

RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES DE LA
COMUNIDAD VALENCIANA

Manual de Planificación de Dietas en Centros Sociosanitarios

Manual de Planificación de Dietas en Centros Sociosanitarios

Elena Moreno Guillamont
Mary Martínez Martínez



CONSELLERIA DE BIENESTAR SOCIAL

Consellera:

Hble. Sra. D^a Alicia de Miguel García

Elaboración:

Dirección General de Servicios Sociales

Servicio de Coordinación de Centros Propios

Dña. Elena Moreno Guillamont. Dietista y Tecnóloga de los Alimentos

Servicios de Farmacia Sociosanitarios

Dra. Mary Martínez Martínez. Jefa de Programas Sociosanitarios

Diseño:

efectiva.net

Primera edición: junio 2004

© de los textos: los autores

© de las imágenes: los autores y propietarios

© de la presente edición: Generalitat Valenciana, 2004

Presentación

Es evidente que el fenómeno del envejecimiento de la población es un hecho de gran trascendencia social y con una importante repercusión en la organización de los centros sociosanitarios.

Como consecuencia del importante papel que juega la nutrición en los procesos de envejecimiento y su potencial contribución a una mejor calidad de vida en la vejez, debemos asegurar que nuestros ancianos gocen de una correcta alimentación y que además la valoren y disfruten con ella.

Teniendo en cuenta la estrecha relación entre la alimentación y la salud, es imprescindible comer correctamente, conociendo los ingredientes, nutrientes y grupos de alimentos que deben estar presentes en la alimentación diaria para asegurar un óptimo estado de salud.

Si la medicina y la tecnología moderna han conseguido alargar la vida rindiendo sus servicios a la población, también es necesario poner al alcance de las personas los conocimientos suficientes que les permitan colaborar activamente en el logro de un excelente estado de salud y una mejor calidad de vida.

El presente Manual de planificación de dietas en centros sociosanitarios quiere ser una herramienta útil de trabajo y colaborar tanto en la formación e información de todos aquellos profesionales implicados en la atención de nuestros mayores.

El gran reto que nos proponemos desde los Servicios Sociales en la atención de los usuarios de nuestros centros sociosanitarios es otorgar la mejor calidad, utilidad y gratitud a esa vida que envejece.

Alicia de Miguel García
Consellera de Bienestar Social

Índice

PRÓLOGO	9
I CRITERIOS PARA LA ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE DIETAS EN CENTROS SOCIO SANITARIOS	12
II FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS RECOMENDADA.....	18
III INGESTAS RECOMENDADAS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES PARA LA POBLACIÓN GERIÁTRICA.....	22
IV DISTRIBUCIÓN DE LA RACIÓN ENERGÉTICA.....	30
V NORMAS CULINARIAS Y DE HIGIENE PARA LA RESTAURACIÓN COLECTIVA DE ANCIANOS	34
VI CRITERIOS GENERALES PARA LA ELABORACIÓN DE LA DIETA BASAL.....	40
VII CRITERIOS GENERALES PARA LA ELABORACIÓN DE DIETAS CON MODIFICACIÓN DE TEXTURA Y TERAPÉUTICAS	42
VIII INTERACCIONES FÁRMACO-NUTRIENTES	62
IX EJEMPLO DE PLANILLA SEMANAL	68
X MENÚS BASEALES SEMANALES DE INVIERNO CON MODIFICACIONES PARA VERANO	70
XI RESTO DE TOMAS DIARIAS	76
XII COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LAS TOMAS	78
XIII MENÚS TERAPÉUTICOS Y CON MODIFICACIÓN DE TEXTURA	92
XIV RECETARIO	122
ANEXO I. ENCUESTA DE ACEPTACIÓN DE LOS MENÚS	158
BIBLIOGRAFÍA	162

Prólogo

En las últimas décadas, la esperanza de vida en las sociedades desarrolladas ha aumentado notoriamente. Hoy día las personas pueden sobrepasar los 65 años con un satisfactorio estado de salud y un nivel de vida activo.

Actualmente cada vez está más aceptada la relación entre la alimentación y el estado de salud de las personas. Una alimentación inadecuada puede incrementar los riesgos de enfermedades. Por el contrario, si es saludable, puede prevenirlas.

Según lo expuesto por el Prof. J. Alfredo Martínez en su libro “Alimentación y Salud Pública”, los programas destinados a promover el consumo de alimentos variados, con garantías sanitarias y nutritivamente satisfactorios, constituyen una vertiente de la salud pública, que incide favorablemente en la calidad de vida y la prevención de enfermedades de la población.

Por otra parte, en la vertiente asistencial de la salud pública, una dieta equilibrada, además de fomentar la salud, puede ser de gran utilidad en períodos de convalecencia y en el tratamiento de ciertas patologías a través de dietas específicas.

Las estrategias para afrontar el envejecimiento de la población deberían ir en la línea de reducir el envejecimiento patológico y aumentar el envejecimiento normal y el envejecimiento con éxito o satisfactorio. Pero, ¿cómo describir esta forma de envejecer? La Organización Mundial de la Salud (2001) define el envejecimiento activo como el proceso que se produce a lo largo del curso de la existencia y que lleva consigo la optimización del bienestar físico, social y mental con el fin de extender las expectativas de salud, la participación y la seguridad y, con ello, la calidad de vida en la vejez.

Por tanto, una primera condición para fomentar un envejecimiento satisfactorio estriba en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad. En este sentido la alimentación juega un papel fundamental puesto que una dieta equilibrada y apropiada puede marcar la diferencia entre una vejez sana, activa y por tanto satisfactoria, y un final asistido.

Las patologías más frecuentes que acarrea la vejez se pueden prevenir, mediante su diagnóstico precoz, combatiendo los factores de riesgo y promocionando estilos de vida saludables como realizar ejercicio físico regular o llevar una dieta equilibrada.

En la tercera edad se pueden presentar patologías o factores de riesgo en los que esté indicada una dieta terapéutica. Según la bibliografía consultada, el control o el descontrol de estos factores de riesgo se correlaciona bien con la presencia de varias patologías.

La dieta terapéutica puede tener como objetivo formar parte fundamental del tratamiento (diabetes insulín dependiente), mejorar o evitar manifestaciones clínicas (insuficiencia cardiorespiratoria disneizante), evitar o tratar la desnutrición (accidente vascular cerebral) o intentar normalizar un parámetro alterado (hipercolesterolemia, hipertensión arterial).

La intervención dietoterapéutica está justificada por alguno de los siguientes motivos:

- > Aumento de la esperanza de vida de la tercera edad.
- > Disminución de la morbilidad, a pesar de la edad avanzada.
- > Mejoría de la calidad de vida al seguir dieta terapéutica.

Hay que señalar que toda dieta terapéutica es, antes que nada, una alimentación equilibrada, con alimentos de todos los grupos y con las excepciones adecuadas nutricionalmente a la patología, que proporciona la energía y los distintos nutrientes esenciales en cantidad suficiente, evitando las carencias que podrían producirse en caso de tratarse de una dieta con excesivas restricciones. Este punto es especialmente importante en el caso de la tercera edad.

Con el presente manual se ha pretendido conocer la forma de alimentación de las personas mayores institucionalizadas y su grado de satisfacción con el objetivo de identificar posibles deficiencias y riesgos nutricionales, y diseñar un programa de intervención para su corrección.

El manual de dietas es una herramienta útil en la planificación y gestión de recursos alimentarios. Su puesta en práctica, implica simultáneamente al servicio de hostelería, a los servicios médico y farmacéutico, y a la unidad de nutrición. Aunque son generalmente los tres últimos los encargados del diseño y supervisión del manual de dietas, no hay que olvidar que es en el servicio de hostelería donde se preparan y elaboran los menús. Es primordial que exista una comunicación fluida entre ellos, para que la dieta se corresponda con la alimentación que recibe cada paciente.

Nunca es tarde para incorporar pequeños cambios en los hábitos alimentarios que faciliten un envejecimiento satisfactorio y, en definitiva, una mejor calidad de vida.

En primer lugar, la planificación de dietas de un centro asistencial debe realizarse en colaboración con el servicio de hostelería, según las preferencias y costumbres del colectivo al que se destinan, estableciendo un manual donde se reflejen las dietas disponibles en el centro. Dichas dietas deben basarse en un análisis nutricional completo, en función de la frecuencia de consumo e ingestas diarias recomendadas para la población geriátrica.

En la elaboración del manual de dietas se han tenido en cuenta ciertos aspectos relativos tanto al centro asistencial como al servicio de hostelería, tales como la zona geográfica, los hábitos alimentarios y gastronómicos de la zona, el número de camas del centro, el grado de dependencia de los residentes, las principales patologías tratadas, el tipo de cocina que tiene el centro, el personal y los recursos técnicos disponibles.

Las características básicas que se han considerado son:

> Viabilidad:

La dieta debe adaptarse a los recursos humanos, técnicos y económicos con los que cuenta el centro para su puesta en práctica.

> Eficacia:

Las dietas deben tener el efecto terapéutico perseguido y cumplir el fin para el que han sido diseñadas.

> Criterios dietéticos y gastronómicos:

En el servicio de hostelería de cada centro deberán establecerse pautas en la manipulación, preparación, elaboración y presentación de los menús:

- Tipos de alimentos que están indicados
- Peso determinado por ración
- Condimentación adecuada
- Dietas equilibradas, variadas y agradables
- Presentación, temperatura y cantidad adecuada
- Adaptación estacional

> Hábitos alimentarios:

Adaptación de los menús a los hábitos, preferencias y necesidades del anciano.

El número de dietas incluido en el manual, debe obedecer a las necesidades reales de cada centro.

La planificación comienza con el diseño de la dieta basal, definida como el plan alimentario aplicado a un individuo sano que no exige una modificación específica según edad, sexo y grado de actividad física. Debe proporcionarse en cantidad suficiente para cubrir las demandas metabólicas de macro y micronutrientes.

Una vez definidas las principales características de las dietas del manual, es necesario diseñar los menús. Un sistema que facilita esta labor es la unificación de dietas. Está concebido para que todas las dietas servidas en el centro asistencial, basal, terapéutica o con modificación de textura, se puedan elaborar utilizando el menor número de platos posibles.

En la unificación de dietas se toma como referencia los menús elaborados en la dieta basal. A continuación, se estudia cada plato valorando sus ingredientes y las técnicas culinarias utilizadas en su elaboración y se adapta a las características particulares de cada dieta. El resultado de este examen puede ser la aplicación exacta de la receta, la modificación de la misma o el diseño de otro plato.

Las modificaciones que se introducen con más frecuencia son las siguientes:

- Cambios en la textura del plato
- Variación de la cantidad de uno o varios de los ingredientes del plato
- Introducción o exclusión de un ingrediente o alimento específico
- Utilización de técnicas culinarias alternativas
- Sustitución de la guarnición

Es necesario incluir en el manual el siguiente material:

> **Recetario:**

En el que figuren los platos que se van a utilizar en la preparación de las dietas especificando:

- Nombre del plato
- Ingredientes o componentes del plato
- Cantidad de ingrediente por ración

> **Análisis nutricional:**

Se detallan en una ficha dietética de cada plato los siguientes datos:

- Calibración del plato: indicando el aporte calórico y de nutrientes. Para su realización se tiene en cuenta la porción comestible de cada alimento.
- Comparación del aporte calórico y de nutrientes con las ingestas diarias recomendadas

> **Descripción de las dietas:**

Fichas técnicas de cada una de las dietas incluidas en el manual que aporten la siguiente información:

- Denominación genérica de la dieta: que aluda al perfil nutricional más que a la patología específica a la que va dirigida, y que especifique el aporte de distintos nutrientes, así como sus restricciones.
- Objetivos: resultados que se quieren conseguir al pautar la dieta.
- Características de la dieta: aspectos centrales de la información nutricional de la dieta.
- Indicaciones: relación de situaciones patológicas o especiales a las que se puede aplicar la dieta.

> **Distribución de las tomas diarias:**

Puesto que los menús sólo reflejan las tomas de la comida y la cena, se creará un apartado en el que figuren el resto de tomas diarias especificando su composición tanto en alimentos como en volumen energético.

Como consecuencia de los resultados de la encuesta (anexo I) y de la revisión de los menús ofertados actualmente por las residencias, se han incorporado las siguientes propuestas de mejora:

1. En lo referente a la **frecuencia recomendada** de consumo de alimentos y **adaptación a los gustos** y preferencias de los residentes, se propone, en los nuevos menús, un aumento en el consumo de legumbres en detrimento de los entremeses y alimentos fritos o rebozados, con lo cual la satisfacción de los residentes en este sentido será superior y el consumo se ajustará en mayor medida a las recomendaciones y a las pautas de la dieta equilibrada, alcanzando así los objetivos planteados.

2. En cuanto a la **distribución de los grupos de alimentos** por tomas, nuestra propuesta consiste en sustituir la bollería, tanto en el desayuno como en la merienda, por el grupo de los cereales (pan, galletas o cereales de desayuno).

En lo referente al **reparto energético** se propone fraccionar la ingesta calórica diaria en 5 ó 6 tomas, por tanto se insta a la introducción de una media mañana a base de fruta, zumo de fruta, o lácteo, y/o una recena a base de lácteo, zumo de fruta o infusión.

Esta medida es fundamental para el correcto tratamiento de ciertas patologías relacionadas con la alimentación como la diabetes mellitus, afecciones gástricas, dispepsias, úlceras, hernia de hiato, y para el tratamiento de malnutriciones, tanto obesidad como desnutrición, en el que, en ambos casos, se recomienda aumentar el número de tomas diarias.

3. En lo que al **menú opcional** se refiere, proponemos en el manual una segunda opción para las comidas, puesto que las ventajas de ofrecerlo son múltiples.

Sin embargo, debemos tener en cuenta que el menú opcional exige un mayor seguimiento nutricional, por tanto es imprescindible que exista una supervisión de los aportes ofertados, y orientación y consejo al

comensal en su elección para conseguir que su dieta sea equilibrada y esté compuesta por todos los grupos de alimentos con la frecuencia recomendada.

4. Las **dietas con modificación de textura y terapéuticas** de las que debe disponer el centro son: fácil masticación o blanda mecánica, triturada o turmix, protección gástrica, rica en fibra, pobre en fibra, diabetes, hipocalórica, hiperlipemia y hepatobiliar. Se dispondrá también de pautas y recomendaciones dietéticas para casos más concretos como hipertensión arterial, nefropatías, hepatopatías, enfermedades biliares, patología ósea y articular, disfagia, desnutrición.

5. En cuanto a la **educación nutricional**, hemos comprobado que las personas mayores, suelen tener muy arraigado su estilo de vida y sus hábitos alimentarios. Sin embargo los ancianos institucionalizados muestran un gran interés y están dispuestos a modificar su perfil dietético, siempre que comprendan los motivos y el beneficio de la nueva pauta alimentaria.

El esquema de trabajo que planteamos dentro del marco de la nutrición en los centros sociosanitarios muestra la necesidad de intervenir simultáneamente sobre la oferta alimentaria y sobre los conocimientos y habilidades relacionados con la ingesta dietética.



II

Frecuencia de consumo de
alimentos recomendada

Para conseguir que la dieta sea variada y equilibrada se recomienda consumir todos los grupos de alimentos con la siguiente frecuencia y en la siguiente cantidad:

Grupos de alimentos	Frecuencia de consumo y equivalencia en peso por ración	Recomendaciones en ancianos
Hidratos de carbono: alimentos energéticos		
Legumbres	2-3 v/s (60 g)	En forma de purés, con un 25% de verduras añadidas en la preparación.
Arroz	2-3 v/s (70 g)	Deben ser el elemento central de la dieta de las personas mayores. Cuidar la textura y la presentación.
Pasta	2-3 v/s (70 g)	
Patatas	2 v/s como plato principal (200 g) 2 v/s como guarnición (75 g)	
Cereales	2-3 r/d (40-60 g de pan). (40-50 g de galletas). (30-40 g de cereales de desayuno)	
Proteínas: alimentos plásticos		
Carne	4-5 v/s (90-120 g de carne) (80g de jamón cocido) (40g de jamón curado)	Preparaciones culinarias de fácil masticación (albóndigas, filete ruso, tiras de pechuga de pollo, croquetas de carne, etc.).
Pescado	5-6 v/s (110-140 g)	Preparaciones al vapor, cocido, plancha, acompañado con crema de verduras o ensalada. Elegir pescados sin espinas, blancos y azules.
Huevos	2-3 v/s (1 unidad)	Preferible cocidos, al plato o como tortilla.
Lácteos	2-3 r/d (250 g de leche o yogur) (40 g de queso semicurado) (80 g de requesón o queso fresco)	Preferible yogur descremado, queso fresco, leche semidescremada, etc.

Vitaminas y minerales: alimentos reguladores		
Verduras y hortalizas	2-3 r/d (150-200 g tanto crudas como cocidas)	Las ensaladas deben estar bien troceadas y cuidar su presentación. También pueden prepararse como zumo vegetal. Las verduras tienen que estar cocidas, como puré o en forma de sopa.
Frutas	2-3 p/d (130-150 g)	Pueden prepararse en compota, fruta asada o cocida, macedonia de frutas bien peladas y troceadas. Las frutas deben lavarse bien y consumirse maduras y peladas.
Grasas: alimentos energéticos		
Aceite, mantequilla	Diario, pero moderado (30-40 g/d)	Procurar utilizar aceite de oliva virgen. Deben moderarse las frituras y las preparaciones en salsa. Los alimentos fritos deben reposar en papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
Dulces y bollería	–	Su consumo debe ser excepcional y preferentemente repostería de elaboración casera.
Bebidas alcohólicas	–	En todos los casos debe moderarse su consumo. Si no existe contraindicación, se permiten 1-2 vasitos de vino tinto al día. Se proscriben los licores de alta graduación y combinados con bebidas carbonadas.
Bebidas no alcohólicas	5 o más vasos diarios	Se consumirá preferentemente agua mineral, zumos naturales de frutas o verduras e infusiones.

Adaptada de: Dieta en la Tercera Edad; J. Aranceta Bartrina (Capítulo 10 del libro *Nutrición y Dietética Clínica*; J. Salas-Salvado *et al.*, Ediciones Doyma, S.L., 2000).

v/s: veces por semana. r/d: raciones por día. p/d: piezas por día. g/d: gramos por día.



Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población geriátrica

Resulta prácticamente imposible establecer unas cifras precisas para expresar las *necesidades nutricionales* (NN) de energía y nutrientes para cada individuo, porque siempre existen variaciones individuales, que impiden disponer de esas cifras como de algo seguro y definitivo. Por eso en la práctica se manejan las denominadas *recomendaciones dietéticas* (RD) o bien las *ingestas recomendadas* (IR), es decir, los niveles de ingesta de nutrientes esenciales que se consideran adecuados para cubrir las necesidades nutricionales del conjunto de las personas sanas.

Por tanto, los datos recogidos en las tablas de recomendaciones no son requerimientos fisiológicos, sino niveles de nutrientes considerados seguros y adecuados para segmentos de población sanos e ideales, cuyas aplicaciones vienen condicionadas por la falta de datos de determinados nutrientes y categorías nutricionales, la biodisponibilidad de algunos nutrientes y la variabilidad individual.

De todos modos, al planificar las comidas resulta innecesario, desde un punto de vista biológico, diseñar dietas diarias que cumplan las RD de todos los nutrientes y que cada comida aporte un porcentaje fijo de la RD de un nutriente. En principio, todo ser humano alimentado de modo correcto suele disponer de reservas suficientes para usar sin problemas cada nutriente; además, las RD son objetivos que deben ser conseguidos a lo largo del tiempo: unos tres días para los nutrientes de renovación rápida y uno o varios meses para los que tengan un metabolismo más lento.

En consecuencia, los menús para los diversos grupos de población se suelen diseñar con una capacidad para cubrir unas RD dentro de períodos que abarquen de cinco a diez días.

Recientemente se han formulado los *objetivos nutricionales* que se definen como las cantidades de cada uno de los nutrientes que se consideran más aptas para mantener la salud y el bienestar de una sociedad determinada, y por tanto se presentan como recomendacio-

nes de nutrientes. Están planteados desde una perspectiva acorde con nuestras preocupaciones actuales. Se preparan conociendo las ingestas medias de la población y teniendo en cuenta su comportamiento alimentario.

Con estas bases, los objetivos pretenden encauzar la alimentación hacia patrones de consumo que cubran las ingestas recomendadas y resulten preventivos de enfermedades degenerativas. Son un grupo de propuestas factibles presentadas con estructura técnica y formuladas en términos que permitan iniciar y mantener su seguimiento. Se establecen y son idénticos para el total de la población, aunque también se pueden marcar objetivos específicos para grupos vulnerables o de riesgo.

Ingestas recomendadas de energía:

No está muy documentado que los requerimientos energéticos disminuyan con la edad.

Para esta población, las Guías alimentarias establecen las siguientes recomendaciones de ingesta energética:

Edad (años)	Hombres	Mujeres
70-79	2200	1900
>80	2000	1700

Es importante tener en cuenta que aportes menores de 1500 Kcal/día suponen riesgo de baja ingesta de micronutrientes, que no permite cubrir los requerimientos nutricionales diarios.

Para el cálculo de los requerimientos energéticos se debe tener en cuenta que es necesario mantener un balance energético equilibrado en función de la actividad física y el gasto energético basal (que no ha quedado claramente demostrado que disminuya con la edad), y que debe ayudar al mantenimiento del peso deseable en el anciano.

Ingestas recomendadas de proteínas:

La masa corporal proteica disminuye de forma progresiva a partir de los 20-30 años. El aporte de proteínas en el anciano está sujeto a cierta controversia. Sin embargo, las recomendaciones más utilizadas sugieren una ingesta proteica que oscila entre 0,8 y 1 gramo de proteína por kilogramo de peso corporal y día, lo que corresponde a un 10-15% del aporte diario calórico. Aunque insistimos en recordar que existe una gran controversia al respecto y que algunos expertos hablan de un aporte proteico del 15 al 20% de volumen energético total.

Se recomienda que el 60% del aporte proteico sea de origen animal (carnes, pescados y huevos) y el 40% de las proteínas ingeridas sea de origen vegetal (combinando legumbres y verduras, o legumbres y cereales para mejorar la digestibilidad y completar la tasa de aminoácidos esenciales).

Ingestas recomendadas de grasas:

En relación con los objetivos nutricionales se mantiene que la cantidad de grasa total no debe superar el 30% de la energía total, permitiendo un porcentaje superior con límite máximo al 35% cuando el aceite de oliva sea la grasa de adición mayoritaria.

La calidad de la grasa es también un factor muy importante. Se aportará un 8% en forma de ácidos grasos saturados (origen animal), un 12% de monoinsaturados (aceite de oliva) y un 10% de ácidos grasos poliinsaturados (aceite de semillas y pescado).

Por último, con el fin de asegurar una adecuada presencia de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga omega-3, y teniendo en cuenta la competencia enzimática entre las series de ácidos grasos omega-3, omega-6 y omega-9, se puede recomendar una relación omega-6/omega-3 de 6/1 a 10/1.

También se recomienda la restricción de colesterol de la dieta por debajo de 300 mg/día, aunque diversos estudios atribuyen mayor importancia al

colesterol de origen hepático que al presente en los alimentos. En este sentido se han citado a los pescados azules como poseedores de algunos tipos de ácidos grasos poliinsaturados como agentes que ayudan a combatir situaciones de hiperlipidemia y trombosis a través de la formación de ciertos tromboxanos.

Ingestas recomendadas de hidratos de carbono:

Los objetivos nutricionales fijados por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomiendan que los carbohidratos aporten entre el 50 y el 55% de la energía de la dieta, con predominio de los hidratos de carbono complejos. Un aporte de hasta 200g diarios de estos nutrientes es bien tolerado por el anciano. Se aconseja disminuir el consumo de azúcar refinado hasta un máximo de un 5% de la ración energética, y aumentar el contenido de fibra soluble.

Teniendo en cuenta los conocimientos actuales sobre el efecto de los carbohidratos en la salud pueden hacerse las siguientes recomendaciones:

- > Los carbohidratos de la dieta han de proceder de diferentes fuentes de alimentos.
- > Los cereales, raíces, legumbres, frutas y hortalizas han de ser integrantes de una dieta sana.
- > La fuente principal de energía de los carbohidratos serán los cereales.
- > El consumo de frutas y hortalizas ha de ser elevado.
- > Debe promoverse el consumo de legumbres, frutos secos y semillas como fuente de carbohidratos, proteínas y micronutrientes.

Ingestas recomendadas de minerales y vitaminas:

En relación con la ingesta de vitaminas y minerales, la falta de información hace que las recomendaciones se formulen unitariamente para la población mayor de 60 años, a pesar de tratarse de un grupo heterogéneo. Parece que, en general, las necesidades son similares a las de las personas más jóvenes.

Sin embargo, el calcio y el hierro son objeto de mayor preocupación, dado que son frecuentes las deficiencias de estos minerales en el anciano. Así, niveles inadecuados de calcio en la dieta originan situaciones de osteoporosis y osteomalacia, preferentemente en mujeres a partir de la menopausia mientras que la baja ingesta de hierro puede producir procesos anémicos ocasionalmente.

Respecto a las vitaminas, datos recopilados por diferentes investigadores indican que, en la edad avanzada, las vitaminas con mayor riesgo de deficiencia son las siguientes: A, B1, B2, B6, niacina, ácido fólico, C, D y E.

Con el fin de cubrir los requerimientos en minerales y vitaminas para este grupo de edad, se aconseja aportar diariamente las raciones recomendadas de lácteos, verduras, hortalizas y frutas que figuran en la tabla de frecuencia de consumo recomendada.

Ingestas recomendadas de agua:

El agua es un elemento nutritivo esencial. Es el elemento más abundante en el organismo humano, componente primordial de las células y de los líquidos orgánicos. Actúa como disolvente de múltiples solutos, gases y enzimas; medio de transporte de elementos nutritivos a los tejidos y recogida de catabolitos para su eliminación; es también un componente estructural y contribuye a mantener la temperatura corporal mediante el balance hídrico. Por tanto, la ingesta de fluidos, en forma líquida o como constituyentes de los alimentos, es necesaria para el normal funcionamiento del organismo.

Las necesidades de agua dependen de la edad, actividad física, medio ambiente y situaciones especiales.

La deshidratación es la causa más frecuente de alteración de los líquidos y electrolitos en los ancianos, por tanto, en las personas mayores debe cuidarse especialmente la ingesta de agua. En algunos países se establecen recomendaciones de 20-45 ml de agua por kilogramo de peso cor-



poral, lo que equivaldría a un aporte de 1.5-3 litros diarios (tomando como referencia una persona de 70 Kg de peso corporal).

Ingestas recomendadas de fibra:

Estudios epidemiológicos han evidenciado un papel protector de la ingesta de fibra en cantidades adecuadas en cuanto a la hipercolesterolemia, diabetes, obesidad, enfermedades del colon e incluso algunos tipos de cáncer.

Sin embargo, en esta etapa de la vida hay que ser cauto en las recomendaciones. Es muy importante tomar la cantidad de fibra adecuada para evitar los problemas de estreñimiento, pero la cantidad aportada no debe constituir un impedimento añadido en la absorción de determinados metabolitos como las vitaminas y minerales.

Las recomendaciones de fibra para las personas mayores sanas, según la "American Dietetic Association" (2001), oscilan entre 20 y 35 g/día.

Tablas resumen de las recomendaciones generales para la población geriátrica:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Agua	Fibra
1700-2200* Kcal	15% v.e.t.	30-35% v.e.t.	50-55% v.e.t.	1.5-3 litros	20-35 g

v.e.t.: volumen energético total.

* Intervalo que cubre desde las necesidades energéticas de mujeres de edad superior a 80 años (1700Kcal/día) hasta las necesidades energéticas de hombres de edades comprendidas entre los 70 y 79 años.

Vitaminas

Edad (años)	Vit.A (µg/d)	Vit.D (µg/d)	Vit.E (mg/d)	Vit.C (mg/d)	Tiamina (mg/d)	Riboflavina (mg/d)	Niacina (mg/d)	Vit.B ₆ (mg/d)	Ac. fólico (µg/d)	Vit.B12 (µg/d)
60-69	800-1000	10	12	60	0,8-1	1,1-1,4	12-16	1,6-1,8	200	2
>70	800-1000	10	12	60	0,7-0,8	1-1,3	11-14	1,6-1,8	200	2

Minerales

Edad (años)	Calcio (mg/d)	Yodo (µg/d)	Hierro (mg/d)	Magnesio (mg/d)	Zinc (mg/d)
60-69	1200	110-140	10	300-350	15
>70	1200	95-125	10	300-350	15

Fuente: Guías Alimentarias para la Población Española. Ediciones IM&C., S. A., 2001.



IV

Distribución de la ración energética



Es conveniente fraccionar la ingesta diaria en pequeñas tomas frecuentes, de tal manera que se ajuste su distribución al siguiente esquema:

Toma	Tipo de alimentos	% del volumen energético total
Desayuno	Fruta+lácteos+pan/cereales	20-25%
Comida	Plato energético+proteico+regulador	30-35%
Merienda	Fruta+lácteos+cereales	15-20%
Cena	Plato energético+proteico+regulador+lácteo	25%
Colación	Específico a cada caso	Específico a cada caso

Fuente: Alimentación normal; J. Aranceta Bartrina (Capítulo 7 del libro *Manual de alimentación y nutrición en el anciano*; M. A. Rubio. Ediciones scm, 2002).

Teniendo en cuenta el esquema anterior, el **menú semanal** puede ser el siguiente:

Desayunos:

- > Vaso de leche con café, malta o infusiones (250 ml).
- > Envase de galletas (25 g) o bollería ligera o bollo de pan (60 g).
- > Zumo de melocotón, piña, naranja... (200 ml).
- > Margarina vegetal (20 g) y mermelada (20 g) o aceite de oliva.
- > En días festivos bollería especial.

Comidas:

Primeros platos:

- > Cuatro días de hidratos de carbono (arroz, legumbres, pasta, patatas) como plato principal.
- > Tres-cuatro días de verdura como plato principal.

Segundos platos:

- > Cuatro días de carnes (1-2 días carne roja, 2-3 días carne blanca).
- > Dos días de pescado (1 día azul, 1 día blanco).
- > Un día ensalada variada o entremeses.

Postres:

- > Fruta: 200-250 g (ya pelada).
- > Lácteos o helados en días festivos.

Meriendas: ofrecer tres alternativas como mínimo.

- > Leche y galletas/pan tostado.
- > Lácteos.
- > Bocadillo.

Cenas:

Primeros platos:

- > Cinco días de verduras.
- > Dos días de hidratos de carbono (pasta, patatas).

Segundos platos:

- > Tres días pescado (1-2 días pescado azul, 1-2 días pescado blanco).
- > Tres días huevo.
- > Un día ensalada variada o entremeses.

Postres:

- > Lácteos.
- > Fruta: 200 g ya pelada.

Recena: ofrecer como alternativa zumos, infusiones, leche.

En todas las dietas la comida y la cena irán acompañadas de pan y bebidas (agua), salvo que por prescripción médica se indique lo contrario. En las bebidas se podrá incluir vino (siempre que no esté contraindicado) o zumos.

En el esquema anterior no se contempla la toma de **media mañana**, pues en muchos de los casos el horario del centro lo dificulta o impide. Por esa razón hemos reforzado el desayuno. Sin embargo es muy recomendable incluir una media mañana a base de fruta o zumo de fruta con el fin de fraccionar la ingesta calórica diaria y aumentar el consumo

de frutas y líquidos. Además las tomas de media mañana y merienda son apropiadas para actuar de manera individualizada, pues se debe tener muy presente que la amplia variabilidad interpersonal en cuanto a los requerimientos nutricionales en las personas mayores hace necesaria la **“prescripción de pautas individualizadas”**, teniendo en cuenta el estado de salud, enfermedad subyacente, consumo de medicamentos, consumo de alcohol, características socioculturales, grado de autonomía, actividad física y hábitos de consumo alimentario.



V

Normas culinarias y de higiene
para la restauración colectiva
de ancianos



En cuanto a las **normas culinarias**, tanto el personal de cocina como auxiliares deberán tener en cuenta los siguientes aspectos:

- > La amplia variedad de este colectivo con respecto a sus requerimientos nutricionales determina que las orientaciones dietéticas tiendan a una pauta más individualizada.
- > Las cantidades físicas suministradas en cada plato se ajustarán a las características del comensal: edad, sexo, actividad física, estado de salud, etc.
- > La alimentación debe ser sencilla y de fácil preparación.
- > Los alimentos tendrán una presencia agradable.
- > La textura y consistencia de los alimentos podrá modificarse en función de la capacidad masticatoria, integridad digestiva y grado de autonomía, entre otros, de cada persona.
- > Es preferible no abusar del empleo de cremas, salsas y mahonesa en la preparación de los platos.
- > Las preparaciones culinarias deben finalizar lo más próximo posible al momento de su consumo. En caso de ser necesaria una fase de espera, los alimentos deben permanecer a una temperatura superior a los 65 °C medidos en el núcleo del alimento.
- > El excesivo cocinado, recalentado y prolongación de la fase de espera de los alimentos produce una importante pérdida de elementos vitamínicos. El agua de cocción arrastra gran cantidad de vitaminas y minerales.
- > Es necesario cuidar que la textura de los alimentos haga posible su troceado y masticación. Las ensaladas se prepararán en trocitos pequeños, con gran variedad de sabores y colores.
- > Es aconsejable la utilización de aceite de oliva virgen en todas las preparaciones culinarias.
- > Se limitarán las frituras y los rebozados, prefiriendo las preparaciones al horno, a la plancha, al vapor, hervidos, etc. Los guisados y estofados son preparaciones muy apreciadas por las personas mayores, pero deben estar elaborados con la mínima cantidad de grasa.
- > Es preciso moderar la utilización de sal en todos los casos. Se recomienda sustituirla por hierbas aromáticas y pequeñas cantidades de condimentos, como nuez moscada o pimienta.

- > Se evitarán los condimentos fuertes, aunque el resultado no debe ser una comida insípida, pudiendo utilizar hierbas aromáticas.
- > Se moderará también el consumo de café y de bebidas excitantes.
- > Se procurará un adecuado suministro de líquidos y agua de bebida
- > Si es costumbre, se permitirá el consumo de pequeñas cantidades de vino en las comidas, evitando su consumo fuera de ellas. Los licores y las bebidas edulcoradas o gaseadas no son recomendables en ningún caso.

Además, para la **elaboración y presentación de los platos** se tendrá muy en cuenta lo siguiente:

- > Armonía en cuanto al color, olor y sabor de los alimentos que componen el plato:
 - Ingredientes: evitar la repetición del mismo alimento o el mismo grupo
 - Texturas: buscar alimentos de distintas texturas (excepto dietas con modificación de texturas)
 - Sabores: prudencia en los contrastes atrevidos y demasiado fuertes o condimentados (conseguir un sabor definido)
 - Técnicas culinarias: evitar en una misma comida dos técnicas iguales
 - Valor de saciedad: buscar el equilibrio, “ni hambre, ni pesadez”.
- > Deberá conseguirse el “punto” de los platos:
 - Arroz: entero.
 - Pasta: “al dente”, despegada.
 - Patata: bien cocida, sin desmoronamiento
 - Legumbres: bien cocidas, sin que se desprenda la piel. Guiso caldoso, ni espeso, ni claro y bien trabado.
 - Verdura: ligeramente “al dente”, pero no dura. Bien escurrida y rehogada o aliñada con equilibrio.
 - Carne: tierna y jugosa, con una corteza dorada, no reseca, aromática (según receta); cocción completa, pero justa.
 - Pescado: jugoso, cocción justa para que deje de estar crudo. Si se hace frito se debe conseguir una piel o un rebozado crujiente.
 - Huevos: en forma de revuelto y tortilla, jugosos. El resto de preparaciones se someterán al tiempo de cocción justo.

- Sopas: sustanciosas y aromáticas
- Cremas y purés: aromáticos y “aterciopelados”, de consistencia intermedia, ni demasiado líquida ni demasiado pastosa
- Salsas: Deben aportar jugosidad, no ser demasiado espesas y tener una consistencia suave, sin disgregación de los ingredientes.

> Se respetarán tiempos y temperatura en la producción y el servicio.

En cuanto a las **normas sobre higiene alimentaria**:

La elaboración de unas guías de buenas prácticas de higiene debe contemplar los siguientes apartados:

1. Recepción y almacenamiento de materias primas

La base de una correcta recepción de materias primas comienza con una adecuada selección de proveedores y una serie de controles en el momento de la entrega.

El almacenamiento de las materias primas debe ser lo más rápido posible, y en función de las características de cada alimento se guardarán en almacén y econmato, cámaras frigoríficas y congeladores. Los aspectos más destacables a controlar del almacenamiento son: temperatura, colocación, rotación y limpieza.

2. Preparación y elaboración de los alimentos

Es imprescindible diseñar el sistema de trabajo según el principio de la “marcha adelante” de manera que no se puedan producir cruzamientos entre alimentos crudos y productos terminados.

3. Transporte

El control de la calidad del transporte se basa tanto en la observación de las condiciones higiénicas y de limpieza del vehículo como en el modo de realizar el transporte.

4. Limpieza de instalaciones, equipos y utensilios

La regla más importante en cuanto a limpieza se refiere, se resume en limpiar a medida que se va trabajando, de este modo se previenen las contaminaciones cruzadas.

5. Almacenamiento y evacuación de residuos

Los restos de alimentos y de envases permiten la multiplicación de microorganismos y atraen insectos y roedores, por lo que tienen que tratarse convenientemente.

6. Higiene personal y formación

Los manipuladores, tanto si trabajan directamente con alimentos, como si realizan labores de apoyo –almacenamiento, limpieza, transporte...– deben ser conscientes de que con su conducta higiénica favorecen o alejan la posibilidad de que se produzca un brote alimentario, por lo que han de asumir la responsabilidad de evitar toda operación que pueda suponer un riesgo para el consumidor.

La regla básica de todo manipulador de alimentos es la higiene personal antes de empezar el trabajo y durante la realización del mismo.



VI

Criterios generales para la
elaboración de la dieta basal

DIETA BASAL

OBJETIVOS

- > Mantener un buen estado nutricional, evitando situaciones de riesgo nutricional.
- > Satisfacer sus necesidades fisiológicas y psicológicas durante un tiempo prolongado.
- > Ayudar a la educación nutricional.

CARACTERÍSTICAS

- > Reparto equilibrado tanto en la frecuencia como en la cantidad, de los principales nutrientes, según la frecuencia de consumo e ingestas recomendadas para la población geriátrica citadas en los capítulos II y III respectivamente.
- > Variabilidad de los menús.
- > Cantidades de alimentos estandarizados.
- > Fraccionamiento de la ingesta diaria en pequeñas tomas frecuentes tal y como se muestra en el capítulo IV.
- > Alimentos de aspecto atractivo y sabor agradable.
- > Adaptadas al colectivo anciano al que van dirigidas.

INDICACIONES

Dieta normocalórica, aplicado a toda persona que no requiere ninguna modificación de dietas.



VII

Criterios generales para la elaboración
de dietas con modificación de
textura y terapéuticas



DIETA DE FÁCIL MASTICACIÓN O BLANDA MECÁNICA

OBJETIVOS

Conseguir que los alimentos que forman parte de esta dieta sean, como su propio nombre indica, de fácil masticación con un adecuado contenido calórico y de nutrientes esenciales.

CARACTERÍSTICAS

Se trata de una dieta de textura suave, intermedia entre la basal y la triturada, siendo más permisiva que esta última pero con algunas modificaciones respecto a la basal.

INDICACIONES

Indicada en situaciones con dificultad de la masticación y/o deglución.

DIETA TRITURADA O TURMIX

OBJETIVOS

Conseguir una modificación total de la textura de los alimentos.

OBSERVACIONES sobre algunos alimentos a preparar en forma de puré:

- > **Huevos:** los huevos duros pueden dar mal olor a los purés. Es mejor cocinarlos revueltos o en tortilla.
- > **Pescado:** puede dar un gusto fuerte a la preparación, que se mejora añadiendo leche.
- > **Carne:** especialmente la carne de ternera forma hilos. Esto puede evitarse si antes se tritura sola.
- > **Leche:** se utiliza tanto en preparaciones dulces como en platos salados. Mejora el sabor y el color. Debe tenerse en cuenta que se aumenta el contenido en lactosa y sodio.
- > **Queso:** el queso semiseco y el queso seco se pueden utilizar rallados, puesto que dan más sabor y aumentan el valor nutritivo de los purés. El queso fresco puede ser licuado tanto en preparaciones dulces como saladas. Debe prestarse atención al sodio y a la grasa que aporta el queso seco.
- > **Yogur:** puede aumentarse su valor nutricional añadiendo leche en polvo, caseína, dextrinomaltoza o bien fruta, mermelada, etc.

- > **Verdura:** al triturarla frecuentemente deja hilos, que se eliminan si se pasan por un pasapurés. Las espinacas dan un color que puede resultar desagradable; deben prepararse mezclándolas con un poco de leche o utilizando poca cantidad. Las acelgas y la lechuga dan un buen resultado. Las alcachofas ennegrecen los purés. No conviene utilizar verduras crudas en las preparaciones, ya que se corre el riesgo de contaminación. Para mejorar el color y el gusto de las preparaciones se puede añadir calabaza.
- > **Patatas:** deben mezclarse con verduras o consumirse solas.
- > **Fruta fresca:** puede mezclarse con cereales infantiles o galletas. Se puede preparar en purés, añadiendo zumo de limón para evitar que se ennegrezca.
- > **Fruta seca grasa:** se puede servir triturada o picada fina, mezclada con frutas o con yogur.
- > **Legumbres:** se pueden servir trituradas, y si se desea eliminar las pieles, deben pasarse por el pasapurés.
- > **Cereales:** el arroz y las pastas dan una consistencia gomosa a las mezclas, por lo que se utilizan poco. En cambio, da buen resultado hacer preparaciones con sémolas, pastas finas, harinas o pan.
- > Se debe añadir **aceite** crudo a los purés cuando no se haya utilizado materia grasa en su elaboración.
- > Se pueden condimentar los purés con especias, cebolla, ajo, hierbas aromáticas, nuez moscada, etc, para dar mayor sabor.
- > Al prepararse los purés, debe tenerse en cuenta que las modificaciones de la textura se han de hacer inmediatamente antes de su consumo. No deben guardarse los restos de las preparaciones, ya que el medio líquido o semilíquido es más sensible a la proliferación bacteriana. Se deben preparar los triturados cuando vayan a ser consumidos, y si no se van a tomar inmediatamente habrá que conservarlos sin triturar y bien tapados en el frigorífico o congelador.
- > Es fundamental estar incorporado en el momento de tomarlos.

INDICACIONES

Se suele utilizar como dieta de paso entre la nutrición enteral y la nutrición oral. También se suele utilizar para facilitar la ingesta de alimentos de una dieta especial para cualquier patología.

DIETA LÍQUIDA O SEMILÍQUIDA

OBJETIVOS

Conseguir una alimentación adaptada a la capacidad individual de masticar y deglutir facilitando una ingesta adecuada y completa de nutrientes mediante la combinación de productos caseros con preparados comerciales.

CARACTERÍSTICAS

- > Todos los alimentos que componen la dieta han de estar en forma líquida para que se puedan sorber con una paja. Si los alimentos ya son, de por sí, líquidos (leche, zumos, caldo...) no hay ningún problema. Si son sólidos, hay que licuarlos o bien triturarlos, añadiéndoles líquido y pasándolos por un colador fino.
- > Las harinas de cereales instantáneas, los purés comercializados instantáneos o purés comerciales envasados, muy diluidos con caldo, zumo o leche pueden ser muy útiles.
- > Los alimentos no deben estar a temperaturas extremas, ni muy fríos ni muy calientes.
- > Se debe fraccionar la ingesta diaria en 5-6 tomas con un volumen no superior a 400 cc.
- > Evitar la condimentación con especias fuertes, sabores ácidos y alimentos muy salados.
- > Se recomienda prestar especial atención a la presentación de los platos y asegurar la variedad para que no resulte monótona.
- > En caso de diarrea o de intolerancia a los lácteos, se sustituirán por leches sin lactosa.

Alimentos convencionales recomendados en la dieta líquida completa:

- > Agua, zumos de frutas, refrescos no alcohólicos, infusiones.
- > Caldos vegetales, de carnes o de pescados.
- > Helados (sin tropezones), leche entera, semi o desnatada, leche sin lactosa, leche de almendras, yogur líquido, bebidas lacteadas.

INDICACIONES

Indicada en pacientes con incapacidad de masticación y/o deglución de sólidos pastosos secundaria a alteraciones mecánicas o inflamatorias.

Actualmente disponemos en el mercado de una línea completa de preparados comerciales que se engloban dentro de la denominada **Alimentación Básica Adaptada (ABA)**.

Estos productos favorecen la nutrición de la persona mayor que no puede alcanzar un adecuado aporte nutricional con la alimentación tradicional, ya que está adaptada a sus necesidades de textura, nutrientes, sabor y sencillez de preparación.

Otras de las ventajas de la ABA frente a la alimentación tradicional es la seguridad microbiológica garantizada, así como la ausencia de cuerpos punzantes (piel, espinas, huesos, filamentos), y la gran variedad de sabores y platos diferentes existentes.

La Alimentación Básica Adaptada comprende los siguientes grupos de productos:

ALIMENTACIÓN BÁSICA ADAPTADA

Dietas trituradas de alto valor nutricional:

Toda una gama de platos triturados ya confeccionados que tienen el aspecto y las características de la comida tradicional, pero con una serie de ventajas adicionales:

- > Se conoce exactamente la composición energética y de todos los nutrientes de cada plato.
- > Son fáciles de preparar y servir, con una escasa manipulación.
- > La textura y homegeneización son excelentes.
- > La seguridad bacteriológica está garantizada.
- > Cubren todos los requerimientos de vitaminas y minerales.
- > Algunas presentaciones tienen un alto valor nutricional garantizando la cobertura de las necesidades nutricionales en pacientes con requerimientos elevados, con mayor estrés metabólico.
- > Las dietas están carentes de gluten o lactosa y son bajas en sodio y colesterol, siendo aptas para una gran variedad de patologías médicas.

Modificadores de textura o productos de textura modificada:

Gelatinas y espesantes que permiten adaptar la consistencia del alimento a las necesidades del paciente.

Enriquecedores de la dieta:

Módulos de algún nutriente o alimento, que añadido a los alimentos tradicionales como sopas, purés, leche o zumos, permiten mejorar sus características nutricionales.

DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

OBJETIVOS

Con esta dieta se pretende una alimentación adecuada desde el punto de vista físico-químico para proteger al estómago, dándole el adecuado reposo.

El principal objetivo consiste en conseguir que los alimentos que forman parte de esta dieta sean de textura suave para provocar poca motilidad del tracto digestivo y que sean de fácil absorción.

CARACTERÍSTICAS

La dieta de protección gástrica debe ser equilibrada en sus componentes para cumplir las funciones plásticas y energéticas. En este sentido debe de tenerse en cuenta aspectos relacionados tanto con el tipo de alimentos y su condimentación como con la distribución horaria:

> Tipo de alimentos y condimentación:

Consistencia blanda.

Fácil digestión.

Temperatura templada al ingerirlos.

Contenido disminuido de fibra.

Sin costras quemadas ni tostadas.

De sabor y aroma suaves.

La condimentación de los platos no debe irritar la mucosa.

> Alimentos desaconsejados:

Alimentos ácidos (cítricos, salsas de tomate, etc.).

Grasas (manteca, mantequilla, margarinas, cremas, tocino, etc.).

Carnes y pescados grasos.

Bebidas alcohólicas, gaseosas y estimulantes.

Fibras crudas: verduras, frutas y hortalizas crudas, carnes muy fibrosas, cereales de grano entero.

Dulces concentrados (miel, mermeladas, dulce de leche, etc.).

> Alimentos aconsejados:

Zumos de frutas, infusiones, caldos.

Margarina, mantequilla, aceite, azúcar, miel y sal.

Queso fresco, leche y yogur, natillas y flanes, tortilla francesa, carnes magras, pescados no grasos, jamón york.

Patata muy cocida o en puré, pastas, arroz muy cocido o en forma de crema.
Huevos añadidos a puré como postre.
Frutas y verduras muy cocidas y en puré.
Pan de molde, galletas, bizcocho.

> Distribución de las comidas:

Se debe aumentar el número de tomas diarias y disminuir el volumen de cada ingesta de manera que se administrará alimentación fraccionada en 6 tomas evitando pasar más de cuatro horas sin tomar alimento.

Es preferible tomar muy poco líquido con las comidas, bebiendo fuera de ellas lo que se necesite. Puede dejar un vaso de leche en la habitación para tomarlo durante la noche.

> Se emplearán técnicas culinarias sencillas: hervidos, asados, placha.

INDICACIONES

Esta dieta es la más indicada para afecciones gástricas, dispepsias y úlceras sin sintomatología.

DIETA POBRE EN FIBRA (ASTRINGENTE)

OBJETIVOS

El objetivo de esta dieta es disminuir el peso y volumen de las heces y retrasar el tránsito intestinal.

CARACTERÍSTICAS

En general, en los casos de diarrea aguda se recomienda realizar una dieta progresiva que consta de varias fases o etapas, según la evolución del cuadro:

1. Durante las primeras 6 a 24 horas puede ser necesario dieta absoluta con reposición hidroelectrolítica por vía oral preferentemente.
2. Durante 2-3 días debe seguirse una dieta líquida, aproximadamente 2 litros de líquidos repartidos a lo largo del día, en pequeñas tomas, o bien con soluciones de rehidratación oral. Se pueden incluir además del agua, zumos sin pulpa no azucarados de frutas no ácidas, caldos desgrasados, caldo de arroz y zanahoria, infusiones suaves o limonada natural.

3. Se puede iniciar la ingesta de alimentos sólidos blandos y astringentes, evitando el exceso de grasa y fibra. En general se toleran mal los lácteos por el contenido en lactosa. Deberán respetarse los siguientes aspectos:

- > Hacer comidas poco copiosas pero frecuentes.
- > Comer despacio y masticar bien.
- > La alimentación se efectuará a base de los siguientes **alimentos**:

- Papillas de leche y harina. Caldos de verduras o de carne solos o con sémola. Arroz y pastas italianas. Arroz blanco. Quesos frescos.
- Patatas asadas, cocidas o en puré.
- Purés de legumbres o verduras muy tamizados, que se suprimirán en caso de agudización de la diarrea.
- Carnes magras (pollo, ternera, pichón, gallina) al horno o a la parrilla, cocidas o incluso fritas, cuando pase algún tiempo, pero retirándoles bien el aceite.
- Pescados blancos (merluza, pescadilla, lenguado o gallo) cocidos o asados, o bien fritos escurriendo el aceite y retirándoles la piel.
- Huevos al plato, en tortilla a la francesa, escalfados, pasados por agua o batidos. Flanes y natillas.
- La fruta es preferible en zumo o en compota y mermeladas, que se suprimirán en caso de agudización.
- Pan tostado. Galletas.
- En cuanto a las bebidas, se pueden tomar infusiones de té, tila, manzanilla y malta. Cuando haya mejoría se puede tomar algo de café con leche o solo, pero no muy concentrado. Con las comidas pocos líquidos.
- Para condimentar el pescado y la carne se usará zumo de limón.

> Deben evitarse de manera especial verduras y legumbres enteras, frutas verdes, aceitunas, avellanas, nueces, almendras y otros frutos secos. Igualmente se evitarán los picantes, especias, conservas y bebidas frías, así como leche sola y grasas animales (tocino, manteca, cerdo...).

> Se deben introducir progresivamente los alimentos en función de la tolerancia individual hasta lograr una ingesta equilibrada.

> Una dieta astringente no debe ser utilizada como tratamiento permanente de la diarrea, ya que si ésta perdura se debe buscar la causa (intolerancia a algún alimento, tratamiento farmacológico...) y tratarla.

INDICACIONES

- > Postoperatorio, como fase de transición hacia una dieta normal.
- > Fases agudas de una diverticulitis.
- > Síndrome diarreico de cualquier causa hasta el diagnóstico preciso de la etiología.
- > Sospecha de suboclusión intestinal.
- > Enfermedad inflamatoria intestinal en fase aguda.
- > Retraso del vaciamiento gástrico.
- > Enteritis.
- > Síndrome de intestino corto.
- > Preparación de pruebas diagnósticas del colon.
- > Gastroenteritis o enterocolitis infecciosa.

DIETA RICA EN FIBRA (LAXANTE)

OBJETIVOS

El objetivo de esta dieta es aumentar el peso y volumen de las heces y acelerar el tránsito intestinal.

PAUTA HIGIÉNICO-DIETÉTICA EN EL ESTREÑIMIENTO

- > Estimular el reflejo gastrocólico haciendo desayunos consistentes, incluso probando remedios sencillos de tipo casero, como tomar en ayunas un vaso de agua templada, un zumo de naranja sin colar, un kiwi o 2-3 ciruelas pasas ablandadas en agua toda la noche.
- > Dieta variada y fraccionada en 4-5 tomas, procurando que incluya cantidades importantes de alimentos ricos en fibra tales como: salvado de trigo, cereales tipo *all bran*, muesli, legumbres, pan, pasta y arroz integrales, verduras de hoja verde, ciruelas pasas, almendras, manzana (preferiblemente con piel), naranja, kiwi. La cantidad de fibra dietética recomendada en adultos con estreñimiento oscila entre 30 y 40 g/día.
- > La ingesta de líquidos en abundancia, 2 litros como mínimo –salvo indicación de lo contrario– es conveniente, de manera especial infusiones de manzanilla, boldo, hierbaluisa, tila.
- > Debe tomar frutas y verduras en cantidad abundante, bien crudas o cocidas, según preferencia y tolerancia digestiva, así como compotas de ciruela o mermeladas. Es recomendable que al menos en las dos principales comidas tome un plato de verdura y fruta al terminar.

- > Reservar a diario un período de tiempo suficiente para poder comer despacio y reposar la comida unos 15-20 minutos.
- > En principio el uso de laxantes está contraindicado.
- > El sedentarismo es un factor predisponente para el estreñimiento, por ello debe dedicarse un tiempo al día para efectuar paseos a ritmo moderado, ya que favorece el peristaltismo intestinal.
- > Reeducar el hábito intestinal: instaurar horarios fijos para defecar.

INDICACIONES

Las patologías que pueden beneficiarse o prevenirse con una dieta rica en fibra son:

- > Estreñimiento.
- > Diverticulosis.
- > Síndrome de intestino irritable con estreñimiento.
- > Hemorroides.
- > Litiasis biliar.
- > Hipercolesterolemia.
- > Diabetes Mellitus.
- > Obesidad.
- > Cáncer de colon.

DIETA PARA DIABÉTICOS

La dieta desempeña un papel esencial en el tratamiento del paciente diabético, junto al ejercicio físico y los hipoglucemiantes orales o insulina dependiendo del tipo de diabetes.

OBJETIVOS

Entre los objetivos que persigue la dieta se encuentran los siguientes:

- > Aportar la cantidad adecuada de principios inmediatos.
- > Conseguir y mantener el peso ideal.
- > Normalizar los niveles de glucemia basal y posprandial.
- > Reducir los niveles de lípidos plasmáticos.
- > Detener, retrasar o prevenir la progresión y aparición de complicaciones como son la macroangiopatía (enfermedad coronaria, cerebral y vasculopatía periférica), la microangiopatía (retinopatía y nefropatía) y la neuropatía (periférica y/o autónoma).

CARACTERÍSTICAS

Resulta desaconsejable indicar una dieta muy disciplinada y se ha desechado el modelo de “dieta general para el diabético”. En la actualidad, las recomendaciones tratan de ser lo más cercanas posibles a las de la dieta saludable para la población general. Debe hacerse especial hincapié en los siguientes aspectos:

> **Calorías totales:**

Requerimientos basales: 20-25 Kcal/Kg de peso deseable.

Añadir, según ejercicio físico:

30% más en sedentarismo.

50% más en ejercicio moderado.

100% más en ejercicio extremo.

> **Proteínas:**

15-20% del volumen energético total (V.E.T.).

En ancianos 1-1,2 g/Kg de peso/día.

En nefropatía 0.6-0,8 g/Kg de peso/día.

> **Grasas:**

30-40% V.E.T.

Saturadas <10%.

Poliinsaturadas <10%.

Monoinsaturadas hasta el 20%.

> **Carbohidratos:**

50-60% V.E.T.

> **Fibra:**

20-40 g/día (soluble + insoluble).

> **Edulcorantes:**

Calóricos (con moderación): fructosa, dextrosa, miel, polialcoholes.

No calóricos: sacarina, aspartamo.

> **Sodio:**

Evitar cantidades excesivas (<800 mg por ingesta).

Si hipertensión arterial reducir a <2400 mg/día.

> **Alcohol:**

Puede consumirse en cantidades moderadas si la diabetes está bien controlada.

> **Vitaminas y minerales:**

Como en la población general.

INDICACIONES

Tratamiento de ambos tipos de diabetes: tipo I o insulino dependiente, tipo II o insulino independiente.

DIETA HIPOCALÓRICA

La dieta puede considerarse como la base de todo tratamiento para el control de la obesidad. En el anciano cobra todavía más importancia puesto que no se pueden utilizar otras alternativas más agresivas.

OBJETIVOS

El abordaje estará enfocado a tratar de reducir los aportes de energía al mismo tiempo que se aumenta el gasto energético con el objetivo de conseguir un balance calórico negativo que permita la pérdida ponderal. Tal y como se ha demostrado, un déficit calórico de unas 500 Kcal/día puede ser la estrategia más adecuada para conseguir una pérdida de peso.

CARACTERÍSTICAS

Recomendaciones nutricionales para reducir el aporte calórico total con respecto a la alimentación habitual:

- > Limitar las fuentes calóricas más concentradas, como por ejemplo: patatas fritas, frutos secos, aperitivos, productos de bollería y pastelería, salsas, mayonesa, etc.
- > Evitar los azúcares sencillos (azúcar, miel, mermelada, bebidas azucaradas, chocolate, postres comerciales...).
- > Emplear edulcorantes acalóricos para endulzar los alimentos.
- > Disminuir las grasas, evitando alimentos grasos (embutidos, carnes muy grasas) y retirar la grasa visible.
- > Utilizar las técnicas culinarias que aporten menos grasa al alimento (cocinar al horno, a la parrilla, hervido) y evitar o emplear esporádicamente las frituras, rebozados, guisos etc.
- > Evitar el consumo de alcohol, aporta calorías vacías.

Recomendaciones nutricionales para disminuir el apetito aumentando la saciedad:

- > Distribuir la dieta en 5-6 tomas al día, sin saltarse ninguna de las tomas.
- > Realizar una alimentación rica en fibra: es recomendable tomar fruta con piel y bien lavada. Los productos integrales, cereales enteros y legumbres son fuente importante de fibra.
- > Iniciar las comidas con una ensalada o plato de verdura abundante.
- > Emplear platos de postre para los alimentos más calóricos.
- > Combinar pequeñas cantidades de alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pasta, patatas, legumbres) con verdura, así se obtienen platos más variados y de mayor volumen.
- > Realizar una ingesta adecuada de líquidos.

INDICACIONES

Tratamiento de la obesidad y de las principales enfermedades asociadas como son Diabetes Mellitus tipo II, hipertensión arterial, dislipemias, cardiopatía isquémica, alteraciones osteo-articulares, accidentes cerebro-vasculares.

DIETA PARA EL TRATAMIENTO DE HIPERLIPEMIAS

Se entiende como hiperlipemias el aumento de lípidos en sangre. Estos lípidos sanguíneos son: triglicéridos, colesterol, fosfolípidos y ácidos grasos libres.

OBJETIVOS

Con el tratamiento dietético se persigue la disminución de los valores anormalmente elevados de lípidos en sangre.

CARACTERÍSTICAS

La dieta en hipercolesterolemia debe consistir en:

- > Reducir al máximo el consumo de grasas saturadas (carnes grasas, lácteos grasos, mantequilla, huevos, mantecas, patés etc.), sustituyéndolas por mono y poliinsaturadas (aceite de oliva, girasol, maíz, pescados blancos o azules).
- > Sustituir los lácteos enteros por descremados.
- > Reducir el consumo de alimentos ricos en colesterol, para que la ingesta sea inferior a 300 mg/día (huevos, vísceras, embutidos, bollería, etc.).
- > Emplear técnicas culinarias sencillas (hervido, plancha, guisos sencillos).

La dieta en hipertrigliceridemia debe basarse en:

- > Reducir el aporte calórico total para reducir el sobrepeso existente en el 80% de los casos.
- > Supresión absoluta de alcohol.
- > Evitar los azúcares (mono y oligosacáridos).
- > Mantener un aporte adecuado de grasas y proteínas evitando el exceso de grasas saturadas. Son especialmente útiles las grasas del pescado, ricas en ácidos grasos insaturados "omega 3".

INDICACIONES

Tratamiento de la hiperlipemia y de las principales enfermedades asociadas como son síndrome nefrótico, colestasis, hipotiroidismo, diabetes mellitus, obesidad, insuficiencia renal, gota, pancreatitis, etc.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA OTRAS PATOLOGÍAS

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

El tratamiento farmacológico de la hipertensión arterial es, en la actualidad, muy eficaz, lo que ha permitido ser menos exigente a la hora de instaurar una dieta. Sin embargo, es preciso saber que con medidas dietéticas es posible normalizar la presión arterial en la mayoría de los casos leves y moderados. La dietoterapia de la hipertensión arterial comprende una serie de medidas encaminadas a la reducción de peso, restricción de alcohol, restricción de sodio y modificación de lípidos de la dieta.

Las **NORMAS DE ALIMENTACIÓN** para seguir una “dieta hiposódica moderada” son:

- > Abandonar o restringir la sal de adición, es decir la de la cocina o la que se añade en la mesa.
- > Abandonar o restringir el consumo de alimentos procesados o industrializados (conservas) tales como: jamón serrano y cocido, embutidos en general, aceitunas, patés, sopas de sobre, atún o sardinas enlatadas, cubitos de caldo, salsas comerciales, platos y alimentos preparados y conservados (congelados o no), algunas aguas minerales con gas.
- > Limitar la cantidad y la frecuencia de consumo de alimentos con moderada concentración de sal como quesos secos y semisecos, helados, pasteles, galletas, pescados azules, mariscos.
- > Así pues resulta conveniente consumir alimentos de bajo contenido sódico. Los principales son: leche entera o desnatada, yogur, queso fresco o de bajo contenido en sal, arroz, pastas, patatas, legumbres, pan sin sal.
- > Resulta útil proponer condimentos, especias y plantas aromáticas como sustitutos de la sal: ajo, cebolla, perejil, limón, azafrán, clavo, comino, menta, mostaza en polvo, nuez moscada, orégano, pimienta, tomillo, vinagre, laurel, romero.

NEFROPATÍAS

En los casos de enfermedad renal se recomienda:

- > Disminuir según el grado de enfermedad, el consumo proteico, favoreciendo el aporte de carbohidratos complejos (pasta, sémola, tapioca, cereales refinados...) y grasas de origen vegetal (aceite, margarina...).

- > La limitación de fósforo se consigue mediante la restricción de alimentos proteicos (carnes, pescados, huevos...). Si la restricción es muy severa se debe eliminar temporalmente los frutos y frutas desecadas, controlar el consumo de quesos, no abusar de la leche y sus derivados.
- > La disminución del sodio en la dieta no sólo está ligada a la restricción de sal común. Los alimentos preparados, enlatados, en escabeche, encurtidos, ahumados, en salmuera, curados, cubitos para caldos, poseen un alto contenido de sal.
- > Los alimentos ricos en potasio son: frutos secos, plátano, coco fresco, aguacate, chocolate, patatas fritas de bolsa, perejil, verduras, hortalizas y frutas frescas. Emplear la técnica de "doble cocción" reduce el contenido en potasio.
- > El sodio es soluble en agua, por lo que se pierde fácilmente al igual que el potasio en el agua de remojo.
- > Para mejorar el sabor de los guisos, puede emplearse, por ejemplo, un trozo de jamón remojado. Utilizar especias y condimentos (salvo el perejil) para hacer la dieta agradable, variada y apetecible.
- > Evitar el consumo de alimentos integrales, por su elevado contenido en potasio y fósforo.

HEPATOPATÍAS

Los alimentos normalmente permitidos para este tipo de pacientes son:

- > Todo tipo de lácteos.
- > Huevos enteros.
- > Carnes magras.
- > Pescados.
- > Todo tipo de frutas, verduras y hortalizas (excepto coles).
- > Todo tipo de harinas, cereales y pastas.
- > Aceites crudos.
- > Condimentación suave y aromática.
- > Todo tipo de bebidas excepto alcohólicas y efervescentes.

Los alimentos desaconsejados son:

- > Carnes de gran contenido graso (cerdo, cordero, pato, fiambres, embutidos).
- > Mariscos.
- > Chocolate y derivados.
- > Productos de pastelería, panadería o confiterías.
- > Bebidas alcohólicas.

ENFERMEDADES BILIARES

Los alimentos que se deben evitar en este caso son:

- > Carnes y pescados grasos.
- > Lácteos y derivados grasos.
- > Chocolate y cacao.
- > Frutos oleaginosos de cáscara (nueces, almendras, avellanas...).
- > Salsas y especias.
- > Los huevos se toleran mejor de lo que suele creerse, siempre que sean muy frescos y se tomen pasados por agua, a medio cocer o escalfados. Puede tomarse clara de huevo en los alimentos, así como tortillas sin yema o "soufflés".

Es **aconsejable** aumentar el número de tomas diarias evitando que alguna sea excesivamente voluminosa.

PATOLOGÍA ÓSEA Y ARTICULAR

Las recomendaciones dietéticas generales para el paciente con patología ósea y articular son las siguientes:

- > Dieta normocalórica o hipocalórica en caso de obesidad o sobrepeso.
- > Moderado contenido proteico: 0,8 a 1 g de proteína por Kg de peso.
- > Fuente de ácidos grasos omega 3: consumo de 2 a 3 raciones semanales de pescado azul.
- > Contenido de calcio entre 1000 y 1500 mg/día: consumo diario de 3 a 4 raciones de lácteos. Contabilizar 300 mg por cada ración completa de lácteos (1 taza de leche=2 yogures=media taza de leche fortificada en calcio=1 ración de queso).
- > Asegurar una adecuada exposición solar (45-60 minutos exponiendo cara y brazos) y la ingesta de 800 UI/día (mínimo, 400 UI) de vitamina D. Contabilizar 100 UI/taza de leche fortificada en vitamina D.
- > Moderado contenido de sal: evitar la sal añadida en la mesa y el consumo habitual de salazones, embutidos, conservas, salsas comerciales y precocinados.
- > Fuente moderada de flúor: aguas fluoradas.
- > Ejercicio diario adecuado a la capacidad funcional del anciano.
- > Evitar el tabaco, el exceso de alcohol (>30 g/día) y de cafeína (>2 tazas/día de café).

DISFAGIA

Los pacientes con disfagia presentan dificultades en la deglución y requieren alimentos de consistencia semisólida que formen un bolo cohesivo. A continuación se describen algunas **recomendaciones para aumentar la consistencia de los alimentos líquidos** y conseguir así una textura apropiada a las necesidades del paciente con disfagia:

Alimento líquido	Textura nectar-miel	Textura pudding
Zumo de fruta (para 100 cc).	Añadir 60 g de melocotón en almíbar o plátano; o 1-2 cucharadas soperas de espesante comercial neutro.	Añadir 120 g de melocotón en almíbar o plátano, o 3 cucharadas soperas de espesante comercial neutro.
Leche (para 100 cc).	Añadir 12 g (3 cucharadas de postre) de papilla de cereales, o 1-2 cucharadas soperas de espesante comercial neutro.	Añadir 20 g (5 cucharadas de postre) de papilla de cereales; o 3 cucharadas sop. de espesante comercial neutro.
Caldo (para 100 cc).	Añadir 12 g de papilla de cereales, sémola, tapioca o puré de patatas instantáneo; o 1-2 cucharadas soperas de espesante comercial neutro.	Añadir 20 g de papilla de cereales, sémola, tapioca o puré de patatas instantáneo; o 3 cucharadas soperas de espesante comercial neutro.
Para cualquier líquido 100 cc (cuando se desea mantener el sabor original).	Añadir 1-2 cucharadas soperas de espesante comercial neutro.	Añadir 3 cucharadas soperas de espesante comercial neutro.

PAUTAS DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN CASO DE RIESGO DE DESNUTRICIÓN

La clave de la intervención nutricional en aquellos casos en los que se detecte un posible riesgo de desnutrición es **empezar lo antes posible insistiendo en la ingesta alimentaria** y teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- > Analizar y corregir los aspectos que pueden limitar la ingesta.
- > Preguntar sobre las preferencias alimentarias y adaptarse a ellas en la medida de lo posible.
- > Asegurar una ingesta variada, con el suficiente aporte de proteínas y líquidos, siendo preferible ingerir los alimentos líquidos entre horas.
- > Evitar la indicación de dietas restrictivas si no son estrictamente necesarias.
- > Inspeccionar el estado de las piezas dentarias y mantener la higiene bucal.

- > Ofrecer alimentos de fácil masticación y deglución, y con alto contenido nutricional.
- > Mejorar la presentación de los alimentos, recomendar presentaciones atractivas de los platos, con sabores y aromas definidos, evitando comidas muy condimentadas y alimentos muy olorosos.
- > No presentar el siguiente plato sin haber retirado el anterior.
- > Si el paciente no tolera dos platos, se pueden elaborar platos únicos –como los que se muestran en la tabla siguiente– que aporten todos los componentes de una dieta equilibrada.
- > Evitar los platos que aporten mucho volumen y poca energía (ensaladas, caldos, sopas...).
- > Analizar las posibles interacciones y/o incompatibilidades entre la medicación y algunos nutrientes.
- > Fraccionar la ingesta diaria en 5 ó 6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y resopón) reforzando las colaciones de media mañana, merienda y resopón con alimentos atractivos, adaptados a los gustos personales, y de gran densidad calórica en el mínimo volumen posible:
 - Elegir lácteos enteros o postres lácteos más calóricos como flan, natillas, cuajada, arroz con leche, pudding, mousse, helado, petit suise, requesón... cuya composición se detalla más adelante.
 - Añadir mantequilla, mermelada, miel, dulce de membrillo, leche condensada, aceite o queso de untar al pan, galletas, bollería o bizcochos.
 - Enriquecer salsas, sopas, cremas y purés con carnes desmenuzadas, clara de huevo, mantequilla, pan desmigado, frutos secos troceados, queso rallado, nata líquida.
 - Alternar el agua de bebida con zumos de frutas, leche entera, batidos lácteos, yogur líquido.
 - Elegir aquellas frutas más calóricas como plátano, uva, kaki, higos o frutas secas como uvas pasas, dátiles, ciruelas secas, orejones.
 - Si fuera necesario, se puede enriquecer la dieta con módulos comerciales de hidratos de carbono, proteínas o módulos vitamínico-minerales que, por su sabor neutro permiten añadirse a toda clase de zumos, sopas, cremas y purés para completar, siempre que se precise, el valor nutricional de la alimentación tradicional.
- > Procurar comer acompañado y en un ambiente agradable.
- > También es importante cuidar ciertas pautas del estilo de vida del anciano como mantener una actividad física regular y adaptada, mantener un buen hábito deposicional, y cuidar el estado anímico.

Platos únicos y papillas energéticas: ingredientes y composición por ración

Nombre del plato	Ingredientes (pesos en crudo por ración)	Composición
Platos únicos		
Canelones gratinados	30 g de pasta, 50 g de carne picada, salsa bechamel, salsa de tomate, 1 cuch. sopera de queso rallado, 1 cuch. sopera de aceite.	> Energía= 602 Kcal > Proteínas= 19 g (12.6%) > Carbohidratos= 41.3 g (27.5%) > Lípidos= 40.1 g (59.9%)
Arroz con pollo y garrofón	70 g de arroz, 1 muslito de pollo, 30 g de garrofón, verdura al gusto, salsa de tomate, 1 cuch. sopera de aceite.	> Energía= 755 Kcal > Proteínas= 40.1 g (21.3%) > Carbohidratos= 90.8 g (48.1%) > Lípidos= 25.7 g (30.6%)
Cazuela de huevo con patatas a lo pobre	135 g de patata laminada, 2 lonchas de jamón serrano, 2 huevos, 1 cuch. sopera de aceite 1 cuch. de queso rallado.	> Energía= 473 Kcal > Proteínas= 32.20 g (27.2%) > Carbohidratos= 24.5 g (20.7%) > Lípidos= 27.4 g (52.1%)
Berenjenas rellenas de carne	1 berenjena, 70 g de carne picada, salsa de tomate 1 cuch. sopera de aceite.	> Energía= 345.7 Kcal > Proteínas= 13.10 g (15.1%) > Carbohidratos= 12.5 g (14.5%) > Lípidos= 27 g (70.4%)
Lentejas con arroz, verdura y jamón	60 g de lentejas, 30 g de arroz, 40 g de jamón, verdura al gusto, 1 cuch. sopera de aceite.	> Energía= 465.4 Kcal > Proteínas= 28.6 g (24.6%) > Carbohidratos= 58.2 g (50%) > Lípidos= 13.1 g (25.4%)
Pastel de pescado	150 g de rape, 70 g de patata laminada, verdura al gusto, salsa de tomate, salsa bechamel, zumo de limón, 1 cuch. sopera de aceite.	> Energía= 493.5 Kcal > Proteínas= 34.4 g (27.9%) > Carbohidratos= 28.5 g (23.1%) > Lípidos= 26.9 g (49.9%)
Papillas energéticas		
Papilla de fresa	2 petit suisse de fresa, 3-4 fresas, 4 galletas María.	> Energía= 351.3 Kcal > Proteínas= 11.8 g (13.4%) > Carbohidratos= 41.9 g (47.7%) > Lípidos= 15.2 g (38.8%)
Papilla de vainilla	1 flan de huevo, 2 galletas María, 1 yogur de vainilla, 1 cuch. sopera de leche en polvo.	> Energía= 381.1 Kcal > Proteínas= 13.3 g (14%) > Carbohidratos= 55.4 g (58.2%) > Lípidos= 11.8 g (27.8%)
Papilla de frutas	1 plátano, zumo de 2 naranjas, 5 galletas María, 1 cuch. de miel.	> Energía= 380.7 Kcal > Proteínas= 5.9 g (6.2%) > Carbohidratos= 79 g (83%) > Lípidos= 4.6 g (10.8%)

Fuente: *Guies Clíniques*. Edita: Societat Catalana de Farmàcia Clínica. 2000

Comparación en cuanto a composición y precio de lácteos y derivados más calóricos

	Energía Kcal.)		Proteínas (g)		Carbohi- dratos (g)		Lípidos (g)		Marca comercial	Precio aprox. por Unidad (euros)
	Por 100 g	Por ración	Por 100 g	Por ración	Por 100 g	Por ración	Por 100 g	Por ración		
Alimentos										
Natillas chocolate (130 g)	136	175	4	5.2	20	26.1	4.2	5.5	Hacendado	0.24
Natillas vainilla (130 g)	132	171.6	3.9	5.1	19.2	25	4.4	5.7	Hacendado	0.24
Flan huevo (110 g)	163	179.3	4.71	5.18	27.9	30.69	3.65	4.01	Reina	0.28
Flan de vainilla (100 g)	113	113	3.4	3.4	20.6	20.6	1.9	1.9	Danone	0.26
Cuajada (125 g)	94	117.5	4.9	6.1	7.2	9	5.1	6.4	Hacendado	0.24
Cuajada con miel (30 g)	-	209	-	5.8	-	31.5	-	6.6		
Petit suise (60 g)	164	98.5	7.8	4.7	13.5	8.1	8.8	5.3	Danone	0.20
Petit natural azuc. (60 g)	106	63.6	7.7	4.6	12.1	7.3	3.0	1.8	Hacendado	0.11
Arroz con leche (150 g)	128	193	3.4	5.1	22.4	33.6	2.8	4.2	Hacendado	0.35
Requesón con miel y nueces (30 g + 30 g + 6 unids)	-	304	-	8.4	-	25	-	18.9		
Helado (125g)	210	263	4.5	5.6	25.4	31.8	10.1	12.6	Hacendado	0.125
Mousse de yogur (70 g)	168	118	4.4	3.1	15.8	11.1	9.4	6.6	Danone	0.43
Mousse de queso (100 g)	86	86	7	7	14.5	14.5	0.1	0.1	Hacendado	0.29
Mousse choco. (62.4 g)	185	116	4.9	3.06	23.4	14.62	8	5	Hacendado	0.19
Batido choco. (200 ml)	75	150	1.8	3.6	14	28	1.2	2.4	Hacendado	0.18
Yogur de frutas (125 g)	85	103	3.5	4.4	12.9	16.1	1.9	2.4	Hacendado	0.11
Yogur liq. natural (200)	71	142	2.9	5.8	9.9	19.8	2.2	4.4	Hacendado	0.27
Macedonia con leche condensada (150 + 25 g)	-	189	-	3	-	38.8	-	2.5		
Tocino de cielo (100 g)	319	319	4.90	4.90	57.70	57.70	7.70	7.70	Reina	0.50
Horchata (200 ml)	70.2	140	0.55	1.10	12.5	25	2	4	Hacendado	0.12



Interacciones fármaco-nutrientes



Puesto que los ancianos son un grupo de población con un elevado consumo de fármacos, hemos creído conveniente introducir en este manual un breve recordatorio sobre los efectos nutricionales de los fármacos utilizados frecuentemente en este grupo y las interacciones fármaco-nutrientes que repercutirán en el efecto terapéutico y/o adverso de los mismos; así como algunas recomendaciones para la toma de fármacos respecto a las comidas y medidas de prevención.

Efectos nutricionales de los fármacos utilizados frecuentemente en Geriátría

Efecto	Fármacos
Anorexia	Digitálicos, diltiazem, levodopa, tiacidas, fluoxetina, clorpromacina, antiácidos, salbutamol, haloperidol, citostáticos.
Alteraciones del gusto	Captopril, enalapril, amilorida, propanolol, hidroclorotiacidas, nifedipino, diltiazem, AINEs, penicilina, procaína, lincomicina, metronidazol, rifabutina, claritromicina, cefamandol, etambutol, pentamidina, carbamazepina, levodopa, 5-fluoracilo, adriamicina, azatiprina, bleomicina, cisplatino, metrotexate, sumatriptán, fluorazepam, triazolam, zopiclona.
Xerostomía	Analgésicos, AINEs, antidepresivos, hipotensores, antihistamínicos, broncodilatadores, levodopa, antipsicóticos, diuréticos.
Problemas digestivos: vómitos, estreñimiento, epigastralgia	Digitálicos, opiáceos, AINEs, levodopa, sulfonamidas, sales de hierro, colchicina, neomicina.

Fuente: Recomendaciones nutricionales para geriatría; N. Virgili *et al.* (capítulo 4 del libro *Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria*; M. León y S. Celaya; Edita: Novartis Consumer Health, S. A., 2001).

Interacciones fármaco-nutrientes

Efecto	Fármacos
Reducen la absorción tomados con alimentos	Amoxicilina, ampicilina, cefalosporinas, aspirina, atenolol, captopril, tetraciclinas, ác. Fólico, sales de hierro, isoniácida, rifampicina, levodopa, fenitoína, teofilina, flufenacina, haloperidol.
Aumentan la absorción administrados con alimentos	Sales de litio, diazepam.

Fuente: Recomendaciones nutricionales para geriatría; N. Virgili *et al.* (capítulo 4 del libro *Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria*; M. León y S. Celaya; Edita: Novartis Consumer Health, S. A., 2001).

Interacción de los fármacos con el estatus vitamínico-mineral

Efecto vitamínico-mineral	Fármacos
Reduce la absorción de vitaminas liposolubles	Aceite de parafina
Reduce la absorción de ácido fólico	Bicarbonato sódico y colestiramina
Interfiere en la síntesis de ácido fólico	Trimetoprim y metotrexate
Reduce la absorción de vitamina B12	Cimetidina
Interfiere en la síntesis de vitamina B6	Isoniacida
Reduce la absorción de disacáridos y grasas	Neomicina
Altera el metabolismo de vit. D y la absorción de folato	Fenitoína
Interfiere en la absorción de la vitamina B12	Biguanidas

Fuente: Recomendaciones nutricionales para geriatría; N. Virgili *et al.* (capítulo 4 del libro *Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria*; M. León y S. Celaya; Edita: Novartis Consumer Health, S. A., 2001).

Recomendaciones para la toma de fármacos respecto a las comidas

Fármacos	Recomendaciones dietéticas
Sales de hierro	Tomarlas preferentemente en ayunas. En caso de molestias digestivas tomarlas con alimentos, y evitar tomarlas con café o té.
Ampicilina, amoxicilina, cefalosporinas	Se tomarán antes de las comidas o 2 horas después, ya que se retarda su absorción y los niveles plasmáticos conseguidos son menores.
Tetraciclinas	Se tomarán antes de las comidas o 2 horas después, ya que así se retarda su absorción y los niveles plasmáticos conseguidos son menores. Se evitará tomarlas con leche.
Flufenacina, haloperidol	No tomarlos con café o té, pues facilita la formación de sales insolubles.
Sales de litio	Las dietas hiposódicas aumentan su absorción y sus niveles plasmáticos.
Levodopa	Determinados aminoácidos compiten con la absorción de la levodopa. Si es mal tolerada en ayunas se administrará en comidas con bajo contenido proteico.
AINes	Se recomienda tomarlos con alimentos para reducir las molestias en el estómago o digestivas.
Paracetamol	Se obtiene un efecto más rápido si se toma en ayunas.
Captopril	Es recomendable tomarlo en ayunas o 1 hora antes de las comidas.

Adaptada de: Recomendaciones nutricionales para geriatría; N. Virgili *et al.* (capítulo 4 del libro *Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria*; M. León y S. Celaya; Edita: Novartis Consumer Health, S. A., 2001).

Reglas prácticas de prevención para evitar que se desarrolle una interacción fármaco-nutriente

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- > Conocer bien las características de los fármacos y alimentos que con más frecuencia producen interacción.
- > Realizar una cuidadosa historia clínica que incluya toda la información sobre la ingesta de medicamentos, alimentos, alcohol y plantas medicinales.
- > Reducir al mínimo el número de medicamentos que deben administrarse y establecer, a lo largo del día los tiempos más convenientes de ingestión en relación con las comidas.
- > Considerar la situación de aquellos órganos cuya enfermedad puede originar más frecuentemente una interacción (insuficiencia renal e insuficiencia hepática).
- > Observar cuidadosamente la acción terapéutica y tóxica, cuando en un tratamiento se adicionen o supriman fármacos. Medir los niveles de fármaco cuando se sospeche interacción y la concentración del fármaco objeto se pueda determinar.
- > Vigilar el estado nutricional y revisar los cambios de la dieta del paciente. Recordar que algunos fármacos pueden inducir malabsorción.

Fuente: Fármacos y nutrición; T. San Miguel y E. Vargas (Capítulo 20 del libro *Manual de Alimentación y Nutrición en el anciano*; M. A. Rubio; Ediciones SCM, 2002).



Ejemplo de planilla semanal

IX. EJEMPLO DE PLANILLA SEMANAL							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDAS							
1º	Legumbres con verdura	Arroz con verdura	Pasta	Legumbres con verdura	Arroz con carne	Patatas con verdura	Verdura
2º	Carne blanca con patata	Carne blanca	Pescado azul	Carne blanca	Verdura	Carne roja	Plato tradicional (paella, fideua)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado
OPCIONAL							
1º	Verdura	Verdura	Legumbres con verdura	Pasta con pescado azul	Carne roja	Legumbres con verdura	Entremeses
2º	Pasta con carne roja	Arroz con carne blanca	Carne roja	Huevo	Pescado azul con patata	Carne blanca	Pasta
CENAS							
1º	Verdura	Verdura	Patata con verdura	Verdura	Patata con verdura	Pasta	Verdura
2º	Huevo	Pescado blanco	Carne roja	Pescado azul con patata	Huevo	Pescado azul	Pescado blanco
Postre	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta

Nota: tanto las comidas como las cenas incluirán pan y agua.



Menús basales semanales de invierno con modificaciones para verano

Estos menús son orientativos y deberán
ser modificados en caso de no adaptarse
a las características y necesidades del
centro y de los residentes

MENÚ SEMANAL I (DIETA BASAL-INVERNO)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDAS							
1º	Sopa de cocido: Fideos y verdura	Arroz en fesols i naps	Tortellini con tomate y queso	Guisado de lentejas y verdura	Arroz al horno	Guisado de patatas (4)	Ensalada
2º	Carne del cocido con patata y garbanzos	Longaniza con pisto	Sardinas en aceite con ensalada	Croquetas de pollo con ensalada	Fiambre de pavo con ensalada	Albóndigas de carne en salsa	Plato tradicional (paella, fideua)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado o mousse
OPCIONAL							
1º	Judías salteadas con jamón	Potaje de garbanzos con espinacas	Berenjenas gratinadas	Espaguetis con atún	Jamón a la catalana	Potaje de alubias (5)	Fiambres variados
2º	Lasaña	Lomo con tomate	Arroz caldoso con pollo	Huevos al plato	Trucha/Salmón con patata al horno	Redondo de pavo	Espagueti carbonara
CENAS							
1º	Crema de calabacín	Alcachofas salteadas con jamón	Hervido de alcachofas (1)	Sopa/crema de cebolla (2)	Hervido de judías verdes (3)	Sopa de estrellitas	Crema de espárragos (6)
2º	Revuelto de setas y cebolla	Sepia encebollada con piñones	Escalopines en salsa	Bacalao con patata al horno	Tortilla de queso con tomate laminado	Rosada al horno con ensalada	Rabas de calamar con pan a la catalana
Postre	Fruta	Cuajada	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta

Nota: tanto las comidas como las cenas incluirán pan y agua.

Modificaciones para el menú de verano: (1) Vichyssoise. (2) Sopa juliana. (3) Gazpacho. (4) Ensaladilla rusa. (5) Ensalada de legumbres. (6) Espárragos blancos con jamón york.

MENÚ SEMANAL II (DIETA BASAL-INVIERNO)								
COMIDAS								
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
1°	Menestra de verduras (7)	Arroz con acelgas (8)	Alubias/Olla de la Plana	Ensalada mixta	Garbanzos con espinacas (11)	Berenjenas gratinadas (13)	Ensalada mixta	
2°	Canelones	Emperador a la plancha c/champiñón, ajo y perejil	Queso fresco con membrillo	Fideuá	Redondo de pavo c/ verdura asada	Cordero en salsa o al horno con patatas	Paella valenciana	
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado o mousse	
OPCIONAL								
1°	Potaje de lentejas	Spaguetti c/ atún	Ensalada	Fabada	Puré de verduras	Ensalada	Crema de ave	
2°	Filete de Gallo con tomate	Hamburguesa de ternera con ensalada	Arroz a la cubana con huevo frito	Rollitos de jamón york y queso	Lomo a la plancha con patatas	Pimientos rellenos de arroz	Bacalao en salsa	
CENAS								
1°	Espinacas rehogadas con pasas y piñones	Sopa de fideos (9)	Hervido de acelgas (10)	Judías verdes salteadas con jamón	Crema de champiñón (12)	Sopa de letras	Hervido valenciano	
2°	Pescadilla en salsa	Tortilla de patatas con ensalada	Pastel de pescado y coliflor con ensalada	Hígado encebollado	Trucha/Salmón con patata al horno	Huevos rellenos con ensalada	Rollitos de jamón y queso con tomate laminado	
Postre	Yogur	Fruta	Natillas	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	

Nota: tanto las comidas como las cenas incluirán pan y agua. **Modificaciones para el menú de verano:** (7) Ensalada tropical. (8) Arroz tres delicias. (9) Melón con jamón. (10) Gazpacho. (11) Ensalada de legumbres. (12) Ensalada campera. (13) Escalibada de berenjena y pimiento.

MENÚ SEMANAL III (DIETA BASAL-INVERNO)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDAS							
1º	Sopa de pescado	Lentejas con verdura y arroz	Guisado de patatas (15)	Arroz marinera/ Arroz a banda	Sopa de cocido: fideos y verdura	Lasaña de verduras (18)	Ensalada completa
2º	Carne guisada con zanahoria y guisantes	Coca de tomate	Hamburguesa de pollo con verduritas	Huevo al plato	Carne de cocido con garbanzos, patata y verdura	Filete de lengua- do/ filetán en salsa	Paella valenciana
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado o mousse
OPCIONAL							
1º	Spagueti con atún	Alcachofas con jamón	Potaje de alubias	Menestra de verduras (16)	Berenjenas rellenas	Sopa castellana	Fiambre
2º	Albóndigas con tomate	Roti de pavo en salsa	Emparedados de merluza con ensalada	Macarrones con atún	Trucha con jamón y guarnición de ensalada	Cordero en salsa	Pollo al horno c/ patatas
CENAS							
1º	Crema de ave (14)	Sopa de tapioca	Coliflor rehogada	Sopa de ajo (17)	Crema de puerros	Puré de verduras (19)	Hervido valenciano (20)
2º	Bonito en salsa de tomate	Revuelto de ajos tiernos con ensalada	Magro en salsa	Bacaladitos/ pescadillas con ensalada	Guiso de rape	Huevo plancha con patatas	Croquetas de jamón york con champiñones
Postre	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Flan	Fruta	Fruta

Nota: tanto las comidas como las cenas incluirán pan y agua. **Modificaciones para el menú de verano:** (14) Crema de espárragos/puerros. (15) Ensaladilla rusa. (16) Ensalada completa. (17) Queso fresco con tomate y orégano. (18) Ensalada de pasta. (19) Ensalada marinera. (20) Gazpacho

MENÚ SEMANAL IV (DIETA BASAL-INVIERNO)						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
COMIDAS						DOMINGO
1°	Fabada (21)	Arroz a la cubana con huevo plancha	Macarrones al gratén	Potaje de garbanzos	Sopa castellana (26)	Papas gratinadas (28)
2°	Queso fresco con tomate y orégano	Salteado de verdura con jamón serrano	Filete de pollo con verduras asadas	Albóndigas de bacalao con tomate	Pimientos rellenos de arroz	Paella valenciana
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
OPCIONAL						
1°	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas	Arroz c/ pollo	Pisto	Judías pintas c/ patata	Entremeses
2°	Mejillones en salsa de tomate	Escalopines con verdura asada	Huevos escalfados	Filete de lenguado c/ verdura asada	Pechuga de pollo en salsa	Arroz c/ acelgas
CENAS						
1°	Espinacas con bechamel/crema de espinacas (22)	Sopa de pasta	Guisantes/Habas con tomate y ajitos	Consomé de verduras (25)	Hervido valenciano	Sopa de menudillos (29)
2°	Hamburguesa de ternera en salsa (23)	Merluza en salsa verde	Roti de pavo en salsa con patatas panadera	Tortilla de patatas con ensalada	Mero a la plancha con champiñones (27)	Revuelto de espárragos trigueros
Postre	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Arroz con leche	Fruta

Nota: tanto las comidas como las cenas incluirán pan y agua. **Modificaciones para el menú de verano:** (21) Potaje de alubias con verdura. (22) Parrillada de verduras. (23) Hamburguesa de ternera con ensalada. (24) Ensalada completa. (25) Vichyssoise. (26) Espárragos blancos con jamón. (27) Mero a la plancha con ensalada. (28) Esgarrat. (29) Ensalada de pasta. (30) Gazpacho.



Resto de tomas diarias



XIII. RESTO DE TOMAS DIARIAS				
	OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3	OPCIÓN 4
Desayuno	Leche semidesnatada (240ml) Pan blanco (40 g) Mantequilla (12 g) Mermelada (30 g)	Leche semidesnatada (240ml) Pan blanco (40 g) Aceite de oliva (20 g)	Leche semidesnatada (240 ml) Galletas tipo "Maria" (30 g) o cereales de desayuno (30 g)	Leche semidesnatada (240 ml) Bollería ligera (60 g)
Media mañana	Zumo de frutas (200 ml)	Fruta natural (150 g)	Yogur líquido (200 ml)	Zumo de tomate (200 ml)
Merienda	Leche semidesnatada (150 ml) Galletas tipo "Maria" (30 g) o cereales de desayuno (30 g)	Yogur (125 g) Galletas tipo "Maria" (30 g)	Leche semidesnatada (150 ml) Pan tostado (30 g)	Leche semidesnatada (150 ml) Bollería ligera (60 g)
Recena	Leche (150 ml)	Zumo de frutas (200 ml)	Infusión (200 ml)	Yogur líquido (200 ml)

- > Si la organización horaria del centro imposibilita realizar la media mañana; se incluirá una pieza de fruta o zumo de frutas en el desayuno.
- > En el caso de **estreñimiento, hiperlipidemia y obesidad** se recomienda ofrecer los cereales (galletas, pan, cereales de desayuno...) integrales.
- > En el caso de **desnutrición** serán las tomas de media mañana y merienda donde se ofrezca el suplemento que el paciente tenga pautado.
- > En el caso de posible **riesgo de desnutrición**, serán también las tomas de media mañana y merienda las que se verán más reforzadas según las pautas nutricionales descritas en el capítulo VII del presente manual.
- > También en el caso de **sobrepeso y obesidad**, se hará una intervención más restrictiva en las tomas de media mañana y merienda, que serán a base de fruta natural y/o lácteo desnatado.
- > Recordamos que se debe prestar una atención especial a la **ingesta de líquidos** a lo largo de todo el día, bien mediante agua mineral, o mediante infusiones, zumos, etc. Si se prefieren los zumos de frutas, se pueden diluir con agua mineral con el fin de aumentar la aceptación y disminuir la ingesta de azúcares sencillos. En el caso de **disfagias** se espesarán los líquidos como se indica en el capítulo VII.



XII

Composición nutricional de las tomas

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL. SEMANA I

	Energía (Kcal)	Prot. (g)	Grasa (g)	H.C. (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (µg)	Mg (mg)	Zinc (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Á. Fol. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)
LUNES I																		
Dyno. 1	401,4	11,7	14,4	56,2	1,1	316,9	1,1	0,4	44,6	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	3,3	153,8	0,1
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	801,5	52,5	28,2	84,4	12,9	160,2	7,5	5,1	185	3,1	0,7	0,4	25	169,5	0	45,7	831,2	0
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	509,6	12,6	33,7	39	6,3	80,5	3,6	14,8	44,4	1,8	0,3	0,7	7,5	51,8	1	26	142,4	1
Recena 1	74	5,3	2,6	7,5	0	187,5	0,2	0	19,5	0,5	0,1	0,2	0,3	7,5	0,5	0,8	27	0
Total lunes I	2124,4	93,2	87,3	241,5	22	1093,6	13,6	20,3	348,3	7,8	1,3	2,1	35,1	252,8	2,9	137	1205,6	1,1
MARTES I																		
Dyno. 2	407	11,5	24,5	35,2	0,9	307,6	0,9	0,4	43,2	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 2	66	0,6	0	15,9	3,4	18	0,3	3	10,5	0,2	0	0	0,3	16,5	0	4,5	3	0
Comida	666,6	34,1	24	78,6	1,9	247	4,8	3,1	59,5	2,1	0,5	0,2	11,1	14	0	4	187,8	0
Mda. 2	209,4	6,4	8,4	27,2	1,7	219,5	4,4	3,8	27,1	7,7	0,1	0,2	0,9	2,5	0	0	12,5	0
Cena	815	31	50,4	59,3	15,1	479,5	10,3	77,9	207,5	2,5	0,5	0,5	10,9	776,3	0,5	66,3	799,8	0,1
Recena 2	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Total martes I	2247,2	84,2	107,3	236,4	23	1285,6	21,1	88,2	361,8	14	1,2	1,3	24,4	821,3	1,2	136	1054,3	0,1
MIÉRCOLES I																		
Dyno. 3	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	853,7	38,8	25,2	117,9	17,9	587,2	8,9	64	181,9	5,5	0,4	0,5	15,2	138,7	28	53,1	409	7
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	676,5	39	30,3	61,9	11,1	173,2	7,1	4,4	86,4	4,3	1,6	0,8	19,4	91,9	3	86,2	96,6	0
Recena 3	39,8	0	0	10	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total miércoles I	2162,6	99,4	72,4	278,4	32,7	1443,6	18	68,4	363,8	11,6	2,3	2,1	36,8	254,6	32,4	201,73	600	7
JUEVES I																		
Dyno. 4	354,7	12,8	15,1	42	1,3	324	0,8	0	42,6	1,1	0,1	0,4	1,4	16,8	0,7	1,2	133,2	0,7
M.M. 2	66	0,6	0	15,9	3,4	18	0,3	3	10,5	0,2	0	0	0,3	16,5	0	4,5	3	0
Comida	744	31,9	30,7	85,1	14,4	203,6	7,7	30,7	112,7	3,8	0,6	0,5	10,8	81,4	0,4	37,4	583	0,3
Mda. 2	209,4	6,4	8,4	27,2	1,7	219,5	4,4	3,8	27,1	7,7	0,1	0,2	0,9	2,5	0	0	12,5	0
Cena	604,1	40,8	26,1	51,5	2,1	229,1	5,5	54,2	93,7	9,2	0,3	0,4	10,4	31,1	3,2	12,6	12,5	0
Recena 4	38,3	4,5	0,3	4,4	0	148	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total jueves I	2016,5	97	80,6	226,1	22,9	1142,2	18,8	91,7	286,6	22	1,1	1,5	23,8	148,3	4,3	55,7	744,2	1

Dyno: desayuno. M.M.: media mañana. Mda.: merienda. 1, 2, 3, 4: las distintas opciones detalladas en la tabla del resto de tomas diarias (Capítulo XI).

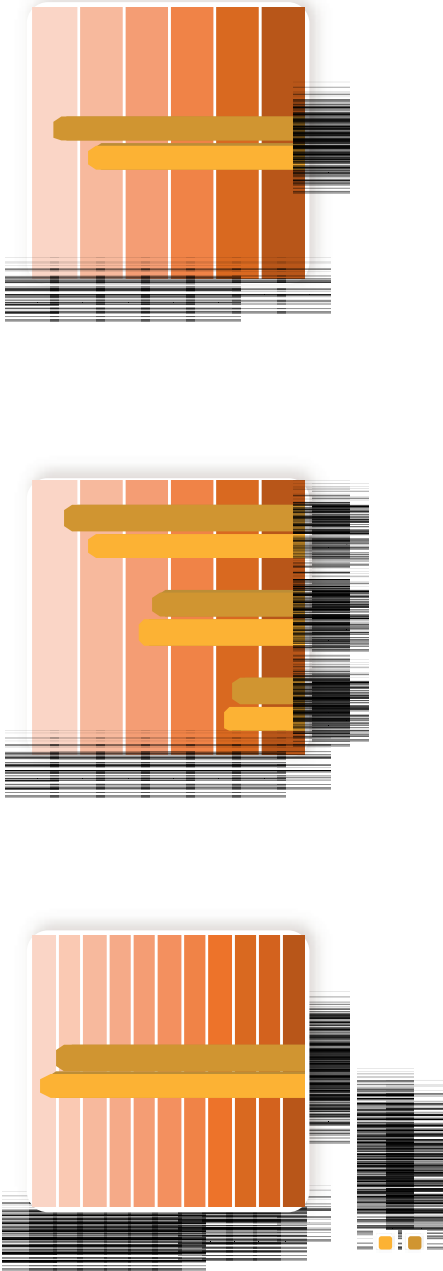
COMPOSICIÓN NUTRICIONAL. SEMANA I

	Energía (kcal)	Prots. (g)	Grasa (g)	H.C. (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (µg)	Mg (mg)	Zinc (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Á. Fóli. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)
VIERNES I																		
Dyno. 1	401,4	11,7	14,4	56,2	1,1	316,9	1,1	0,4	44,6	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	3,3	153,8	0,1
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	794	38,7	32,4	86,9	7,1	113	4,7	25,5	114,6	1	0,8	0,4	13,2	105,8	1,5	30,3	196,6	0
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	548,5	23,9	25,6	55,7	13,1	290,9	5,5	87,1	120,7	2,8	0,5	0,6	9,6	172,2	1,2	97,3	938	1
Recena 1	74	5,3	2,6	7,5	0	187,5	0,2	0	19,5	0,5	0,1	0,2	0,3	7,5	0,5	0,8	27	0
Total viernes I	2155,8	90,7	83,4	260,7	23	1256,8	12,7	113	354,2	6,7	1,6	2	25,4	309,5	4,6	192,9	1366,6	1,1
SÁBADO I																		
Dyno. 2	407	11,5	24,5	35,2	0,9	307,6	0,9	0,4	43,2	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 2	66	0,6	0	15,9	3,4	18	0,3	3	10,5	0,2	0	0	0,3	16,5	0	4,5	3	0
Comida	668,1	39,6	17	89,1	10,4	78,3	5,8	25,9	147,7	5,9	0,5	0,5	16,1	86,8	2,8	140,5	175,3	0
Mda. 2	209,4	6,4	8,4	27,2	1,7	219,5	4,4	3,8	27,1	7,7	0,1	0,2	0,9	2,5	0	0	12,5	0
Cena	431,9	28,9	16,2	42,6	2,4	258,9	6	25,5	82,2	9	0,3	0,4	7,8	48,7	1	22,8	199,5	0
Recena 2	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Total sábado I	1865,6	87,6	66,1	230,2	18,8	896,3	17,8	58,6	324,7	24,3	1	1,5	26,3	166,5	4,5	229	441,5	0
DOMINGO I																		
Dyno. 3	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	877,8	36,7	29,6	116	13,7	229,1	5,6	52,2	136,8	4	0,5	0,5	18,2	111,4	3,5	51,9	352,9	7,5
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	497,4	36,2	12,6	59,7	5,8	181,7	5,5	8,4	63,8	1,4	0,3	0,4	10	52,2	0	54,3	195	0
Recena 3	39,8	0	0	10	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total domingo I	2007,6	94,5	59	274,3	22,9	1094	13,1	60,6	296,2	7,2	1	1,7	30,4	187,6	4,9	168,6	642,3	7,5

Dyno: desayuno. M.M.: media mañana. Mda.: merienda. 1, 2, 3, 4: las distintas opciones detalladas en la tabla del resto de tomas diarias (capítulo XI).

Composición nutricional media del menú semanal I frente a las ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para personas mayores

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL. SEMANA I													
	Energía (kcal)	Prots. (%)	Grasa (%)	H.C. (%)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (µg)	Mg (mg)	Zinc (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)
											Á. Fó. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)
													Vit. A (µg)
													Vit. D (µg)
Menú semana I	2082,8	17,3	35,6	47	23,5	1173,2	16,4	71,5	333,7	13,4	1,4	1,7	28,9
Recomendaciones	1700-2200	15	30-35	50-55	20-35	1200	10	95-140	300-350	15	0,7-1	1-1,4	11-16



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL, SEMANA II

	Energía (Kcal)	Prots. (g)	Grasa (g)	H.C. (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (µg)	Mg (mg)	Zinc (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Á. Fól. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)
LUNES II																		
Dyno. 1	401,4	11,7	14,4	56,2	1,1	316,9	1,1	0,4	44,6	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	3,3	153,8	0,1
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	782	39	28	93,6	12,2	304,8	5,8	22,2	146,2	3,8	0,7	0,6	16,6	143,8	0,4	55,5	803,1	0
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	620	32,1	31,8	42,4	18,1	495	16,3	24	222,6	10,6	0,5	0,8	12	381,5	1	83,3	2434,6	0
Resena 1	74	5,3	2,6	7,5	0	187,5	0,2	0	19,5	0,5	0,1	0,2	0,3	7,5	0,5	0,8	27	0
Total lunes II	2215,3	99,2	85,2	254,1	33,1	1652,7	24,6	46,6	487,7	17,3	1,5	2,4	31,2	556,8	3,3	204,1	3469,7	0,1
MARTES II																		
Dyno. 2	407	11,5	24,5	35,2	0,9	307,6	0,9	0,4	43,2	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 2	66	0,6	0	15,9	3,4	18	0,3	3	10,5	0,2	0	0	0,3	16,5	0	4,5	3	0
Comida	948,7	46,6	25,4	133,5	14,8	158,6	5,9	17,7	147,7	3,4	0,6	0,4	17,8	61,6	3,2	42,5	34,9	0
Mda. 2	209,4	6,4	8,4	27,2	1,7	219,5	4,4	3,8	27,1	7,7	0,1	0,2	0,9	2,5	0	0	12,5	1
Cena	524,9	17,7	17,8	73,4	6,3	115,9	4,2	36	97,2	2,4	0,3	0,4	6,1	91,4	0,9	136,7	275	1
Resena 2	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Total martes II	2239,1	83,4	76	305,5	27	833,5	16	60,8	339,6	15,2	1,2	1,3	26,1	183,9	4,9	245	376,5	0,96
MIÉRCOLES II																		
Dyno. 3	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	869,4	36,7	35,8	98,3	33,3	383,5	6,8	5,3	170,7	4,6	0,5	0,6	7,4	20,1	0,6	13,3	307	0
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	783,3	37,8	28,4	94,1	20,5	542,2	10,6	116,7	280	3	0,7	0,7	16,1	431,9	2	170,3	1634,2	0
Resena 3	39,8	0	0	10	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total miércoles II	2285,1	96,1	81	291	57,2	1608,9	19,4	122	546,3	9,4	1,4	2,1	25,7	476	4	246	2035,6	0
JUEVES II																		
Dyno. 4	354,7	12,8	15,1	42	1,3	324	0,8	0	42,6	1,1	0,1	0,4	1,4	16,8	0,7	1,2	133,2	0,7
M.M. 2	66	0,6	0	15,9	3,4	18	0,3	3	10,5	0,2	0	0	0,3	16,5	0	4,5	3	0
Comida	803,7	48,4	22,7	101,5	9,5	318,1	8,8	109,4	169,1	5,7	0,5	0,5	20,9	152,5	2,5	97,6	1269,8	10
Mda. 2	209,4	6,4	8,4	27,2	1,7	219,5	4,4	3,8	27,1	7,7	0,1	0,2	0,9	2,5	0	0	12,5	0
Cena	664,7	49,1	28,7	52,6	9,7	133,7	13,7	70,3	129,7	8,4	1,1	3,5	29,3	371,7	90	79,6	16406	0,7
Resena 4	38,3	4,5	0,3	4,4	0	148	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total jueves II	2136,8	121,8	75,2	243,6	25,6	1161,3	28,1	186,5	379	23,1	1,8	4,6	52,8	560	93,2	182,9	1782,5	11,4

Dyno: desayuno. M.M.: media mañana. Mda.: merienda. 1, 2, 3, 4: las distintas opciones detalladas en la tabla del resto de tomas diarias (capítulo XI).

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL. SEMANA II

	Energía (kcal)	Prot. (g)	Grasa (g)	H.C. (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (µg)	Mg (mg)	Zinc (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Á. Fól. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)
VIERNES II																		
Dyno. 1	401,4	11,7	14,4	56,2	1,1	316,9	1,1	0,4	44,6	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	3,3	153,8	0,1
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	892,5	46,8	29	111	20,5	219,2	10	14,8	207,9	3	0,6	0,5	20,7	262,3	0,3	43,6	720,2	0,3
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	604,3	42,2	19	66,1	2,3	291,5	3,4	9,3	104,3	10,2	1	0,5	13,6	12,8	0	13,8	76,3	0
Recena 1	74	5,3	2,6	7,5	0	187,5	0,2	0	19,5	0,5	0,1	0,2	0,3	7,5	0,5	0,8	27	0
Total viernes II	2310,1	117,1	73,4	295,2	25,6	1363,6	15,9	24,5	431,1	16,1	1,9	2	36,9	306,6	2,2	122,7	1026,3	0,4
SÁBADO II																		
Dyno. 2	407	11,5	24,5	35,2	0,9	307,6	0,9	0,4	43,2	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 2	66	0,6	0	15,9	3,4	18	0,3	3	10,5	0,2	0	0	0,3	16,5	0	4,5	3	0
Comida	789,2	34,2	42,5	67,5	8,4	276,3	5,4	17	106,4	5,7	0,5	0,5	15	41	2,4	63,1	327	0,1
Mda. 2	209,4	6,4	8,4	27,2	1,7	219,5	4,4	3,8	27,1	7,7	0,1	0,2	0,9	2,5	0	0	12,5	0
Cena	657,4	34,7	22,6	78,9	6,5	387,3	5,5	210,2	104	4,1	0,5	0,9	11,7	120,1	3	86,8	658,6	6
Recena 2	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Total sábado II	2212,2	88	98	244,9	20,9	1222,7	16,9	234,4	305,2	19,2	1,2	2	29,1	192,1	6,1	215,6	1052,3	6,1
DOMINGO II																		
Dyno. 3	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	966,5	42,1	34,5	121,9	16,4	331,6	6,7	63,6	156,8	4,6	0,6	0,6	21,3	145,5	4	80,2	1099,1	10
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	710,3	30,5	32,1	74,9	12,7	370,1	5,8	74,7	157,1	3,7	0,7	0,5	12,2	199,2	0,4	195,3	361,3	0,1
Recena 3	39,8	0	0	10	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total domingo II	2309,2	94,2	83,4	295,4	32,5	1384,9	14,5	138,3	409,5	10,1	1,5	1,9	35,7	368,7	5,8	337,9	1554,8	10,1

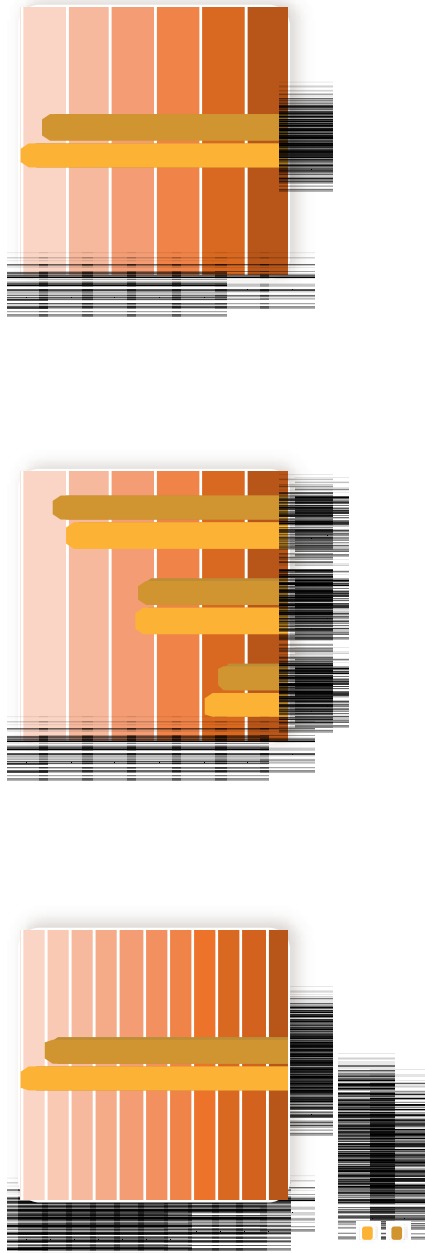
Dyno: desayuno. M.M.: media mañana. Mda.: merienda. 1, 2, 3, 4: las distintas opciones detalladas en la tabla del resto de tomas diarias (capítulo XI).



Composición nutricional media del menú semanal II frente a las ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para personas mayores

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL. SEMANA II

	Energía (kcal)	Prots. (%)	Grasa (%)	H.C. (%)	Fibra (g)	Caldo (mg)	Hierro (mg)	Yodo (µg)	Mg (mg)	Zinc (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	A. Fól. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)
Menú semana II	2244	18	32,7	49,4	31,7	1318,2	19,3	116,2	414	15,8	1,5	2,3	34	377,7	17	222	3906	4,2
Recomendaciones	1700-2200	15	30-35	50-55	20-35	1200	10	95-140	300-350	15	0,7-1	1-1,4	11-16	200	2	60	800-1000	10



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL. SEMANA III

	Energía (Kcal)	Protés. (g)	Grasa (g)	H.C. (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (µg)	Mg (mg)	Zinc (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Á. Fól. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)
LUNES III																		
Dyno. 1	401,4	11,7	14,4	56,2	1,1	316,9	1,1	0,4	44,6	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	3,3	153,8	0,1
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	732,1	41,4	28,3	73,4	24,9	315,6	16	26,1	231,7	7,7	0,7	0,9	16,2	409,9	2,4	106,2	2685,1	0
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	642,1	50,7	27,2	48,6	2,7	279,4	7,1	20,8	104	10,5	0,3	0,6	33,4	49,1	8	13,9	159,3	32
Recena 1	74	5,3	2,6	7,5	0	187,5	0,2	0	19,5	0,5	0,1	0,2	0,3	7,5	0,5	0,8	27	0
Total lunes III	2187,5	120,2	80,9	240,1	30,4	1447,9	25,6	47,3	45,6	21,1	1,3	2,5	52,2	490,5	12,3	185,4	3076,4	32,1
		(22%)	(33%)	(44%)														
MARTES III																		
Dyno. 2	407	11,5	24,5	35,2	0,9	307,6	0,9	0,4	43,2	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 2	66	0,6	0	15,9	3,4	18	0,3	3	10,5	0,2	0	0	0,3	16,5	0	4,5	3	0
Comida	883,4	52,7	21,4	119,9	24,4	224,4	8	99,7	219,7	5,3	0,9	0,4	16,4	107	3,5	95,7	518,4	0,3
Mda. 2	209,4	6,4	8,4	27,2	1,7	219,5	4,4	3,8	27,1	7,7	0,1	0,2	0,9	2,5	0	0	12,5	0
Cena	453,4	16,8	17,3	57,6	6,1	88,8	4	35,4	77,8	2,5	0,3	0,4	5,6	84,6	0,9	46	362	1
Recena 2	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Total martes III	2102,4	88,6	71,6	276	36,5	872,3	18	142,3	392,3	17,2	1,4	1,4	24,4	222,6	5,1	207,4	947,1	1,3
		(17%)	(30%)	(53%)														
MÉRCOLES III																		
Dyno. 3	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	853,1	45,5	41,4	70,1	11,2	129,4	5,1	28,2	153,5	3,4	0,5	0,5	20,3	93,1	1	118,1	153,5	0
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	802,3	39,3	49,5	50	2,9	290,6	5,8	17,4	72,9	11,7	2,1	0,8	11,9	53,7	2,9	20	167,4	1
Recena 3	39,8	0	10	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total miércoles III	2115,6	93,4	92,9	221,8	18,2	1067,2	12,1	34,6	296,7	15,8	2,7	1,9	31,1	257,2	4,4	327,3	324,7	0
		(17%)	(40%)	(42%)														
JUEVES III																		
Dyno. 4	354,7	12,8	15,1	42	1,3	324	0,8	0	42,6	1,1	0,1	0,4	1,4	16,8	0,7	1,2	133,2	0,7
M.M. 2	66	0,6	0	15,9	3,4	18	0,3	3	10,5	0,2	0	0	0,3	16,5	0	4,5	3	0
Comida	856,3	48,2	32,3	93,2	13,4	108,8	10,1	28,7	111,2	4,7	0,9	0,6	18,1	116,5	1,7	65,3	679,2	1
Mda. 2	209,4	6,4	8,4	27,2	1,7	219,5	4,4	3,8	27,1	7,7	0,1	0,2	0,9	2,5	0	0	12,5	0
Cena	573,9	40,5	24,9	46,9	5,1	68,3	3,7	9,7	76,5	2,4	0,4	0,4	23,5	50,4	0	57,7	354,5	0
Recena 4	38,3	4,5	0,3	4,4	0	148	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total jueves III	2098,6	113	81	229,6	24,9	976,6	19,4	45,2	267,9	16,1	1,5	1,6	44,2	202,7	2,4	128,7	1182,4	1,7
		(21%)	(36%)	(43%)														

Dyno: desayuno. M.M.: media mañana. Mda.: merienda. 1, 2, 3, 4: las distintas opciones detalladas en la tabla del resto de tomas diarias (Capítulo XI).

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL. SEMANA III

	Energía (kcal)	Prots. (g)	Grasa (g)	H.C. (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (µg)	Mg (mg)	Zinc (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Á. Fóli. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)
VIERNES III																		
Dyno. 1	401,4	11,7	14,4	56,2	1,1	316,9	1,1	0,4	44,6	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	3,3	153,8	0,1
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	848,1	41,9	29,7	103,2	12,6	147,2	6,7	50,2	167,6	3,4	0,6	0,4	18,7	113,3	0	66,1	1092,3	0
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	441,3	42,1	7,3	51,7	2,7	275,7	3,9	14,6	78,9	2,6	0,9	0,5	15,3	37,6	3,2	24,3	12,5	0
Recena 1	74	5,3	2,6	7,5	0	187,5	0,2	0	19,5	0,5	0,1	0,2	0,3	7,5	0,5	0,8	27	0
Total viernes III	2102,7	112,1	62,4	273	18,1	1275,8	13,1	65,2	365,4	8,9	1,8	1,9	36,6	182,4	5,1	155,7	1336,8	0,1
		(21%)	(27%)	(52%)														
SÁBADO III																		
Dyno. 2	407	11,5	24,5	35,2	0,9	307,6	0,9	0,4	43,2	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 2	66	0,6	0	15,9	3,4	18	0,3	3	10,5	0,2	0	0	0,3	16,5	0	4,5	3	0
Comida	815,2	48,3	25,1	98,9	3,5	117,6	5,3	8,7	129,2	4,3	0,3	0,4	16,9	70,1	3,5	111,9	166,5	0
Mda. 2	209,4	6,4	8,4	27,2	1,7	219,5	4,4	3,8	27,1	7,7	0,1	0,2	0,9	2,5	0	0	12,5	0
Cena	667,2	23,8	30,8	73,7	19,5	175,2	5,5	38,8	101,3	3,5	0,4	0,6	8,3	94,4	1,9	49,8	604,6	2
Recena 2	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Total sábado III	2248	91,2	88,8	271,1	29	851,9	16,8	54,7	325,3	17,2	0,9	1,6	27,6	195,5	6,1	227,4	837,8	2
		(16%)	(36%)	(48%)														
DOMINGO III																		
Dyno. 3	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	983	39,7	37,4	121,9	16,4	327,6	6,6	62,8	154	4,5	0,6	0,6	19,6	144	3,5	80,2	1095,1	7,5
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	731,4	22,9	34,1	83,2	14	331,2	5	214,3	135,9	2,5	0,6	0,7	9,4	172,2	0,7	100	902,8	0,3
Recena 3	39,8	0	0	10	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total domingo III	2346,8	84,2	88,3	303,7	33,8	1342	13,6	277,1	385,5	8,8	1,4	2,1	31,2	340,2	5,6	242,6	2090,3	7,8
		(14%)	(34%)	(42%)														

Dyno: desayuno. M.M.: media mañana. Mda.: merienda. 1, 2, 3, 4: las distintas opciones detalladas en la tabla del resto de tomas diarias (capítulo XI).

Composición nutricional media del menú semanal III frente a las ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para personas mayores

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL, SEMANA III																		
	Energía (Kcal.)	Prots (%)	Grasa (%)	H.C. (%)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (µg)	Mg (mg)	Zinc (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	A. Fól. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)
Menú semana III	2171,6	18	34	48	27,3	1119,1	16,9	95,2	355,4	15	1,6	1,9	35,3	270,2	5,9	210,6	1399,4	6,4
Recomendaciones	1700-2200	15	30-35	50-55	20-35	1200	10	95-140	300-350	15	0,7-1	1-1,4	11-16	200	2	60	800-1000	10



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL. SEMANA IV

	Energía (Kcal)	Protés. (g)	Grasa (g)	H.C. (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (µg)	Mg (mg)	Zinc (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Á. Fól. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)
LUNES IV																		
Dyno. 1	401,4	11,7	14,4	56,2	1,1	316,9	1,1	0,4	44,6	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	3,3	153,8	0,1
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	1,4	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	782,6	36,5	42,8	62,9	21,3	196	8,8	25,7	159,9	5,4	1,6	0,4	11,3	73,5	2,2	79,6	652,9	0
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	676	34,3	32,6	61,3	13,8	536,7	1,2	79,9	167,6	13,1	1	1,1	12,7	306	1,6	64,2	2012,1	0,4
Resena 1	74	5,3	2,6	7,5	0	187,5	0,2	0	19,5	0,5	0,1	0,2	0,3	7,5	0,5	0,8	27	0
Total lunes IV	2271,9	98,9	100,8	242,3	37,9	1585,6	23,3	106	446,4	21,4	2,9	2,5	26,6	411	5,7	209,1	2897	0,5
MARTES IV																		
Dyno. 2	407	11,5	24,5	35,2	0,9	307,6	0,9	0,4	43,2	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 2	66	0,6	0	15,9	3,4	18	0,3	3	10,5	0,2	0	0	0,3	16,5	0	4,5	3	0
Comida	891,6	39,9	29,8	116	8,9	156	5,5	27,1	101,2	3,7	0,6	0,5	17,8	143	0,9	222,9	506,1	1
Mda. 2	209,4	6,4	8,4	27,2	1,7	219,5	4,4	3,8	27,1	7,7	0,1	0,2	0,9	2,5	0	0	12,5	0
Cena	464,8	36	15,6	45,2	4,6	99,7	4,2	20,9	74,9	1,7	0,3	0,3	12,5	50,4	1,6	24,3	26,2	0
Resena 2	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Total martes IV	2122	95	78,3	259,7	19,5	814,8	15,7	55,2	270,9	14,8	1,1	1,4	32,7	224,4	3,2	312,9	599	1
MIÉRCOLES IV																		
Dyno. 3	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	898,4	63,3	28,3	97,7	4,5	163,3	4,8	5,9	175	2,9	0,5	0,5	20,6	79	3	99,8	482,7	0
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	671,3	56,1	31,8	40,1	16,2	308,9	10,7	34,7	106,4	13,9	2,1	0,8	23,2	190	3	78,3	814,8	0
Resena 3	39,8	0	0	10	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total miércoles IV	2202,1	141	76,9	236,4	24,1	1155,4	17,5	40,6	377	18,6	2,8	2,1	46	293	7,4	240,5	1391,9	0
JUEVES IV																		
Dyno. 4	354,7	12,8	15,1	42	1,3	324	0,8	0	42,6	1,1	0,1	0,4	1,4	16,8	0,7	1,2	133,2	0,7
M.M. 2	66	0,6	0	15,9	3,4	18	0,3	3	10,5	0,2	0	0	0,3	16,5	0	4,5	3	0
Comida	826,7	50,2	26,9	96	19,8	313,7	9,5	33,8	238,6	4,3	0,6	0,4	14,2	239,2	2,5	31,9	542,3	0
Mda. 2	209,4	6,4	8,4	27,2	1,7	219,5	4,4	3,8	27,1	7,7	0,1	0,2	0,9	2,5	0	0	12,5	0
Cena	495,4	15,8	22,5	57,5	12,2	168,4	5,7	70,3	102,7	2,4	0,4	0,4	6,7	187,4	0,9	98	1031,3	1
Resena 4	38,3	4,5	0,3	4,4	0	148	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total jueves IV	1990,5	90,3	73,2	243	38,4	1191,6	20,8	160,9	421,5	15,7	1,2	1,4	23,5	462,4	4,1	135,6	1722,3	1,7

Dyno: desayuno. M.M.: media mañana. Mda.: merienda. 1, 2, 3, 4: las distintas opciones detalladas en la tabla del resto de tomas diarias (capítulo XI).

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL. SEMANA IV

	Energía (kcal)	Protos. (g)	Grasa (g)	H.C. (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (µg)	Mg (mg)	Zinc (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Á. Fól. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)
VIERNES IV																		
Dyno. 1	401,4	11,7	14,4	56,2	1,1	316,9	1,1	0,4	44,6	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	3,3	153,8	0,1
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	765,9	32,9	28	95,5	7,1	87,4	4,5	21,1	64,9	3	0,5	0,4	14,1	67,7	0,9	128,3	231,5	1
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	665,5	46,2	22,5	69,7	13,2	374,9	5,3	75,8	172,2	2,4	0,6	1,1	21,7	197,3	3,7	89,8	827,5	0
Recena 1	74	5,3	2,6	7,5	0	187,5	0,2	0	19,5	0,5	0,1	0,2	0,3	7,5	0,5	0,8	27	0
Total viernes IV	2244,7	107,2	75,9	283,3	23,1	1315,2	12,3	97,3	356	8,3	1,4	2,5	38,4	296,5	6,5	283,4	1291	1,1
SÁBADO IV																		
Dyno. 2	407	11,5	24,5	35,2	0,9	307,6	0,9	0,4	43,2	1,5	0,1	0,4	1,2	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 2	66	0,6	0	15,9	3,4	18	0,3	3	10,5	0,2	0	0	0,3	16,5	0	4,5	3	0
Comida	747,4	29,3	43,9	57	14,6	269,3	5,5	12,9	89,2	5,2	0,3	0,5	11,3	45,8	1,6	52,5	830,3	0,3
Mda. 2	209,4	6,4	8,4	27,2	1,7	219,5	4,4	3,8	27,1	7,7	0,1	0,2	0,9	2,5	0	0	12,5	0
Cena	578,7	20,9	23,2	71,6	8	98,5	4,5	33,1	78	2,7	0,4	0,4	7,1	82,4	1	70,6	612,3	1
Recena 2	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Total sábado IV	2091,7	69,3	100	227,1	28,6	926,9	16	53,2	262	17,3	0,9	1,5	20,8	159,2	3,3	188,8	1509,3	1,3
DOMINGO IV																		
Dyno. 3	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
M.M. 1	83,2	0,6	0	20,2	0	14	0,4	0	14	0	0	0	0	0	0	60	8	0
Comida	966,5	42,1	34,5	121,9	16,4	331,6	6,7	63,6	156,8	4,6	0,6	0,6	21,3	145,5	4	80,2	1099,1	10
Mda. 1	254,7	10,5	8,4	34,2	1,7	334,5	0,8	0	40,8	0,9	0,1	0,4	1,1	12	0,7	1,2	43,2	0
Cena	604,2	26	25,7	67,2	18,9	422,6	8,8	83,8	240,2	2	0,5	0,5	10,3	338,5	0,4	77,9	1425,1	0
Recena 3	39,8	0	0	10	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total domingo IV	2203,1	89,7	77	287,7	38,7	1437,4	17,5	147,4	492,6	8,4	1,3	1,9	33,8	508	5,8	220,5	2618,6	10

Dyno: desayuno. M.M.: media mañana. Mda.: merienda. 1, 2, 3, 4: las distintas opciones detalladas en la tabla del resto de tomas diarias (capítulo XI).



XIII

Menús terapéuticos y con modificación de textura

La dieta terapéutica debe ser debidamente pautada por el médico y sustituida por la dieta basal cuando el paciente ya no la precise con el fin de evitar una posible pérdida de apetencia por los alimentos y la consiguiente pérdida de peso y estado de desnutrición



LUNES SEMANA I (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
	Basal	Sopa de cocido: Fideos y verdura	Carne de cocido patata, zanahoria	Fruta	Crema de calabacín	Revuelto de setas	Fruta	Pan blanco
	Opcional	Judías salteadas c/ jamón	Lasaña	Fruta				Pan blanco
Control de textura	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Sopa de cocido	Carne de cocido patata, zanahoria	Compota de fruta	Crema de calabacín	Revuelto	Compota de fruta	Pan de leche
	Triturada* (Turmix)	Sopa de cocido	Pollo desmigado c/ puré de patata	Compota de fruta	Crema de calabacín	Revuelto	Compota de fruta	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Sopa de cocido	Carne de cocido patata, zanahoria	Compota de fruta o fruta en almibar	Crema de calabacín	Revuelto	Compota de fruta o fruta en almibar	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Sopa de cocido	Carne de cocido densalada	Fruta	Crema de calabacín	Revuelto con ensalada	Fruta	Pan integral
Control de fibra	Astringente (Pobre en fibra)	Sopa de cocido	Pollo hervido patata, zanahoria	Fruta pelada	Crema de zanahoria	Revuelto	Fruta pelada	Pan tostado
	Diabetes	Sopa de cocido	Carne de cocido patata, zanahoria	Fruta	Crema de calabacín	Revuelto con ensalada	Fruta	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía y glúcidos	Hipocalórica**	Sopa de cocido	Carne de cocido patata, zanahoria	Fruta	Crema de calabacín	Revuelto con ensalada	Fruta	Pan integral
	Hiperlipemia	Sopa de cocido	Carne de cocido patata, zanahoria	Fruta	Crema de calabacín	Revuelto de claras	Fruta	Pan integral
Control de lípidos	Hepatobiliar	Sopa de cocido	Carne de cocido patata, zanahoria	Fruta	Crema de calabacín	Revuelto de claras	Fruta	Pan blanco
	Hepatobiliar	Sopa de cocido	Carne de cocido patata, zanahoria	Fruta	Crema de calabacín	Revuelto de claras	Fruta	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

MARTES SEMANA I (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1° Plato	2° Plato	Postre	1° Plato	2° Plato	Postre	
	Basal	Arroz en fesols i naps	Longaniza con pinto de verduras	Fruta	Alcachofas con jamón	Sepia encebollada con piñones	Cuajada	Pan blanco
	Opcional	Potaje de garbanzos	Lomo con tomate	Fruta				Pan blanco
Control de textura	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Sémola de arroz	Magro con verduras asadas	Compota de fruta	Corazones de alcachofa	Pescadilla/sepia encebollada	Cuajada	Pan de leche
	Triturada* (túrmix)	Sémola de arroz	Magro con verduras asadas	Compota de fruta	Corazones de alcachofa	Pescadilla/sepia encebollada	Cuajada	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Sémola de arroz	Magro con verduras asadas	Compota de fruta o fruta en almíbar	Corazones de alcachofa	Sepia al vapor	Cuajada	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Arroz en fesols i naps	Magro con verduras asadas	Fruta	Alcachofas con jamón	Sepia encebollada	Cuajada	Pan integral
Control de fibra	Astringente (Pobre en fibra)	Sémola de arroz	Magro con carlotitas asadas	Fruta pelada	Alcachofas con jamón	Sepia con zanahoria asada	Cuajada	Pan tostado
	Diabetes	Arroz en fesols i naps	Magro con verduras asadas	Fruta	Alcachofas con jamón	Sepia encebollada	Cuajada	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía y glúcidos	Hipocalórica**	Arroz en fesols i naps	Magro con verduras asadas	Fruta	Alcachofas con jamón	Sepia encebollada	Yogur desnatado	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Arroz en fesols i naps	Magro con verduras asadas	Fruta	Alcachofas con jamón	Sepia encebollada	Yogur desnatado	Pan integral
	Hepatobiliar	Arroz en fesols i naps	Magro con verduras asadas	Fruta	Alcachofas con jamón	Sepia encebollada	Yogur desnatado	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

MIÉRCOLES SEMANA I (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
Control de textura	Basal	Tortellini con tomate y queso	Sardinias en aceite d' ensalada	Manzana asada	Hervido de acelgas	Escalopines en salsa	Fruta	Pan blanco
	Opcional	Berenjenas gratinadas	Arroz caldoso con pollo	Manzana asada				Pan blanco
	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Tortellini con tomate y queso	Filete de gallo d'verdura cocida	Manzana asada	Puré de verduras	Albondigas/ Hamburguesa	Compota de fruta	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Triturada* (Turmix)	Sopa de pasta	Filete de gallo d'verdura cocida	Manzana asada	Puré de verduras	Albondigas/ Hamburguesa	Compota de fruta	Pan de leche
	Protección Gástrica (Blanda)	Sopa de pasta	Filete de gallo d'verdura cocida	Manzana asada	Puré de verduras	Albondigas/ Hamburguesa	Compota de fruta o fruta en almibar	Pan blanco
Control de fibra	Laxante (Rica en fibra)	Berenjenas al horno	Sardinias con ensalada	Manzana asada	Hervido de acelgas	Filete de ternera con ensalada	Fruta	Pan integral
	Astringente (Pobre en fibra)	Sopa de pasta	Filete de gallo d'verdura cocida	Manzana asada	Hervido de patata y zanahoria	Filete de ternera con tomate natural	Fruta pelada	Pan tostado
Control de energía y glúcidos	Diabetes	Berenjenas al horno	Sardinias con ensalada	Manzana asada	Hervido de acelgas	Filete de ternera con ensalada	Fruta	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Berenjenas al horno	Sardinias con ensalada	Manzana asada	Hervido de acelgas	Filete de ternera con ensalada	Fruta	Pan integral
	Hiperlipemia	Berenjenas al horno	Sardinias con ensalada	Manzana asada	Hervido de acelgas	Filete de ternera con ensalada	Fruta	Pan integral
Control de lípidos	Hepatobiliar	Berenjenas al horno	Filete de gallo con ensalada	Manzana asada	Hervido de acelgas	Filete de ternera con ensalada	Fruta	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

JUEVES SEMANA I (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS		CENAS			PAN
		1° Plato	2° Plato	Postre	1° Plato	2° Plato	Postre
	Basal	Guisado de lentejas c/verdura	Croquetas de pollo con ensalada	Fruta	Sopa de cebolla	Bacalao con patata al horno	Yogur
	Opcional	Spaguetti con atún	Huevos al plato	Fruta			
Control de textura	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Puré de lentejas	Tirritas de pollo con bechamel	Compota de fruta	Sopa de cebolla	Pastel de bacalao	Yogur/Natillas
	Triturada* (túrmix)	Puré de lentejas	Pechuga de pollo con ensalada	Compota de fruta	Sopa de cebolla	Pastel de bacalao	Yogur/Natillas
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Puré de lentejas	Pechuga de pollo con ensalada	Compota de fruta o fruta en almíbar	Sopa de cebolla	Pastel de bacalao	Yogur desnatado
	Laxante (Rica en fibra)	Guisado de lentejas c/verdura	Pechuga de pollo con ensalada	Fruta	Sopa de cebolla	Bacalao con ensalada	Fruta
Control de fibra	Astringente (Pobre en fibra)	Sopa de pasta	Pechuga de pollo con ensalada	Fruta pelada	Sopa de cebolla	Bacalao con patata al horno	Yogur
	Diabetes	Guisado de lentejas c/verdura	Pechuga de pollo con ensalada	Fruta	Sopa de cebolla	Bacalao con patata al horno	Yogur
Control de energía y glúcidos	Hipocalórica**	Guisado de lentejas c/verdura	Pechuga de pollo con ensalada	Fruta	Sopa de cebolla	Bacalao con patata al horno	Yogur desnatado
Control de lípidos	Hiperlipemia	Guisado de lentejas c/verdura	Pechuga de pollo con ensalada	Fruta	Sopa de cebolla	Bacalao con patata al horno	Yogur desnatado
	Hepatobiliar	Guisado de lentejas c/verdura	Pechuga de pollo con ensalada	Fruta	Sopa de cebolla	Bacalao con patata al horno	Yogur desnatado

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

VIERNES SEMANA I (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
Control de textura	Basal	Arroz al horno	Rollos de pavo con ensalada	Fruta	Hervido de judías verdes	Tortilla queso con tomate laminado	Manzana asada	Pan blanco
	Opcional	Jamón a la catalana	Trucha/Salmón con patata	Fruta				Pan blanco
	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Sopa de arroz o arroz blanco	Rollos de pavo con tomate	Compota de fruta	Puré de verduras	Tortilla de queso	Manzana asada	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Triturada* (Turmix)	Sopa de arroz o arroz blanco	Rollos de pavo con tomate	Compota de fruta	Puré de verduras	Tortilla de queso	Manzana asada	Pan de leche
	Protección Gástrica (Blanda)	Sopa de arroz o arroz blanco	Rollos de pavo	Compota de fruta o fruta en almíbar	Puré de verduras	Tortilla de queso	Manzana asada	Pan blanco
Control de fibra	Laxante (Rica en fibra)	Arroz con verduras	Rollos de pavo con ensalada	Fruta	Puré de verduras	Tortilla queso con ensalada	Manzana asada	Pan integral
	Astringente (Pobre en fibra)	Sopa de arroz o arroz blanco	Rollos de pavo	Fruta pelada	Hervido de patata y zanahoria	Tortilla francesa con perejil	Manzana asada	Pan tostado
Control de energía y glúcidos	Diabetes	Arroz al horno**	Rollos de pavo con ensalada	Fruta	Hervido de judías verdes	Tortilla de jamón y queso con ensalada	Manzana asada	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Arroz al horno**	Rollos de pavo con ensalada	Fruta	Hervido de judías verdes	Tortilla de queso con ensalada	Manzana asada	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Arroz al horno**	Rollos de pavo con ensalada	Fruta	Hervido de judías verdes	Tortilla de queso con ensalada	Manzana asada	Pan integral
	Hepatobiliar	Arroz al horno**	Rollos de pavo con ensalada	Fruta	Hervido de judías verdes	Tortilla de queso con ensalada	Manzana asada	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.



SÁBADO SEMANA I (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1° Plato	2° Plato	Postre	1° Plato	2° Plato	Postre	
	Basal	Guisado de patatas	Albóndigas de carne en salsa	Fruta	Sopa de estrellitas	Rosada con ensalada	Yogur	Pan blanco
	Opcional	Potaje de alubias	Redondo de pavo	Fruta				Pan blanco
Control de textura	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Puré de patatas	Albóndigas de carne en salsa	Compota de fruta	Sopa de estrellitas	Filete de merluza con verduras asadas	Yogur/Flan	Pan de leche
	Triturada* (túrmix)	Puré de patatas	Albóndigas de carne en salsa	Compota de fruta	Sopa de estrellitas	Filete de merluza con verduras asadas	Yogur/Flan	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Guisado de patatas	Albóndigas de carne en salsa	Compota de fruta o fruta en almíbar	Sopa de estrellitas	Filete de merluza con verduras asadas	Yogur desnatado	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Potaje de alubias	Albóndigas con ensalada	Fruta	Sopa de estrellitas	Rosada con ensalada	Fruta	Pan integral
Control de energía y glúcidos	Astringente (Pobre en fibra)	Puré de patatas	Jamón asado	Fruta pelada	Sopa de estrellitas	Rosada con carlotitas	Yogur	Pan tostado
	Diabetes	Guisado de patatas	Albóndigas de carne en salsa	Fruta	Sopa de estrellitas	Rosada con ensalada	Yogur	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Guisado de patatas	Albóndigas de carne en salsa	Fruta	Sopa de estrellitas	Rosada con ensalada	Yogur desnatado	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Guisado de patatas	Albóndigas de carne en salsa	Fruta	Sopa de estrellitas	Rosada con ensalada	Yogur desnatado	Pan integral
	Hepatobiliar	Guisado de patatas	Albóndigas de carne en salsa	Fruta	Sopa de estrellitas	Merluza con ensalada	Yogur desnatado	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

DOMINGO SEMANA I (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
Control de textura	Basal	Ensalada	Paella	Helado, mousse, flan o similar	Crema de espárragos	Rabas de calamar con pan catalana	Manzana asada	Pan blanco
	Opcional	Fiambres variados	Espagueti carbonara	Helado, mousse, flan o similar				Pan blanco
	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Menestra de verduras	Aroz caldoso	Helado, mousse, flan o similar	Crema de espárragos	Pudding de pescado	Manzana asada	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Triturada* (turmix)	Menestra de verduras	Aroz caldoso	Helado, mousse, flan o similar	Crema de espárragos	Pudding de pescado	Manzana asada	Pan de leche
	Protección Gástrica (Blanda)	Menestra de verduras	Aroz caldoso	Helado, mousse, flan o similar **	Crema de espárragos	Pudding de pescado	Manzana asada	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Ensalada	Paella	Helado, mousse, flan o similar	Crema de espárragos	Rabas de calamar con pan catalana	Manzana asada	Pan integral
Control de energía y glúcidos	Astringente (Pobre en fibra)	Crema de zanahoria	Aroz blanco	Helado, mousse, flan o similar	Crema de espárragos	Pudding de pescado	Manzana asada	Pan tostado
	Diabetes	Ensalada	Paella**	Helado, mousse, flan o similar **	Crema de espárragos	Rabas de calamar con pan catalana	Manzana asada	Pan blanco o para diabéticos
	Hipocalórica**	Ensalada	Paella**	Helado, mousse, flan o similar **	Crema de espárragos	Rabas de calamar con pan catalana	Manzana asada	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Ensalada	Paella**	Helado, mousse, flan o similar **	Crema de espárragos	Rabas de calamar con pan catalana	Manzana asada	Pan integral
	Hepatobiliar	Ensalada	Paella**	Helado, mousse, flan o similar **	Crema de espárragos	Rabas de calamar con pan catalana	Manzana asada	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.



LUNES SEMANA II (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1° Plato	2° Plato	Postre	1° Plato	2° Plato	Postre	
	Basal	Menestra de verduras	Canelones	Fruta	Espinacas rehogadas c/ pasas y piñones	Pescadilla en salsa	Yogur	Pan blanco
	Opcional	Potaje de lentejas	Gallo con tomate	Fruta				Pan blanco
Control de textura	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Puré de verduras	Canelones	Compota de fruta	Espinacas rehogadas	Pescadilla en salsa	Yogur	Pan de leche
	Triturada* (túrmix)	Puré de verduras	Canelones	Compota de fruta	Espinacas rehogadas	Pescadilla en salsa	Yogur	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Puré de verduras	Filete de gallo	Compota de fruta o fruta en almíbar	Espinacas rehogadas	Pescadilla en salsa	Yogur desnatado	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Menestra de verduras	Canelones con ensalada	Fruta	Espinacas rehogadas	Pescadilla en salsa	Yogur con cereales	Pan integral
Control de energía y glúcidos	Astringente (Pobre en fibra)	Puré de patatas	Filete de gallo	Fruta pelada	Caldo de verduras	Pescadilla en salsa	Yogur	Pan tostado
	Diabetes	Menestra de verduras	Canelones con ensalada	Fruta	Espinacas rehogadas	Pescadilla en salsa	Yogur	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Menestra de verduras	Gallo con tomate	Fruta	Espinacas rehogadas	Pescadilla en salsa	Yogur desnatado	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Menestra de verduras	Gallo con tomate	Fruta	Espinacas rehogadas	Pescadilla en salsa	Yogur desnatado	Pan integral
	Hepatobiliar	Menestra de verduras	Gallo con tomate	Fruta	Espinacas rehogadas	Pescadilla en salsa	Yogur desnatado	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

MARTES SEMANA II (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
Control de textura	Basal	Arroz con acelgas	Emperador c/champiñones, ajo y perejil	Macedonia de frutas	Sopa de fideos	Tortilla de patatas c/ensalada	Fruta	Pan blanco
	Opcional	Espagueti c/alúrn	Hamburguesa de ternera c/ensalada	Fruta				Pan blanco
	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Arroz con acelgas	Hamburguesa con salsa tomate	Macedonia de frutas	Sopa de fideos	Revuelto de patata y verdura asada	Compota de fruta	Pan de leche
	Triturada* (turmix)	Arroz con acelgas	Hamburguesa con salsa tomate	Macedonia de frutas	Sopa de fideos	Revuelto de patata y verdura asada	Compota de fruta	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Arroz con acelgas	Emperador c/champiñones	Macedonia de frutas	Sopa de fideos	Revuelto de patata y verdura asada	Compota de fruta	Pan blanco
Control de fibra	Laxante (Rica en fibra)	Arroz con acelgas	Emperador c/ensalada	Macedonia de frutas	Sopa de fideos	Tortilla de patatas c/ensalada	Fruta	Pan integral
	Astringente (Pobre en fibra)	Arroz caldoso	Emperador c/champiñones	Macedonia de frutas	Sopa de fideos	Tortilla de patatas c/tomate	Fruta pelada	Pan tostado
Control de energía y glúcidos	Diabetes	Arroz con acelgas	Emperador c/champiñones	Macedonia de frutas	Sopa de fideos	Tortilla de patatas c/ensalada	Fruta	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Arroz con acelgas	Emperador c/champiñones	Macedonia de frutas	Sopa de fideos	Tortilla de patatas c/ensalada	Fruta	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Arroz con acelgas	Emperador c/champiñones	Macedonia de frutas	Sopa de fideos	Tortilla de patatas c/ensalada	Fruta	Pan integral
	Hepatobiliar	Arroz con acelgas	Emperador c/champiñones	Macedonia de frutas	Sopa de fideos	Tortilla de patatas c/ensalada	Fruta	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.



MIÉRCOLES SEMANA II (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS		CENAS			PAN
		1° Plato	2° Plato	Postre	1° Plato	2° Plato	Postre
Control de textura	Basal	Alubias estofadas u Olla de la Plana	Queso fresco con membrillo	Fruta	Hervido de acelgas	Pastel de pescado c/ensalada	Pan blanco
	Opcional	Ensalada	Arroz cubana c/ huevo frito	Macedonia de frutas			Pan blanco
	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Puré de legumbres	Queso fresco con membrillo	Compota de fruta	Puré de verduras	Pastel de pescado	Pan de leche
	Triturada* (túrmix)	Puré de legumbres	Queso fresco con membrillo	Compota de fruta	Puré de verduras	Pastel de pescado	Pan de leche
Control de energía y excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Puré de legumbres	Queso fresco con membrillo	Compota de fruta o fruta en almíbar	Puré de verduras	Pastel de pescado	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Alubias estofadas u Olla de la Plana	Queso fresco con ensalada	Fruta	Hervido de acelgas	Pastel de pescado c/ensalada	Pan integral
Control de energía y glúcidos	Astringente (Pobre en fibra)	Sopa de tapioca	Queso fresco con membrillo	Fruta pelada	Hervido de papa y zanahoria	Pastel de pescado	Pan tostado
	Diabetes	Alubias estofadas u Olla de la Plana	Queso fresco con ensalada	Fruta	Hervido de acelgas	Pastel de pescado c/ensalada	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Alubias estofadas u Olla de la Plana	Queso fresco con ensalada	Fruta	Hervido de acelgas	Pastel de pescado c/ensalada	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Alubias estofadas u Olla de la Plana	Queso fresco con membrillo	Fruta	Hervido de acelgas	Pastel de pescado c/ensalada	Pan integral
	Hepatobiliar	Puré de legumbres	Queso fresco con membrillo	Fruta	Hervido de acelgas	Pastel de pescado c/ensalada	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

JUEVES SEMANA II (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
	Basal	Ensalada mixta	Fideua	Fruta	Judías verdes con jamón	Higado encebollado	Manzana asada	Pan blanco
	Opcional	Fabada	Rollitos de jamón york y queso	Fruta			Pan blanco	
Control de textura	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Sopa de pasta y pescado	Rollitos de jamón york y queso	Compota de fruta	Judías verdes con jamón	Higado encebollado	Manzana asada	Pan de leche
	Triturada* (turmix)	Sopa de pasta y pescado	Rollitos de jamón york y queso	Compota de fruta	Consomé de verduras	Higado encebollado	Manzana asada	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Sopa de pasta y pescado	Rollitos de jamón york y queso	Compota de fruta o fruta en almíbar	Judías verdes con jamón	Magro encebollado	Manzana asada	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Ensalada mixta	Fideua	Fruta	Judías verdes con jamón	Higado encebollado	Manzana asada	Pan integral
Control de fibra	Astringente (Pobre en fibra)	Sopa de pasta y pescado	Rollitos de jamón york y queso	Fruta pelada	Guisantes con jamón	Higado encebollado	Manzana asada	Pan tostado
	Diabetes	Ensalada mixta	Fideua**	Fruta	Judías verdes con jamón	Higado encebollado	Manzana asada	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía y glúcidos	Hipocalórica**	Ensalada mixta	Fideua**	Fruta	Judías verdes con jamón	Higado encebollado	Manzana asada	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Ensalada mixta	Fideua**	Fruta	Judías verdes con jamón	Magro encebollado	Manzana asada	Pan integral
	Hepatobiliar	Ensalada mixta	Fideua**	Fruta	Judías verdes con jamón	Magro encebollado	Manzana asada	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

VIERNES SEMANA II (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1° Plato	2° Plato	Postre	1° Plato	2° Plato	Postre	
Control de textura	Basal	Garbanzos con espinacas	Redondo de pavo c/ verdura asada	Macedonia de frutas	Crema de champiñón	Trucha/Salmón con patata al horno	Yogur	Pan blanco
	Opcional	Puré de verduras	Lomo plancha con patatas	Fruta				Pan blanco
	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Puré de legumbres	Redondo de pavo c/ verdura asada	Macedonia de frutas	Crema de champiñón	Pudding de salmón	Yogur	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Triturada* (túrmix)	Puré de legumbres	Redondo de pavo c/ verdura asada	Macedonia de frutas	Crema de champiñón	Pudding de salmón	Yogur	Pan de leche
	Protección Gástrica (Blanda)	Puré de legumbres	Redondo de pavo c/ verdura asada	Macedonia de frutas	Crema de champiñón	Filetín o lenguado con patata asada	Yogur desnatado	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Garbanzos con espinacas	Redondo de pavo c/ verdura asada	Macedonia de frutas	Crema de champiñón	Trucha/Salmón con ensalada	Yogur de cereales	Pan integral
Control de fibra	Astringente (Pobre en fibra)	Puré de zanahoria	Redondo de pavo c/ patata asada	Macedonia de frutas	Crema de champiñón	Trucha/Salmón con patata al horno	Yogur	Pan tostado
	Diabetes	Garbanzos con espinacas	Redondo de pavo c/ verdura asada	Macedonia de frutas	Crema de champiñón	Trucha/Salmón con patata al horno	Yogur	Pan blanco o para diabéticos
	Hipocalórica**	Garbanzos con espinacas	Redondo de pavo c/ verdura asada	Macedonia de frutas	Crema de champiñón	Trucha/Salmón con patata al horno	Yogur desnatado	Pan integral
Control de energía y glúcidos	Hiperlipemia	Garbanzos con espinacas	Redondo de pavo c/ verdura asada	Macedonia de frutas	Crema de champiñón	Trucha/Salmón con patata al horno	Yogur desnatado	Pan integral
	Hepatobiliar	Garbanzos con espinacas	Redondo de pavo c/ verdura asada	Macedonia de frutas	Crema de champiñón	Trucha/Salmón con patata al horno	Yogur desnatado	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

SÁBADO SEMANA II (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
Control de textura	Basal	Berenjenas gratinadas	Cordero en salsa con patatas	Fruta	Sopa de letras	Huevos rellenos con ensalada	Macedonia de frutas	Pan blanco
	Opcional	Ensalada completa	Pimientos rellenos de arroz	Fruta				Pan blanco
	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Berenjenas asadas	Cordero en salsa c/puré de patatas	Compota de fruta	Sopa de letras	Revuelto de setas	Macedonia de frutas	Pan de leche
	Triturada* (turmix)	Berenjenas asadas	Cordero en salsa c/puré de patatas	Compota de fruta	Sopa de letras	Revuelto de setas	Macedonia de frutas	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Berenjenas asadas	Cordero en salsa c/puré de patatas	Compota de fruta o fruta en almíbar	Sopa de letras	Tortilla francesa con perejil	Macedonia de frutas	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Ensalada completa	Cordero en salsa con verdura	Fruta	Sopa de letras	Huevos rellenos con ensalada	Macedonia de frutas	Pan integral
Control de energía y glucidos	Astringente (Pobre en fibra)	Consomé	Cordero en salsa con patatas	Fruta pelada	Sopa de letras	Tortilla francesa con perejil	Macedonia de frutas	Pan tostado
	Diabetes	Berenjenas gratinadas	Cordero en salsa con patatas	Fruta	Sopa de letras	Huevos rellenos con ensalada	Macedonia de frutas	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Berenjenas asadas	Cordero en salsa con verdura**	Fruta	Sopa de letras	Revuelto de setas con ensalada	Macedonia de frutas	Pan integral
	Hiperlipemia	Berenjenas asadas	Cordero en salsa con verdura**	Fruta	Sopa de letras	Revuelto o claras de setas con ensalada	Macedonia de frutas	Pan integral
Control de lípidos	Hepatobiliar	Berenjenas asadas	Cordero en salsa con patatas**	Fruta	Sopa de letras	Revuelto o claras de setas con ensalada	Macedonia de frutas	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.



DOMINGO SEMANA II (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
	Basal	Ensalada mixta	Paella	Helado, mousse, flan o similar	Hervido valenciano	Rollitos de jamón york y queso con tomate laminado	Manzana asada	Pan blanco
	Opcional	Crema de ave	Bacalao en salsa	Helado, mousse, flan o similar				Pan blanco
	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Crema de ave	Arroz caldoso	Helado, mousse, flan o similar	Puré de verduras	Jamón york y queso fresco	Manzana asada	Pan de leche
Control de textura	Triturada* (túrmix)	Crema de ave	Arroz caldoso	Helado, mousse, flan o similar	Puré de verduras	Jamón york y queso fresco	Manzana asada	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Crema de ave	Arroz caldoso	Helado, mousse, flan o similar *	Puré de verduras	Jamón york y queso fresco	Manzana asada	Pan blanco
Control de fibra	Laxante (Rica en fibra)	Ensalada	Paella	Helado, mousse, flan o similar	Hervido valenciano	Jamón york y queso fresco	Manzana asada	Pan integral
	Astringente (Pobre en fibra)	Crema de ave	Arroz blanco	Helado, mousse, flan o similar	Hervido de patata y zanahoria	Jamón york y queso fresco	Manzana asada	Pan tostado
Control de energía y glúcidos	Diabetes	Ensalada	Paella**	Helado, mousse, flan o similar **	Hervido valenciano	Rollitos de jamón york y queso	Manzana asada	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Ensalada	Paella**	Helado, mousse, flan o similar**	Hervido valenciano	Jamón york y queso fresco	Manzana asada	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Ensalada	Paella**	Helado, mousse, flan o similar**	Hervido valenciano	Jamón york y queso fresco	Manzana asada	Pan integral
	Hepatobiliar	Ensalada	Paella**	Helado, mousse, flan o similar**	Hervido valenciano	Jamón york y queso fresco	Manzana asada	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

LUNES SEMANA III (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
	Basal	Sopa de pescado	Carne guisada c/zanahoria y guisantes	Fruta	Crema de ave	Bonito en salsa de tomate	Yogur	Pan blanco
	Opcional	Spaguetti con atún	Albóndigas con tomate	Fruta				Pan blanco
Control de textura	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Sopa de pescado	Albóndigas con tomate	Compota de fruta	Crema de ave	Mero con perejil y limón	Yogur	Pan de leche
	Triturada* (turmix)	Sopa de pescado	Magro con verduras asadas	Compota de fruta	Crema de ave	Mero con perejil y limón	Yogur	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Sopa de pescado	Magro con verduras asadas	Compota de fruta o fruta en almíbar	Crema de ave	Mero con perejil	Yogur desnatado	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Sopa de pescado	Carne guisada	Fruta	Crema de ave	Bonito con verdura asada	Yogur de cereales	Pan integral
Control de fibra	Astringente (Pobre en fibra)	Sopa de pescado	Magro con zanahoria	Fruta pelada	Crema de ave	Merluza/pescadilla	Yogur	Pan tostado
	Diabetes	Sopa de pescado	Carne guisada	Fruta	Crema de ave	Bonito con verdura asada	Yogur	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía y glúcidos	Hipocalórica**	Sopa de pescado	Carne guisada	Fruta	Crema de ave	Bonito con verdura asada	Yogur desnatado	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Sopa de pescado	Carne guisada	Fruta	Crema de ave	Bonito con verdura asada	Yogur desnatado	Pan integral
	Hepatobiliar	Sopa de pescado	Carne guisada	Fruta	Crema de ave	Mero con perejil y limón	Yogur desnatado	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.



MARTES SEMANA III (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
Control de textura	Basal	Lentejas con verdura y arroz	Coca de tomate	Fruta	Sopa de tapioca	Revuelto de ajos tiernos c/ensalada	Fruta	Pan blanco
	Opcional	Alcachofas c/jamón	Roti de pavo en salsa	Fruta				Pan blanco
	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Puré de legumbres	Roti de pavo en salsa	Compota fruta	Sopa de tapioca	Revuelto de ajos tiernos	Compota de fruta	Pan de leche
	Triturada* (Turmix)	Puré de legumbres	Roti de pavo en salsa	Compota fruta	Sopa de tapioca	Revuelto de ajos tiernos	Compota de fruta	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Puré de legumbres	Roti de pavo con patata asada	Compota o fruta alimbar	Sopa de tapioca	Revuelto de ajos tiernos	Compota de fruta	Pan blanco
Control de fibra	Laxante (Rica en fibra)	Lentejas con verdura y arroz	Coca de tomate	Fruta	Consomé de verduras	Revuelto de ajos tiernos c/ensalada	Fruta	Pan integral
	Astringente (Pobre en fibra)	Crema de zanahoria	Roti de pavo con patata asada	Fruta pelada	Sopa de tapioca	Revuelto de ajos tiernos	Fruta pelada o yogur	Pan tostado
Control de energía y glúcidos	Diabetes	Lentejas con verdura y arroz	Coca de tomate	Fruta	Sopa de tapioca	Revuelto de ajos tiernos c/ensalada	Fruta	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Lentejas con verdura y arroz	Coca de tomate	Fruta	Sopa de tapioca	Revuelto de ajos tiernos c/ensalada	Fruta	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Lentejas con verdura y arroz	Coca de tomate	Fruta	Sopa de tapioca	Revuelto con claras de ajos tiernos	Fruta	Pan integral
	Hepatobiliar	Lentejas con verdura y arroz	Coca de tomate	Fruta	Sopa de tapioca	Revuelto con claras de ajos tiernos	Fruta	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

MIÉRCOLES SEMANA III (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
Control de textura	Basal	Guisado de patatas	Hamburguesa de pollo c/verdura asada	Fruta	Coliflor rehogada	Magro en salsa	Yogur	Pan blanco
	Opcional	Potaje de alubias	Emparedados de meliiza densallada	Fruta				Pan blanco
	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Puré de verduras	Hamburguesa de pollo c/verdura asada	Compota de fruta	Crema de col	Magro en salsa	Yogur	Pan de leche
	Triturada* (turmix)	Puré de verduras	Hamburguesa de pollo c/verdura asada	Compota de fruta	Crema de col	Magro en salsa	Yogur	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Puré de verduras	Hamburguesa de pollo c/verdura asada	Compota o fruta en almibar	Crema de col	Magro con patata asada	Yogur desnatado	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Potaje de alubias	Hamburguesa de pollo c/verdura asada	Fruta	Coliflor rehogada	Magro en salsa	Yogur de cereales	Pan integral
Control de energía y glúcidos	Astringente (Pobre en fibra)	Puré de patatas	Hamburguesa de pollo c/verdura asada	Fruta pelada	Crema de zanahoria	Magro con patata asada	Yogur	Pan tostado
	Diabetes	Guisado de patatas	Hamburguesa de pollo c/verdura asada	Fruta	Coliflor rehogada	Magro en salsa	Yogur	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Guisado de patatas	Hamburguesa de pollo c/verdura asada	Fruta	Coliflor rehogada	Magro en salsa	Yogur desnatado	Pan integral
	Hiperlipemia	Guisado de patatas	Hamburguesa de pollo c/verdura asada	Fruta	Coliflor rehogada	Magro en salsa	Yogur desnatado	Pan integral
Control de lípidos	Hepatobiliar	Guisado de patatas	Hamburguesa de pollo c/verdura asada	Fruta	Coliflor rehogada	Magro en salsa	Yogur desnatado	Pan blanco
		Guisado de patatas	Hamburguesa de pollo c/verdura asada	Fruta	Coliflor rehogada	Magro en salsa	Yogur desnatado	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.



JUEVES SEMANA III (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1° Plato	2° Plato	Postre	1° Plato	2° Plato	Postre	
Control de textura	Basal	Arroz marinera/A Banda	Huevos al plato	Fruta	Sopa de ajo	Bacaladitos/Pescadilla con verduritas asadas	Manzana asada	Pan blanco
	Opcional	Menestra de verduras	Macarrones con alúrn	Fruta				Pan blanco
	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Sopa de arroz y pescado	Huevo escalfado o pasado por agua	Compota de fruta	Sopa de ajo	Pescadilla con verduritas asadas	Manzana asada	Pan de leche
	Triturada* (túrmix)	Sopa de arroz y pescado	Huevo escalfado o pasado por agua	Compota de fruta	Sopa de ajo	Pescadilla con verduritas asadas	Manzana asada	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Sopa de arroz y pescado	Huevo escalfado o pasado por agua	Compota de fruta o fruta en almíbar	Sopa de ajo	Pescadilla con verduritas asadas	Manzana asada	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Menestra de verduras	Huevos al plato	Fruta	Sopa de ajo	Bacaladitos/Pescadilla con verduritas asadas	Manzana asada	Pan integral
Control de energía y glúcidos	Astringente (Pobre en fibra)	Sopa de arroz y pescado	Huevo escalfado o pasado por agua	Fruta pelada	Sopa de ajo	Pescadilla con verduritas asadas	Manzana asada	Pan tostado
	Diabetes	Arroz marinera/A Banda	Huevos al plato	Fruta	Sopa de ajo	Bacaladitos/Pescadilla con verduritas asadas	Manzana asada	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Arroz marinera/A Banda	Huevos al plato	Fruta	Sopa de ajo	Bacaladitos/Pescadilla con verduritas asadas	Manzana asada	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Arroz marinera/A Banda	Huevo escalfado o pasado por agua	Fruta	Sopa de ajo	Bacaladitos/Pescadilla con verduritas asadas	Manzana asada	Pan integral
	Hepatobiliar	Arroz marinera/A Banda	Huevo escalfado o pasado por agua	Fruta	Sopa de ajo	Bacaladitos/Pescadilla con verduritas asadas	Manzana asada	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

VIERNES SEMANA III (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
Control de textura	Basal	Sopa de cocido	Carne de cocido c/ garbanzos, patata y zanahoria	Fruta	Crema de puerros	Guiso de rape	Flan	Pan blanco
	Opcional	Berenjenas rellenas	Trucha con jamón	Fruta				Pan blanco
	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Sopa de cocido	Carne de cocido patata, zanahoria	Compota de fruta	Crema de puerros	Guiso de rape	Flan	Pan de leche
	Triturada* (Turmix)	Sopa de cocido	Pollo desmigado /puré de patata	Compota de fruta	Crema de puerros	Guiso de rape	Flan	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Sopa de cocido	Carne de cocido patata, zanahoria	Compota de fruta o fruta en almíbar	Crema de puerros	Guiso de rape	Flan	Pan blanco
Control de fibra	Laxante (Rica en fibra)	Sopa de cocido	Carne de cocido censalada	Fruta	Crema de puerros	Guiso de rape	Yogur de cereales	Pan integral
Control de energía y glúcidos	Astringente (Pobre en fibra)	Sopa de cocido	Pollo cocido con patata, zanahoria	Fruta pelada	Crema de puerros	Guiso de rape	Flan	Pan tostado
	Diabetes	Sopa de cocido	Carne de cocido patata, zanahoria	Fruta	Crema de puerros	Guiso de rape	Flan	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Sopa de cocido	Carne de cocido patata, zanahoria	Fruta	Crema de puerros	Guiso de rape	Yogur desnatado	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Sopa de cocido	Carne de cocido patata, zanahoria	Fruta	Crema de puerros	Guiso de rape	Yogur desnatado	Pan integral
	Hepatobiliar	Sopa de cocido	Carne de cocido patata, zanahoria	Fruta	Crema de puerros	Guiso de rape	Yogur desnatado	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

SÁBADO SEMANA III (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS				CENAS			PAN
		1° Plato	2° Plato	Postre	1° Plato	2° Plato	Postre		
	Basal	Lasaña de verduras	Lenguado/Fletán en salsa	Fruta	Puré de verduras	Huevo plancha con patatas	Fruta	Pan blanco	
	Opcional	Sopa castellana	Cordero en salsa	Fruta				Pan blanco	
Control de textura	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Lasaña de verduras	Lenguado/Fletán en salsa	Compota de fruta	Puré de verduras	Revuelto con patata asada	Compota de fruta	Pan de leche	
	Triturada* (túrmix)	Lasaña de verduras	Lenguado/Fletán en salsa	Compota de fruta	Puré de verduras	Revuelto con patata asada	Compota de fruta	Pan de leche	
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Sopa de pasta	Lenguado/Fletán al vapor con verduras asadas	Compota de fruta o fruta en almíbar	Puré de verduras	Revuelto con patata asada	Compota de fruta	Pan blanco	
	Laxante (Rica en fibra)	Lasaña de verduras	Lenguado/Fletán con ensalada	Fruta	Puré de verduras	Revuelto de espinacas	Fruta	Pan integral	
Control de energía y glúcidos	Astringente (Pobre en fibra)	Sopa de pasta	Lenguado/Fletán al vapor	Fruta pelada	Puré de zanahoria	Revuelto con patata asada	Fruta pelada o yogur	Pan tostado	
	Diabetes	Lasaña de verduras	Lenguado/Fletán en salsa	Fruta	Puré de verduras	Huevo plancha con patatas	Fruta	Pan blanco o para diabéticos	
Control de energía	Hipocalórica**	Sopa de pasta	Lenguado/Fletán al vapor con verduras asadas	Fruta	Puré de verduras	Revuelto con patata asada	Fruta	Pan integral	
Control de lípidos	Hiperlipemia	Sopa de pasta	Lenguado/Fletán al vapor con verduras asadas	Fruta	Puré de verduras	Revuelto de claras con patata asada	Fruta	Pan integral	
	Hepatobiliar	Sopa de pasta	Lenguado/Fletán al vapor con verduras asadas	Fruta	Puré de verduras	Revuelto de claras con patata asada	Fruta	Pan blanco	

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

DOMINGO SEMANA III (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
Control de textura	Basal	Ensalada completa	Paella	Helado, mousse, flan o similar	Hervido valenciano	Croquetas de jamón york c/champañones	Fruta	Pan blanco
	Opcional	Entremeses	Pollo al horno con patatas	Helado, mousse, flan o similar				Pan blanco
	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Rolitos jamón york y queso	Arroz caldoso	Helado, mousse, flan o similar	Hervido en forma de puré	Pechuga de pollo con limón y perejil	Compota de fruta	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Triturada* (Turmix)	Rolitos jamón york y queso	Arroz caldoso	Helado, mousse, flan o similar	Hervido en forma de puré	Pechuga de pollo con limón y perejil	Compota de fruta	Pan de leche
	Protección Gástrica (Blanda)	Rolitos jamón york y queso	Arroz caldoso	Helado, mousse, flan o similar **	Hervido valenciano	Pechuga de pollo con limón y perejil	Compota de fruta	Pan blanco
Control de fibra	Laxante (Rica en fibra)	Ensalada	Paella	Helado, mousse, flan o similar **	Hervido valenciano	Pechuga de pollo con limón y perejil	Fruta	Pan integral
	Astringente (Pobre en fibra)	Rolitos de jamón york	Arroz blanco	Helado, mousse, flan o similar **	Hervido de patata y zanahoria	Pechuga de pollo con limón y perejil	Fruta pelada o yogur	Pan tostado
Control de energía y glúcidos	Diabetes	Ensalada	Paella**	Helado, mousse, flan o similar **	Hervido valenciano	Pechuga de pollo con limón y perejil	Fruta	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Ensalada	Paella**	Helado, mousse, flan o similar **	Hervido valenciano	Pechuga de pollo con limón y perejil	Fruta	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Ensalada	Paella**	Helado, mousse, flan o similar **	Hervido valenciano	Pechuga de pollo con limón y perejil	Fruta	Pan integral
	Hepatobiliar	Ensalada	Paella**	Helado, mousse, flan o similar **	Hervido valenciano	Pechuga de pollo con limón y perejil	Fruta	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.



LUNES SEMANA IV (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1° Plato	2° Plato	Postre	1° Plato	2° Plato	Postre	
Control de textura	Basal	Fabada	Queso fresco con tomate y orégano	Fruta	Espinacas con bechamel	Hamburguesa de ternera en salsa	Yogur	Pan blanco
	Opcional	Macarrones gratinados	Mejillones en salsa de tomate	Fruta				Pan blanco
	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Puré de legumbres	Queso fresco con membrillo	Compota de fruta	Crema de espinacas	Hamburguesa de ternera en salsa	Yogur	Pan de leche
	Triturada* (túrmix)	Puré de legumbres	Queso fresco con membrillo	Compota de fruta	Crema de espinacas	Hamburguesa de ternera en salsa	Yogur	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Puré de legumbres	Queso fresco con membrillo	Compota de fruta o fruta en almíbar	Crema de espinacas	Hamburguesa de ternera a la plancha C/ verdura asada	Yogur desnatado	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Fabada	Queso fresco con ensalada	Fruta	Espinacas rehogadas	Hamburguesa con ensalada	Yogur de cereales	Pan integral
Control de energía y glúcidos	Astringente (Pobre en fibra)	Sopa de pasta	Queso fresco con jamón york	Fruta pelada	Sopa de tapioca	Hamburguesa de ternera a la plancha	Yogur	Pan tostado
	Diabetes	Fabada	Queso fresco con tomate y orégano	Fruta	Espinacas con bechamel	Hamburguesa de ternera a la plancha	Yogur	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Fabada	Queso fresco con tomate y orégano	Fruta	Espinacas rehogadas	Hamburguesa de ternera a la plancha	Yogur desnatado	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Fabada	Queso fresco con tomate y orégano	Fruta	Espinacas rehogadas	Hamburguesa de ternera a la plancha	Yogur desnatado	Pan integral
	Hepatobiliar	Fabada	Queso fresco con tomate y orégano	Fruta	Espinacas rehogadas	Hamburguesa de ternera a la plancha	Yogur desnatado	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

MARTES SEMANA IV (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
	Basal	Arroz a la cubana con huevo	Salteado con taquitos de jamón	Fruta	Sopa de pasta	Merluza en salsa verde	Fruta	Pan blanco
	Opcional	Lentejas estofadas	Escalopines con verdura asada	Fruta				Pan blanco
Control de textura	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Sémola de arroz	Jamón asado con verduras asadas	Compota de fruta	Sopa de pasta	Merluza en salsa verde	Compota de fruta	Pan de leche
	Triturada* (turmix)	Sémola de arroz	Jamón asado con verduras asadas	Compota de fruta	Sopa de pasta	Merluza en salsa verde	Compota de fruta	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Sémola de arroz	Jamón asado con verduras asadas	Compota de fruta o fruta en almíbar	Sopa de pasta	Merluza al vapor	Compota de fruta	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Arroz con verdura	Salteado con taquitos de jamón	Fruta	Sopa de pasta	Merluza en salsa verde	Fruta	Pan integral
Control de fibra	Astringente (Pobre en fibra)	Arroz blanco	Jamón asado con carlotitas	Fruta pelada	Sopa de pasta	Merluza al vapor	Fruta pelada o yogur	Pan tostado
	Control de energía y glúcidos	Arroz a la cubana con huevo	Salteado con taquitos de jamón	Fruta	Sopa de pasta	Merluza en salsa verde	Fruta	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Arroz a la cubana con huevo	Salteado con taquitos de jamón	Fruta	Sopa de pasta	Merluza en salsa verde	Fruta	Pan integral
	Hiperlipemia	Arroz a la cubana	Salteado con taquitos de jamón	Fruta	Sopa de pasta	Merluza en salsa verde	Fruta	Pan integral
Control de lípidos	Hepatobiliar	Arroz a la cubana	Salteado con taquitos de jamón	Fruta	Sopa de pasta	Merluza en salsa verde	Fruta	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.



MIÉRCOLES SEMANA IV (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
	Basal	Macarrones al gratén	Filete de gallo con verduras asadas	Fruta	Guisantes con tomate y ajitos	Roti de pavo con patatas panadera	Yogur	Pan blanco
	Opcional	Aroz con pollo	Huevos escalifados	Fruta				Pan blanco
Control de textura	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Sopa de pasta	Gallo con verduras asadas	Compota de fruta	Guisantes con tomate y ajitos	Roti de pavo con patatas panadera	Yogur	Pan de leche
	Triturada* (Turmix)	Sopa de pasta	Gallo con verduras asadas	Compota de fruta	Guisantes con tomate y ajitos	Roti de pavo con patatas panadera	Yogur	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Sopa de pasta	Gallo con verduras asadas	Compota de fruta o fruta en almíbar	Guisantes rehogados	Roti de pavo con patatas asadas	Yogur desnatado	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Macarrones al gratén	Gallo con verduras asadas	Fruta	Guisantes con tomate y ajitos	Roti de pavo con ensalada	Yogur de cereales	Pan integral
Control de fibra	Astringente (Pobre en fibra)	Sopa de pasta	Gallo con carlotitas asadas	Fruta pelada	Guisantes con tomate y ajitos	Roti de pavo con patata asada	Yogur	Pan tostado
	Diabetes	Macarrones al gratén	Gallo con verduras asadas	Fruta	Guisantes con tomate y ajitos	Roti de pavo con patatas panadera	Yogur	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía y glúcidos	Hipocalórica**	Macarrones al gratén	Gallo con verduras asadas	Fruta	Guisantes con tomate y ajitos	Roti de pavo con patatas asadas	Yogur desnatado	Pan integral
	Hiperlipemia	Macarrones al gratén	Gallo con verduras asadas	Fruta	Guisantes con tomate y ajitos	Roti de pavo con patatas asadas	Yogur desnatado	Pan integral
Control de lípidos	Hepatobiliar	Macarrones al gratén	Gallo con verduras asadas	Fruta	Guisantes con tomate y ajitos	Roti de pavo con patatas asadas	Yogur desnatado	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

JUEVES SEMANA IV (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
	Basal	Potaje de garbanzos	Albóndigas de bacalao / tomate	Fruta	Consomé de verduras	Tortilla de patatas con ensalada	Fruta	Pan blanco
	Opcional	Pisto	Filete de lenguado / verdura asada	Fruta				Pan blanco
Control de textura	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Puré de legumbres	Albóndigas de bacalao / tomate	Compota de fruta	Consomé de verduras	Revuelto de patata con verdura asada	Compota de fruta	Pan de leche
	Triturada* (turmix)	Puré de legumbres	Albóndigas de bacalao / tomate	Compota de fruta	Consomé de verduras	Revuelto de patata con verdura asada	Compota de fruta	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Puré de legumbres	Filete de bacalao con verduras	Compota de fruta o fruta en almíbar	Consomé de verduras	Revuelto de patata con verdura asada	Compota de fruta	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Potaje de garbanzos	Albóndigas con verduras	Fruta	Consomé de verduras	Tortilla de patatas con ensalada	Fruta	Pan integral
Control de fibra	Astringente (Pobre en fibra)	Puré de zanahoria	Filete de bacalao con carlotitas	Fruta pelada	Consomé de verduras	Tortilla de patatas con tomate	Fruta pelada o yogur	Pan tostado
	Diabetes	Potaje de garbanzos	Albóndigas con verduras	Fruta	Consomé de verduras	Tortilla de patatas con ensalada	Fruta	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía y glucidos	Hipocalórica**	Potaje de garbanzos	Albóndigas con verduras	Fruta	Consomé de verduras	Tortilla de patatas con ensalada	Fruta	Pan integral
Control de energía	Hiperlipemia	Potaje de garbanzos	Albóndigas con verduras	Fruta	Consomé de verduras	Revuelto (claras) con ensalada	Fruta	Pan integral
	Hepatobiliar	Potaje de garbanzos	Albóndigas con verduras	Fruta	Consomé de verduras	Revuelto (claras) con ensalada	Fruta	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.



VIERNES SEMANA IV (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
	Basal	Sopa castellana	Pimientos rellenos de arroz	Fruta	Hervido valenciano	Mero a la plancha con champiñones	Aroz con leche	Pan blanco
	Opcional	Judías pintas con patata	Pechuga de pollo en salsa	Fruta				Pan blanco
Control de textura	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Sopa castellana	Aroz caldoso	Compota de fruta	Hervido en forma de puré	Mero plancha con champiñones	Aroz con leche	Pan de leche
	Triturada* (túrmix)	Sopa castellana	Aroz c/pimiento y carne picada	Compota de fruta	Hervido en forma de puré	Mero plancha con champiñones	Aroz con leche	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Sopa de tapioca	Aroz caldoso	Compota de fruta o fruta en almíbar	Hervido valenciano	Mero plancha con champiñones	Aroz con leche	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Sopa castellana	Pimientos rellenos de arroz	Fruta	Hervido valenciano	Mero plancha con ensalada	Yogur de cereales	Pan integral
Control de energía y glúcidos	Astringente (Pobre en fibra)	Sopa tapioca	Aroz blanco	Fruta pelada	Hervido de patata y zanahoria	Mero plancha con champiñones	Aroz con leche	Pan tostado
	Diabetes	Sopa castellana	Pimientos rellenos de arroz	Fruta	Hervido valenciano	Mero plancha con champiñones	Yogur	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Sopa castellana	Pimientos rellenos de arroz	Fruta	Hervido valenciano	Mero plancha con champiñones	Yogur desnatado	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Sopa castellana	Pimientos rellenos de arroz	Fruta	Hervido valenciano	Mero plancha con champiñones	Yogur desnatado	Pan integral
	Hepatobiliar	Sopa castellana	Pimientos rellenos de arroz	Fruta	Hervido valenciano	Mero plancha con champiñones	Yogur desnatado	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.

SÁBADO SEMANA IV (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS				CENAS				PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	
	Basal	Papas gratinadas	Filetes rusos en salsa	Fruta	Sopa de menudillos	Revuelto de espárragos trigueros	Fruta	Sopa de menudillos	Revuelto de espárragos trigueros	Pan blanco
	Opcional	Entremeses	Aroz con acélgas	Fruta						Pan blanco
Control de textura	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Puré de patatas	Filetes rusos en salsa	Compota de fruta	Sopa de menudillos	Tortilla francesa con tomate laminado	Compota de fruta	Sopa de menudillos	Tortilla francesa con tomate laminado	Pan de leche
	Triturada* (turmix)	Puré de patatas	Filetes rusos en salsa	Compota de fruta	Sopa de menudillos	Tortilla francesa con tomate laminado	Compota de fruta	Sopa de menudillos	Tortilla francesa con tomate laminado	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Papas asadas	Filetes rusos c/verdura asada	Compota de fruta o fruta en almíbar	Sopa de menudillos	Tortilla francesa con perejil	Compota de fruta	Sopa de menudillos	Tortilla francesa con perejil	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Papas asadas	Filetes rusos c/verdura asada	Fruta	Sopa de menudillos	Revuelto de espárragos trigueros	Fruta	Sopa de menudillos	Revuelto de espárragos trigueros	Pan integral
Control de fibra	Astringente (Pobre en fibra)	Papas asadas	Filetes rusos con arroz blanco	Fruta pelada	Sopa de menudillos	Tortilla francesa con tomate laminado	Fruta pelada o yogur	Sopa de menudillos	Tortilla francesa con tomate laminado	Pan tostado
	Diabetes	Papas gratinadas	Filetes rusos en salsa	Fruta	Sopa de menudillos	Revuelto de espárragos trigueros	Fruta	Sopa de menudillos	Revuelto de espárragos trigueros	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía y glucidos	Hipocalórica**	Papas asadas	Filetes rusos con verdura asada	Fruta	Sopa de menudillos	Revuelto de espárragos trigueros	Fruta	Sopa de menudillos	Revuelto de espárragos trigueros	Pan integral
Control de lípidos	Hiperlipemia	Papas asadas	Filetes rusos con verdura asada	Fruta	Sopa de menudillos	Revuelto de espárragos trigueros	Fruta	Sopa de menudillos	Revuelto de espárragos trigueros	Pan integral
	Hepatobiliar	Papas asadas	Filetes rusos con verdura asada	Fruta	Sopa de menudillos	Revuelto de espárragos trigueros	Fruta	Sopa de menudillos	Revuelto de espárragos trigueros	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.



DOMINGO SEMANA IV (INVIERNO)

FACTOR DE CONTROL	NOMENCLATURA DE LA DIETA	COMIDAS			CENAS			PAN
		1º Plato	2º Plato	Postre	1º Plato	2º Plato	Postre	
	Basal	Ensalada completa	Paella	Helado, mousse, flan o similar	Hervido valenciano	Jamón york y queso fresco <i>o</i> pan catalana	Manzana asada	Pan blanco
	Opcional	Sopa juliana	Canelones	Helado, mousse, flan o similar				Pan blanco
Control de textura	Fácil masticación (Blanda mecánica)	Sopa juliana	Aroz caldoso	Helado, mousse, flan o similar	Hervido en forma de puré	Jamón york y queso fresco con tomate nat.	Manzana asada	Pan de leche
	Triturada* (túrmix)	Sopa juliana	Aroz caldoso	Helado, mousse, flan o similar	Hervido en forma de puré	Jamón york y queso fresco con tomate nat.	Manzana asada	Pan de leche
Control de excitantes, grasa y celulosa	Protección Gástrica (Blanda)	Consomé	Aroz caldoso	Helado, mousse, flan o similar **	Hervido valenciano	Jamón york y queso fresco con tomate nat.	Manzana asada	Pan blanco
	Laxante (Rica en fibra)	Ensalada completa	Paella	Helado, mousse, flan o similar **	Hervido valenciano	Jamón york y queso fresco <i>o</i> pan catalana	Manzana asada	Pan integral
Control de energía y glúcidos	Astringente (Pobre en fibra)	Consomé	Aroz blanco	Helado, mousse, flan o similar **	Hervido de patata y zanahoria	Jamón york y queso fresco con tomate nat.	Manzana asada	Pan tostado
	Diabetes	Ensalada completa	Paella**	Helado, mousse, flan o similar **	Hervido valenciano	Jamón york y queso fresco <i>o</i> pan catalana	Manzana asada	Pan blanco o para diabéticos
Control de energía	Hipocalórica**	Ensalada completa	Paella**	Helado, mousse, flan o similar	Hervido valenciano	Jamón york y queso fresco <i>o</i> pan catalana	Manzana asada	Pan integral
	Hiperlipemia	Ensalada completa	Paella**	Helado, mousse, flan o similar **	Hervido valenciano	Jamón york y queso fresco <i>o</i> pan catalana	Manzana asada	Pan integral
Control de lípidos	Hepatobiliar	Ensalada completa	Paella**	Helado, mousse, flan o similar **	Hervido valenciano	Jamón york y queso fresco <i>o</i> pan catalana	Manzana asada	Pan blanco

* Para las dietas trituradas se recomienda el uso de preparados comerciales (Resource puré y compota de frutas). / ** La cantidad servida será moderada.



Recetario



PRIMEROS PLATOS

> LEGUMBRES

Nombre del plato: Cocido

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Garbanzos	60 g
Zanahoria	40 g
Patata	40 g
Jamón	35 g
Chorizo	35 g
Fideos	20 g

Nombre del plato: Alubias estofadas

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Judías	60 g
Patata	20 g
Zanahoria	15 g
Cebolla	15 g
Harina	4 g
Ajo	2 g
Salsa de tomate	10 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Judías pintas/Lentejas con arroz

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Judías pintas/lentejas	50 g
Arroz	15 g
Patata	20 g
Zanahoria	15 g
Cebolla	15 g
Harina	4 g
Ajo	2 g
Salsa de tomate	10 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Lentejas guisadas

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Lentejas	60 g
Patata	20 g
Zanahoria	15 g
Cebolla	15 g
Harina	4 g
Ajo	2 g
Salsa de tomate	10 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Potaje de garbanzos

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Garbanzos	60 g
Patata	20 g
Bacalao	30 g
Espinacas	50 g
Cebolla	25 g
Harina	4 g
Ajo	2 g
Salsa de tomate	10 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Fabada asturiana

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Alubias blancas	60 g
Hueso de cerdo	50 g
Lacón curado	50 g
Chorizo	20 g
Zanahoria	30 g
Cebolla	30 g

Nombre del plato: Olla de la Plana

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Judías blancas	60 g
Patata	50 g
Cebolla	30 g
Cardo	1/2
Zanahoria	1/2
Acelga	1 hoja
Nabos	1/2
Col	1/2
Judías verdes	50 g
Pimentón y azafrán	
Aceite	10 ml

Nombre del plato: Ensalada de legumbres

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Legumbre	50 g
Lechuga	100 g
Cebolla	30 g
Tomate cherry	100
Zanahoria rallada	30 g
Escarola	50
Jamón York	30 g
Queso de bola	30 g
Aceite	10 ml

> ARROCES**Nombre del plato: Arròs amb fesols i naps**

Ingredientes:	Cantidad de alimento en crudo por ración
Arroz	70 g
Judías blancas	30 g
Nabos	100 g
Ajo	3 g
Aceite de oliva	10ml

Nombre del plato: Arroz con acelgas

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Arroz	70 g
Judías blancas	30 g
Acelgas	100 g
Ajo	3 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Arroz caldoso

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Arroz	70 g
Judías verdes	30 g
Alcachofas	50 g
Garrofón	30 g
Ajo	3 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Arroz con verduras

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Arroz	70 g
Guisantes	30 g
Pimiento morrón	25 g
Zanahoria	30 g
Judías verdes	25 g
Ajo	3 g
Cebolla	10 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Arroz al horno

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Arroz	50 g
Garbanzos	20 g
Patatas	35 g
Costillas de cerdo	75 g
Ajo	3 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Paella valenciana

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Arroz	70 g
Judías verdes	50 g
Garrofón	35 g
Pollo	30 g
Conejo	20 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Arroz a la cubana

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Arroz blanco	70 g
Huevo frito	1 unidad
Ajo	3 g
Salsa de tomate	40 g

Nombre del plato: Arroz a la marinera

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Arroz	50 g
Calamares	30 g
Rape	30 g
Almejas	3 unidades
Gambas	3 unidades
Pimiento verde	25 g
Guisantes	25 g
Caldo de pescado	250 ml
Ajo	3 g
Cebolla	10 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Pimientos rellenos de arroz

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Arroz	70 g
Pimiento rojo	1 unidad
Pollo o conejo	50 g
Guisantes	30 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Arroz tres delicias

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Arroz	40 g
Gambitas	6 unidades
Jamón york	30 g
Guisantes	30 g
Aceite de oliva	10 ml

> PASTAS

Nombre del plato: Macarrones con pechuga de pollo

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Macarrones	70 g
Pechuga de pollo	50 g
Salsa de tomate:	
Tomate	70 g
Ajo	3 g
Cebolla	20 g
Aceite de oliva	5 ml
Azúcar	1 g
Pimiento verde	10 g

Nombre del plato: Spaguetti Bolognesa

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Spaguetti	70 g
Carne picada magra de vaca	50 g
Tomate	50 g
Ajo	5 g
Cebolla	25 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Spaguetti con atún

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Spaguetti	70 g
Atún en conserva	50 g
Tomate frito	40 g
Ajo	5 g
Cebolla	25 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Spaguetti Carbonara

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Spaguetti	70 g
Bacon	50 g
Champiñones	50 g
Cebolla	25 g
Nata líquida	15 ml

Nombre del plato: Macarrones al gratén

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Macarrones	70 g
Tomate frito	40 g
Cebolla	25 g
Queso rallado	20 g

Nombre del plato: Tallarines al pesto

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Tallarines	70 g
Nata líquida	15 ml
Champiñones	50 g
Cebolla	25 g
Pesto	Al gusto

Nombre del plato: Tallarines con verdura

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Tallarines	70 g
Alcaparras	50 g
Champiñones	50 g
Pimiento rojo y verde	50 g
Cebolla	25 g
Aceite de oliva	15 ml

Nombre del plato: Fideuá

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Fideos gordos	70 g
Mejillones	50 g
Calamares	50 g
Gambas	50 g
Salsa de tomate	20 ml
Aceite	10 ml

Nombre del plato: Canelones

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Canelones	3 unidades
Carne picada de pollo	50 g
Tomate	40 g
Cebolla	20 g
Leche	100 ml
Harina	1 cucharada de postre
Queso rallado	7 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Lasaña de verduras

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Láminas de lasaña	3 unidades
Espinacas	75-100 g
Tomate frito	40 g
Cebolla	20 g
Mantequilla	10 g
Queso rallado	10 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Ensalada de pasta

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Pasta	40 g
Lechuga	100 g
Cebolla	30 g
Tomate cherry	100
Zanahoria rallada	30 g
Escarola	50
Jamón York	30 g
Queso de bola	20 g
Salsa rosa	20 ml

> PATATAS**Nombre del plato: Hervido de acelgas**

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Patata	150 g
Acelgas	200 g
Zanahoria	50 g
Cebolla	50 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Hervido de judías verdes

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Patata	150 g
Judías verdes	200 g
Zanahoria	50 g
Cebolla	50 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Patatas gratinadas

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Patata	150 g
Queso	20 g
Margarina	10 g

Nombre del plato: Guisado de patatas

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Patata	150 g
Bacalao	50 g
Pimientos	50 g
Tomates	50 g
Cebollas	50 g
Aceite de oliva	10 ml
Ajos, piñones, perejil	

> SOPAS, PURÉS Y CREMAS**Nombre del plato: Sopa de ajo**

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Pan	30 g
Ajo	5 g
Aceite de oliva	5 ml
Pimentón	1 g
Clara de huevo	1/2
Cebolla	10 g
Pimiento verde	6 g
Tomate	5 g

Nombre del plato: Sopa de ave

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Fideos cabellín	20 g
Pollo picado	15 g
Clara de huevo	1/2

Nombre del plato: Sopa de pasta

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Pasta: fideos, letras, lluvia...	20 g
Caldo de verduras	200 ml
Clara de huevo	1/2

Nombre del plato: Sopa de menudillos

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Pasta: fideos, lluvia, letras...	30 g
Menudillos de ave	10 g
Clara de huevo	1/2
Cebolla	25 g
Zanahoria	10 g
Ajo	5 g
Tomate	10 g
Aceite de oliva	5 ml

Nombre del plato: Sopa juliana

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Zanahoria	30 g
Patata	30 g
Puerro	30 g
Cebolla	30 g
Repollo	30 g
Salsa de tomate	20 g

Nombre del plato: Sopa minestrone

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Zanahoria	15 g
Nabos	10 g
Alubias blancas o arroz	10 g
Repollo	15 g
Puerro	10 g
Macarrones picados	20 g
Tomate en salsa	10 g
Patata	15 g

Nombre del plato: Sopa castellana

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Jamón (punta)	20 g
Huevos	1 unidad
Tomates	25 g
Cebollas	25 g
Pimentón	1 g
Ajo	5 g
Aceite	5 ml

Nombre del plato: Sopa de pescado

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Rape	30 g
Mejillones	40 g
Almejas	40 g
Cebollas	25 g
Tomates	25 g
Ajo	5 g
Laurel	
Aceite	5 ml

Nombre del plato: Consomé de verduras

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Puerro	30 g
Zanahoria	30 g
Patata	30 g
Cebolla	30 g
Acelgas limpias	30 g

Nombre del plato: Crema de calabacín

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Calabacín	150 g
Queso en porciones	1 unidad

Nombre del plato: Crema de puerros y espárragos

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Patata	40 g
Espárragos	50 g
Puerro blanco	30 g
Leche	50 ml

Nombre del plato: Puré de verduras

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Patata	150 g
Zanahoria	25 g
Cebolla	25 g
Puerro	20 g
Judía verde	20 g
Apio	10 g
Quesito en porciones	1 unidad

Nombre del plato: Vichyssoise

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Puerro	50 g
Cebolla	25 g
Leche entera	100 ml

Nombre del plato: Gazpacho andaluz

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Tomate	60 g
Pimientos	25 g
Cebolla	25 g
Pepino	25 g
Ajo	2 g
Aceite de oliva	10 ml

> VERDURAS Y ENSALADAS**Nombre del plato: Judías verdes o alcachofas salteadas con jamón**

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Judías verdes/ alcachofas	200 g
Jamón serrano	50 g
Ajo	5 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Espinacas con pasas y piñones

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Espinacas	300 g
Pasas	20 g
Piñones	20 g
Ajo	5 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Pisto

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Calabacín	125 g
Pimiento verde	75 g
Tomate	125 g
Cebolla	100 g
Patatas	80 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Berenjenas gratinadas

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Berenjenas	1 unidad (200g)
Queso rallado	25 g
Aceite de oliva	5 ml

Nombre del plato: Menestra de verduras

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Guisantes	40 g
Judías verdes	40 g
Zanahoria	40 g
Habas	40 g
Alcachofas	40 g
Espárragos	15 g
Jamón serrano	20 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Ensalada completa

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Lechuga	100 g
Tomate	150 g
Atún	40 g
Zanahoria	40 g
Pepino	50 g
Cebolla	30 g
Espárragos	20 g
Maíz	40 g
Aceite de oliva	5 ml

Nombre del plato: Espárragos con jamón

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Espárragos	6 unidades (75 g)
Jamón york	2 lonchas (60 g)
Aceite de oliva	5 ml

Nombre del plato: Espinacas con bechamel

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Espinacas	250 g
Mantequilla	5 g
Harina	1 cucharada de postre
Leche	75 ml

Nombre del plato: Ensalada tropical

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Lechuga	100 g
Tomate	100 g
Piña troceada	1 rodaja
Zanahoria	40 g
Jamón york	30 g
Queso de bola	20 g
Salsa rosa	20 ml

Nombre del plato: Escalibada de berenjena y pimiento

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Pimiento rojo	1/2 unidad
Berenjena	1 unidad
Ajo	1 diente
Aceite de oliva	5 ml

Nombre del plato: Esgarrat

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Pimiento rojo	1 unidad (150-200 g)
Bacalao	50 g
Ajo	1 diente
Aceite de oliva	5 ml

Nombre del plato: Parrillada de verduras

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Espárragos verdes	4 unidades
Berenjena	1/2 unidad
Champiñones	3-4 unidades
Calabacín	1/2 unidad
Tomate	1 unidad
Zanahoria	1 unidad
Aceite de oliva	5 ml

Nombre del plato: Ensalada campera

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Patata	150 g
Cebolla	20 g
Pimiento	15 g
Bonito	30 g
Huevo cocido	1/2 unidad
Aceite de oliva	5 ml

Nombre del plato: Ensaladilla rusa

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Zanahoria	40 g
Patata	40 g
Judía verde	40 g
Guisantes	40 g
Coliflor	40 g
Bonito	30 g
Aceitunas	30 g
Mahonesa	40 g

Nombre del plato: Ensalada marinera

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Lechuga	100 g
Tomate	100 g
Aguacate	10 g
Bonito	30 g
Gambitas	4 unidades
Palitos de mar	2 unidades
Salsa rosa	20 ml

> FIAMBRES**Nombre del plato: Fiambres variados**

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Jamón york	15 g
Mortadela	15 g
Salami	15 g
Salchichón	15 g
Queso	15 g

Nombre del plato: Rollitos de jamón york y queso con tomate laminado

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Jamón york	3 lonchas (50 g)
Queso	3 lonchas (25 g)
Tomate	75 g
Aceite de oliva	5 ml

Nombre del plato: Jamón a la catalana

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Jamón serrano	2 lonchas (40 g)
Pan de pueblo	2 rebanadas (40 g)
Tomate rallado	1/2
Aceite de oliva	5 ml

Nombre del plato: Queso fresco con tomate laminado y orégano

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Queso fresco	1 tarrina pequeña (75 g)
Tomate laminado	75 g
Orégano	al gusto
Aceite de oliva	5 ml

SEGUNDOS PLATOS

> CARNES

Nombre del plato: Pollo chilindrón

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Pollo troceado	150 g
Harina	10 g
Pimiento morrón	20 g
Pimiento verde	50 g
Cebolla	30 g
Tomate	100 g
Jamón york	30 g
Aceite	10 ml

Nombre del plato: Pollo asado en su jugo

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Pollo entero	150 g
Cebolla	20 g
Zanahoria	10 g
Tomate	10 g
Ajo	3 g
Aceite	10 ml

Nombre del plato: Pechuga de pollo a la plancha con picadillo de tomate

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel	150 g
Ajo	3 g
Aceite de oliva	5 ml
Picadillo: ver guarnición	

Nombre del plato: Pechuga Villeroi con verduras

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Pechuga de pollo	150 g
Bechamel	30 g
Cebolla	20 g
Pimiento	30 g
Tomate	10 g
Calabacín	20 g
Aceite	10 ml

Nombre del plato: Lomo con habas

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Lomo de cerdo	100 g
Habas	30 g
Aceite de oliva	5 ml

Nombre del plato: Hamburguesa de ternera en salsa

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Carne picada	100 g
Cebolla	10 g
Ajo	5 g
Pan rallado	15 g
Leche entera	5 ml
Huevos	1/2
Para la salsa:	
Cebolla	15 g
Zanahoria	15 g
Ajo	5 g
Harina	4 g
Aceite de oliva	3 g

Nombre del plato: Escalope empanado

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Carne de a�ojo	120 g
Harina	10 g
Huevos	1/2
Pan rallado	15 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Cordero asado en salsa con patatas

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Cordero	150 g
Ajo	5 g
Para la salsa:	
Cebolla	10 g
Zanahoria	10 g
Ajo	5 g
Pimiento verde	10 g
Tomate	10 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Albóndigas de carne en salsa

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Carne picada de vaca	100 g
Cebolla	10 g
Ajo	5 g
Pan rallado	15 g
Vino	10 ml
Leche	5 ml
Huevos	1/2
Para la salsa:	
Cebolla	10 g
Zanahoria	10 g
Ajo	5 g
Pimiento verde	10 g
Tomate	10 g

Nombre del plato: Carne guisada

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Carne añejo troceada	200 g
Harina	10 g
Aceite para saltear	10 ml
Tomate	20 g
Vino	25 ml
Cebolla	25 g
Ajo	5 g
Zanahoria	20 g
Patata	20 g
Guisantes	20 g
Alcachofas	50 g

Nombre del plato: Filetes rusos en salsa

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Carne picada	100 g
Huevos	1/4
Cebollas	1/4
Zanahorias	50 g
Vino blanco	10 ml
Caldo concentrado	1/4 de cubito
Pan rallado	15 g
Ajo y perejil	
Aceite de oliva	5 ml

Nombre del plato: Redondo de pavo

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Redondo de pavo	100 g
Vino blanco	10 ml
Aceite de oliva	5 ml

Nombre del plato: San Jacobo

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Carne añojo	75 g
Harina	10 g
Aceite	10 ml
Huevo	1/2
Pan rayado	15 g
Jamón york	25 g
Queso	20 g

Nombre del plato: Pollo al ajillo con champiñones y almendras

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Pollo	125 g
Almendras picadas	15 g
Aceite	10 ml
Vino	25 ml
Cebolla	30 g
Ajo y perejil	

Nombre del plato: Carne de cocido con patata y zanahoria

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Pollo o Pelota	125 g
Aceite	10 ml
Cebolla	50 g
Zanahoria	100 g
Patata	150 g

> PESCADOS**Nombre del plato: Merluza a la romana**

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Merluza	200 g
Harina	15 g
Huevos	1/4
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Merluza en salsa verde

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Merluza	200 g
Guisantes	15 g
Harina	10 g
Aceite	10 ml
Cebolla	25 g
Ajo	5 g
Mejillones	30 g
Espárragos	15 g

Nombre del plato: Lenguado a la romana

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Filetes de lenguado s/ espinas	170 g
Harina	5 g
Huevos	1/4
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Filete de gallo empanado

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Filetes de gallo	170 g
Harina	15 g
Huevos	1/4
Pan rallado	15 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Bonito en salsa de tomate

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Bonito	200 g
Para la salsa:	
Cebolla	50 g
Tomate	40 g
Ajo	5 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Bacalao con patata al horno

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Filetes de bacalao fresco	250 g
Patatas sin piel	100 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Bacaladitos con ensalada

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Bacaladitos	150 g
Harina	20 g
Aceite de oliva	10 ml
Ensalada: ver guarniciones	

Nombre del plato: Trucha con verdura asada

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Trucha	250 g
Berenjena	50 g
Calabacín	50 g
Pimiento rojo	50 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Emperador a la plancha con patatas panadera

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Emperador	170 g
Patatas	100 g
Cebolla	30 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Bacalao en hamburguesas

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Bacalao desalado y desmigado	100 g
Patatas	75 g
Huevo	1/4
Ajo	2 g
Cebolleta	1/4
Perejil	2 g
Harina	15 g
Huevo batido	1/4
Pan rayado	15 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Albóndigas de bacalao

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Bacalao fresco	150 g
Clara de huevo	1/2
Ajo	2 g
Cebolleta	1/4
Pan rallado	15 g
Harina	15 g
Huevo batido	1/4
Colas de gambas	5 unidades
Perejil	2 g
Caldo de pescado	80 ml
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Pescadilla encebollada

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Pescadilla	200 g
Cebolletas	1 unidad
Perejil picado	
Vino blanco	50 ml
Patata mediana	75 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Sepia encebollada con piñones

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Sepia	150 g
Cebolletas	1 unidad
Perejil picado	
Vino blanco	50 ml
Piñones	20 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Sardinas en aceite

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Sardinas en conserva	4 unidades

Nombre del plato: Rape en salsa

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Rape	160 g
Cebolletas	1 unidad
Perejil picado	
Vino blanco	50 ml
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Pastel de pescado y coliflor

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Bacaladitas en filetes	100 g
Coliflor	100 g
Calabacín	1/2
Salsa de tomate	50 ml
Ajo, perejil y pimienta	
Zumo de limón	1/2 cucharada

Nombre del plato: Lenguado con guarnición

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Guarnición (ver guarniciones)	
Filete de lenguado	200 g

Nombre del plato: Rosada frita con guarnición

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Guarnición (ver guarniciones)	
Rosada	200 g
Aceite de oliva	5 ml

Nombre del plato: Guiso de pescado

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Pescado blanco sin espinas	100 g
Patata	150 g
Caldo de pescado	100 ml
Mejillones	50 g

> HUEVOS

Nombre del plato: Tortilla de jamón york y queso

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Huevo	1 unidad
Jamón york	50 g
Queso	25 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Tortilla de patata

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Huevo	1 unidad
Patatas	100 g
Cebolla	30 g
Aceite de oliva	15 ml

Nombre del plato: Tortilla paisana

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Huevo	1 unidad
Patata	40 g
Zanahoria	30 g
Judías verdes	30 g
Guisantes	30 g
Pimiento morrón	20
Aceite de oliva	15 ml

Nombre del plato: Huevos rellenos

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Huevo	2 unidades
Bonito en escabeche	20 g
Yemas de huevo	1 unidad
Salsa de tomate	30 g
Bechamel	40 g

Nombre del plato: Huevo frito con patatas

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Huevo	1 unidad
Patatas	50 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre del plato: Huevos al plato

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Huevo	1 unidad
Guisantes congelados	75 g
Jamón serrano	15 g
Tomate triturado	50 g
Aceite de oliva	5 ml

Nombre del plato: Revuelto de ajos tiernos o espárragos trigueros

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Huevo	1 unidad
Ajos tiernos/espárragos	75 g
Aceite de oliva	5 ml

> VARIOS**Nombre del plato: Croquetas de pollo o jamón york**

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Pollo o jamón york	20 g
Leche	150 ml
Harina	25 g
Margarina	2 g
Aceite	10 ml
Huevos para el rebozado	1/4

Nombre del plato: Empanada de pisto

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Harina	50 g
Tomate	100 g
Cebolla	1/4
Pimientos	1/4
Huevos	1/4
Ajo, tomillo, orégano	
Aceite	15 ml

GUARNICIONES

Nombre: Ensalada

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Lechuga	50 g
Tomate	50 g
Cebolla	20 g
Aceite de oliva	2 ml

Nombre: Champiñón con ajo y perejil

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Champiñones	100 g
Ajos	2 g
Perejil	1 g
Limón	5 g
Aceite de oliva	2 ml

Nombre: Patatas panadera

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Patatas	70 g
Cebolla	15 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre: Patatas asadas

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Patatas	70 g
Aceite de oliva	10 ml

Nombre: Picadillo de tomate, pimiento y cebolla

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Tomate	75 g
Pimiento verde	20 g
Cebolla	20 g
Aceite de oliva	2 ml

Nombre: Salsa bechamel

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Harina de trigo	13 g
Leche entera	170 ml

Nombre: Guisantes y zanahoria

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Guisantes	30 g
Zanahoria	50 g

Nombre: Verdura a la plancha

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Berenjena	30 g
Calabacín	30 g
Champiñones	30 g
Pimiento	30 g

POSTRES

Nombre del postre: Arroz con leche

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Leche	200 ml
Arroz	20 g
Azúcar	20 g
Canela en polvo	

Nombre del postre: Fresas con leche

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Leche entera	100 ml
Fresas	175 g
Azúcar	15 g

Nombre del postre: Fresas con naranja

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Zumo de naranja	100 ml
Fresas	175 g

Nombre del postre: Fruta de invierno

Frutas	Cantidad de alimento en crudo por ración
Naranja	200 g
Mandarina	250 g
Manzana	150 g
Kiwi	150 g
Plátano	150 g
Uva	120 g
Pera	200 g

Nombre del postre: Fruta de verano

Frutas	Cantidad de alimento en crudo por ración
Melocotón	150 g
Ciruelas	120 g
Fresas	150 g
Sandía	300 g
Melón	300 g
Piña	200 g

Nombre del postre: Macedonia de fruta en almíbar

Frutas	Cantidad de alimento en crudo por ración
Melocotón en almíbar	30 g
Pera	30 g
Uva	30 g
Piña en almíbar	30 g
Cerezas	30 g

Nombre del postre: Manzana asada

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Manzana reineta	200 g
Azúcar	20 g

Nombre del postre: Natillas

Ingredientes	Cantidad de alimento en crudo por ración
Leche	200 ml
Azúcar	20 g
Natillas en polvo	30 g

Nombre del postre: Postres comerciales

Frutas	Cantidad de alimento en crudo por ración
Cuajada	125 g
Flan	110 g
Yogur	125 g
Helado	100 g

Se ha elaborado la siguiente encuesta con el fin de conocer su aceptación sobre los menús y mejorarlos en la medida de lo posible. Agradecemos su colaboración y tendremos muy en cuenta su opinión.

1. ¿Qué le parecen, de manera general, los menús de la residencia?

- ☐ Poco aceptables.
- ☐ Aceptables.
- ☐ Muy aceptables.

2. ¿Qué cambiaría de los menús? Puede marcar más de una opción y añadir otras opciones que no se citen.

- ☐ La manera de cocinar los alimentos.
- ☐ La presentación de los platos.
- ☐ La condimentación.
- ☐ Otros (especificar):

Indique los platos o alimentos que menos le gustan:

3. ¿Qué aspecto de las comidas es el que más valora? Puede marcar más de una opción y añadir otras opciones que no se citen.

- ☐ Los menús son muy variados.
- ☐ Los alimentos son de buena calidad.
- ☐ El modo de cocinar los alimentos.
- ☐ Es una manera de relacionarse con sus compañeros/as.
- ☐ Otros (especificar):

Indique los platos o alimentos que más le gustan, así como aquellos que le gustaría introducir en los menús:

4. ¿Cómo se siente cuando tiene que bajar al comedor para desayunar, comer o cenar?

- ☐ Cada día espera impaciente que llegue la hora del desayuno, comida o cena.
- ☐ Le resulta agradable bajar al comedor.
- ☐ No le gusta, le parece monótono y lo considera una obligación.
- ☐ Otros (especificar):

5. ¿Le gusta comer con más gente?

- ☐ Sí, me gusta comer acompañado.
- ☐ No, preferiría comer sólo.
- ☐ Otros (especificar):

6. ¿Cree que los menús se adaptan a sus gustos, costumbres, hábitos...?

- ☐ Sí, me gustan las comidas y se adaptan a mis hábitos y costumbres.
- ☐ No, no me gustan los menús, no se adaptan a mis costumbres.
- ☐ Otros (especificar):

7. ¿Piensa que los menús son variados y equilibrados o le resultan repetitivos?

- ☐ Los menús son muy variados, se come de todo.
- ☐ Me aburren los menús, se repiten a menudo.
- ☐ Otros (especificar):

8. ¿Cree que las cantidades de comida que se sirven son excesivas, suficientes o escasas?

- ☐ La comida que se sirve es excesiva, sobra comida a menudo.
- ☐ Se sirve la cantidad justa y suficiente de comida, no sobra y tampoco falta.
- ☐ Se sirve poca cantidad de comida.
- ☐ Otros (especificar):

9. ¿Le suele sentar bien la comida o tiene dificultades para hacer la digestión?

- ☐ Tanto las comidas como las cenas son muy suaves y me sientan muy bien.
- ☐ Las comidas y cenas son muy fuertes y me cuesta hacer la digestión.
- ☐ Otros (especificar):

10. ¿Tiene alguna patología o molestia que le impida comer normalmente?, si es así, ¿Piensa que los menús se adaptan a su patología o situación?

- ☐ No tengo ninguna enfermedad que me impida comer con normalidad, puedo comer de todo.
- ☐ Puedo comer de todo, pero tengo dificultades para masticar y la comida no se adapta a mi situación.
- ☐ Tengo alguna enfermedad que me impide comer normalmente. Me hacen un menú especial adaptado a mi situación.
- ☐ Otros (especificar):

11. ¿Toma algún suplemento o triturado de nutrición artificial?, ¿Le gusta, se lo toma con facilidad, le ayuda a sentirse mejor, cree que hay suficiente variedad en cuanto a sabores, texturas...?

- ☐ No, no tomo ningún suplemento ni preparado especial
- ☐ Sí, tomo suplementos y preparados especiales:
- ☐ No me gustan y no me ayudan a sentirme mejor
- ☐ No me gustan, pero me ayudan y me hacen sentir mejor.
- ☐ Me gustan y me hacen sentir mejor.
- ☐ Me gustan, pero no noto ninguna mejoría.
- ☐ Otros (especificar):

ADA: Position of The American Dietetic Association: Liberalized diets for older adults in long-term care. Journal Of The American Dietetic Ass. Volumen 98; 2:201-204. 1998.

Aranceta Bartrina J.: Dieta en la tercera edad. En: Salas-Salvadó, J.; Bonada i Sanjaume, A.; Trallero Casañas, R.; Saló i Solá, M.E. (eds.): Nutrición y dietética clínica. Edita: Doyma, 2000.

Aranceta Bartrina, J.: Alimentación normal. En: Rubio, M.A.: Manual de alimentación y nutrición en el anciano. Edita: Scientific Communication Management, 2002.

Bello Gutiérrez, J.: Ciencia Bromatológica: Principios generales de los alimentos. Edita: Díaz de Santos, S.A., 2000.

Bondoni, M.: La Cocina del Colesterol. Dietas de la Unidad de Lípidos. Fundación Jiménez Díaz. Universidad Autónoma de Madrid. Edita: International Marketing & Communications, S.A., 1996.

Capo Pallàs, M.: Importancia de la Nutrición en la Persona de Edad Avanzada. Edita: Novartis Consumer Health S.A., 2002

Cuervo, M.; Santiago, S.: Nutrición en la Patología del Aparato Digestivo. En: Astiasarán, I.; Lasheras, B.; Ariño, A. H.; Martínez, J.A.: Alimentos y Nutrición en la Práctica Sanitaria. Edita: Díaz de Santos, S.A. 2ª ed., 2003.

Cuina Valenciana. Edita: Generalitat Valenciana. Conselleria D'Agricultura, Peixca i Alimentació. 2000.

Curso de nutrición Aplicada: Tratamiento y Gestión. UNED.

Forga, L.: Nutrición y Diabetes. En: Astiasarán, I.; Lasheras, B.; Ariño, A. H.; Martínez, J.A.: Alimentos y Nutrición en la Práctica Sanitaria. Edita: Díaz de Santos, S.A. 2ª ed., 2003.

Garayoa, R.; García-Jalón, I.: Guía de buenas prácticas en restauración colectiva. En: Guías Alimentarias para la Población Española. Edita: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. 2001.

García Navarro, J.A.; Martínez Almazán, E.: Envejecimiento saludable: alimentación equilibrada y ejercicio físico. En: Manual de Práctica Clínica de Nutrición en Geriatría. Edita: You & Us, S.A., 2003.

Gómez Recio, R.: *Dietética Práctica*. Ediciones Rialp, S.A., 1997.

Guía de Alimentación y Salud. Nutrición y Dietética. www.uned.es

Hirsch, S.; De la Maza, M.P.: *Functional Changes in the Gastrointestinal System*. In: Rosenberg, I.H.; Sastre, A.: *Nutrition and Aging*. Nestlé Nutrition Workshop Series. Clinical & Performance Program Volume 6, 2001.

Martín Graczyk, A. I.: *Epidemiología de las alteraciones nutricionales en el anciano*. En: Rubio, M.A.: *Manual de alimentación y nutrición en el anciano*. Edita: Scientific Communication Management; 2002.

Martín Peña, G.; Cid Abásolo, F. J.: *Nutrición en el anciano*. En: García de Lorenzo y Matos, A.; Culebras Fernández, J.M.; González Gallego, J.: *Tratamiento Nutricional: de la investigación a la gestión*. Edita: Grupo Aula Médica, S.L., 2002.

Martínez, J.A.: *Recomendaciones dietéticas y salud*. En: Martínez, J.A.; Astiasarán, I.; Madrigal, H.: *Alimentación y Salud Pública*. Edita: Mc Graw Hill; 2ª ed., 2002.

Martínez-Valls, J.F.: *Esquemas Clínico-Visuales en Nutrición*. Edita: Harcourt Brace de España, S.A., 1998.

Menús familiares. Edita: Ministerio de Comercio. Servicio Técnico de Alimentación. Gabinete de Orientación del Consumo. Dirección General de Comercio Interior. 1976.

Moreiras, O.; Beltrán, B.; Cuadrado, C.: *Guías dietéticas en la vejez*. En: *Guías Alimentarias para la Población Española*. Edita: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. 2001.

Moreiras, O.; Cuadrado, C.; Beltrán, B.: *Estudio SENECA: conclusiones en relación con las recomendaciones y pautas dietéticas*. *Rev Esp Geriatr Gerontol* 37 (S3): 1-7, 2002.

Morley, J.E. et al.: *Anorexia of Aging, Leptin, and the Mini Nutritional Assessment*. In: Vellas, B.; Garry, P.J.; Guigoz, Y. (eds): *Mini Nutritional Assessment (MNA): Research and Practice in the Elderly*. Nestlé Nutrition Workshop Series Clinical & Performance Programme, Vol. 1, pp.67-77, 1999.

Planas, M.; Puiggrós, C.; Raspall, G.; Lorente, J.: *Recomendaciones nutricionales postcirugíamaxilofacial y otorrinolaringológica*. En: *Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria*. Edita: Novartis Consumer Health S.A. 2001.

Podrabsky, M.: Nutrición en el envejecimiento. En: L. Kathleen Mahan; Marian T. Arlin; Krause Nutrición y Dietoterapia. Edición Interamericana S.A.; 1995.

Position of The American Dietetic Association: cost-effectiveness of medical nutrition therapy. J Am Diet Assoc. 1995; 95:88-91.

Principios de nutrición y dietética en patologías crónicas de las personas mayores. En: Sociedad Catalanobaleare de Geriátría y Gerontología. Nutrición y Envejecimiento. Glosa Ediciones. 1999.

Recomendaciones nutricionales para las personas mayores. En: Sociedad Catalanobaleare de Geriátría y Gerontología. Nutrición y Envejecimiento. Glosa Ediciones. 1999.

Reuben, D.B. *et al.*: Geriatrics at your fingertips. American Geriatric Society, 2002.

Robles, F.; Riobó, P.: Patología ósea y articular. En: Gómez, C.; Reuss, J.M.: Manual de Recomendaciones Nutricionales en Pacientes Geriátricos. Edita: Novartis Consumer Health S.A., 2004.

Robles, M.J.; Trallero, R.: Disfagia. En: Gómez, C.; Reuss, J.M.: Manual de Recomendaciones Nutricionales en Pacientes Geriátricos. Edita: Novartis Consumer Health S.A., 2004.

Rodríguez, M.C.; Russolillo, G.: Planificación y asesoramiento dietética en el anciano. En: Envejecimiento y enfermedad. Innovaciones terapéuticas. XIX Curso de actualización para postgraduados en Farmacia. Facultad de Farmacia; Universidad de Navarra. 2000.

Royo Taberner, R.: Guía Básica de Alimentación en residencias para personas mayores. Edita: Generalitat Valenciana. Conselleria de Bienestar Social. 2001.

Russolillo, G.; Martí, A.; Martínez, J.A.: Alimentación y nutrición en las distintas edades de la vida. En: Martínez, J.A.; Astiasarán, I.; Madrigal H.: Alimentación y Salud Pública. Edita: Mc Graw Hill; 2ª ed., 2002.

Sabartés Fortuny, O.: Disfagia, su valoración. Implicaciones en el estado nutricional. Rev Esp Geriatr Gerontol, 37 (S3): 33-37, 2002.

Sabartés Fortuny, O.: Factores de riesgo de malnutrición. En: Rubio, M.A.: Manual de alimentación y nutrición en el anciano. Edita: Scientific Communication Management; 2002.

Sanjuán, G.: Cocina para no engordar. Editorial LIBSA. 2003.

San Miguel Sámano, T.; Vargas Castrillón, E.: Fármacos y nutrición. En: Rubio, M.A.: Manual de alimentación y nutrición en el anciano. Edita: Scientific Communication Management; 2002.

Sociedad Catalanobaleares de Geriátrica y Gerontología. Nutrición y Envejecimiento. Glosa Ediciones. 1999.

Tuneu Valls, L.; Alba Aranda, G.: Interacción de Fármacos-Nutrientes. En: Salas-Salvadó, J.; Bonada i Sanjaume, A.; Trallero Casañas, R.; Saló i Solá, M.E.: Nutrición y dietética clínica. Edita: Doyma; 2000.

Vázquez Martínez, C. et al.: Planificación de restauración en instituciones geriátricas. En: Rubio, M.A.: Manual de alimentación y nutrición en el anciano. Edita: Scientific Communication Management; 2002.

Vega Piñero, B.: Requerimientos nutricionales y envejecimiento. En: Rubio, M.A.: Manual de alimentación y nutrición en el anciano. Edita: Scientific Communication Management; 2002.

Virgili, N.; Vilarasau, C.; Mascaró, J.; Pita, A.M.: Recomendaciones nutricionales para geriatría. En: León, M.; Celaya, S.: Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria. Edita: Novartis Consumer Health S.A. 2001.

Web de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Para la calibración de los menús se ha empleado el sistema informático NUTRICIUN 2.1 del Curso de formación continuada de postgrado a distancia en nutrición y salud. Facultad de Ciencias. Universidad de Navarra.