## CONSULTORÍA NUTRICIONAL



**MENÚ TRITURADO** 

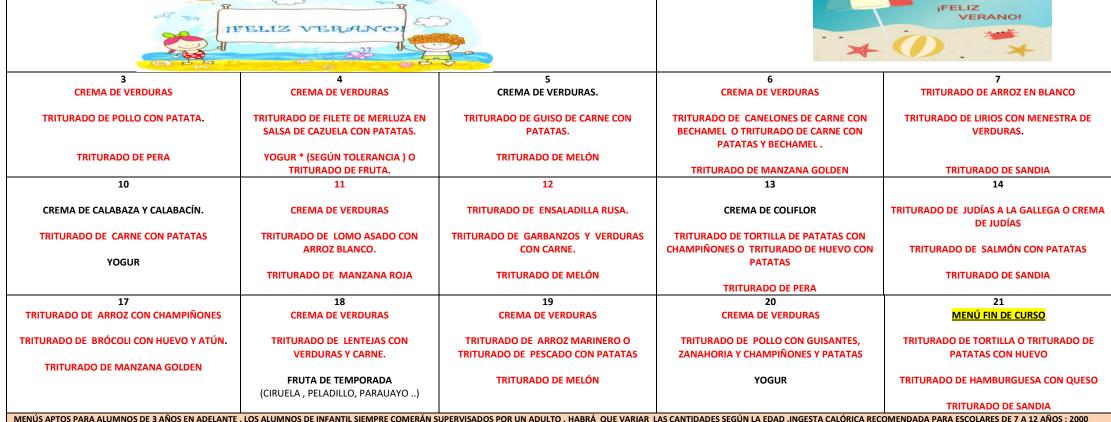
## JUNIO 2024. MENÚS TRITURADO ESPECIAL DISFAGIA

!! ENSEÑARA COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



LA DISFAGIA ES UN TÉRMINO MÉDICO QUE HACE REFERENCIA A LA DIFICULTAD PARA TRAGAR. ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN CON DISFAGIA SON: MANTENERSE ERGUIDO A LA HORA DE COMER PARA EVITAR EL RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO ES MAYOR. ES PREFERIBLE COMER MÁS VECES DURANTE EL DÍA PERO CON VOLÚMENES DE COMIDO A TRAGAR SEA MENOR. DEPENDIENDO DEL TIPO DE DISFAGIA, SE DEBERÁN TRITUDAR LOS ALIMENTOS. LA COMIDA DEBE SER HOMOGÉNEA E INTENTAR QUE TENGA CANTIDAD DE COMIDA. SE DEBE EVITAR QUE TENGA GRUMOS. MEDIANTELA COMIDA, SE DEBE GARANTIZAR LA TOMA DE AGUA NECESARIA AL CABO DEL DÍA. DEDICA EL TIEMPO QUE SEA NECESARIO A LA COMIDA. LO DISFAGIA, POR LO QUE ES NECESARIA LA PACIENCIA. ES RECOMENDABLE NO TUMBARSE NADA MÁS COMER PARA QUE NO EXISTA RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO.

ALIMENTOS A EVITAR: FRUTOS SECOS, SEMILLAS , ALIMENTOS FIBROSOS (LOS ESPÁRRAGOS, LA ALCACHOFA, LA PIÑA, LAS JUDÍAS VERDES, EL APIO O LA LECHUGA), PAN TOSTADO, FRUTAS Y VERDURAS CON PIEL Y SEMILLAS (LAS LEGUMBRES, LAS HABAS, EL KIWI, LAS FRESAS O LAS UVAS SON ALIMENTOS QUE PUEDEN
DIFICULTAR LA DEGLUCIÓN DE LA PERSONA), ALIMENTOS CON DOS TEXTURAS (HACE REFERENCIA A LOS ALIMENTOS QUE AL MASTICARLOS DESPRENDEN LÍQUIDO, COMO LA NARANJA, LOS ALIMENTOS CON SALSA, LA CIRUELA, LA UVA O LA MANDARINA), ALIMENTOS CON ESPINAS O HUESOS, ALIMENTOS CON TEXTURA
PEGAJOSA (EL CHOCOLATE, LA MIEL, EL PAN DE MOLDE, LAS GOLOSINAS, LOS CARAMELOS) NO ESTÁN RECOMENDADOS PORQUE SE SUELEN QUEDAR PEGADOS EN LA BOCA O EN LA GARGANTA Y DIFICULTA EL SER TRAGADOS Y LÍQUIDOS CON PULPA



KCAL. LA INGESTA CALÓRICA PARA ALUMNOS DE INFANTIL SIEMPRE COMERAN SUPERVISADOS POR UN ADULTO. HABRA QUE VARIAR LAS CANTIDADES SEGUN LA EDAD. INGESTA CALÓRICA RECOMENDADA PARA ESCOLARES DE 7 A 12 ANOS : 2000 KCAL. LA INGESTA CALÓRICA PARA ALUMNOS DE INFANTIL DE 3 A 6 AÑOS SERÁ DE UN 20% MENOS, APROXIMADAMENTE, DE LA INDICADA EN EL MENÚ. ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER ALÉRGENOS ESPECIFICADOS QUE PUEDE CONSULTAR EN EL CENTRO.

ESTE MENÚ HA SIDO VALORADO Y CERTIFICADO POR CONSULTORÍA NUTRICIONAL CONUGA CUMPLIENDO CON LA NORMATIVA LEGAL VIGENTE "LEY DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN 17/ 2011 ", CON LA "NORMATIVA PARA MENÚS DE COMEDORES

ESCOLARES Y COMEDORES COLECTIVOS " Y CON EL REGLAMENTO (UE) Nº 1169 / 2011 LA ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO ) PARA EL CURSO ESCOLAR 2023-2024 .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA .TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN. . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA. JUNIO 2024