



INFORMACIÓN AL PACIENTE - COMER MEJOR - DISCAPACIDAD

¿Por qué es importante seguir estos consejos dietético-nutricionales?

Porque le ayudarán a disminuir las complicaciones de salud más habituales que presentan las personas con algún grado de discapacidad, así como también para favorecer la autonomía y mejorar el estado de salud y de calidad de vida.

Recomendaciones dietéticas e higiénicas generales

- Siga una dieta tipo mediterránea abundante en frutas y verduras, legumbres, frutos secos sin sal y derivados integrales de los cereales, como el pan, la pasta o el arroz.
- Modere el consumo de lácteos (elija preferentemente bajos en grasa), prefiera pescados y huevos antes que carnes, y cuando las elija, seleccione las de aves (pollo, pavo, etc.), conejo y magras de cerdo, antes que la de ternera, cordero y partes grasas del cerdo.
- Use aceite de oliva para cocinar y aliñar, mejor si es virgen extra.
- Evite consumir alimentos ultraprocesados tales como embutidos, fiambres, salchichas, aperitivos salados, bollería, galletas, comida rápida, refrescos, etc. Lea las etiquetas, y elija los que tengan menos grasas saturadas, sal y azúcares.
- Es recomendable hacer entre 5 y 6 comidas al día.
- Asegure una higiene adecuada durante la preparación e ingestión de alimentos.
- Elabore menús variados y adaptados a las necesidades y gustos de la persona.
- Asegure una adecuada ingesta de agua en las comidas y ofrézcalas frecuentemente entre horas, así como con alimentos ricos en agua como frutas y hortalizas, infusiones, sopas, caldos, leche, gelatinas sin azúcar, etc.
- Mantener una adecuada higiene bucal.
- Solicite y siga los consejos específicos y a pautas a seguir, a su equipo de atención primaria, en caso de presentar,
 - Obesidad o sobrepeso.
 - Pérdida de peso de forma involuntaria.
 - Estreñimiento
 - Dificultad al tragarse sólidos o líquidos.
- Procure que la persona colabore tanto como sea posible a la hora de comer. Hay cubiertos adaptados, mantellos antideslizantes, etc., que puede facilitar el acto de comer y beber. Si no puede colaborar en absoluto, es importante tener en cuenta las recomendaciones siguientes:
 - Colóquela sentada y con la cabeza ligeramente inclinada hacia delante.
 - Dele los alimentos, enseñándole el cubierto y ofrézcale pequeñas cantidades con cubiertos pequeños; asegúrese de que ha tragado la comida antes de darle otra cucharada.
- Antes y después de las comidas es conveniente que la persona se mantenga incorporada unos 30 minutos.

Grupos de alimentos clave (ajustar a las texturas y preparaciones según el caso)

	Tamaño raciones (caseras)	Recomendaci ón día / semana	Elección preferente	Limitar el consumo	Evitar
Cereales y derivados y tubérculos	1 plato cocido 1 reb pan moreno o integral 1 patata mediana ½ bol cereales integrales	4 raciones/día	Preferir variedades integrales: Arroz, pasta y sémolas. Pan moreno o integral, Quinoa, mijo. Patatas, boniato.	Cereales de desayuno con azúcar. Pan blanco	Pan de molde o envasado, Biscotes Masa de pizza y hojaldre precocinadas. Patatas fritas de bolsa
Lácteos o alternativas vegetales	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2 raciones/día	Bajos en grasa Yogur, leche y quesos frescos. Bebidas vegetales de cereales, legumbres o frutos secos, Enriquecidas en calcio	Lácteos enteros	Bebidas vegetales con azúcar añadido. Yogures con nata o azucarados, quesos curados o semi, batidos
Verduras	1 plato lleno	Al menos 2 raciones/día	Todas las frescas, congeladas o conservas	Ninguna	Ninguna
Frutas	1 pieza mediana	Al menos 3 raciones/día	frescas de temporada, Desecadas o congeladas	En zumos	En almíbar y néctares
Legumbres	1 plato cocido (60-90g crudo)	Al menos 3 raciones/semana	Todas, tanto frescas como secas y cocidas: garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas.	Precocinadas con embutidos.	Precocinadas con embutidos.
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día al menos 3 veces/semana	Todos, mejor si son crudos, almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, etc.		Fritos o con sal o azúcar
Carnes	1 filete mediano (100-125g)	3-4 raciones/semana	Conejo, pollo, pavo y otras aves sin piel.	Cerdo magros eliminando toda la grasa visible.	Cordero y vacuno. Carnes grasas de todo tipo, embutidos, frescos y curados, burgermeat
Pescados y mariscos	1 filete mediano (120-160g)	3-4 raciones/semana	Todos, frescos o congelados, blanco o azul. Conservas.	Ninguno	Ninguno
Huevos	1-2 huevo mediano	3-4 raciones/semana	De gallina, codorniz, etc	Ninguno	Ninguno
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4 raciones/día	Aceite de oliva virgen extra	Otros aceites vegetales,	Nata mantequilla, margarina, manteca
Azúcares y dulces	-	Menos de 1 semana	-	Chocolate >70% cacao	Galletas, magdalenas, flanes, pasteles, bollos
Bebidas	1 vaso	4-5 raciones/día	Agua	-	Refrescos y bebidas alcohólicas.

Menú genérico semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Lácteo, cereales integrales como el pan integral, frutas, frutos secos...						
Merienda	Fruta						
Comida	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua	Verduras Patatas Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua
Merienda	Lácteo, cereales integrales como el pan integral, frutas, frutos secos...						
Cena	Verduras Cereales i Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Patatas Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua

Ej. Lunes

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Café con leche desnatada Una Pera Pan integral Aceite de oliva + tomate triturado. Agua	Plátano	Garbanzos con espinacas. Pescado sin espinas al horno con calabacín a la plancha. Yogurt desnatado Pan integral Agua	Yogur natural desnatado y Ciruelas desecadas Agua	Ensalada de remolacha. Pechuga de pollo a la plancha con verduras revueltas con huevo. Manzana Pan integral Agua

Otras recomendaciones

- Intente practicar ejercicio físico moderado y adaptado a sus posibilidades. Pida información en su ayuntamiento sobre las instalaciones deportivas accesibles en su municipio.
- Si puede caminar sin dificultad, pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables, los grupos de paseo o actividades dinamizadas (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>).
- Pida consejo a los profesionales del centro de salud para que le recomiendan el tipo de ejercicios que puede practicar con seguridad, así como la frecuencia diaria o semanal.

Herramientas de autoevaluación

- Compruebe periódicamente que cumple con la recomendación de consumo de frutas, verduras, pescados, frutos secos, aceite de oliva, etc., y que no consume habitualmente bollería, refrescos, mantequilla, comida rápida y embutidos, etc.
- Revisar el correcto uso de cubiertos adaptados y productos facilitadores para comer y beber.
- Registre su actividad física diaria y muestre el registro a su equipo de atención primaria.

Para saber más

- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- Para evaluar su nivel de actividad física.
<https://apps.caib.es/plasalutfront/formularios/ipaq/ipaq.xhtml>
- Guía de orientación: Productos de Apoyo para la Autonomía Personal
<http://www.dependencia.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/guadeproductosdeapoyo.pdf>
- Manual de habilidades para cuidadores familiares de personas mayores dependientes. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología.
http://www.segg.es/download.asp?file=media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf