



Infermieristica 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 menú semanal	<i>(Il menù settimanale)</i>	La alergia alimentaria	<i>(L'allergia alimentare)</i>
La comida triturada	<i>(Il cibo frullato)</i>	El aporte calórico	<i>(L'apporto calorico)</i>
La textura blanda	<i>(La consistenza morbida)</i>	El índice glucémico	<i>(L'indice glicemico)</i>
La ración controlada	<i>(La porzione controllata)</i>	La ingesta de carbohidratos	<i>(L'assunzione di carboidrati)</i>
La pauta alimentaria	<i>(La routine alimentare)</i>	El recuento de carbohidratos	<i>(Il conteggio dei carboidrati)</i>
La dieta equilibrada	<i>(La dieta equilibrata)</i>	Adaptar el menú	<i>(Adattare il menù)</i>
La dieta hiposódica	<i>(La dieta iposodica)</i>	Evitar los azúcares añadidos	<i>(Evitare gli zuccheri aggiunti)</i>
La dieta diabética	<i>(La dieta per diabetici)</i>	Sustituir por alternativas bajas en calorías	<i>(Sostituire con alternative a basso contenuto calorico)</i>
La intolerancia alimentaria	<i>(L'intolleranza alimentare)</i>	Controlar la porción	<i>(Controllare la porzione)</i>

1. Esercizi

1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

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

a-1 b-3 c-2



2. Nota interna: adeguamenti del menu giornaliero (reparto di Medicina Interna) (QR: Audio)



Compila gli spazi vuoti: textura blanda, alternativas bajas en calorías, intolerancia alimentaria, evitar los azúcares añadidos, porción controlada, pauta alimentaria, alergia alimentaria, comida triturada, recuento de carbohidratos

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.

Al fine di migliorare la sicurezza alimentare, il servizio di cucina ricorda che il menu giornaliero deve essere adattato a ciascun paziente. Nei casi di diabete si raccomanda di seguire un piano alimentare con porzione controllata ed evitare gli zuccheri aggiunti, privilegiando frutta intera e acqua. Se esiste un'allergia o un'intolleranza alimentare, occorre indicarlo nel foglio diete prima delle 11:00.

Quando il paziente non riesce a masticare bene, si può richiedere consistenza morbida o cibo frullato. Per modifiche puntuali, il personale infermieristico può chiedere sostituzioni con alternative a basso contenuto calorico e confermare il conteggio dei carboidrati nel dessert. Qualsiasi dubbio deve essere consultato con Dietetica per mantenere una dieta equilibrata e ridurre le criticità.

(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. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (QR: Audio)

Vero Falso

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. Scegli la soluzione corretta

1. Si mi madre tiene diabetes, _____ el menú *(Se mia madre ha il diabete, adattiamo il menù settimanale ed evitiamo gli zuccheri aggiunti.)*
 a. adaptamos b. adaptaré c. adaptáis d. adaptaba
2. En la residencia, el equipo de cocina _____ la *(Nella residenza, il team di cucina controlla la porzione per mantenere una dieta equilibrata.)*
 a. controla b. controlan c. controló d. controle
3. A veces _____ el postre por alternativas bajas *(A volte sostituiamo il dessert con alternative a basso contenuto calorico per ridurre l'apporto calorico.)*
 a. sustituimos b. substituyemos c. sustituís d. substituyó

1. adaptamos 2. controla 3. sustituimos

5. Role play - dialoghi (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, ti chiamo per il signor Ruiz: con la dieta diabetica ci si scompensa se fa merenda con qualcosa di dolce e oggi inoltre si lamenta che tutto gli risulta secco.)

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.

(Va bene, rivedo la sua prescrizione alimentare: manteniamo la porzione controllata e il conteggio dei carboidrati, ed evitiamo gli zuccheri aggiunti; per la cena posso passare a una consistenza morbida, per esempio una crema di verdure e pesce al vapore.)

María (enfermera): Perfecto, y ojo que también tiene una dieta hiposódica; ¿hay alguna alternativa para que no le sepa tan soso?

(Perfetto, e attenzione che ha anche una dieta iposodica; c'è qualche alternativa perché non gli sembri così insipido?)



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.*

(Sì, adattiamo il menù con erbe, limone e spezie delicate senza sale; e nel menù settimanale sostituisco il dessert con yogurt naturale senza zucchero o frutta a basso indice glicemico.)

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.*

(Ottimo, lo annoto nella sua scheda: porzione controllata, niente zuccheri aggiunti e cena a consistenza morbida; così curiamo anche l'apporto calorico.)

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

6. Parlare: traduci e rispondi (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. Scrittura: Email (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



Scrivi una risposta appropriata: *Gracias por avisar; prefiero que... / ¿Podrías cambiar... por...? / En cuanto a la intolerancia, él no tolera bien...*
