



HOSPITAL CLÍNICO 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.



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



MENU

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. 1 vaso de Leche semidesnatada + Copos de avena (2 cucharadas soperas)+1 Fruta + Frutos secos (1 puñado)
2. 1 vaso de Leche semidesnatada + Tostada de pan de barra (5 dedos)+ Aceite de oliva virgen (1 cucharada de postre)+ Tomate natural + 1 fruta
3. 2 yogures naturales + Cereales de desayuno (5 cucharadas soperas)+ 1 Fruta

MEDIA MAÑANA:

1. Pan de barra (5 dedos)+ Jamón york o pavo (5 lonchas).
2. 1 yogur natural (125g)+ Cereales (2 cucharadas)
3. 1 Fruta mediana +1 Yogur natural

COMIDA: COMIDA:

1º DÍA: Primer plato: Arroz con verduras: 2 cucharones de arroz con verduras cocinado con 1 cucharada soperas de aceite de oliva

Segundo plato: Lomo de cerdo (2 filetes como la palma de la mano)

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 5 dedos de pan

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

Segundo plato: Bacalao (3 trozos cocinados con 1 cucharada soperas de aceite)

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 5 dedos de pan

3º DÍA: Primer plato; Judías verdes (2 cucharones cocinados) al ajo arriero, con una patata mediana + 1 cucharada soperas de aceite de oliva

Segundo plato: Pechuga de pavo a la plancha (2 filetes como la palma de la mano).

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 5 dedos de pan

4º DÍA: Primer Plato: Ensalada mixta (1 plato) de Lechuga ,Tomate y Cebolla con 1 cucharada soperas de Aceite de oliva

Segundo plato: Pasta a la boloñesa: Pasta cocida (3 cucharones) +4 cucharadas soperas de salsa de tomate+ queso parmesano (2 cucharadas de postre)+ carne picada(2 cucharadas soperas)

Postre : 1 fruta mediana

Pan: 5 dedos de pan

5º DÍA: Primer plato: Crema de calabacín (1 calabacín mediano+ 1 patata mediana + 1 queso)

Segundo plato: bacalao(2 trozos grandes) con patata (1) y ajo (1 cucharada soperas de aceite de oliva)

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 5 dedos de pan

6º DÍA: Primer plato: Lentejas con arroz : lentejas cocidas (1 cazo)+ arroz (1 cucharón)con cebolla, zanahoria y pimiento con una cucharada de aceite de oliva

Segundo plato: Pechuga de pollo a la plancha (2 filetes como la palma de la mano) con champiñones salteados (2 cucharadas) y una cucharada soperas de aceite de oliva

○ Pan . 5 dedos

○ Postre Fruta : 1 pieza mediana

7º DÍA: Primer plato: Parrillada de verduras (Berenjena (150g) + Pimiento (50g) + Cebolla (50g) + espárragos (70g) + calabacín (100g)).

Segundo plato: Salmón al horno (100g) con patata panadera (150g). Aceite de oliva (10g).

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 5 dedos de pan



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



MEDIA MAÑANA Y MERIENDA: (Elegir una opción **DIFERENTE A LA DE MEDIA MAÑANA)**

1. Pan de barra (5 dedos)+ Jamón york o pavo (5 lonchas).
2. yogur natural (125g)+ Cereales (2 cucharadas)
3. 1 Fruta mediana +1 Yogur natural

CENA:

1º DÍA: Primer plato: Ensalada de Lechuga + Tomate + Maíz (2 cucharadas soperas) + Espárragos (3) con 1 cucharada de aceite de oliva

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

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 5 dedos de pan

2º DÍA: Primer plato: Verdura al horno(calabacín+ pimiento+tomate+ cebolla+ berenjena)1 con 1 cucharada sopera de aceite de oliva

Segundo plato: Solomillo de cerdo a la plancha (filete como la palma de la mano)

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 5 dedos

3º DÍA: Primer Plato Ensalada de tomate, lechuga, cebolla y 6 aceitunas, 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: 5 dedos de pan

4º DÍA: Primer Plato Puré de 1 patata mediana+ 1 zanahoria + 1 trozo de calabaza 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: 5 dedos de pan

5º DÍA: Primer plato: Ensalada de medio tomate , lechuga , maíz(1 cucharada sopera), 3 espárragos con 1 cucharada de aceite de oliva

Segundo plato. Filete de pechuga de pollo a la plancha(1 filete y medio como la palma de la mano)

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 5 dedos de pan

6º DÍA: Primer plato: Alcachofas rehogadas con jamón: Alcachofas (5) con 1 loncha de jamón serrano , ajo y una cucharada de aceite

Segundo plato: Merluza (2 trozos) al horno con una patata mediana .

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 5 dedos de pan

7º DÍA: Primer plato: Puré de verduras . (medio calabacín , media patata, medio puerro , un trozo calabaza con con 1 cucharada sopera de Aceite de oliva)

Segundo plato: revuelo de 1 huevo y 3 espárragos trigueros

Postre: 1 fruta mediana

Pan: 5 dedos de pan

Antes de ir a la cama 1 vaso de leche semidesnatada



EQUIVALENCIAS:

- HIDRATOS DE CARBONO:

- 5 dedos de pan = 4 biscotes = 2 rebanada de pan molde
- 3 cucharadas soperas de copos de avena o maíz o arroz inflado = 2 cucharadas soperas de salvado avena o trigo = 3 cucharadas soperas de cereales de desayuno = 6 galletas 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 lácteos):

- 1 vaso de leche
- 2 yogures naturales
- 60 g de queso fresco : 70 g de requesón
- 1 cuajada