

Soins infirmiers 15 El menú diario



- ☐ Explica las comidas y las opciones de dieta
- ☐ Discutir preferencias y adaptar menús a necesidades especiales
- ☐ Vocabulario: comidas y bebidas en el cuidado, vocabulario relacionado con la dieta para la diabetes, nutrición en enfermedades crónicas, adaptaciones del menú

El aporte calórico	<i>(L'apport calorique)</i>	La ración controlada	<i>(La ration contrôlée)</i>
El índice glucémico	<i>(L'indice glycémique)</i>	La textura blanda	<i>(La texture molle)</i>
La alergia alimentaria	<i>(L'allergie alimentaire)</i>	El menú semanal	<i>(Le menu hebdomadaire)</i>
La comida triturada	<i>(La nourriture mixée)</i>	La ingesta de carbohidratos	<i>(L'apport en glucides)</i>
La dieta diabética	<i>(Le régime diabétique)</i>	El recuento de carbohidratos	<i>(Le comptage des glucides)</i>
La dieta hiposódica	<i>(Le régime hyposodé)</i>	Adaptar el menú	<i>(Adapter le menu)</i>
La dieta equilibrada	<i>(Le régime équilibré)</i>	Controlar la porción	<i>(Contrôler la portion)</i>
La intolerancia alimentaria	<i>(L'intolérance alimentaire)</i>	Evitar los azúcares añadidos	<i>(Éviter les sucres ajoutés)</i>
La pauta alimentaria	<i>(La consigne alimentaire)</i>	Sustituir por alternativas bajas en calorías	<i>(Remplacer par des alternatives faibles en calories)</i>
La porción controlada	<i>(La portion contrôlée)</i>		

1. Exercices

1. Associez chaque mot à sa définition.

- | | |
|---------------------------|---|
| a. Adapter el menú | 1. Medida que indica cómo un alimento eleva el azúcar en sangre. |
| b. El índice glucémico | 2. Reacción del cuerpo que ocurre al comer un alimento concreto. |
| c. La alergia alimentaria | 3. Cambiar platos para que una persona los pueda comer con seguridad. |

a-3 b-1 c-2



2. Note interne : ajustements du menu quotidien (service de Médecine Interne) (QR: Audio)



Remplissez les lacunes: pauta alimentaria, intolerancia alimentaria, evitar los azúcares añadidos, alergia alimentaria, alternativas bajas en calorías, porción controlada, comida triturada, recuento de carbohidratos, textura blanda

Con el fin de mejorar la seguridad alimentaria, el servicio de cocina recuerda que el menú diario debe adaptarse a cada paciente. En los casos de diabetes se recomienda seguir una (1) _____ con (2) _____ y (3) _____, priorizando fruta entera y agua. Si existe (4) _____ o (5) _____, hay que indicarlo en la hoja de dietas antes de las 11:00.

Cuando el paciente no puede masticar bien, se puede solicitar (6) _____ o (7) _____. Para cambios puntuales, el personal de enfermería puede pedir sustituciones por (8) _____ y confirmar el (9) _____ en el postre. Cualquier duda debe consultarse con Dietética para mantener una dieta equilibrada y reducir incidencias.

*Afin d'améliorer la sécurité alimentaire, le service de cuisine rappelle que le menu quotidien doit être adapté à chaque patient. Dans les cas de diabète, il est recommandé de suivre une **pau**tes alimentaire avec **portion contrôlée** et **d'éviter les sucres ajoutés**, en privilégiant les fruits entiers et l'eau. S'il existe une **allergie alimentaire** ou une **intolérance alimentaire**, il faut l'indiquer sur la feuille des régimes avant 11 h 00.*

*Lorsque le patient ne peut pas bien mâcher, on peut demander une **texture molle** ou une **alimentation mixée**. Pour des changements ponctuels, le personnel infirmier peut demander des substitutions par des **alternatives faibles en calories** et confirmer le **décompte des glucides** dans le dessert. En cas de doute, il faut consulter la Diététique afin de maintenir une alimentation équilibrée et de réduire les incidents.*

(1) pauta alimentaria, (2) porción controlada, (3) evitar los azúcares añadidos, (4) alergia alimentaria, (5) intolerancia alimentaria, (6) textura blanda, (7) comida triturada, (8) alternativas bajas en calorías, (9) recuento de carbohidratos

1. ¿Qué pasos concretos pide el texto al personal para adaptar el menú a un paciente con diabetes y a otro con problemas de masticación? Explica qué información hay que comunicar y a quién.

3. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

Vrai Faux

1. La persona está organizando los menús de una residencia y tiene que ajustarlos por necesidades médicas.
2. Para el desayuno, decide aumentar los dulces porque así sube el aporte calórico.
3. En la comida del mediodía, una usuaria necesitará platos más fáciles de masticar y con porciones medidas.

☐	☐
☐	☐
☐	☐



1-V 2-X 3-V

4. Choisissez la bonne solution

1. Si mi madre tiene diabetes, _____ el menú *(Si ma mère a le diabète, nous adaptons le menu hebdomadaire et évitons les sucres ajoutés.)*
 a. adaptamos b. adaptaba c. adaptáis d. adaptaré
2. En la residencia, el equipo de cocina _____ la *(Dans la résidence, l'équipe de cuisine contrôle la portion afin de maintenir une alimentation équilibrée.)*
 a. controle b. controla c. controló d. controlan
3. A veces _____ el postre por alternativas bajas *(Parfois, nous remplaçons le dessert par des alternatives pauvres en calories afin de réduire l'apport calorique.)*
 a. substituyó b. sustituimos c. substituyemos d. sustituis

1. adaptamos 2. controla 3. sustituimos

5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)

Ajuste del menú en residencia

María (enfermera): *Laura, te llamo por el señor Ruiz: con la dieta diabética se nos descontrola si merienda algo dulce y hoy además se queja de que todo le resulta seco. (Laura, je t'appelle au sujet de monsieur Ruiz : avec le régime diabétique, il se dérègle si, au goûter, il mange quelque chose de sucré, et aujourd'hui en plus il se plaint que tout lui paraît sec.)*

Laura (dietista): *Vale, reviso su pauta alimentaria: mantenemos la ración controlada y el recuento de carbohidratos, y evitamos los azúcares añadidos; para la cena puedo cambiar a textura blanda, por ejemplo una crema de verduras y pescado al vapor. (D'accord, je revois ses consignes alimentaires : on maintient la portion contrôlée et le comptage des glucides, et on évite les sucres ajoutés ; pour le dîner, je peux passer à une texture molle, par exemple une crème de légumes et du poisson vapeur.)*



- María (enfermera):** *Perfecto, y ojo que también tiene una dieta hiposódica; ¿hay alguna alternativa para que no le sepa tan soso?*
(Parfait, et attention, il suit aussi un régime hyposodé ; y a-t-il une alternative pour que ce ne soit pas si fade ?)
- Laura (dietista):** *Sí, adaptamos el menú con hierbas, limón y especias suaves sin sal; y en el menú semanal sustituyo el postre por yogur natural sin azúcar o fruta con índice glucémico bajo.*
(Oui, on adapte le menu avec des herbes, du citron et des épices douces sans sel ; et dans le menu hebdomadaire, je remplace le dessert par un yaourt nature sans sucre ou un fruit à faible index glycémique.)
- María (enfermera):** *Genial, lo apunto en su hoja: ración controlada, nada de azúcares añadidos y cena de textura blanda; así también cuidamos el aporte calórico.*
(Génial, je le note sur sa feuille : portion contrôlée, pas de sucres ajoutés et dîner à texture molle ; ainsi, on veille aussi à l'apport calorique.)

1. ¿Qué cambios concretos propone Laura para la cena y por qué?
-

6. Parler : traduire et répondre (QR: IA+)

En mi caso, suelo... porque... / Para adaptarlo, cambiaría... por... / Intento controlar la porción y evitar los azúcares añadidos.



1. En tu trabajo o en casa, ¿cómo organizas un menú semanal que sea equilibrado y práctico? Explica brevemente qué sueles comer en un día típico.
-
2. Un paciente tiene diabetes y además una alergia alimentaria; ¿qué cambios harías en el menú para adaptarlo? Da un ejemplo de sustitución y cómo controlarías las porciones.
-

7. Écriture: E-mail (QR: IA+)

Asunto: Menú semanal - ajustes para tu padre

Hola, Laura:

Soy Marta, coordinadora de la residencia. Estamos preparando el **menú semanal** y quería revisar la **pauta alimentaria** de tu padre (diabetes tipo 2). Nos comenta que prefiere cenas ligeras y que algunos días no tolera bien la leche.

Ahora mismo tenemos postre dulce 3 veces por semana y pan en todas las comidas.

¿Quieres que adaptemos el menú para **evitar azúcares añadidos** y **controlar la porción** de pan y patata? También podemos ofrecer **textura blanda** cuando esté cansado.

¿Me confirmas qué cambios prefieres y si hay alguna **alergia o intolerancia alimentaria** más?

Gracias,
Marta Ríos



Rédigez une réponse appropriée: *Gracias por avisar; prefiero que... / ¿Podrías cambiar... por...? / En cuanto a la intolerancia, él no tolera bien...*
