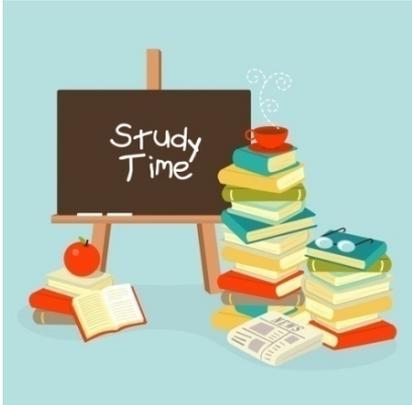
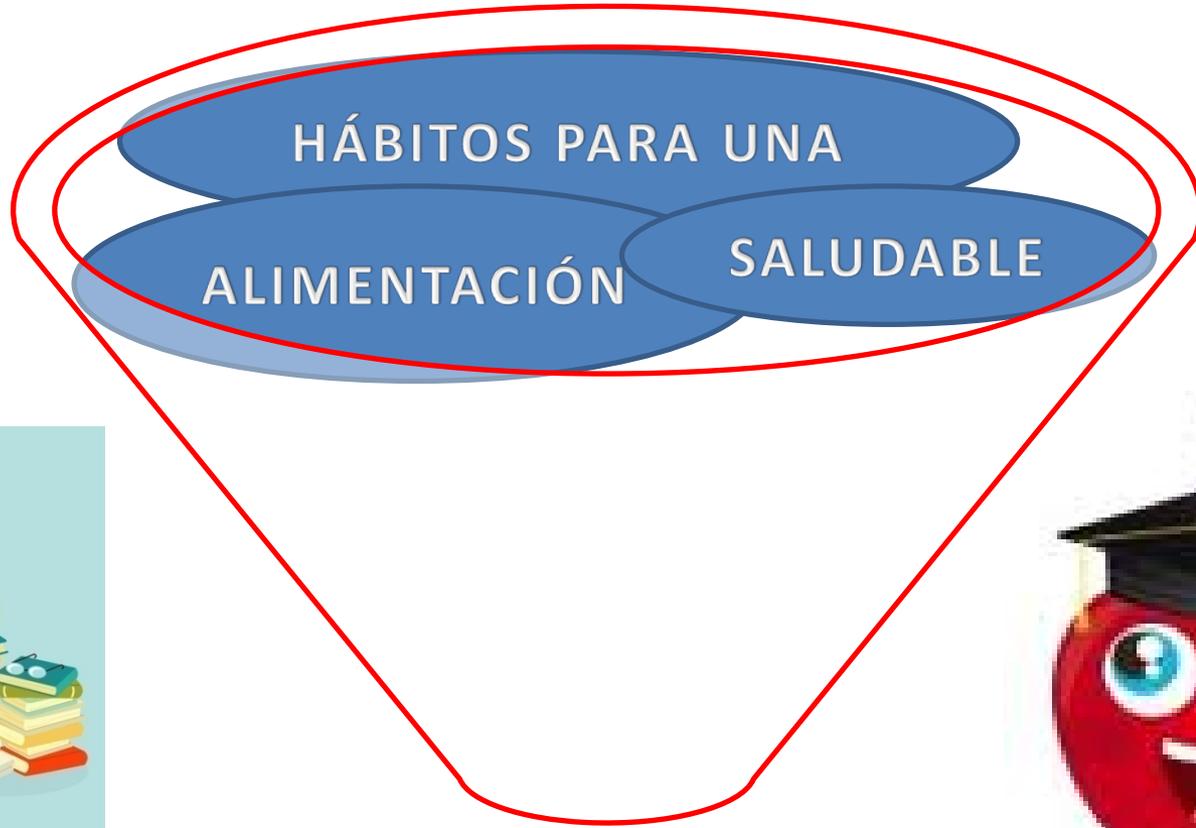


ESCUELA DE CUIDADORES

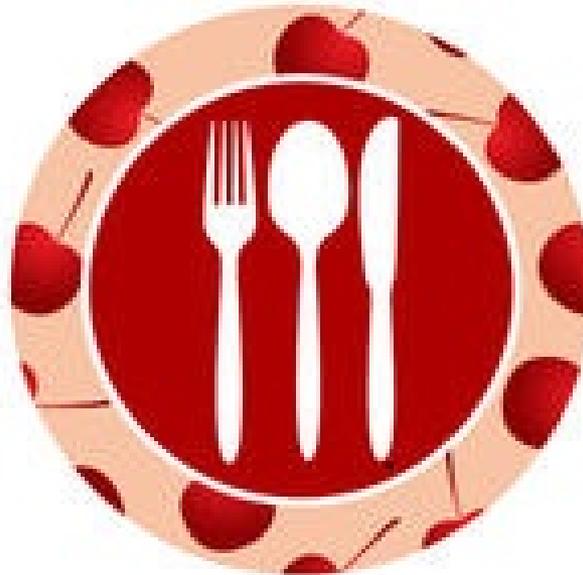




TE ENSEÑAMOS A CUIDAR

INTRODUCCIÓN

La buena alimentación es una de las claves fundamentales para conseguir el equilibrio interno tanto en el organismo sano como en el enfermo.



HÁBITOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- La regla del 5
- Cada comida será equilibrada
- La cantidad es importante
- Los tentempiés
- Alimentos recomendados
- Ojo con.....

LA REGLA DEL CINCO

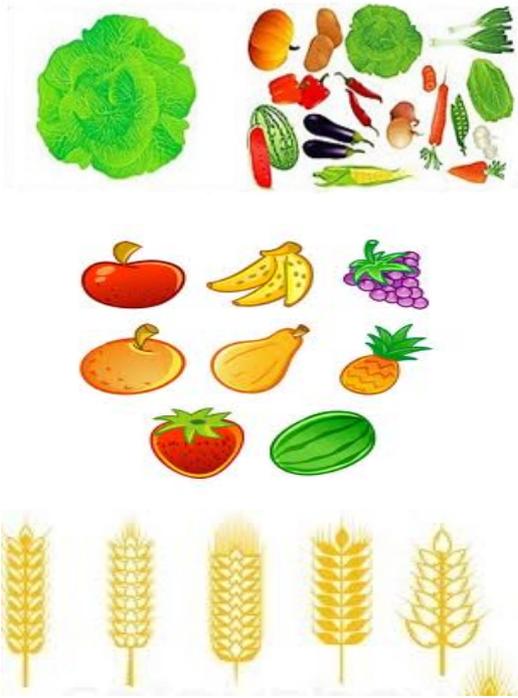
- Consta de dos máximas:
 - ✓ Hacer 5 comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena
 - ✓ No hacer más de 5 horas de ayuno entre comidas, excepto por la noche, que ingeriremos algo antes de acostarnos y desayunaremos justo nada más levantarnos.



CADA COMIDA SERÁ EQUILIBRADA

- En cada comida se deben ingerir hidratos de carbono, proteínas y grasas.

HIDRATOS DE CARBONO



PROTEINAS

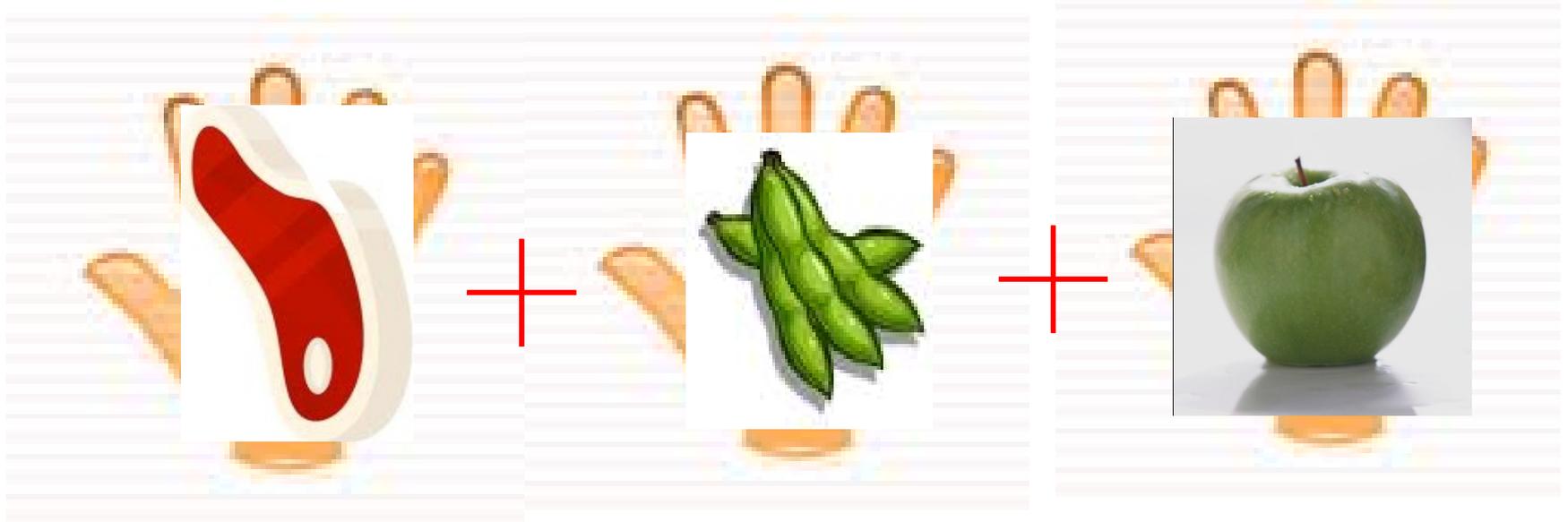


GRASAS



LA CANTIDAD ES IMPORTANTE

- Las comidas principales (desayuno, comida y cena) entrarán en un plato llano. La carne o el pescado tendrá aproximadamente el tamaño de nuestra palma de la mano y la verdura/fruta el doble.



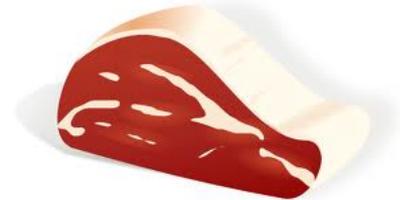
LOS TENTEMPÍÉS

- A media mañana y media tarde haremos un pequeño tentempié que podrá ser bien un vaso de leche (con café, té, cacao..) o una pequeña tosta de queso o embutido.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Elegiremos pescado antes que carne.
- Elegiremos pescado azul mejor que blanco.
- Mejor carne de ave que ternera o cerdo.

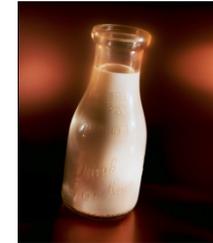


OJO CON.....

- El pan, se intentará reducir su consumo al desayuno, y en caso de necesitarlo en la comida o cena será en una pequeña porción. Será integral, ya que se digiere más fácilmente



- Los lácteos, serán semidesnatados o bajos en grasa



- Las harinas: PROHIBIDAS!!! Nada de rebozados, empanados, salsas con harinas, bechameles, etc...

OJO CON..... (II)

- La pasta, el arroz y la patata contienen bastantes calorías, así que intentaremos evitar al máximo su consumo, y en caso de hacerlo será en pequeña cantidad. 
- La legumbre: la comeremos como mucho una vez a la semana, combinada con carne o pescado y siempre en pequeña cantidad.
- Reservaremos la repostería, bollos, tartas, dulces y demás para las ocasiones especiales, pero nunca a diario.

CONSEJOS GENERALES

- El lugar donde se coma debe ser tranquilo y sin distracciones.
- Tener una postura adecuada.
- Tener ayuda para la alimentación.
- Llevar una dieta sana.
- Tomar una cantidad adecuada de líquidos.



DÓNDE COMER

- La comida se debe desarrollar a la misma hora y en el mismo lugar.
- El lugar dónde comeremos debe ser tranquilo, sin ningún tipo de distracción externa, como por ejemplo la televisión, para evitar que la persona se desconcentre.
- Mantener el ambiente ventilado libre de olores de cocina.



POSTURA PARA COMER Y BEBER

- Comer sentado, siempre que se tenga posibilidad, con la espalda y la cabeza recta, favorece la deglución.
- Si solo puede estar sentada sin mantener la cabeza erguida, sujetaremos esta por la frente con una mano.
- La persona debe comer siempre frente al plato.
- En el momento de tragar para evitar atragantamientos deberemos bajar un poco la cabeza.



AYUDA A LA HORA DE COMER

- Estimular a la persona para que sea independiente dentro de sus posibilidades.
- Para dar de comer lo haremos sin prisa y con paciencia.
- Se recomienda hacer una dieta con alimentos blandos y de fácil masticación.
- Partiremos la comida en trozos pequeños.
- Controlar la temperatura de los alimentos.
- Existen productos de apoyo que facilitan la autonomía de las personas a la hora de comer, como pueden ser cubiertos adaptados, tazas con asas...
- La vajilla se aconseja que sea de material irrompible, podemos evitar lesiones y accidentes.



INGESTA DE LÍQUIDOS

- Es importante una ingesta de líquidos entre dos litros y litro y medio al día.
- Estos podrán ser en forma de agua, zumos, infusiones, etc.
- Los líquidos los daremos asegurándonos que la persona este despierta.
- El agua es el nutriente más importante para el mantenimiento de la vida, interviene en la mayoría de las funciones del organismo.
- Con la edad se pierden las ganas de beber y no sienten sed, por lo que se debe estar alerta ante posibles signos de deshidratación, piel seca, pérdida de peso, bajada de tensión arterial y del ritmo del corazón.



IMPORTANTE RECORDAR

- 1) ¿Puedo saltarme la cena para bajar de peso? **No se debe saltar ninguna comida, según la regla del 5, hacer 5 comidas al día y no dejar pasar mas de 5 horas entre una y otra**
- 2) ¿Es más sano comer sólo verdura que mezclarla con carne? **No. Las comidas serán equilibradas si se ingieren hidratos de carbono, proteínas y grasa de una vez**
- 3) ¿Es mejor el pescado o la carne? **Es mejor el pescado que la carne. Mejor el pescado azul que el blanco, y mejor la carne de ave que la de ternera o cerdo.**
- 4) ¿Da igual como se cocinen los alimentos? **No. Evitaremos los fritos, rebozados y salsas con harina.**



IMPORTANTE RECORDAR

- 5) ¿Debo enfadarme si no come? **Si la persona no come, no debemos regañarla, porque lo más probable es que se niegue a comer, consultar con el médico.**
- 6) ¿Cuántas veces deberá comer al día? **entre 4 y 5 veces al día, si pasan unas 3 horas antes de irse a la cama se podrá tomar un vaso de leche o un yogur**
- 7) ¿Cómo puede beber si tiene dificultad para tragar? **En el caso de dificultad para tragar líquidos, deberemos usar espesantes**

