

Nursing 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>(Caloric intake)</i>	La porción controlada	<i>(Controlled portion)</i>
El índice glucémico	<i>(Glycemic index)</i>	La ración controlada	<i>(Controlled serving)</i>
El menú semanal	<i>(Weekly menu)</i>	La textura blanda	<i>(Soft texture)</i>
La alergia alimentaria	<i>(Food allergy)</i>	El recuento de carbohidratos	<i>(Carbohydrate counting)</i>
La comida triturada	<i>(Pureed food)</i>	La ingesta de carbohidratos	<i>(Carbohydrate intake)</i>
La dieta diabética	<i>(Diabetic diet)</i>	Adaptar el menú	<i>(Adapt the menu)</i>
La dieta equilibrada	<i>(Balanced diet)</i>	Controlar la porción	<i>(Control the portion)</i>
La dieta hiposódica	<i>(Low-sodium diet)</i>	Evitar los azúcares añadidos	<i>(Avoid added sugars)</i>
La intolerancia alimentaria	<i>(Food intolerance)</i>	Sustituir por alternativas bajas en calorías	<i>(Replace with low-calorie alternatives)</i>
La pauta alimentaria	<i>(Dietary guideline)</i>		

1.Exercises

1. Match each word with its definition.

- | | |
|---------------------------|---|
| 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. Internal note: daily menu adjustments (Internal Medicine ward) (QR:

Audio)



Fill in the gaps: pauta alimentaria, alergia alimentaria, porción controlada, intolerancia alimentaria, alternativas bajas en calorías, comida triturada, textura blanda, recuento de carbohidratos, 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.

In order to improve food safety, the kitchen service reminds staff that the daily menu must be adapted to each patient. In cases of diabetes, it is recommended to follow a meal plan with controlled portions and to avoid added sugars, prioritizing whole fruit and water. If there is a food allergy or food intolerance, it must be indicated on the diet sheet before 11:00.

When the patient cannot chew well, a soft texture or puréed food can be requested. For occasional changes, nursing staff can request substitutions with low-calorie alternatives and confirm the carbohydrate count in the dessert. Any questions should be consulted with Dietetics to maintain a balanced diet and reduce 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. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)**True False**

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. Choose the correct solution**

1. Si mi madre tiene diabetes, _____ el menú *(If my mother has diabetes, we adapt the weekly menu and avoid added sugars.)*
 a. adaptaré b. adaptáis c. adaptamos d. adaptaba
2. En la residencia, el equipo de cocina _____ la *(At the residence, the kitchen team controls the portion to maintain a balanced diet.)*
 a. controla b. controló c. controlan d. controle
3. A veces _____ el postre por alternativas bajas *(Sometimes we substitute dessert with low-calorie alternatives to reduce calorie intake.)*
 a. sustituís b. sustituycemos c. substituyó d. substituímos

1. adaptamos 2. controla 3. substituímos**5. Roleplay - 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, I'm calling you about Mr. Ruiz: with the diabetic diet things get out of control if he has something sweet for his afternoon snack, and today he's also complaining that everything feels dry to him.)

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.*
(Okay, I'll review his meal plan: we keep the portion controlled and the carbohydrate counting, and we avoid added sugars; for dinner I can switch to a soft texture, for example a vegetable purée and steamed fish.)

María
(enfermera): *Perfecto, y ojo que también tiene una dieta hiposódica; ¿hay alguna alternativa para que no le sepa tan soso?*
(Perfect, and keep in mind that he's also on a low-sodium diet; is there any alternative so it doesn't taste so bland to him?)

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.*

(Yes, we adapt the menu with herbs, lemon, and mild spices without salt; and on the weekly menu I replace dessert with plain unsweetened yogurt or fruit with a low glycemic 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.*

(Great, I'll note it on his chart: controlled portion, no added sugars, and a soft-texture dinner; that way we also keep an eye on calorie intake.)

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

6. Speaking: translate and respond (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. Writing: 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



Write an appropriate response: *Gracias por avisar; prefiero que... / ¿Podrías cambiar... por...? / En cuanto a la intolerancia, él no tolera bien...*
