



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



Servicio de Endocrinología y Nutrición

RECOMENDACIONES

Estas recomendaciones tienen como objetivo recuperar una actitud normalizada frente a la comida. Se establecen una serie de Menús para poder incluir variedad de alimentos en una cantidad adecuada y permitir así una ingesta ajustada a las necesidades de cada paciente.

_____ necesita tomar suplementación oral (_____) para completar sus requerimientos nutricionales: tomará ____ envases repartidos a lo largo del día, (entre las comidas principales) sin que sustituya ninguna de las ingestas

A continuación, una serie de consejos que pueden ser útiles para los pacientes y familiares.

RECOMENDACIONES GENERALES

- _____ no participará en la compra de alimentos, ni los manipulará, ni los cocinará.
- No se presenciara la preparación de las comidas; solo se permanecerá en la cocina a las horas de las comidas si se realizasen allí.
- La alimentación se organizará en cinco ingestas a lo largo del día. Se beberá agua y líquidos con moderación a lo largo del día.
- Las comidas las realizará siempre sentado a la mesa y acompañada; nunca sola y no realizará otras actividades (leer, ver la televisión, trabajo doméstico, etc.).
- No abandonará la mesa hasta el final de la comida.
- Salvo acuerdos especiales, la paciente no se le preparará un menú especial; deberá comer el mismo menú que los demás miembros de la familia.
- La comida siempre le será servida, pactando previamente en la consulta la cantidad.
- _____ procurará consumir toda la comida presentada (sin negociar las raciones).
- Seguirá el orden adecuado de los platos (primero, segundo y postre).
- Se deberá comer con corrección, haciendo un uso adecuado de los cubiertos. No triturará, desmenuzará ni desmigajará la comida.
- Se procurará que la duración de las comidas no sea menor de 30 minutos, ni mayor de una hora.
- Durante la comida, se evitarán los temas que versen sobre la comida o sobre su enfermedad.
- Los comensales que comparten la mesa procurarán no estar pendientes de ella y de su ingesta.
- Se intentará que sean momentos relajados para todos. No se forzará a la paciente a comer.
- Se procurará respetar el tiempo de reposo tras las comidas.
- Se evitará ir al baño hasta que pase una hora desde la última ingesta.
- Cuando salga a comer fuera de casa procurará elegir los mismos alimentos que elijan sus familiares o amigos.
- Estas instrucciones son transitorias y se irán modificando en función de la mejoría y/o el cambio de la terapia psicoterapéutica



MENÚ

DESAYUNO

- 1º: 1 vaso de leche semidesnatada + 3 galletas María + 1 fruta
- 2º: 1 vaso de leche semidesnatada + pan (4 dedos) + Mermelada (1 cucharada de postre)
- 3º: 1 vaso de leche semidesnatada + pan (4 dedos) + Tomate natural +1 Fruta
- 4º: 1 vaso de leche semidesnatada + Cereales (2 cucharadas soperas)+1Fruta

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción)

- 1º: Pan 5 dedos de pan natural + Jamón york o pavo (3 lonchas) o atún al natural
- 2º: Queso fresco (tarrina pequeña) con membrillo (1 cucharada de postre)

COMIDA:

- 1º DÍA: Primer plato: Arroz con verduras: 1 cucharón de arroz con verduras cocinado con 1 cucharada sopera de aceite de oliva
Segundo plato: Conejo (4 trozos cocinados) guisado con verduras
Postre: 1 fruta mediana
Pan: 3 dedos de pan
- 2º DÍA: Primer Plato: Garbanzos cocidos(1 cazo) al que se añadirá verdura y caldo
Segundo plato: Bacalao (3 trozos cocinados con 1 cucharada sopera de aceite)
Postre: 1 fruta mediana
Pan: 3 dedos de pan
- 3º DÍA: Primer plato; Judías verdes (2 cucharones cocinados) al ajo arriero con 1 cucharada sopera de aceite de oliva)
Segundo plato: Pechuga de pavo a la plancha (2 filetes como la palma de la mano). 1 Postre: 1 fruta mediana
Pan: 3 dedos de pan
- 4º DÍA: Primer Plato: Ensalada mixta (1 plato) de Lechuga ,Tomate y Cebolla con 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
Segundo plato: Pasta cocida(2 cucharones) con atún al natural (1 lata) con 4 cucharadas soperas de salsa de tomate
Postre : 1 fruta mediana
Pan: 3 dedos de pan
- 5º DÍA: Primer plato: 1 plato hondo de Puré de calabaza (Calabaza , Cebolla y patata)
Segundo plato: Ternera (1 filete como la palma de la mano) a la plancha con 1 plato pequeño de ensalada de lechuga , tomate y cebolla aliñado con 1 cucharada sopera de aceite de oliva
Postre: 1 fruta mediana
Pan: 3 dedos de pan
- 6º DÍA: Primer Plato: Lentejas cocida (1 cazo) con verduras (cebolla, zanahoria..) y una cucharada de aceite de oliva
Segundo plato: Pollo a la plancha (1 filete como la palma de la mano).
Postre: 1 fruta mediana
Pan: 3 dedos de pan
- 7º DÍA: Primer plato: 1 plato hondo con verduras a la parrilla
Segundo plato: Salmón (como la palma de la mano)al horno con una patata mediana y una cucharada sopera de aceite de oliva
Postre: 1 fruta mediana
Pan: 3 dedos de pan



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



Servicio de Endocrinología y Nutrición

MERIENDA (Elegir una opción):

1º 1 Fruta mediana

2º: Yogur entero

CENA:

1º DÍA: Primer Plato: 6 espárragos trigueros

Segundo plato. 1 huevo revuelto con 1 cucharada sopera de aceite de oliva

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 3 dedos de pan

2º DÍA: Primer plato: 1 tomate mediano con 1 cucharada sopera de aceite de oliva

Segundo plato: Jamón serrano (4 lonchas) con 5 dedos de pan

Postre: 1 fruta mediana

3º DÍA: Primer Plato Ensalada de tomate (1 tomate mediano) 1 zanahoria con una cucharada sopera de aceite de oliva

Segundo plato: Tortilla francesa de un huevo con atún (1 lata al natural)

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 3 dedos de pan

4º DÍA: Primer Plato 1 calabacín pequeño cortado a la plancha con 1 cucharada sopera de aceite de oliva

Segundo plato. Sepia a la plancha con perejil (media sepia ya cocinada))

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 3 dedos de pan

5º DÍA: Primer plato: Guisantes (1 cucharón) con jamón , con 1 cucharada de aceite de oliva

Segundo plato. 1 huevo cocido

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 3 dedos de pan

6º DÍA: Primer plato: 1 plato de Espinacas rehogadas con ajo

Segundo plato: Merluza (2 trozos) al horno con una patata mediana y una cucharada sopera de Aceite de oliva .

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 3 dedos de pan

7º DÍA: Primer plato: Ensalada mixta (1 plato) de Lechuga ,Tomate, zanahoria y Cebolla con 1 cucharada sopera de Aceite de oliva

Segundo plato: Pollo a la plancha (1 filete como la palma de la mano). Fruta (150g).

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 3 dedos de pan

Antes de ir a la cama 1 vaso de leche semidesnatada



EQUIVALENCIAS:

• HIDRATOS DE CARBONO:

- 3 dedos de pan = 2 biscotes = 1 rebanada de pan molde
- 2 cucharadas soperas de copos de avena o maíz o arroz inflado = 1 cucharada sopera y media de salvado avena o trigo = 2 cucharadas soperas de cereales de desayuno = 5galletas tipo maría
- El arroz se puede sustituir por la misma cantidad de quinoa, mijo, pasta
- LA legumbre puede variar(lentejas, garbanzos , alubias, soja)

• PROTEÍNAS: (Se puede modificar con otro producto del mismo grupo)

○ Carne y derivados:

- *Carne magra:* pechuga de pavo, pechuga pollo , lomo de cerdo , pollo , conejo
- *Carne más grasa:* solomillo de cerdo, ternera magra, cerdo magro

○ Pescado:

- *Pescado azul:* (atún, salmón, bonito, caballa, sardinas...)
- *Pescado blanco:* Salmonete, merluza, lubina, mero, rodaballo, bacalao, pescadilla, Rape, dorada, lenguado, gallo...
- *Alimento de mar:* sepia, pulpo, calamares, chipirones, gambas o langostinos
- *Conservas (bien escurrido) :* 60g atún = 85g sardinas

• VEGETALES: Las verduras del menú se pueden intercambiar por los alimentos del grupo al que correspondan:

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Guisantes, puerro o habas tiernas.	Acelgas, alcachofas, brócoli, coles de Bruselas o zanahoria	Apio, berenjena, berro, calabacín, calabaza, cardo, cebolla, coliflor, endibia, escarola, espárragos, espinacas, grelos, judías verdes, lechuga, nabos, pepino, pimiento, rábanos, remolacha, setas, tomate

• FRUTA. La ración de fruta de la dieta equivale a:

300g	200g	120g	100g
Granada, melón, pomelo o sandía	Albaricoques, frambuesas, fresas, limón, melocotón, membrillo, mandarina, moras, naranja, nectarina o papaya	Caqui, cerezas, higos, nísperos, uvas, melocotón en almíbar o piña en almíbar	Chirimoya o plátano

• Lácteos (1 ración de lácteo es):

- 1 vaso de leche
- 2 yogures naturales
- 60 g de queso fresco
- 1 cuajada