



Enfermagem 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>(O menu semanal)</i>	La alergia alimentaria	<i>(A alergia alimentar)</i>
La dieta equilibrada	<i>(A dieta equilibrada)</i>	El aporte calórico	<i>(O aporte calórico)</i>
La dieta hiposódica	<i>(A dieta hipossódica)</i>	El índice glucémico	<i>(O índice glicémico)</i>
La dieta diabética	<i>(A dieta diabética)</i>	La ingesta de carbohidratos	<i>(A ingestão de hidratos de carbono)</i>
La comida triturada	<i>(A comida triturada)</i>	El recuento de carbohidratos	<i>(A contagem de hidratos de carbono)</i>
La textura blanda	<i>(A textura macia)</i>	Adaptar el menú	<i>(Adaptar o menu)</i>
La ración controlada	<i>(A porção controlada)</i>	Evitar los azúcares añadidos	<i>(Evitar os açúcares adicionados)</i>
La pauta alimentaria	<i>(A orientação alimentar)</i>	Sustituir por alternativas bajas en calorías	<i>(Substituir por alternativas baixas em calorias)</i>
La intolerancia alimentaria	<i>(A intolerância alimentar)</i>	Controlar la porción	<i>(Controlar a porção)</i>

1.Exercícios

1. Associe cada palavra à sua definição.

- | | |
|---------------------------|---|
| a. Adaptar 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. Nota interna: ajustes do menu diário (enfermaria de Medicina Interna) (QR: Áudio)



Preencha as lacunas: alternativas bajas en calorías, textura blanda, alergia alimentaria, intolerancia alimentaria, recuento de carbohidratos, comida triturada, porción controlada, pauta alimentaria, evitar los azúcares añadidos

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.

Com o objetivo de melhorar a segurança alimentar, o serviço de cozinha lembra que o menu diário deve ser adaptado a cada paciente. Nos casos de diabetes, recomenda-se seguir um plano alimentar com porção controlada e evitar os açúcares adicionados, priorizando fruta inteira e água. Se houver alergia ou intolerância alimentar, é necessário indicá-lo na folha de dietas antes das 11:00.

Quando o paciente não consegue mastigar bem, pode-se solicitar textura macia ou comida triturada. Para mudanças pontuais, a equipe de enfermagem pode pedir substituições por alternativas com baixas calorias e confirmar a contagem de carbohidratos na sobremesa. Qualquer dúvida deve ser consultada com a Dietética para manter uma dieta equilibrada e reduzir incidências.

(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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

- | | Verdadeiro | 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. Escolha a solução correta

1. Si mi madre tiene diabetes, _____ el menú semanal y evitamos los azúcares añadidos. *(Se a minha mãe tem diabetes, adaptamos o menu semanal e evitamos os açúcares adicionados.)*
- a. adaptaré b. adaptáis c. adaptaba d. adaptamos
2. En la residencia, el equipo de cocina _____ la porción para mantener una dieta equilibrada. *(Na residência, a equipe de cozinha controla a porção para manter uma dieta equilibrada.)*
- a. controle b. controlan c. controla d. controló
3. A veces _____ el postre por alternativas bajas en calorías para reducir el aporte calórico. *(Às vezes substituímos a sobremesa por alternativas com poucas calorias para reduzir o aporte calórico.)*
- a. substituyó b. substituíis c. substituyemos d. substituímos

1. adaptamos 2. controla 3. substituímos



5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

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, estou ligando por causa do senhor Ruiz: com a dieta diabética a gente perde o controle se ele lancha algo doce e hoje, além disso, ele reclama que tudo parece seco para ele.)*

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. *(Certo, vou revisar o plano alimentar dele: mantemos a porção controlada e a contagem de carboidratos, e evitamos os açúcares adicionados; para o jantar posso mudar para textura macia, por exemplo um creme de legumes e peixe no vapor.)*

- María (enfermera):** *Perfecto, y ojo que también tiene una dieta hiposódica; ¿hay alguna alternativa para que no le sepa tan soso?*
(Perfeito, e atenção que ele também tem uma dieta hipossódica; há alguma alternativa para não ficar com um gosto tão sem graça?)
- 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.*
(Sim, adaptamos o menu com ervas, limão e especiarias suaves sem sal; e no menu semanal substituo a sobremesa por iogurte natural sem açúcar ou fruta com índice glicêmico baixo.)
- 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.*
(Ótimo, vou anotar na ficha dele: porção controlada, nada de açúcares adicionados e jantar de textura macia; assim também cuidamos do aporte calórico.)

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

6. Falar: traduzir e responder (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. Escrita: E-mail (QR: IA+)

Assunto: 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



Escreva uma resposta apropriada: *Gracias por avisar; prefiero que... / ¿Podríaís cambiar... por...? / En cuanto a la intolerancia, él no tolera bien...*
