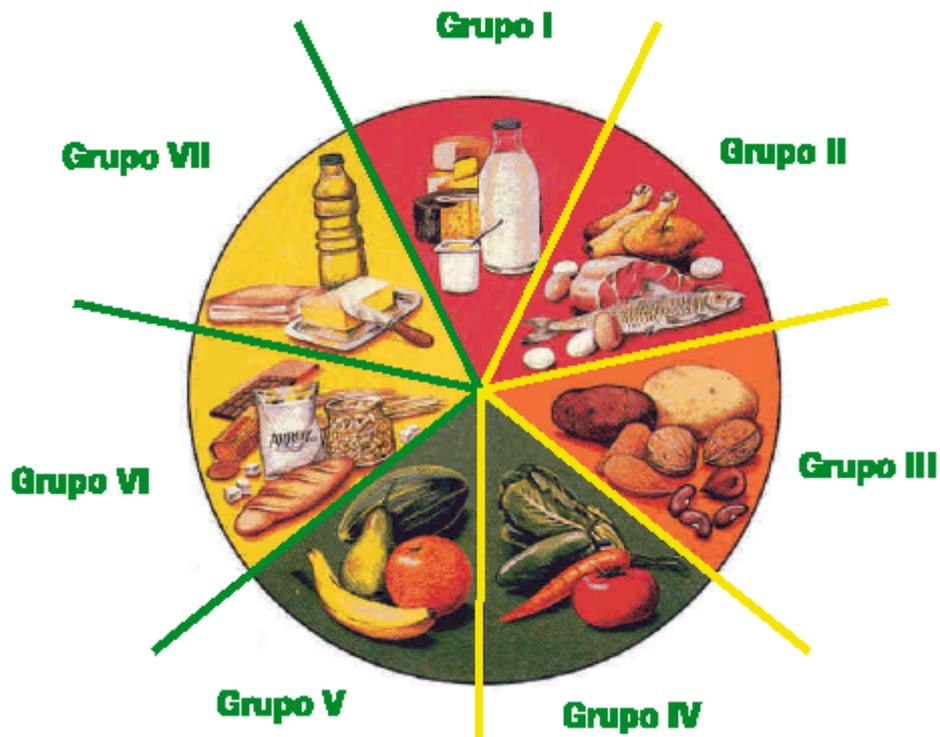


SUBPROGRAMA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

Fundación Instituto Spiral



Introducción

La **Nutrición** juega un importante papel en nuestra vida. Cada día seleccionamos y consumimos alimentos que, a la larga, pueden estar condicionando nuestro estado de salud. Una nutrición adecuada es además un factor esencial en el mantenimiento de la salud. En pacientes drogodependientes la prevalencia de malnutrición es, sin embargo, muy elevada. Este problema empeora la evolución de los mismos e incrementa las complicaciones y la mortalidad. Por otro lado, el evidente envejecimiento progresivo que sufre la población adicta requiere garantizar a estos sujetos una alimentación sana y equilibrada que contribuya a elevar su calidad de vida.

Una dieta adecuada es determinante en la rehabilitación del drogodependiente sobre todo en las primeras etapas del tratamiento donde resulta fundamental la ingesta hídrica suficiente para neutralizar la diaforesis y garantizar el equilibrio hidroelectrolítico y una dieta equilibrada y digestiva (sin grasas ni nutrientes hepatotóxicos) para subsanar la desnutrición en unos casos o la malnutrición en otros y como refuerzo en la adquisición de hábitos favorables.

A menudo se han ignorado los aspectos relacionados con la nutrición cuando se habla de la rehabilitación de los drogodependientes y se dirige la atención fundamentalmente a los tratamientos farmacológicos y a aspectos esencialmente clínicos olvidando la importancia de la alimentación, que se pone de manifiesto desde las primeras etapas del tratamiento ya que una alimentación saludable y equilibrada ayudará a evitar deficiencias nutricionales, mantener el peso corporal y un buen estado general.

Las diferentes situaciones clínicas asociadas a las adicciones que se dan en el transcurso de la vida de consumo aumentan considerablemente el riesgo de malnutrición y repercuten en el consumo, la digestión y el aprovechamiento de los alimentos. A pesar de que una buena nutrición no tiene repercusión en la prevención de determinadas enfermedades (sobre todo

infecciosas) ni en la curación de éstas, sí puede ayudar a retrasar el proceso de desarrollo de las mismas pues una nutrición equilibrada refuerza el sistema inmunitario y potencia los niveles de energía, ayudando así al organismo a resistir los efectos de la enfermedad.

Teniendo en cuenta los argumentos previos, un proceso integral de atención a drogodependientes debe incluir no sólo una dieta equilibrada y adecuada a las necesidades de cada sujeto sino también debe incidir en la educación nutricional y en los hábitos de salud como complemento de la recuperación biopsicosocial.

Conscientes de que una buena nutrición es capaz de mejorar la calidad de vida de las personas adictas, la Fundación Instituto Spiral ha elaborado este programa para pacientes en tratamiento que pretende ser una herramienta específica además para los profesionales sanitarios que facilite el seguimiento médico y nutricional de los drogodependiente y que contribuya a mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS

El objetivo general de este programa es el de cubrir las necesidades básicas de alimentación de la población drogodependiente dentro de un entorno normalizado así como educar en una serie de hábitos saludables de alimentación, higiene y convivencia que favorezcan la Calidad de Vida de los pacientes que se encuentren en tratamiento

Objetivos específicos

- Entender las consecuencias médicas de las adicciones desde las perspectivas bioquímica, social y psicológica para poder elaborar un plan alimentario adecuado a los trastornos que acompañan a estas patologías.
- Conocer los conceptos básicos de la nutrición así como las principales necesidades de los adictos en este sentido, según el resultado de la valoración de su estado nutricional.

- Saber equilibrar la dieta diaria de cada sujeto, en función de sus características individuales y a partir de las recomendaciones nutricionales estándar.
- Conservar o mejorar el estado nutricional de cada sujeto, es decir, el mantenimiento o aumento de peso y masa muscular, lo que previene de la malnutrición.
- Mejorar la calidad de vida pues cuando una persona está bien nutrida se siente más vital, con más ganas de hacer cosas, con más fuerza y más gratificada sensorialmente.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

El Programa de Dietética y Nutrición está dirigido a:

- Drogodependientes en tratamiento en la Fundación Instituto Spiral.
- Profesionales sanitarios de la Fundación que elaboran las dietas y a quienes el programa les permita efectuar todo tipo de cálculos para **confeccionar menús y dietas**, conocer su composición nutricional y su calidad y confeccionar dietas con características específicas en función de las necesidades.
- Personal que se dedica a elaborar los alimentos que reciben los drogodependiente para disponer así de una formación específica con que perfeccionar su labor profesional.
- Profesionales de la Fundación que se dedican a supervisar la alimentación que reciben los drogodependientes.

EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO PARTE DEL TRATAMIENTO

La educación nutricional se define como el proceso por el cual las creencias y las actitudes, las influencias ambientales y los conocimientos acerca de los alimentos, conducen al establecimiento de hábitos alimentarios científicamente fundados, prácticos y acordes con las necesidades individuales y la disponibilidad de alimentos. Es un proceso multidisciplinario que involucra

la transferencia de información y la sustitución de los hábitos alimentarios presentes por otros más apropiados.

La educación nutricional es una parte esencial de la educación sanitaria, aquella destinada al mantenimiento de la salud, y aún más, es parte importante de la educación integral del individuo. Debe, por lo tanto, incluirse en el tratamiento, para lograr así un mayor impacto sobre el comportamiento individual. La educación nutricional, es una especie de “puente” que permite el paso hacia el público de la información originada en los laboratorios de investigación y de desarrollo, y deben integrarse todos los programas de educación popular. Su objetivo final y universal es la promoción de hábitos alimentarios correctos y sus destinatarios son todos los individuos en general.

La importancia de esta rama de la educación sanitaria reside en la necesidad de educar al sujeto para que los alimentos que componen su dieta hagan que ésta sea la más indicada para mantener su salud.

METODOLOGÍA

El programa tiene por objetivo la adquisición de conocimientos sobre nutrición y dietética y, sobre todo, su aplicación práctica en el ámbito de las adicciones. A través de los materiales y la atención personalizada de los técnicos que lo imparten, el método se adapta perfectamente al nivel y capacidades de cada persona y cada profesional para lograr así alcanzar sus objetivos.

Se establecen actividades de frecuencia semanal de índole informativo-educativa sobre el temario del programa. Son sesiones de grupo de entre 5 y 8 personas en las que el técnico sanitario introduce el tema a tratar. Dicha exposición dura un tiempo máximo de 30 minutos. En el tiempo restante de actividad, los sujetos anotan los aspectos teóricos aprendidos y se establece una discusión general sobre dudas y puntos de vista.

TEMARIO DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

1.- Grupos de alimentos

Para realizar una dieta equilibrada que aporte los macro y micro nutrientes en las cantidades adecuadas es imprescindible conocer los alimentos, que son quienes los contienen. Es importante resaltar que ningún alimento contiene todos los nutrientes y que, exceptuando algunos alimentos como el aceite y el azúcar de mesa (sacarosa), no hay alimentos puros que contengan solamente un nutriente, por ello la dietética surge de la necesidad de combinar los alimentos de manera que pueda conseguirse un aporte de todos los nutrientes en la cantidad adecuada para cubrir las necesidades orgánicas.

Desde un punto de vista práctico, la clasificación funcional de los alimentos nos permite establecer guías o pautas de alimentación sencillas para la población general. Es necesario agrupar los alimentos que comparten funciones y aportan cantidades similares de nutrientes. En España, desde el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) en los años sesenta se adoptó un modelo de clasificación de alimentos basado en 7 grupos que posteriormente se ha adaptado, como en el resto del mundo, en forma de pirámide.

- Grupo 1. Leche y derivados
- Grupo 2. Carnes, pescados y huevos
- Grupo 3. Legumbres, tubérculos y frutos secos
- Grupo 4. Verduras y hortalizas
- Grupo 5. Frutas
- Grupo 6. Cereales y derivados
- Grupo 7. Grasas
- Otros alimentos: Alimentos servicio

2.- Dieta equilibrada

- Concepto de dieta equilibrada
- Planificación de dietas: elementos necesarios
- Dietas por menús
- Dieta por intercambios: la dieta personalizada, libremente planificada
- Elaboración práctica de la Dieta por intercambios
- Confección de menús.

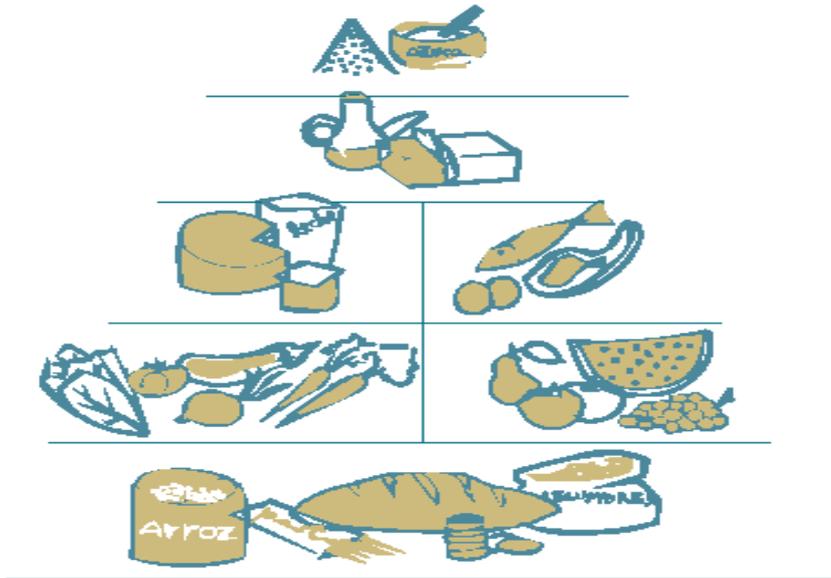
La dieta es una herramienta que se puede aplicar sobre personas sanas o enfermas, con fines educativos, preventivos o terapéuticos, sobre individuos o colectividades... Es una herramienta que debe ser utilizada de manera consciente, teniendo en cuenta que es un elemento más del plan terapéutico.

A la hora de planificar una dieta es preciso:

- Tener un amplio conocimiento de los grupos de alimentos.
- Manejar los principios de dieta equilibrada.
- Conocer bien la patología sobre la que vamos a aplicar la dieta.
- Valorar las características del paciente para el que confeccionaremos la dieta.

Los componentes de la dieta equilibrada quedan reflejados en la pirámide de la alimentación del siguiente dibujo.

Pirámide de la alimentación



Existen variaciones individuales por diferentes motivos, especialmente en cuanto a la ingesta de alimentos y al gasto de energía por la actividad física.

Generalmente una vez iniciado el proceso de adicción se comienza a ver el deterioro del sujeto, con descuido de la salud como consecuencia de una inversión de la energía y el tiempo empleados en la adicción. La desintoxicación, como puerta de entrada a la recuperación funcional, supone la normalización paulatina de ritmos vigilia-sueño y hábitos nutricionales. Al mismo tiempo se produce una reactivación sistémica que provoca respuestas sobrecompensadoras que permanecían hipofuncionales. De esta forma, la recuperación del apetito tiene una etapa de hiperrespuesta orexígena que lleva al paciente a experimentar un apetito desmedido que hace que coma más, ganando peso de forma inmediata. Una manera de controlar si se consume la suficiente energía es llevar un control de su peso habitual (cada 2-3 meses). Si se cubren las raciones de todos los grupos de alimentos diariamente se estará realizando una dieta equilibrada, pero además hay que tener en cuenta que sea:

- **Variada:** además de contener las raciones correspondientes de todos los

grupos de alimentos, dentro de éstos se debe intentar incluir la mayor variedad posible ya que, aunque presentan similitudes, no tienen exactamente los mismos nutrientes. Por citar un ejemplo, dentro del grupo de las verduras, las de color verde tienen más contenido en ácido fólico que las de color anaranjado y éstas más vitamina A.

■ **Agradable:** las formas de preparación y cocinado de los alimentos se han de adecuar a los hábitos y gustos de cada persona. No hay que olvidar el placer que puede proporcionar la comida.

■ **En cantidades adecuadas:** estas cantidades estarán en función de las características de cada persona (edad, sexo, actividad física...).

3.- Tablas de alimentos: El manejo de las tablas de composición de alimentos

- El manejo de las tablas de composición de alimentos
- Información de las tablas de composición de alimentos
- Información de las tablas de composición de alimentos
- Información de las tablas de composición de alimentos

4.- Nutrición Fundamental (I)

- La energía.
- Los nutrientes.
- Lípidos
- Las proteínas
- Minerales
- Vitaminas
- Agua
- Fibra alimentaria

5.- La nutrición durante el proceso de rehabilitación. Recomendaciones y

alteraciones gastrointestinales más frecuentes

- Recomendaciones generales sobre la alimentación en esta población
- Grupos de riesgo y factores que favorecen los problemas nutricionales

6.- Evaluación nutricional

- Objetivos
- Parámetros de valoración nutricional en el adicto
- Evaluación antropométrica
- Evaluación bioquímica
- Evaluación clínica
- Métodos de evaluación dietética

7.- PATOLOGÍAS DE LAS ADICCIONES Y NUTRICIÓN

Patologías más frecuentes en el adicto (I)

- Objetivos
- Enfermedad infecciosas (Hepatitis, (VIH, ETS...)
- Hepatopatía alcohólica
- Diabetes
- Alteraciones gastrointestinal frecuentes en adictos
- Desnutrición
- Deshidratación

Prevención y tratamiento de las patologías del adicto

- Interacción alimentos - medicamentos
- Pautas de dietoterapia más frecuentes

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES

Las recomendaciones usuales presentes en casi todas las guías, independientemente de quién las elabore y a quién se dirijan, son estas:

1. Mantenimiento de variedad en los alimentos que componen la dieta: una dieta nutricionalmente correcta debe satisfacer todas o casi todas las

recomendaciones de ingesta de aquellos nutrientes para los cuales existe una recomendación dietética. El único dogma que existe en nutrición, o mejor dicho su principio básico, es que se debe realizar un plan de alimentación variado, puesto que ningún alimento nos proporciona todos los nutrientes. Esta es la más antigua e importante norma o guía dietética. La variedad aumenta la probabilidad de llegar a todas las recomendaciones dietéticas, incluyendo nutrientes menores para los que nos existe recomendación dietética establecida. Al mismo tiempo, esta variedad reduce el riesgo de tóxicos o agentes patógenos de alimentos y bebidas.

2. Reducción del consumo de grasas, particularmente las saturadas y el colesterol: las grasas de la dieta proporcionan más calorías que ningún otro componente alimentario. Reducir la ingesta de grasas es la mejor forma de disminuir el exceso de ingesta energética de nuestra sociedad. Pero además, la reducción de grasa saturada y colesterol se relaciona con la disminución de la enfermedad cardiovascular, particularmente la coronaria, de algunos tipos de cáncer y de la obesidad.

3. Adecuar la ingesta de calorías al gasto energético y al mantenimiento del peso corporal: se ha observado que la morbimortalidad es mayor en aquellos individuos obesos o mal nutridos respecto a aquellos con peso adecuado.

4. Aumento del consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, fibra y vitaminas: se trata de aumentar la ingesta de cereales, vegetales, incluidas legumbres y frutas. De esta forma, además de sustituir los alimentos ricos en grasa, se incrementa la ingesta de nutrientes como carotenos, vitamina C y fibra. Estos últimos son objeto de investigación como posibles factores de protección frente a determinados tipos de cáncer.

5. Reducción del consumo de sal: el objetivo es reducir la prevalencia de hipertensión arterial y la mortalidad cardiovascular secundaria. Una cantidad no excesiva y posiblemente beneficiosa se sitúa entre tres y seis gramos de cloruro sódico, es decir, de sal común, al día.

6. Evitar el consumo de alcohol: aunque la ingesta moderada de alcohol, especialmente de vino, se relaciona con una menor morbimortalidad total y específica cardiovascular, sin embargo, la ingesta de alcohol en esta población esta totalmente contraindicado por razones obvias.

7. Controlar la cantidad y la porción de carbohidratos: uno de los factores que más va a influir en la glucosa es la cantidad de hidratos de carbono que consume en cada ingesta. Si cada día consume diferentes cantidades, la glucosa también oscilará, y puede estar o muy alta o muy baja.

Por eso uno de los objetivos del plan de alimentación será que en cada comida que usted realice en los distintos días, aunque cambie la alimentación, siempre coma la misma cantidad de hidratos de carbono. Debe entonces aprender a clasificarlos y a conocer las equivalencias para variar la cantidad y el tipo de carbohidrato.

8. La fibra: es importante ingerir una suficiente cantidad de fibra diariamente en el plan de alimentación. La recomendada por día se encuentra entre 20 y 35 gramos. La fibra es un componente de los vegetales que no es digerible por nuestro organismo. Entre los alimentos que son fuente de fibra se encuentran los cereales enteros, las leguminosas, las frutas enteras y las verduras. La avena está catalogada como el rey de los cereales, porque además de presentar más cantidad de fibra, proteína, vitaminas y minerales que otros alimentos de su grupo contiene los dos tipos de fibra en igual proporción: 50 % fibra soluble y 50 % de fibra insoluble. La primera disminuye los niveles de glucemia porque hace que los alimentos pasen del estómago al intestino más lentamente, y retrasa la digestión de los carbohidratos; además atrapa colesterol y favorece el control de las grasas en los estados postprandiales. La fibra segunda ayuda no sólo a una mejor digestión sino que previene el estreñimiento y otras enfermedades como la diverticulosis y el cáncer de colon.

10. Los edulcorantes: Los seres humanos nacen con el gusto por la sensación dedulzura, la diabetes no constituye impedimento de privación. La Administración de Fármacos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) ha

aprobado cuatro edulcorantes no nutritivos : La sacarina, el Aspartame, el Acesulfame-K y la Sucralosa. Todos han pasado por rigurosos estudios de seguridad antes de ser aprobados para el consumo público, incluyendo a la gente con diabetes.

11. En las personas con exceso de peso el plan de alimentación debe ser hipocalórico; es decir, con cierta restricción del nivel de calorías para intentar corregir al menos, gradualmente, el exceso de peso. En la práctica, es preferible mantener un plan ligeramente bajo en calorías, pues así se aumentan las probabilidades de lograr este objetivo.

12. Mantenga un control periódico con su médico y nutricionista. Es sencillamente indispensable recibir una continua educación, motivación y seguimiento.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES PARA DIABÉTICOS

La dieta que se recomienda para los diabéticos no es una dieta “especial.” Es una dieta sana que se recomienda para todos. Cada individuo diabético tiene necesidades dietéticas distintas según su edad, peso, y nivel de actividad. Se sugiere que su médico le refiera a un especialista en dietética en su hospital local que podrá darle consejos más específicos.

La alimentación es esencial en el cuidado y el manejo de la diabetes, constituyendo uno de los pilares fundamentales para un buen control de la diabetes.

Para la buena realización de la dieta se han redactado una serie de recomendaciones dietéticas que debe conocer y llevar a cabo la persona con diabetes. Los objetivos de la dieta para la población diabética son:

- Mantener la glucemia en unos límites adecuados, modificando la ingesta de los alimentos con la medicación y con la actividad física.
- Normalizar el perfil lipídico y mantener un buen control de la tensión arterial.
- Mantener el peso dentro de unos límites normales. Evitar el sobrepeso. Es más difícil controlar la diabetes si uno tiene un exceso de peso.

Para conseguir estos objetivos es necesario que la dieta:

- Sea equilibrada y completa.
- Proporcione las calorías necesarias para mantener o reducir el peso y, en niños y adolescentes, permita un crecimiento y desarrollo adecuado.
- Incremente las necesidades calóricas en el embarazo y lactancia.
- Prevenga y ayude a tratar complicaciones agudas, sobre todo la hipoglucemia, y las complicaciones crónicas.

En la población de personas con DM se recomienda una ingesta:

- **Variada**, que permita su cumplimiento y que nos aporte todos los macro y micronutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo.
- La ingesta de **proteínas** debe constituir en torno 10-20% de las calorías totales diarias. En aquellas personas con neuropatía diabética el consumo de proteínas recomendado es más bajo, entorno al 10%.
- El aporte de las **grasas** debe ser menor del 10% en grasas saturadas y $\leq 10\%$ en poliinsaturadas. El resto de las grasas deben ser monoinsaturadas. El consumo de colesterol debe ser menor de 300 mg/día. El porcentaje total de grasas va a depender del peso y del perfil lipídico que presente la persona con diabetes:
 - Si el peso y el perfil lipídico son normales, las grasas totales de la dieta deben ser $<30\%$ de las calorías totales y las grasas saturadas $<10\%$.
 - Si el colesterol LDL está elevado: las grasas saturadas deben ser $<7\%$ de las calorías totales y el colesterol de la dieta <200 mg/día.
 - Si hay sobrepeso hay que reducir el porcentaje de grasas totales de la dieta.
 - Si los triglicéridos están elevados es conveniente incrementar moderadamente las grasas monoinsaturadas y consumir $<10\%$ de grasas saturadas y restringir los carbohidratos. Si esta elevación de los triglicéridos es muy elevada es necesario limitar todas las grasas de la dieta ($<10\%$ de las calorías totales).

- En cuanto a los Hidratos de Carbono: deben restringirse los azúcares simples y los que se ingieran deben ser complejos. Se pueden emplear edulcorantes, se debe aumentar el consumo de fibra, cereales y legumbres. La fibra enlentece la absorción de los hidratos de carbono. Constituyen entre el 60-70% de las calorías totales de la dieta.
- Debe limitarse la cantidad de sal en la dieta, recomendándose no superar los 3 gramos de cloruro sódico (sal común) al día. Si hay hipertensión arterial, el consumo de sal debe ser $\leq 2,4$ gramos y si hay neuropatía e hipertensión arterial, el consumo de sal debe ser < 2 gramos.
- La ingesta de alcohol no acompañada de ingestión de otros alimentos en las personas con diabetes tratadas con insulina (o con hipoglucemiantes orales) puede producir hipoglucemia. El consumo moderado de vino con la comida se ha relacionado con una menor morbi-mortalidad cardiovascular. Las personas con hipertrigliceridemia, hipercolesterolemia, neuropatía, hepatopatía, pancreatitis, en embarazadas, o si hay historia de alcoholismo, se recomienda abstinencia.

NORMAS DIETÉTICAS

ALIMENTOS PERMITIDOS

SOPAS: Sopa de arroz, de pasta. Caldo vegetal, sopa de verduras, excluidas las legumbres secas (alubias, garbanzos, lentejas, etc, semillas de plantas leguminosas que provocan, en general, fermentación intestinal con meteorismo).

CARNES: Carnes blancas y rojas (ternera, pollo, buey, cordero), que tengan poca grasa, cocidas o al horno, bien hechas y poco condimentados, con sólo un poco de aceite de oliva.

PESCADOS: Pescados magros (merluza, lenguado) frescos y hervidos, condimentados con sólo un poco de aceite de oliva crudo y jugo de limón.

LECHE Y Leche descremada (siempre que no exista intolerancia), requesón, yogur, mantequilla fresca (en cantidad muy limitada),

QUESOS: derivados lácteos, quesos frescos no fermentados.

PAN: Pan tostado, corteza de pan, biscotes no grasos.

HORTALIZAS: Legumbres verdes (judías verdes, zanahorias, alcachofas, espárragos, puerros, remolacha). Patatas al horno o hervidas, tomates crudos, bien maduros, aliñados con aceite y limón.

FRUTA: Fruta fresca bien madura o cocida (mejor cruda, por conservar la vitamina C).

DULCES: Dulces sin mantequilla ni frutas secas, gelatinas.

BEBIDAS: Agua mineral, té ligero, vino blanco en pequeña cantidad, mezclado con agua.

ALIMENTOS POCO ACONSEJABLES

Caldo de carne, conejo asado, huevos (no más de uno al día, siempre que no exista intolerancia específica). Tomates poco maduros, col coliflor. Plátanos, castañas secas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Caldo graso de carne, grasas, frituras, salsas, carnes grasas (cerdo, pato, pavo), caza, embutidos (con excepción de un poco de jamón magro), menudillos (sesos, tripa, riñón, mollejas), pescados grasos (salmón, anguila, sardina, anchoas, caviar), crustáceos, mariscos, sopa de pescado, guisos con mantequilla, quesos fermentados y picantes, pan tierno, guisantes, setas, trufas, rábanos, aceite en los guisos, salsas, mayonesas, especias, condimentos salados y picantes, fruta poco madura, fruta seca y oleaginosa (nueces, avellanas, almendras, dátiles), natillas, budines, pastelería, chocolate, cacao, miel, café fuerte, té verde, vino, licores, aperitivos, bebidas heladas, bebidas muy gasificadas.

MENUS EN C.T

MENU DE VERANO							
2010	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche desnatada = 500 cc Descafeinado =25 gr Pan =½ barra Mermelada=25 gr Mantequilla=20gr Fruta =1 pieza. Azúcar=10 gr.	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
MEDIA MAÑANA	1 Pieza de fruta/bocadillo	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
COMIDA	Ensalada mixta Filete de ternera con patatas fritas Postre semanal: Flan, arroz con leche o natillas	Verdura de temporada Pollo al horno con ensalada 1 pieza de fruta	Lentejas/ensalada de garbanzos Pescado fresco con patatas al horno 1 pieza de fruta	Verdura de temporada Albóndigas con ensalada Yogur	Verdura de temporada Filete de ternera con patatas fritas 1 pieza de fruta	Paella /Arroz Primavera Pinchos morunos con patatas fritas 1 pieza de fruta	Menestra 2 Chuletas con ensalada Yogur
MERIENDA	1 Pieza de fruta/bocadillo	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
CENA	Verdura de temporada Merluza em salsa verde Un vaso de leche con Cola cao	Sopa Ministrone Huevos con Salchichas y ensalada Un vaso de leche con Cola cao	Puré de verduras Pescado fresco y patatas al vapor Un vaso de leche con Cola cao	Gazpacho Tortilla de patatas y ensalada Un vaso de leche con Cola cao	Champiñones guisados Pescado fresco y patatas al horno Un vaso de leche con Cola cao	Verdura Pechuga con ensalada Un vaso de leche con Cola cao	Ensalada mixta Tortilla francesa de atún Un vaso de leche con Cola cao

MENU DE VERANO (BAJO EN GRASAS I)
--

2010	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche desnatada (200cc) con eko con sacarina. 30g de pan con 30g de jamón york o 40 gr queso fresco.	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
MEDIA MAÑANA	1 Pieza de fruta	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
COMIDA	Guisantes salteados con ajo Merluza cocida con patatas al vapor y ensalada Yogurt desnatado	Verdura cocida Filete de ternera a la plancha con tomate natural. Fruta	Ensalada de tomate, lechuga pimiento, pepino y cebolla Arroz blanco con atún tomate y huevo cocido. Yogurt desnatado	Verdura cocida Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Fruta	Lentejas en ensalada (con tomate y cebolla). Pescado fresco) Yogurt desnatado	Paella / Pasta cocida y ensalada. Fruta	Verdura cocida Filete de ternera con patata cocida (75 gr) Fruta
MERIENDA	1 Pieza de fruta y pincho	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
CENA	Gazpacho Pescado congelado (150 mg) con ensalada. Fruta	Ensalada mixta Pechuga de pavo a la plancha con lechuga Yogurt desnatado	Sopa Pescado fresco con patata y zanahoria cocida. Fruta	Ensalada mixta Pescado congelado (150 gr) Yogurt desnatado	Verdura cocida Tortilla francesa (1 huevo) con jamón york (75 gr) Fruta	Menestra cocida salteada con ajo y patata cocida. Yogurt desnatado	Ensalada de pasta y queso de burgos Yogurt desnatado

MENU DE VERANO (BAJO EN GRASAS II)

2010	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche desnatada (200cc) con eko con sacarina. 30g de pan con 30g de jamón york o 40 gr queso fresco.	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
MEDIA MAÑANA	1 Pieza de fruta	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
COMIDA	Alubias (30 gr) con vinagreta. Pechuga de pollo (150 gr). Fruta	Coliflor cocida salteada con ajo. Filete de ternera con ensalada para compartir y patata cocida Yogurt desnatado	Judías verdes cocidas . Filete de jamón (150 gr) con patata cocida (75 gr) y tomate natural. Fruta	Spaghetti al ajillo (20gr). Pescado congelado (150 gr) a la plancha con tomate. Yogurt desnatado	Ensalada de garbanzos (30 gr). Pescado fresco (150 gr) con ensalada. Fruta	Filete de pollo (150 gr) con patata cocida (75 gr) y ensalada. Fruta	Ensalada de arroz Filete de ternera con patatas asadas Fruta
MERIENDA	1 Pieza de fruta y pincho	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
CENA	Tortilla y jamón york con ensalada y patata cocida Yogurt desnatado	Sopa Pescado congelado (150 gr) con zanahoria cocida y patata cocida (75 gr) Fruta	Pechuga de pavo (100 gr) con arroz (15 gr) y champiñones. Yogurt desnatado	Menestra completa con pollo 1 huevo duro. y patata cocida Fruta	Gazpacho Salchichas de pavo con macedonia de verduras. Yogurt desnatado	Guisantes cocidos con jamón de pavo Ensalada de tomate y cebolla. Fruta	Espinacas pollo Yogurt desnatado

MENU DE VERANO DIABÉTICOS

2001	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche desnatada = 300 cc Descafeinado =25 gr Pan =60 gr Queso fresco 60 gr Fruta =1 pieza.	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
MEDIAMAÑANA	1 Pieza de fruta/jamón York o pavo	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
COMIDA	Ensalada mixta Filete de ternera con ensalada Yogur desnatado	Verdura de temporada Pollo al horno con ensalada 1 pieza de fruta	Lentejas/ensala da de garbanzos Pescado fresco con patatas al horno 1 pieza de fruta	Verdura de temporada Albóndigas Yogur desnatado	Verdura de temporada Filete de ternera con ensalada 1 pieza de fruta	Paella /Arroz Primavera Pinchos morunos con ensalada 1 pieza de fruta	Menestra 2 Chuletas con ensalada Yogur desnatado
MERIENDA	1 Pieza de fruta/ jamón York o pavo	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
CENA	Verdura Merluza em salsa verde Un vaso de leche desnatada (150 cc)	Sopa Ministrone 2 Huevos con Salchichas y ensalada Un vaso de leche desnatada (150 cc)	Puré de verduras Pescado fresco y ensalada Un vaso de leche desnatada (150 cc)	Gazpacho Tortilla de patatas y ensalada Un vaso de leche desnatada (150 cc)	Champiñones guisados Pescado fresco y Ensalada Un vaso de leche desnatada (150 cc)	Verdura Pechuga con ensalada Un vaso de leche desnatada (150 cc)	Ensalada mixta Tortilla francesa de atún Un vaso de leche desnatada (150 cc)

MENU DE INVIERNO							
2010	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche = 500 cc Colacao= 25 gr Pan =½ barra Mermelada=25 gr Mantequilla=20gr Fruta =1 pieza. Azúcar=10 gr.	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
MEDIA MAÑANA	1 Pieza de fruta/bocadillo	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
COMIDA	Cocido completo Flan, arroz con leche o natillas	<i>Arroz con atún y tomate</i> Pollo al horno 1 pieza de fruta	Verdura Filete de ternera con patatas fritas 1 pieza de fruta	Lentejas/ Alubias Merluza en salsa con ensalada 1 pieza de fruta	Macarrones o espaguetis Carne guisa 1 pieza de fruta	Paella Lomo con patatas fritas 1 pieza de fruta	Menestra Filete de ternera con patatas fritas 1 pieza de fruta
MERIENDA	1 Pieza de fruta	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
CENA	Sopa jardinera Pescado al horno Un vaso de leche con Cola cao	Verdura salteadas Huevos con salchichas Un vaso de leche con Cola cao	Sopa Juliana Pescado rebozado Com ensalada Un vaso de leche con Cola cao	Puré de verduras 4 Empanadillas y 4 Croquetas con patatas fritas Un vaso de leche con Cola cao	Crema de espárragos Pescado a la plancha con ensalada Un vaso de leche con Cola cao	Verduras al vapor Tortilla de patatas Un vaso de leche con Cola cao	Sopa castellana Pechuga de pollo Un vaso de leche con Cola cao

MENU DE INVIERNO BAJO EN GRASA

2010	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche desnatada = 400 cc Colacao= 25 gr Pan =½ barra Mermelada=25 gr Fruta =1 pieza. Azúcar=10 gr.	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
MEDIA MAÑANA	1 Pieza de fruta	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
COMIDA	Verdura cocida Pollo asado /Pechuga de pollo a la plancha con patatas al horno Fruta	Lentejas con arroz Merluza a la plancha Fruta	Champiñones guisados Calamares en su tinta con arroz blanco Fruta	Verdura cocida Carne guisada con patatas Fruta	Macarrones con bonito y huevo duro Yogur	Puré de verduras Filete de ternera con ensalada Fruta	Paella mixta Fruta
MERIENDA	Fruta/ Jamón York o Pavo	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
CENA	Consomé Tortilla francesa con queso y ensalada Yogurt desnatado Leche con Eko o infusión	Sopa de champiñones Pescado fresco al horno con ensalada Yogurt desnatado Leche con Eko o infusión	Sopa campestre Pechuga con patata cocida Yogurt desnatado Leche con Eko o infusión	Espárragos cocidos al vapor con de aceite de oliva Tortilla francesa con ensalada Yogurt desnatado Leche con Eko o infusión	Sopa juliana Pescado al horno con ensalada Yogurt desnatado Leche con Eko o infusión	Puré de verduras Pescado a la plancha con ensalada Yogurt desnatado Leche con Eko o infusión	Crema de espárragos Hamburguesas con patata cocida Yogurt desnatado Leche con Eko o infusión

MENU DE INVIERNO PARA DIABÉTICOS

2010	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche desnatada = 300 cc Descafeinado o EKO Pan =60 gr Queso fresco 60 gr Fruta =1 pieza.	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
MEDIA MAÑANA	1 Pieza de fruta/bocadillo	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
COMIDA	Sopa de fideos Bonito con tomate 1 pieza de fruta	<i>Arroz con atún y tomate</i> Pollo al horno 1 pieza de fruta	Espinacas rehogadas Filete de ternera con patatas fritas 1 pieza de fruta	Lentejas/ Alubias aliñadas con aceite de oliva Merluza en salsa con ensalada 1 pieza de fruta	Coliflor hervida y aliñada con aceite de oliva Carne guisa 1 pieza de fruta	Paella Lomo con patatas fritas 1 pieza de fruta	Menestra Filete de ternera con patatas al vapor 1 pieza de fruta
MERIENDA	1 Pieza de fruta	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem
CENA	Sopa jardinera Pescado al horno Un vaso de leche desnatada (150 cc)	Verdura salteadas Tortilla francesa con jamón de Cork Un vaso de leche desnatada (150 cc)	Sopa Juliana Pescado cocido con menestra Un vaso de leche desnatada (150 cc)	Puré de verduras 4 Empanadillas y 4 Croquetas con patatas fritas Un vaso de leche desnatada (150 cc)	Crema de espárragos Pescado a la plancha con ensalada Un vaso de leche desnatada (150 cc)	judías verdes rehogadas Tortilla de un huevo con espárragos trigueros Un vaso de leche desnatada (150 cc)	Sopa castellana Pechuga de pollo Un vaso de leche desnatada (150 cc)