

CONSULTORÍA NUTRICIONAL

**MENÚ TRITURADO****JUNIO 2024 . MENÚ 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 COMIDA MENORES. EN MUCHAS OCASIONES, ES BUENA IDEA COMER CON UNA CUCHARA MÁS PEQUEÑA PARA QUE LA CANTIDAD DE COMIDA A TRAGAR SEA MENOR. DEPENDIENDO DEL TIPO DE DISFAGIA, SE DEBERÁN TRITURAR LOS ALIMENTOS. LA COMIDA DEBE SER HOMOGÉNEA E INTENTAR QUE TENGA LA MISMA TEXTURA. SE DEBE EVITAR QUE TENGA GRUMOS. MEDIANTE LA COMIDA, SE DEBE **GARANTIZAR LA TOMA DE AGUA NECESARIA** AL CABO DEL DÍA. **DEDICA EL TIEMPO QUE SEA NECESARIO A LA COMIDA**. LA DISFAGIA PROVOCA LENTITUD AL MASTICAR, POR LO QUE ES NECESARIA LA PACIENCIA. ES RECOMENDABLE **NO TUMBARSE NADA MÁS COMER** PARA QUE NO EXISTA RIESGO DE RETORNO DE LA COMIDA. ES NECESARIO QUE EXISTA UNA BUENA HIGIENE BUCAL PARA QUE SE ELIMINEN LOS TROZOS DE COMIDA DE LA BOCA Y 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 SALSAS, 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**



3 CREMA DE VERDURAS TRITURADO DE POLLO CON PATATA. TRITURADO DE PERA	4 CREMA DE VERDURAS TRITURADO DE FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATATAS. YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	5 CREMA DE VERDURAS. TRITURADO DE GUISO DE CARNE CON PATATAS. TRITURADO DE MELÓN	6 CREMA DE VERDURAS TRITURADO DE CANELONES DE CARNE CON BECHAMEL O TRITURADO DE CARNE CON PATATAS Y BECHAMEL . TRITURADO DE MANZANA GOLDEN	7 TRITURADO DE ARROZ EN BLANCO TRITURADO DE LIRIOS CON MENESTRA DE VERDURAS. TRITURADO DE SANDIA
10 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. TRITURADO DE CARNE CON PATATAS YOGUR	11 CREMA DE VERDURAS TRITURADO DE LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO. TRITURADO DE MANZANA ROJA	12 TRITURADO DE ENSALADILLA RUSA. TRITURADO DE GARBANZOS Y VERDURAS CON CARNE. TRITURADO DE MELÓN	13 CREMA DE COLIFLOR TRITURADO DE TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES O TRITURADO DE HUEVO CON PATATAS TRITURADO DE PERA	14 TRITURADO DE JUDÍAS A LA GALLEGA O CREMA DE JUDÍAS TRITURADO DE SALMÓN CON PATATAS TRITURADO DE SANDIA
17 TRITURADO DE ARROZ CON CHAMPIÑONES TRITURADO DE BRÓCOLI CON HUEVO Y ATÚN. TRITURADO DE MANZANA GOLDEN	18 CREMA DE VERDURAS TRITURADO DE LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAUAYO ..)	19 CREMA DE VERDURAS TRITURADO DE ARROZ MARINERO O TRITURADO DE PESCADO CON PATATAS TRITURADO DE MELÓN	20 CREMA DE VERDURAS TRITURADO DE POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES Y PATATAS YOGUR	21 MENÚ FIN DE CURSO TRITURADO DE TORTILLA O TRITURADO DE PATATAS CON HUEVO TRITURADO DE HAMBURGUESA CON QUESO TRITURADO DE SANDIA

MENÚS APTOS PARA ALUMNOS DE 3 AÑOS EN ADELANTE . LOS ALUMNOS DE INFANTIL SIEMPRE COMERÁN SUPERVISADOS POR UN ADULTO . HABRÁ QUE VARIAR LAS CANTIDADES SEGÚN LA EDAD .INGESTA CALÓRICA RECOMENDADA PARA ESCOLARES DE 7 A 12 AÑOS : 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 D E 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