



Pielęgniarstwo 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>(Tygodniowe menu)</i>	La alergia alimentaria	<i>(Alergia pokarmowa)</i>
La dieta equilibrada	<i>(Zbilansowana dieta)</i>	El aporte calórico	<i>(Wartość kaloryczna)</i>
La dieta hiposódica	<i>(Dieta niskosodowa)</i>	El índice glucémico	<i>(Indeks glikemiczny)</i>
La dieta diabética	<i>(Dieta dla diabetyków)</i>	La ingesta de carbohidratos	<i>(Spożycie węglowodanów)</i>
La comida triturada	<i>(Pokarm zmiękowany)</i>	El recuento de carbohidratos	<i>(Liczenie węglowodanów)</i>
La textura blanda	<i>(Miękką konsystencją)</i>	Adaptar el menú	<i>(Dostosować menu)</i>
La ración controlada	<i>(Kontrolowana porcja)</i>	Evitar los azúcares añadidos	<i>(Unikać dodanych cukrów)</i>
La pauta alimentaria	<i>(Zalecenia żywieniowe)</i>	Sustituir por alternativas bajas en calorías	<i>(Zastąpić opcjami o niskiej kaloryczności)</i>
La intolerancia alimentaria	<i>(Nietolerancja pokarmowa)</i>	Controlar la porción	<i>(Kontrolować porcję)</i>

1. Ćwiczenia

1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

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

a-3 b-2 c-1



2. Notatka wewnętrzna: dostosowania codziennego menu (oddział Chorób Wewnętrznych) (QR: Audio)



Wypełnij luki: recuento de carbohidratos, intolerancia alimentaria, porción controlada, evitar los azúcares añadidos, textura blanda, comida triturada, alternativas bajas en calorías, pauta alimentaria, alergia 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.

W celu poprawy bezpieczeństwa żywnościowego dział kuchni przypomina, że codzienne menu musi być dostosowane do każdego pacjenta. W przypadkach cukrzycy zaleca się stosowanie planu żywieniowego z kontrolowaną porcją oraz unikanie cukrów dodanych, z preferencją dla całych owoców i wody. Jeśli występuje alergia lub nietolerancja pokarmowa, należy to zaznaczyć na karcie diet przed godziną 11:00.

Gdy pacjent nie może dobrze żuć, można zamówić miękką konsystencję lub posiłek rozdrobniony. W przypadku pojedynczych zmian personel pielęgniarstwa może prosić o zamienniki na niskokaloryczne alternatywy oraz potwierdzić przeliczenie węglowodanów w deserze. Wszelkie wątpliwości należy konsultować z Dietetyką, aby utrzymać zbilansowaną dietę i ograniczyć incydenty.

(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. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

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.

Prawda Falsz

☐	☐
☐	☐
☐	☐



1-V 2-X 3-V

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Si mi madre tiene diabetes, _____ el menú semanal y evitamos los azúcares añadidos. *(Jeśli moja mama ma cukrzycę, dostosowujemy tygodniowe menu i unikamy dodanych cukrów.)*
 a. adaptáis b. adaptaré c. adaptaba d. adaptamos
2. En la residencia, el equipo de cocina _____ la porción para mantener una dieta equilibrada. *(W domu opieki zespół kuchenny kontroluje porcję, aby utrzymać zbilansowaną dietę.)*
 a. controló b. controle c. controlan d. controla
3. A veces _____ el postre por alternativas bajas en calorías para reducir el aporte calórico. *(Czasami zastępujemy deser niskokalorycznymi alternatywami, aby zmniejszyć podaż kalorii.)*
 a. sustituís b. sustituimos c. sustituyemos d. sustituyó

1. adaptamos 2. controla 3. sustituimos

5. Odgrywanie ról - dialogi (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, dzwonię w sprawie pana Ruiza: na diecie cukrzycowej robi nam się rozregulowany, jeśli podjada coś słodkiego, a dziś dodatkowo skarży się, że wszystko wydaje mu się suche.)*

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. (Dobrze, sprawdzam jego zalecenia żywieniowe: utrzymujemy kontrolowaną porcję i liczenie węglowodanów oraz unikamy cukrów dodanych; na kolację mogę zmienić na konsystencję miękką, na przykład krem z warzyw i rybę na parze.)*

María (enfermera): *Perfecto, y ojo que también tiene una dieta hiposódica; ¿hay alguna alternativa para que no le sepa tan soso? (Świetnie, i uwaga: ma też dietę niskosodową; czy jest jakaś alternatywa, żeby nie było to dla niego takie mdłe?)*

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.*

(Tak, dostosujemy jadłospis ziołami, cytryną i łagodnymi przyprawami bez soli; a w tygodniowym menu zamiennie deser na jogurt naturalny bez cukru lub owoce o niskim indeksie glikemicznym.)

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.*

(Super, zapisuję to w jego karcie: kontrolowana porcja, żadnych cukrów dodanych i kolacja o miękkiej konsystencji; w ten sposób dbamy też o podaż kalorii.)

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

6. Mówienie (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. Pisanie: Email (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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Gracias por avisar; prefiero que... / ¿Podrías cambiar... por...? / En cuanto a la intolerancia, él no tolera bien...*
