

Verpleegkunde 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

La alergia alimentaria <i>(Voedselallergie)</i>	La pauta alimentaria <i>(Voedingsrichtlijn)</i>
La intolerancia alimentaria <i>(Voedselintolerantie)</i>	El menú semanal <i>(Wekelijks menu)</i>
La dieta hiposódica <i>(Zoutarm dieet)</i>	La ración controlada <i>(Gecontroleerde portie)</i>
La dieta diabética <i>(Diabetisch dieet)</i>	La textura blanda <i>(Zachte textuur)</i>
La dieta equilibrada <i>(Gebalanceerd dieet)</i>	La comida triturada <i>(Fijn gemalen voeding)</i>
El aporte calórico <i>(Calorie-inname)</i>	Adaptar el menú <i>(Het menu aanpassen)</i>
El índice glucémico <i>(Glycemische index)</i>	Controlar la porción <i>(Portie beheersen)</i>
La ingesta de carbohidratos <i>(Koolhydraatinname)</i>	Evitar los azúcares añadidos <i>(Toegevoegde suikers vermijden)</i>
El recuento de carbohidratos <i>(Koolhydraattelling)</i>	Sustituir por alternativas bajas en calorías <i>(Vervangen door caloriearme alternatieven)</i>

1.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

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

a-2 b-1 c-3



2. Interne notitie: aanpassingen van het dagmenu (afdeling Interne Geneeskunde) (QR: Audio)



Vul de lege plekken in: intolerancia alimentaria, recuento de carbohidratos, comida triturada, alternativas bajas en calorías, textura blanda, evitar los azúcares añadidos, alergia alimentaria, porción controlada, pauta alimentaria

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.

Om de voedselveiligheid te verbeteren, herinnert de keukendienst eraan dat het dagmenu aan elke patiënt moet worden aangepast. In gevallen van diabetes wordt aangeraden een voedingsschema met gecontroleerde porties te volgen en toegevoegde suikers te vermijden, met voorrang voor hele vruchten en water. Als er sprake is van een voedselallergie of voedselintolerantie, moet dit vóór 11:00 op het dieetformulier worden aangegeven.

Wanneer de patiënt niet goed kan kauwen, kan een zachte textuur of gepureerd eten worden aangevraagd. Voor incidentele wijzigingen kan het verplegend personeel vervangingen vragen door caloriearme alternatieven en het aantal koolhydraten in het dessert bevestigen. Bij twijfel moet Dietetiek worden geraadpleegd om een evenwichtig dieet te behouden en incidenten te verminderen.

(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. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

Waar Onwaar

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. Kies de juiste oplossing

1. Si mi madre tiene diabetes, _____ el menú semanal y evitamos los azúcares añadidos. *(Als mijn moeder diabetes heeft, passen we het weekmenu aan en vermijden we toegevoegde suikers.)*

a. adaptamos b. adaptáis c. adaptaré d. adaptaba
2. En la residencia, el equipo de cocina _____ la porción para mantener una dieta equilibrada. *(In het verzorgingstehuis controleert het keukenteam de portie om een evenwichtig dieet te behouden.)*

a. controlan b. controló c. controle d. controla
3. A veces _____ el postre por alternativas bajas en calorías para reducir el aporte calórico. *(Soms vervangen we het dessert door caloriearme alternatieven om de calorie-inname te verminderen.)*

a. substituyó b. substituyemos c. sustituís d. sustituimos

1. adaptamos 2. controla 3. sustituimos

5. Rollenspel - dialogen (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, ik bel je over meneer Ruiz: met het diabetische dieet raakt alles bij ons uit balans als hij iets zoets als tussendoortje neemt en vandaag klaagt hij er bovendien over dat alles droog aanvoelt.)*
- 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. *(Oké, ik bekijk zijn voedingsschema: we houden de portie gecontroleerd en doen koolhydraten tellen, en we vermijden toegevoegde suikers; voor het avondeten kan ik overschakelen op een zachte textuur, bijvoorbeeld een groentecrème en gestoomde vis.)*



María (enfermera): *Perfecto, y ojo que también tiene una dieta hiposódica; ¿hay alguna alternativa para que no le sepa tan soso?*
(Perfect, en let op: hij heeft ook een natriumarm dieet; is er een alternatief zodat het niet zo flauw smaakt?)

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.*
(Ja, we passen het menu aan met kruiden, citroen en milde specerijen zonder zout; en in het weekmenu vervang ik het dessert door ongezoete natuuryoghurt of fruit met een lage glycemische index.)

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.*
(Geweldig, ik noteer het op zijn blad: gecontroleerde portie, geen toegevoegde suikers en een avondmaaltijd met zachte textuur; zo letten we ook op de calorie-inname.)

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

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)

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. Schrijven: E-mail (QR: AI+)

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



Schrijf een passende reactie: *Gracias por avisar; prefiero que... / ¿Podrías cambiar... por...? / En cuanto a la intolerancia, él no tolera bien...*
