

Comer sano y sencillo

Consejos para usuarios
de los Centros de Día



MADRID!

ÁREA DE GOBIERNO
DE FAMILIA Y
SERVICIOS SOCIALES



MADRID!

Edición

Ayuntamiento de Madrid

Área de Gobierno de Familia y Servicios Sociales

Dirección General de Mayores

Departamento de Programación, Evaluación y Desarrollo

Proyecto gráfico

base 12 diseño y comunicación

Depósito Legal

M-50.883-2007



Comer sano y sencillo

Consejos para usuarios
de los Centros de Día

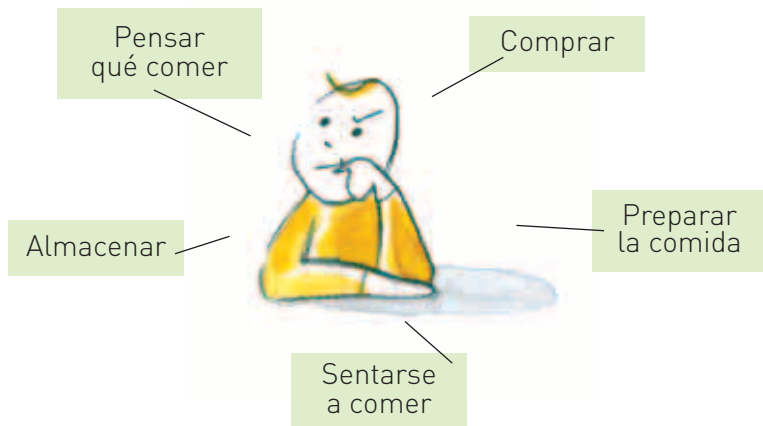
- ¿Qué es alimentarse? 2
- ¿Cómo puede alimentarse correctamente? 4
- ¿Qué le proporciona el servicio de restauración del Centro de Día? 6
- ¿Cómo puede complementar el menú del Centro de Día? 8
- ¿Y los días que no acude al Centro de Día? 10
- ¿Qué hacer si tiene dificultad para realizar la compra y preparar correctamente las comidas? 12
- ¿Y si además tiene inapetencia? 14
- Conservación de los alimentos 16



¿Qué es alimentarse?



¿Qué es alimentarse?



Recuerde:

Una buena alimentación mejora nuestro estado de salud y evita enfermedades.

Los alimentos, tras su digestión, se transforman en la materia prima que el cuerpo necesita para vivir: los nutrientes.



**¿Cómo puede
alimentarse
correctamente?**



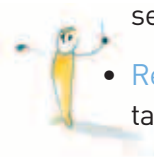


Conozca los alimentos



- **Energéticos** (aportan energía): pan, cereales, arroz, pasta, patatas, grasas y aceites.

- **Formadores** (mantienen y reparan nuestro cuerpo): leche y sus derivados, pescados, carnes, huevos, legumbres, frutos secos.



- **Reguladores** (hacen que nuestro cuerpo funcione bien): frutas, verduras, hortalizas.

Recuerde:

Para una alimentación adecuada es preciso tomar una dieta variada, que incluya todos los tipos de alimentos.



No debe olvidarse del agua. Es posible que no tenga sensación de sed, pero es indispensable tomar 8 vasos diarios para cubrir las necesidades.



¿Qué le proporciona el servicio de restauración del Centro de Día?





¿Qué le proporciona el servicio de restauración del Centro de Día?

Entre los servicios que ofrece el Centro de Día se encuentra el de restauración que le asegura tres de las cuatro comidas que debe realizar al día.



Recuerde:

- Le asegura el desayuno y la merienda.
- Le asegura la comida del mediodía, completa, equilibrada y variada.
- Le cubre gran parte de las necesidades que precisa al día.
- Debe completarse con la cena para cubrir todas sus necesidades.
- Los días que no acuda al Centro de Día precisa igualmente una dieta adecuada.



¿Cómo puede complementar el menú del Centro de Día?



¿Cómo puede complementar el menú del Centro de Día?

El menú del Centro de Día debe complementarlo con una **cena completa**. Elija una ración de cada uno de los bloques siguientes:

Ensalada		Pescado		Fruta	
Verdura		Huevos		Postre lácteo	
Arroz		Fiambre			
Sopa		Carne			
Pasta					

Recuerde:

- No olvide acompañar de agua todas las comidas.
- Es importante realizar una dieta variada que nos aporte todo tipo de nutrientes.

¿Y los días que no acude al Centro de Día?



¿Y los días que no acude al Centro de Día?

Es importante que mantenga unos hábitos dietéticos correctos los días que no acude al Centro de Día.

Elija una ración de cada uno de los tres bloques de alimentos siguientes para realizar un **desayuno completo**.

Leche		Galletas		Fruta	
Queso fresco		Pan		Zumo natural	
Yogur		Cereales			

Para realizar una **comida completa** elija una ración de cada uno de los bloques de alimentos siguientes:


Legumbres		Pescado		Fruta	
Ensalada		Huevos		Postre lácteo	
Pasta		Carne			
Arroz					

Recuerde:

- Para la cena siga los consejos dados para los días que acude al Centro de Día.

**¿Qué hacer
si tiene dificultad
para realizar la
compra y preparar
correctamente las
comidas?**





¿Qué hacer si tiene dificultad para realizar la compra y preparar correctamente las comidas?

- Use el microondas para la preparación y calentamiento de las comidas.
- Prepare platos sencillos.
- Prepare platos únicos.
- Use vajilla sencilla.
- Use alimentos no perecederos (conservas).
- Congele en raciones las comidas ya preparadas.
- Tenga cuidado con las espinas del pescado.
- Pida ayuda cuando lo precise.

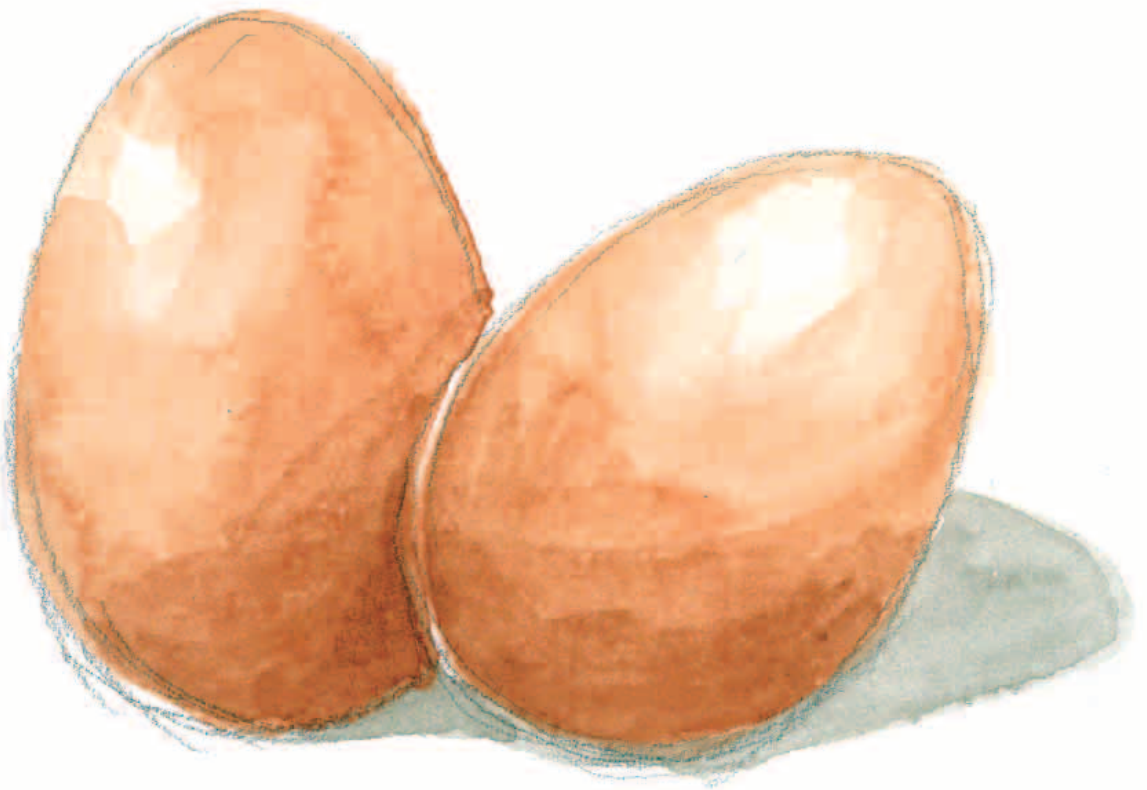
Y además:

Existe el Servicio de Comidas a Domicilio que le proporciona un menú equilibrado si tiene dificultad para prepararse la comida por sí mismo. Pregunte en el Centro de Día.

Aprenda a hacer menús sencillos:

Desayuno	Naranja, leche y 6 galletas
Media mañana	Un melocotón en almíbar
Comida	Verdura con patatas, muslo de pollo, manzana, pan
Media tarde	Yogur
Cena	Ensalada de lechuga con atún, pera y pan
Desayuno	Leche, cereales, zumos en brick
Media mañana	Manzana
Comida	Lentejas con arroz, filete de pescado, yogur, pan
Media tarde	Sandwich de queso
Cena	Puré de patata preparado, ensalada de tomate con huevo duro, naranja y pan

**¿Y si además
tiene inapetencia?**



¿Y si además tiene inapetencia?

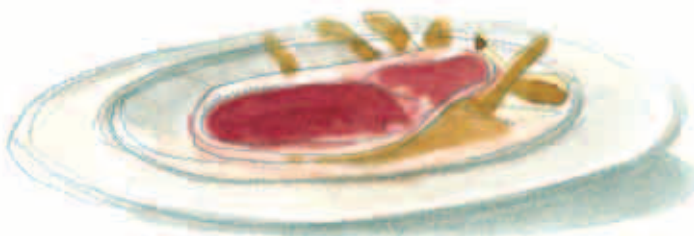
Existen determinados factores, como alteraciones en el sentido del gusto y olfato, estado dental, diversas enfermedades, uso de fármacos, dietas monótonas, soledad, etc., que pueden contribuir a la pérdida de interés por la alimentación y a un descenso de la ingesta de alimentos.

Consejos prácticos

- Mantenga los horarios de comida.
- Realice 5 comidas en pequeñas cantidades.
- Elija alimentos apetecibles para usted.
- Combine alimentos en platos únicos (arroz con huevo, pasta con carne, patatas con pescado, legumbres con verduras o arroz, etc).
- Use alimentos enriquecidos (pan, cereales, leches, huevos...)
- Después de un plato de legumbres un yogur evita flatulencias.

En su caso, a la hora de elegir, tenga en cuenta estos alimentos:

- **Leche enriquecida:** No precisa masticación, es fácil de conservar, de usar y aporta agua.
- **Huevo.** Aporta proteínas de alta calidad, es también fuente de vitaminas. De fácil masticación y digestión.
- **Cereales y galletas.** Aportan energía y además fibra para prevenir el estreñimiento. Se combinan bien con la leche enriquecida con cacao o miel.



Conservación de los alimentos





Conservación de los alimentos

Los alimentos necesitan una conservación adecuada, para mantenerlos en buen estado y evitar su deterioro.

¿Sabía usted que unos alimentos se deterioran más fácilmente que otros?

Alimentos frescos

Leche, carne, pescado, verduras

- Son alimentos que se deterioran fácilmente.
- Para su conservación se precisa de una nevera en buenas condiciones.

Si quiere conservarlos durante más tiempo debe congelarlos en crudo o ya cocinados.

Es importante hacer paquetes con raciones individuales o congelarlos en envases cerrados, identificando su contenido con colores o etiquetas.





Conservación de los alimentos

Alimentos en conserva

Otra forma de encontrar estos productos es en conserva; enlatados (verduras, pescados...) y en frascos de cristal (verduras, legumbres...).

Estos productos tienen la ventaja de poderse conservar durante más tiempo a temperatura ambiente sin deterioro.

Tienen algún inconveniente de apertura, en ocasiones precisan de maniobras difíciles.

Recuerde:

- Busque las de apertura “más fácil”.
- Use ayudas o útiles de cocina que puedan ayudarle.

Tenga en cuenta a la hora de consumir una conserva:

- Deseche las latas abombadas o que sospeche que pueden estar deterioradas.
- No caliente el contenido de las mismas demasiado en el microondas ya que están en su punto de cocción.
- Aproveche el líquido para caldos, sopas, salsas y arroces.
- Si le sobra, guárdelo en la nevera en un recipiente limpio, cerrado y úselo pronto.





Conservación de los alimentos

Alimentos más duraderos no conservas

Leche en polvo, puré de patata, pan tostado.

Son alimentos desecados que se mantienen por más tiempo.



Frutos secos, patatas, legumbres, pastas, harina, arroz y azúcar.

Son alimentos que no se deterioran tan fácilmente.



Para su conservación sólo precisan de ambiente seco.



