



Enfermería 15 Il menù del giorno

- Spiega i pasti e le opzioni dietetiche
- Discutere le preferenze e adattare i menu alle esigenze speciali
- Vocabolario: pasti e bevande nelle cure, vocabolario della dieta correlata al diabete, nutrizione per malattie croniche, adattamenti del menù

Il pasto	<i>(La comida)</i>	L'intolleranza al lattosio	<i>(La intolerancia a la lactosa)</i>
La colazione	<i>(El desayuno)</i>	L'ingrediente sostitutivo	<i>(El ingrediente sustituto)</i>
Il pranzo	<i>(El almuerzo)</i>	Adattare il menu	<i>(Adaptar el menú)</i>
La cena	<i>(La cena)</i>	Evitare gli alimenti	<i>(Evitar alimentos)</i>
Lo spuntino	<i>(La merienda)</i>	Preferire	<i>(Preferir)</i>
La dieta equilibrata	<i>(La dieta equilibrada)</i>	Raccomandare	<i>(Recomendar)</i>
La dieta per diabetici	<i>(La dieta para diabéticos)</i>	Consigliare	<i>(Aconsejar)</i>
Il pasto a basso contenuto di sodio	<i>(Comida baja en sodio)</i>	Richiedere un'opzione senza glutine	<i>(Solicitar una opción sin gluten)</i>
Il pasto ipocalorico	<i>(Comida baja en calorías)</i>	Monitorare la glicemia	<i>(Controlar la glucemia)</i>
Il conteggio dei carboidrati	<i>(El conteo de carbohidratos)</i>	Somministrare (un pasto)	<i>(Administrar (una comida))</i>
Il contenuto di zuccheri	<i>(El contenido de azúcares)</i>		

1.Ejercicios

1. Relaciona cada palabra con su significado.

- | | |
|---------------------------------|---|
| a. Adattare il menu | 1. Calcolare quanti carboidrati si consumano in un pasto. |
| b. Il conteggio dei carboidrati | 2. Condizione in cui il latte causa disturbi digestivi. |
| c. L'intolleranza al lattosio | 3. Modificare i piatti per soddisfare esigenze dietetiche specifiche. |



a-3 b-1 c-2

2. Menú del día y dietas especiales (QR: Audio)

Rellena los huecos: menu, intoleranze, spuntini, lunedì, ingrediente sostitutivo, ipocalorici, senza glutine, colazione



Avviso interno - Mensa aziendale

Da (1) _____ aggiorniamo il (2) _____ del giorno: (3) _____ con yogurt o frutta, pranzo con primo piatto e verdure, cena leggera su prenotazione. Su richiesta sono disponibili opzioni per diabetici con conteggio dei carboidrati, piatti a basso contenuto di sodio e pasti (4) _____. Indicare eventuali (5) _____ o preferenze (6) _____ entro le 10:00, così la cucina può proporre un (7) _____. Per chi deve monitorare la glicemia, sono consigliati (8) _____ senza zuccheri aggiunti.

Avviso interno - Comedor de empresa

A partir del lunes actualizamos el menú del día: desayuno con yogur o fruta, almuerzo con primer plato y verduras, cena ligera con reserva. A petición, hay opciones para diabéticos con recuento de carbohidratos, platos bajos en sodio y comidas hipocalóricas. Indiquen posibles intolerancias (por ejemplo, lactosa) o preferencias sin gluten antes de las 10:00, para que la cocina pueda proponer un ingrediente sustituto. Para quienes deben controlar la glucemia, se recomiendan tentempiés sin azúcares añadidos.

(1) lunedì, (2) menu, (3) colazione, (4) ipocalorici, (5) intoleranze, (6) senza glutine, (7) ingrediente sostitutivo, (8) spuntini

1. Quali informazioni bisogna comunicare entro le 10:00 e perché sono utili alla cucina?
-

3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

- La persona che parla lavora in una struttura di assistenza e deve modificare i pasti per esigenze mediche.
- A pranzo consiglia un piatto ricco di sale e una porzione grande di riso.
- Prima di decidere cosa dare a cena, verifica come sta andando la glicemia durante la giornata.

Verdadero Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

4. Elige la solución correcta

1. A colazione _____ i succhi zuccherati perché devo monitorare la glicemia. *(En el desayuno evito los zumos azucarados porque debo controlar la glucemia.)*
 a. evito b. eviterò c. evitiamo d. evitavo
2. Il medico mi _____ una dieta per diabetici con un contenuto di zuccheri controllato. *(El médico me recomienda una dieta para diabéticos con un contenido de azúcares controlado.)*
 a. consiglia b. ha consigliato c. consiglio d. consigliano
3. Se un ospite ha intolleranza al lattosio, _____ il menu e usiamo un ingrediente sostitutivo. *(Si un invitado tiene intolerancia a la lactosa, adaptamos el menú y usamos un ingrediente sustituto.)*
 a. adattate b. adattare c. adattano d. adattiamo

1. evito 2. consiglia 3. adattiamo

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



Menu personalizzato in RSA

- Infermiera Chiara:** *Dottoressa Rizzi, per il signor Bianchi dobbiamo adattare il menu: ha il diabete e anche intolleranza al lattosio, e stamattina la glicemia era un po' alta.*
(Doctora Rizzi, para el señor Bianchi tenemos que adaptar el menú: tiene diabetes y también intolerancia a la lactosa, y esta mañana la glucemia estaba un poco alta.)
- Dietista Dott.ssa Rizzi:** *Ok, per la colazione sarebbe meglio uno yogurt senza lattosio o una bevanda vegetale, e niente succhi: così riduciamo il contenuto di zuccheri e il conteggio dei carboidrati è più semplice.*
(Ok, para el desayuno sería mejor un yogur sin lactosa o una bebida vegetal, y nada de zumos: así reducimos el contenido de azúcares y el recuento de carbohidratos es más sencillo.)
- Infermiera Chiara:** *A pranzo c'è pasta al pomodoro e pollo: posso richiedere una porzione più piccola di pasta e aggiungere più verdure? E per lo spuntino del pomeriggio?*
(En el almuerzo hay pasta con tomate y pollo: ¿puedo solicitar una porción más pequeña de pasta y añadir más verduras? ¿Y para el tentempié de la tarde?)
- Dietista Dott.ssa Rizzi:** *Sì, facciamo un pranzo più equilibrato: meno pasta e più verdure; come spuntino una mela o una manciata di frutta secca e evitiamo biscotti e dolci.*
(Sí, hagamos un almuerzo más equilibrado: menos pasta y más verduras; como tentempié una manzana o un puñado de frutos secos y evitemos galletas y dulces.)
- Infermiera Chiara:** *Perfetto, allora lo segnalo come dieta per diabetici senza lattosio e lo comunico in cucina, così quando somministriamo il pasto sappiamo cosa preferire e cosa evitare.*
(Perfecto, entonces lo señalo como dieta para diabéticos sin lactosa y lo comunico en cocina, así cuando servimos la comida sabemos qué priorizar y qué evitar.)

1. Quali sono le due esigenze alimentari principali del paziente e come vengono gestite nel menu?

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)

Di solito per me è importante... / Preferisco... perché... / Potrei richiedere un'opzione senza...



1. In una giornata tipo, cosa mangi a colazione, a pranzo e a cena e quali bevande preferisci?

2. Se devi seguire una dieta speciale in mensa o al ristorante (per esempio senza glutine o per diabete), cosa richiedi e come scegli un pasto adatto?

7. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

Oggetto: Menu della prossima settimana - esigenze alimentari

Ciao Marco,

Sono Elisa, della mensa. Stiamo aggiornando il menu della prossima settimana e vogliamo evitare errori con le diete speciali. Ho visto che nel modulo HR hai indicato **dieta per diabetici**.

Puoi dirmi:

- se preferisci porzioni con **carboidrati** controllati (es. pane/pasta ridotti) e se pratici il **conteggio dei carboidrati**;
- se hai anche **intolleranza al lattosio** o altri alimenti da evitare;
- se per lo **spuntino** va bene un'opzione **a basso contenuto di zuccheri**.

Grazie!

Elisa



Escribe una respuesta adecuada: *Ti confermo che... / Preferirei che nel menu ci fosse... / Per lo spuntino andrebbe bene...*
