

## 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

**Servicio de Endocrinología y Nutrición**

**DESAYUNO:** (Elegir una opción)

1º: 1 vaso leche semidesnatada + 3 galletas María + Fruta mediana

2º: 1 vaso de leche semidesnatada + Tostada de pan integral (3 dedos) + Tomate natural rallado( 1 cucharada sopera) + Fruta mediana

3º: 1 vaso de leche semidesnatada + Cereales (tipo copo de maíz) (2 cucharadas soperas) + 1 fruta mediana

**MEDIA MAÑANA** (Elegir una opción)

1º: Pan integral (2 dedos ) + Jamón york o pavo (1 loncha ) o atún al natural (lata pequeña)

2º: Queso fresco (1 tarrina pequeña)

**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 ( 2 trozos cocinados) guisado con verduras

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 2dedos de pan

2º DÍA: Primer Plato: Garbanzos cocidos con verdura( 1 cazo ) al que se añadirá el caldo

Segundo plato: Bacalao ( 2 trozos cocinados con 1 cucharada sopera de aceite)

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 2 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 (1 filete como la palma de la mano).

1 Postre: 1 fruta mediana

Pan: 2 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 3 cucharadas soperas de salsa de tomate

Postre : 1 fruta mediana

Pan:2 dedos de pan

5º DÍA: Primer plato: 1 plato hondo de Puré de calabaza (Calabaza ,puerro , 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: 2 dedos de pan

6º DÍA: Primer Plato: Lentejas cocida con verduras ( 1 cazo) al que se añadirá caldo 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: 2 dedos de pan

7º DÍA: Primer plato: Parrillada de verduras: berenjena, pimiento, cebolla, espárragos ( 1 plato)

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: 2 dedos de pan

**MERIENDA**

1º Fruta mediana + yogur

**Servicio de Endocrinología y Nutrición**

**CENA:**

1º DÍA: Primer Plato: 6 espárragos trigueros

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

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 2 dedos de pan

2º DÍA: Primer plato: 1 tomate mediano con 1 cucharada de postre 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 patata : ½ patata mediana, ½ tomate mediano, cebolla , pimiento y una cucharada sopera de aceite de oliva

Segundo plato: 1 huevo cocido

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 2 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: 2 dedos de pan

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

Segundo plato. Tortilla francesa de 1 hueco

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 2 dedos de pan

6º DÍA: Primer plato: 1 plato de *Espinacas rehogadas con ajo+ 1 cucharada de postre de aceite de oliva*

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

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 2 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).

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 2 dedos de pan

**ANTES DE IR A LA CAMA UN YOGUR NATURAL**

## 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 soperas 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