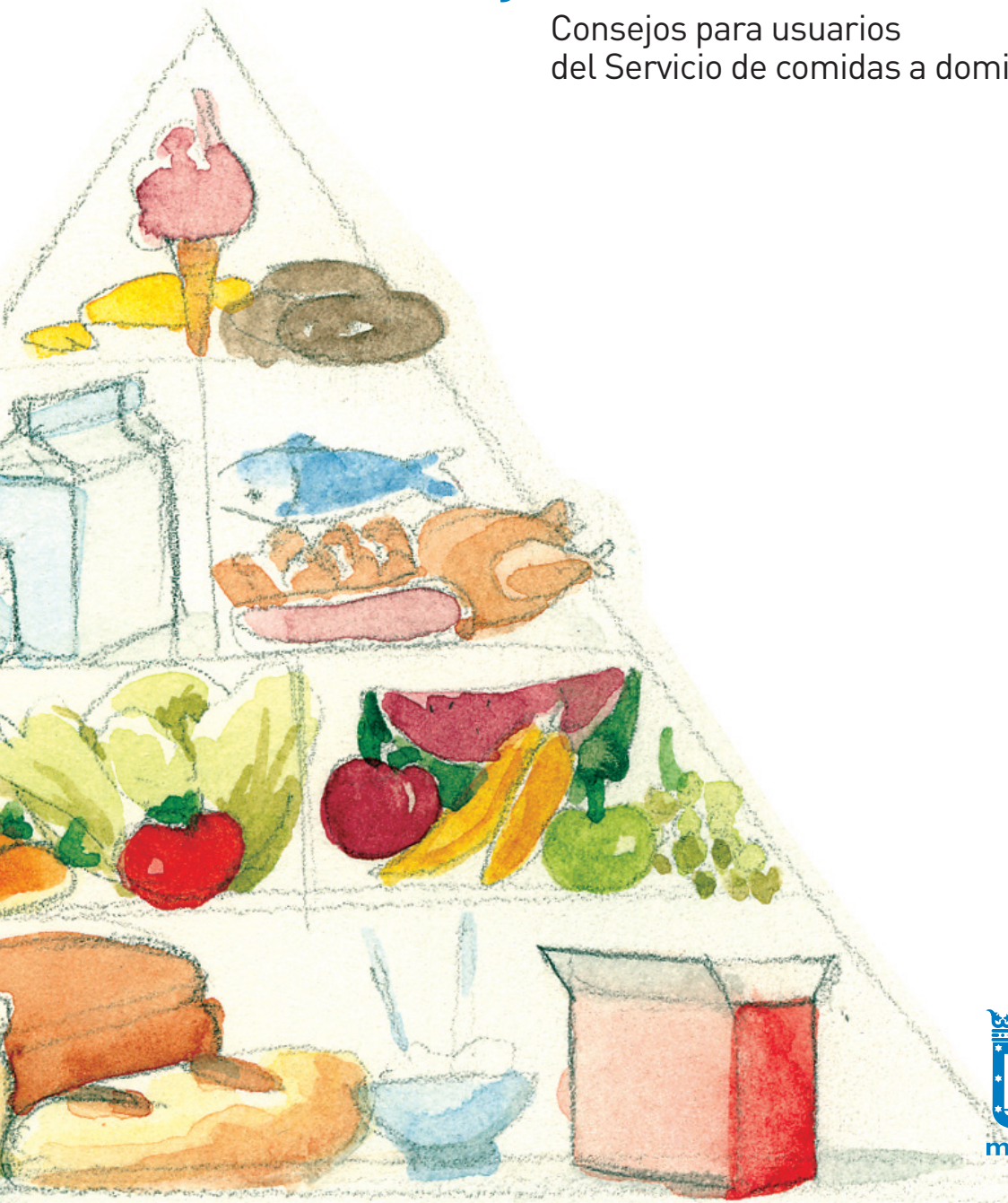


Comer sano y sencillo

Consejos para usuarios
del Servicio de comidas a domicilio



Edición

Ayuntamiento de Madrid

Área de Gobierno de Empleo y Servicios a la Ciudadanía

Dirección General de Mayores

Departamento de Programación, Evaluación y Desarrollo

Diseño

base 12 diseño y comunicación

Imprime

Artes Gráficas Municipales

Área de Gobierno de Hacienda y Administración Pública

Depósito Legal

M-?????-2006



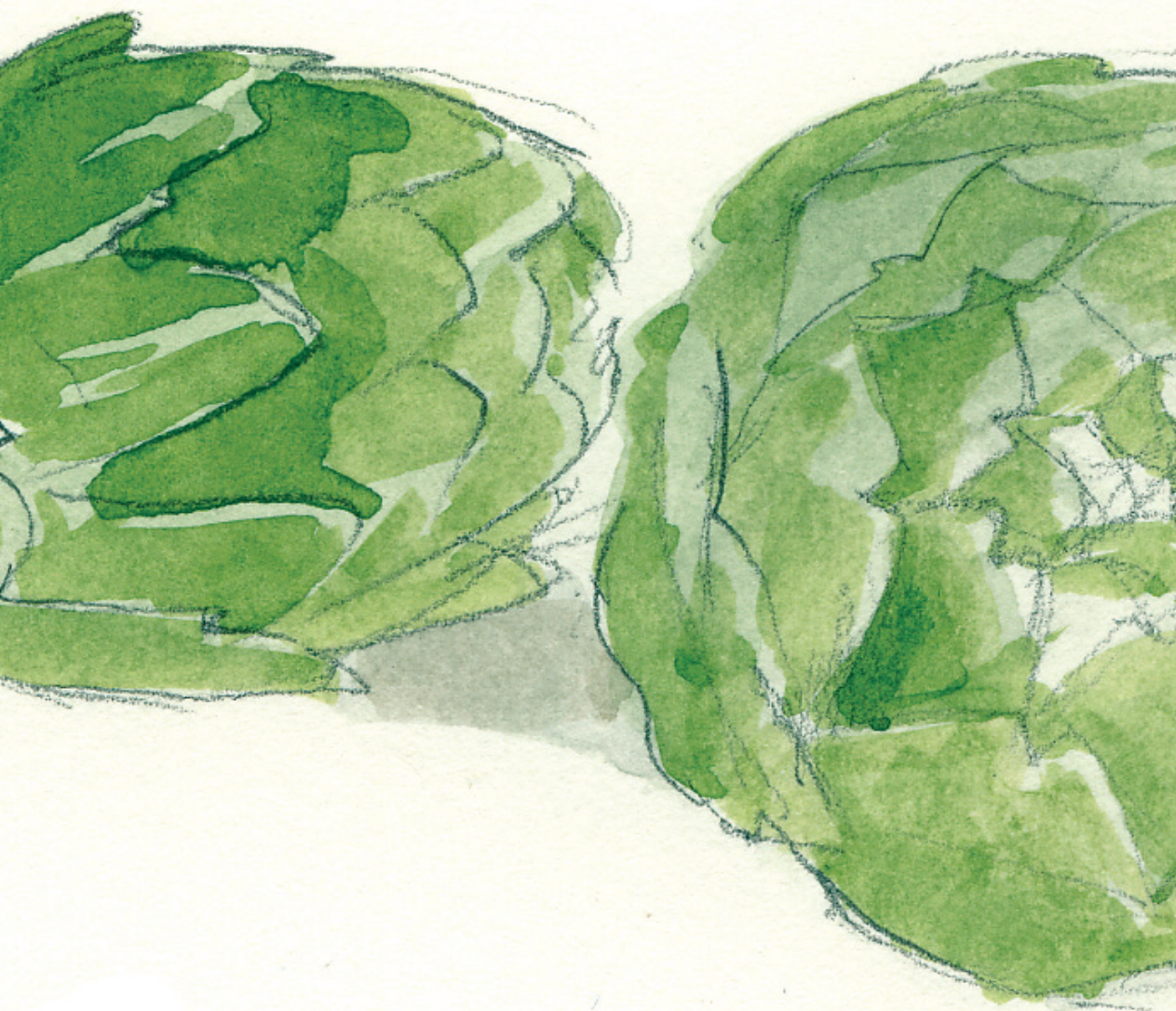
Comer sano y sencillo

Consejos para usuarios
del Servicio de comidas a domicilio

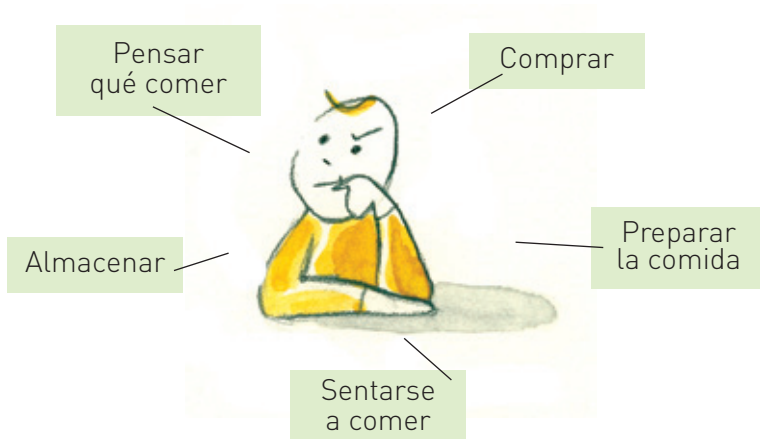
- ¿Qué es alimentarse? 2
- ¿Cómo puede alimentarse correctamente? 4
- ¿Qué le proporciona el servicio de comida a domicilio? 6
- ¿Cómo puede complementar el menú diario? 8
- ¿Qué hacer si tiene dificultad para realizar la compra y preparar correctamente las comidas? 10
- ¿Y si además tiene inapetencia? 12
- Conservación de los alimentos 14



¿Qué es alimentarse?



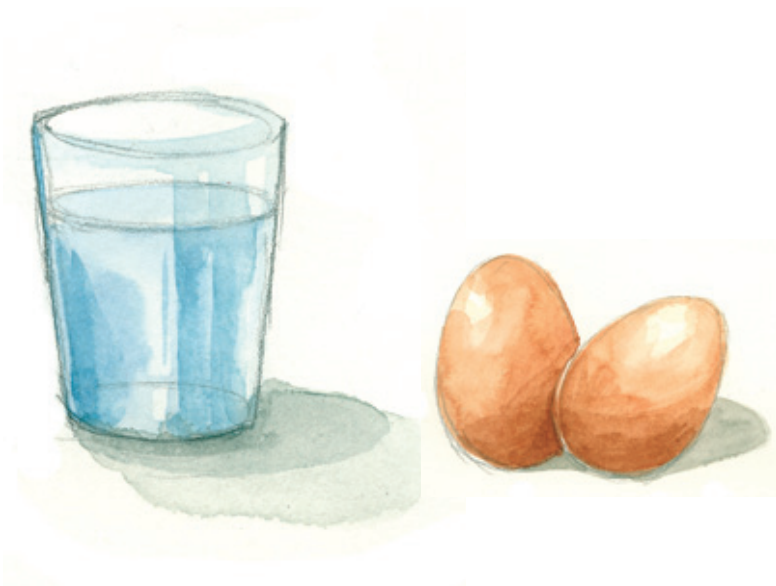
¿Qué es alimentarse?



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?**



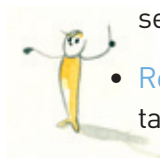


Conozca los alimentos



- **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:

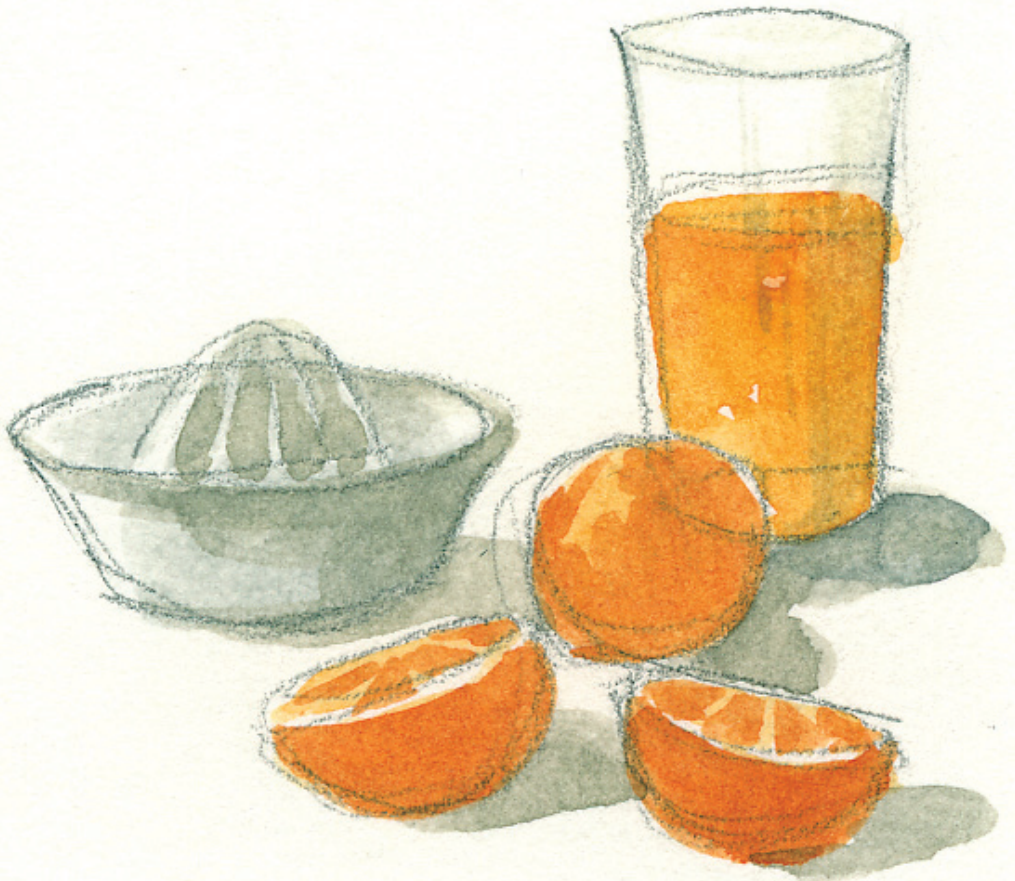
Para una alimentación adecuada es preciso tomar una dieta variada, que incluya todos los tipos de alimentos.



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 comida
a domicilio?**





¿Qué le proporciona el servicio de comida a domicilio?

El servicio de comida a domicilio le proporciona un menú equilibrado, que se elabora en una cocina central, aportándole una de las tres o cuatro comidas que debe realizar al día. Es un complemento a su dieta diaria.



Recuerde:

- Le asegura la comida del mediodía, completa, equilibrada y variada.
- Le cubre la mitad de las necesidades que precisa al día.
- Debe complementarse, el menos con el desayuno y la cena para cubrir todas sus necesidades.
- Previene accidentes si tiene algún problema físico o de vista.



**¿Cómo puede
complementar
el menú diario?**





¿Cómo puede complementar el menú diario?

Elija una ración de cada una 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 **cena completa** elija una ración de cada uno de los bloques de alimentos siguientes:

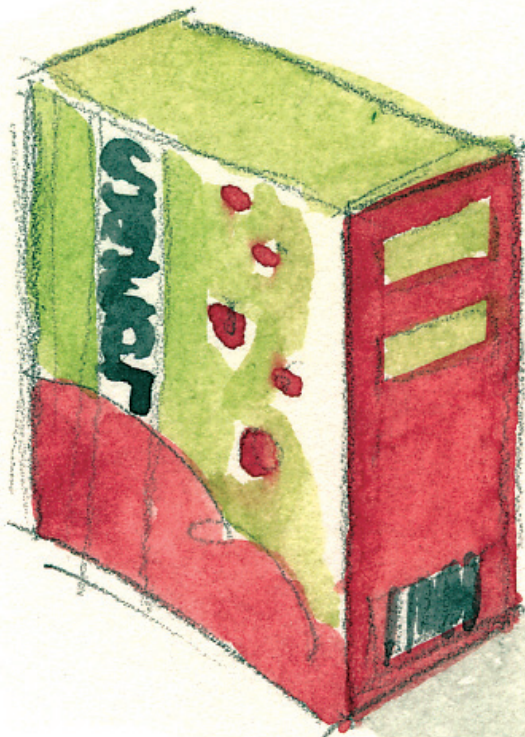
Ensalada		Pescado		Fruta	
Verdura		Huevos		Postre lácteo	
Arroz		Fiambre			
Sopa		Carne			
Pasta					


Recuerde:

No olvide acompañar de agua todas las comidas.



**¿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.

Recuerde:

Una buena alimentación no requiere de la realización de menús complicados.

Aprenda a hacer menús sencillos:

Desayuno	Naranja, leche y 6 galletas
Media mañana	Un melocotón en almíbar
Comida	Menú del Servicio de Comidas a Domicilio
Media tarde	Yogur
Cena	Ensalada de lechuga con atún, pera y pan
<hr/>	
Desayuno	Leche, cereales, zumos en brick
Media mañana	Manzana
Comida	Menú del Servicio de Comidas a Domicilio
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

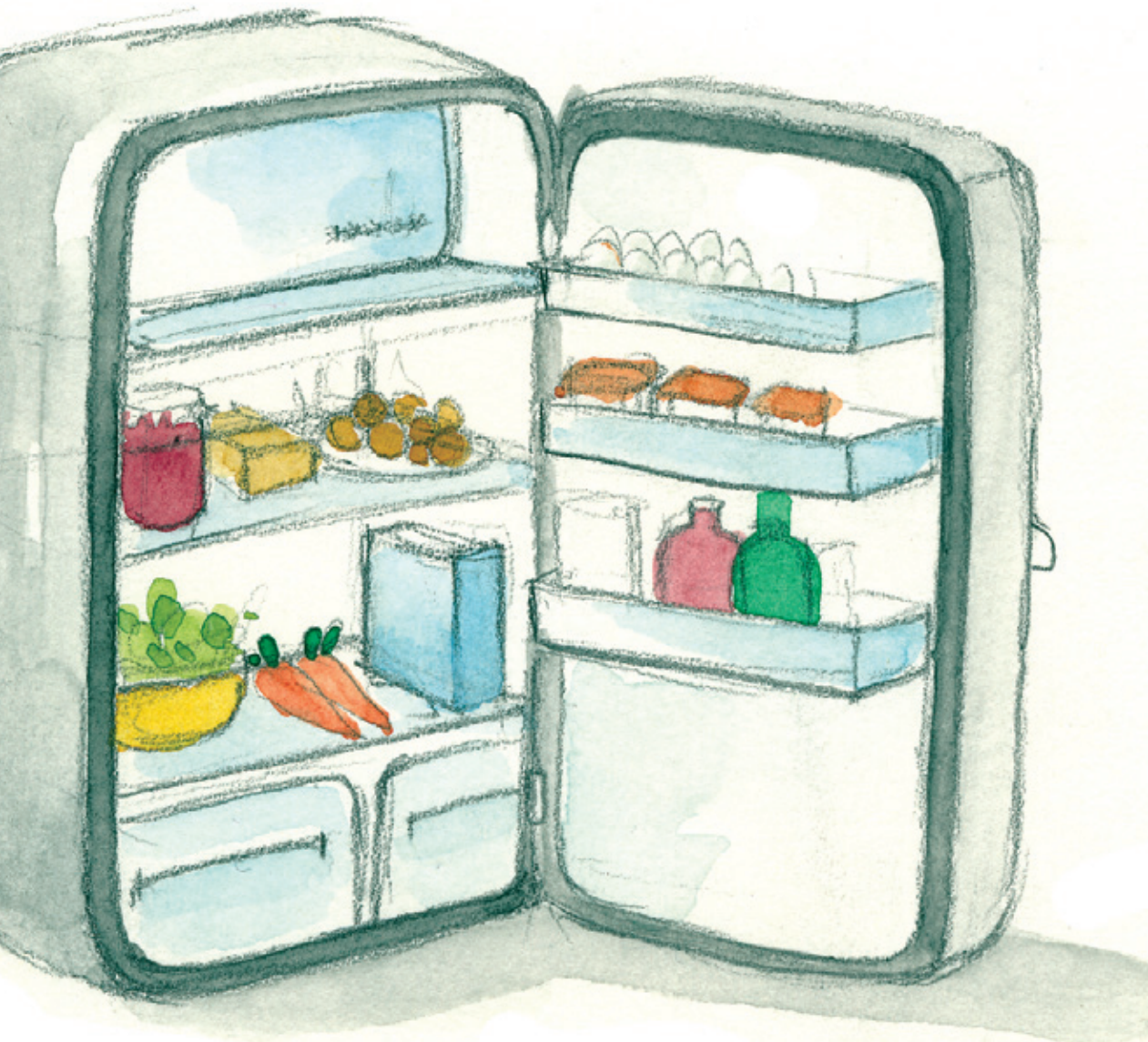
- Mantenga los horarios de comida.
- Realice 5 comidas en pequeñas cantidades.
- Elija alimentos apetecibles para usted.
- Combine alimentos en platos únicos (arroz con huevo, pasta con carne, patatas con pescado, legumbres con verduras o arroz, etc).
- Use alimentos enriquecidos (pan, cereales, leches,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







madrid

ÁREA DE GOBIERNO DE EMPLEO
Y SERVICIOS A LA CIUDADANÍA

