



PLATOS DE LA

dieta atlántica

PARA LAS RESIDENCIAS DE MAYORES

La edición de este libro ha sido financiada en el marco del proyecto de investigación SOLUCIONES AVANZADAS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE A TRAVÉS DE LA NUTRICIÓN EN EL MARCO DE LA EURORREGIÓN GALICIA-NORTE DE PORTUGAL. 0359_NUTRIAGE_1_E.

Proyecto cofinanciado al 75% por el Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020 a través del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) de la Unión Europea. Gestionado por Xunta de Galicia-Consellería de Política Social, Universidad de Santiago de Compostela y el Instituto de Investigación Sanitaria

Dirige

Profª Mª Rosaura Leis Trabazo

Diseña

Julia González Yáñez - 70 Mandarinas Comunicación

Edita

Universidade de Santiago de Compostela

Imprime

Calcao Print

ISBN: 00000000000000

DP: 00000000000000



PLATOS DE LA **dieta**
atlántica

PARA LAS RESIDENCIAS DE MAYORES

SOLUCIONES AVANZADAS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE A
TRAVÉS DE LA NUTRICIÓN EN EL MARCO DE LA EURORREGIÓN
GALICIA - NORTE DE PORTUGAL

Autores

Rosaura Leis Trabazo

Profesora Titular de Pediatría-USC. Coordinadora de la Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, del Servicio de Pediatría del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (CHUS). IP GI en Nutrición, Crecimiento y Desarrollo Humano de Galicia-USC. IP GI Nutrición Pediátrica-IDIS. CyberObn-ISCIIL. Presidenta del Comité Científico de la Fundación Dieta Atlántica-USC.

Miguel Ángel Martínez Olmos

Jefe de Sección de Nutrición. Servicio de Endocrinología y Nutrición, CHUS. Grupo de Epigenómica en Endocrinología y Nutrición, IDIS. USC. Santiago de Compostela. CyberOb-ISCIIL.

Rocío Vázquez Cobela

Dietista-Nutricionista en la Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, del Servicio de Pediatría del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (CHUS). GI Nutrición Pediátrica-IDIS-USC. Cyberobn-ISCIIL.

Alicia López Rubio

Dietista-Nutricionista en la Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, del Servicio de Pediatría del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (CHUS). GI Nutrición Pediátrica-IDIS-USC. Investigador en Proyecto Nutriage. USC.

Nuria López Osorio

Enfermera-Dietista del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (CHUS).

Eva Gómez Vázquez

Dietista del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (CHUS).

María González Rodríguez

Dietista-Nutricionista del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (CHUS).

Andrea Paola Román Eyo

Dietista-Nutricionista del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (CHUS).

Índice

1. Recomendaciones nutricionales para mayores..... 3

Rosaura Leis Trabazo y Miguel Ángel Martínez Olmos

- 1.1. Objetivos nutricionales para una alimentación saludable.
- 1.2. Características de la Dieta Atlántica tradicional.
- 1.3. Características saludables.
- 1.4. Pirámide de la Dieta Atlántica: Saludable, Funcional, Bioactiva y Sostenible.

2. Platos atlánticos..... 9

Rosaura Leis Trabazo, Rocío Vázquez Cobela, Alicia López Rubio

- 2.1. Caldos y salsas tradicionales.
- 2.2. Primeros platos.
- 2.3. Segundos platos.

3. Intervención nutricional. Proyecto NUTRIAGE 85

Rosaura Leis Trabazo y Miguel Ángel Martínez Olmos

- 3.1. Objetivos.

4. Recomendaciones para necesidades especiales 89

Rosaura Leis Trabazo y Miguel Ángel Martínez Olmos

- 4.1. Recomendaciones para dieta túrmix
- 4.2. Recomendaciones dietéticas en caso de anorexia (falta de apetito)
- 4.3. Recomendaciones dietéticas para el paciente con Diabetes Mellitus.
- 4.4. Recomendaciones dietéticas en caso de diarrea.
- 4.5. Recomendaciones dietéticas en caso de estreñimiento.
- 4.6. Recomendaciones dietéticas para el paciente post-gastrectomía.
- 4.7. Recomendaciones dietéticas para el paciente con ileostomía.

5. Bibliografía..... 109

Prólogo

La Dieta Atlántica es parte, en esencia, de la forma en la que entendemos el mundo en Galicia y, particularmente, en la Universidad de Santiago de Compostela. La conjunción del mar con la tierra, a lo que incorporamos nuestra manera de disfrutar de los alimentos, da como resultado un modo de vida saludable. Muestra de este sentir, allá por el año 2007, creamos, en el seno de esta institución, la Fundación Dieta Atlántica con el objetivo de garantizar la permanencia del núcleo sobre el que organizar la difusión de las características de este régimen alimenticio propio de los territorios que bordeamos el Océano Atlántico.

Estamos ante un binomio de quinientos años de historia de la Universidad en relación con una forma de comprender el mundo que nos rodea como es la Dieta Atlántica. Esta forma de entender la relación con los recursos alimenticios no confronta con otras fórmulas saludables de alimentación sino que dialoga con el contexto geográfico y humano que definen a los territorios del litoral atlántico.

El volumen *Platos de la Dieta Atlántica para las residencias de mayores* cuenta con una serie de recomendaciones nutricionales para un colectivo, como es el de las personas mayores, que también necesita pautas para conseguir menús equilibrados que aseguren una nutrición sobresaliente que repercuta, de manera directa, en la salud y el bienestar.

Las personas mayores necesitan, más que nunca, apoyarse en una alimentación saludable que contribuya a disminuir la dependencia y mejorar la calidad de vida. Tal y como recoge la autoría del volumen, el objetivo de este libro es que sirva de herramienta para mantener la adherencia de nuestros mayores a la Dieta Atlántica Tradicional, en especial en las residencias.

Para la Universidad de Santiago de Compostela es esencial investigar, generar conocimiento y contribuir de forma decidida a conformar una sociedad más consciente y crítica. Por este motivo, trabajos como el que tenemos entre manos son tan relevantes, porque buscan una mejora directa en el bienestar de las personas.

Para todas y todos, siempre, Dieta Atlántica.

Antonio López Díaz

Rector de la Universidad de Santiago de Compostela

Recomendaciones nutricionales



Recomendaciones nutricionales para mayores

En los mayores se produce un deterioro de las funciones del organismo debido al proceso del envejecimiento. Una adecuada alimentación en estas edades es fundamental para una mayor longevidad con una buena calidad de vida y libre de discapacidad.

1.1 OBJETIVOS NUTRICIONALES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Las sociedades científica nacionales e internacionales, establecen como objetivos nutricionales para una alimentación saludable a lo largo de la vida:

- 1** Consumir más grano entero.
- 2** Consumir más pescado.
- 3** Consumir más vegetales, frutas y aceite de oliva.
- 4** Consumir más lácteos enteros.
- 5** Consumir carnes y embutidos magros.
- 6** Limitar comida rápida ricas en grasa y azúcar.
- 7** Limitar bebidas azucaradas, limitar la sal.
- 8** Consumir más alimentos densos en nutrientes y menos densos en energía.
- 9** Aumentar la variedad de alimentos consumidos.
- 10** Cocinar cocido, vapor, plancha, horno y menos fritura.

La Dieta Atlántica Tradicional es un patrón saludable, bioactivo y sostenible, que da respuesta a estos objetivos, también para los mayores. Debemos tener presente que, en el caso de Galicia y Norte de Portugal, los mayores tienen una tradición gastronómica y alimentaria ligada al Patrón Saludable Atlántico, por lo que mantener la adherencia al mismo debe ser una estrategia de prevención e intervención nutricional.

1.2 CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA ATLÁNTICA TRADICIONAL

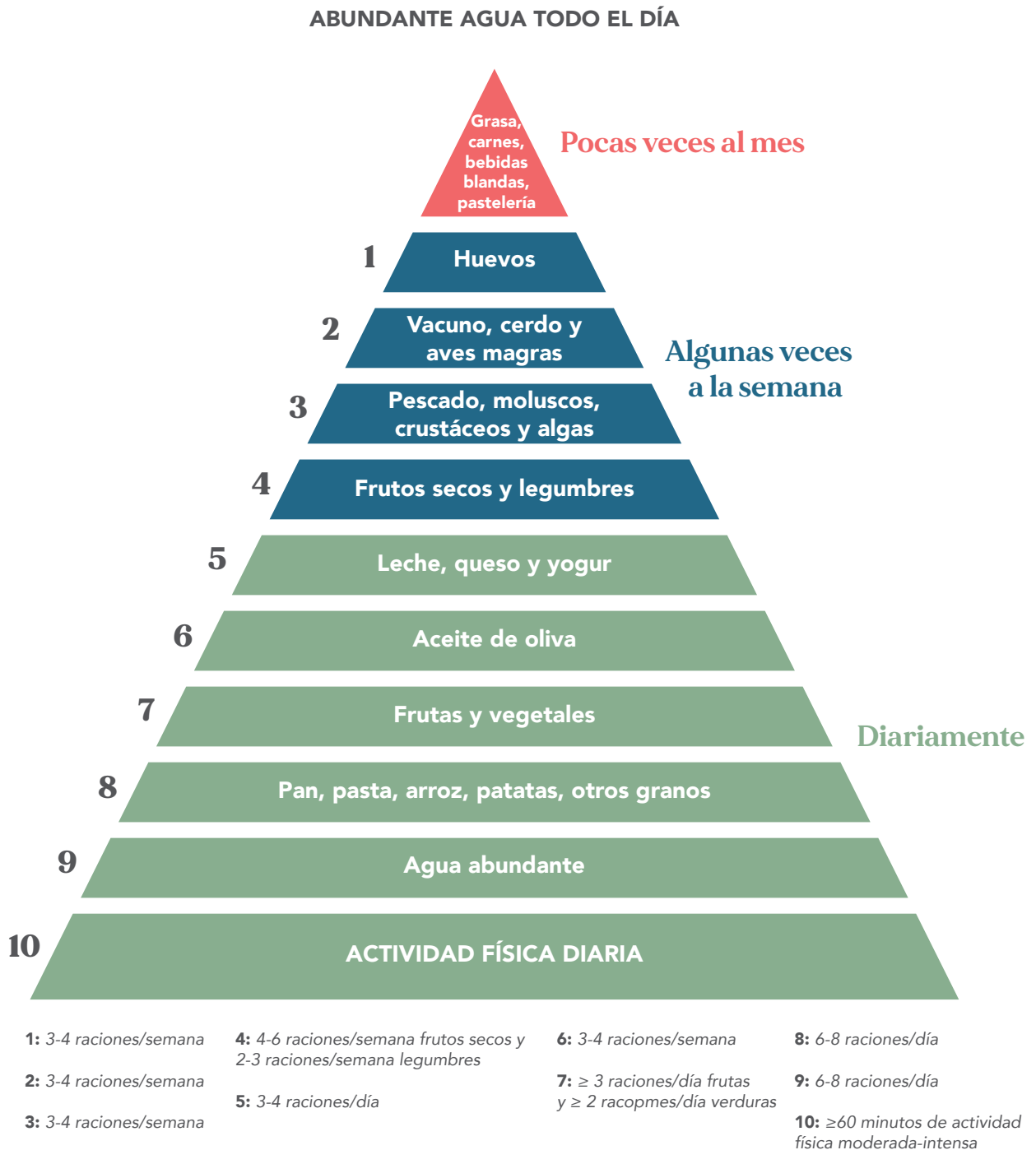
- Abundancia de alimentos de temporada, locales, frescos y mínimamente procesados.
- Abundancia de alimentos procedentes de plantas vegetales: verduras y hortalizas, frutas, cereales, pan y grano, patatas, castañas, nueces y leguminosas.
- Abundante consumo de pescados, mariscos, moluscos y crustáceos frescos, congelados o en conserva.
- Consumo de lácteos, en especial quesos.
- Consumo de carne de cerdo, vacuno y caza.
- Consumo de vino, normalmente en las comidas, en cantidades moderadas.
- Uso de aceite de oliva para aliñado y cocinado.
- Preparación culinaria preferente: cocción, plancha, horno y guisado.

1.3 CARACTERÍSTICAS SALUDABLES

- Abundancia de hidratos de carbono complejos y fibra.
- Abundancia de ácidos grasos poliinsaturados omega-3, monoinsaturados (oléico), ácido linoleico conjugado (CLA).
- Variedad de proteínas animales y vegetales con un buen perfil de aminoácidos.
- Aporte completo de vitaminas y minerales.
- Abundancia de componentes funcionales o bioactivos.

1.4 PIRÁMIDE DE LA DIETA ATLÁNTICA

Saludable, funcional, bioactiva y sostenible.



Platos atlánticos



**CALDOS Y SALSAS
TRADICIONALES**

PRIMEROS PLATOS

SEGUNDOS PLATOS

-  Pescado
-  Gluten
-  Lácteos
-  Huevos
-  Moluscos
-  Crustáceos



Caldos y salsas tradicionales



Ajada

INGREDIENTES

10 ml	Aceite de oliva virgen extra
5 g	Pimentón dulce
10 ml	Vinagre
5 g	Ajo

ALÉRGENOS

Ninguno.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1** Pelar y laminar los dientes de ajo, añadir al aceite de oliva virgen extra cuando esté caliente.
- 2** Cuando el ajo comience a dorarse, esparcir una cucharada de pimentón sobre el aceite de oliva virgen extra y agregar el vinagre.
- 3** Apagar el fuego y dejar reposar.



Salsa de tomate natural

INGREDIENTES

250 g	Tomate
30 g	Cebolla
25 g	Puerro
3 g	Ajos
10 ml	Aceite de oliva virgen extra

ALÉRGENOS

Ninguno.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1** Picar la cebolla, el ajo, el puerro.
- 2** En una sartén incorporar el aceite de oliva virgen extra y añadir las verduras. Mezclar y rehogar.
- 3** Añadir el tomate, previamente lavado, pelado y troceado.
- 4** Triturar.



Caldo de pescado

INGREDIENTES

500 g	Espinas y cabezas de pescado
2,5 l	Agua
100 g	Zanahoria
100 g	Cebolla
100 g	Puerro
50 g	Apio
80 g	Tomate
	Un poco de perejil

ALÉRGENOS



Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 Limpiar, pelar y picar las verduras.
- 2 Rehogar las verduras con aceite de oliva virgen extra.
- 3 Añadir las cabezas y espinas de pescado y rehogar. Incorporar el perejil.
- 4 Agregar el agua y hervir a fuego lento.
- 5 Durante la cocción ir quitando la espuma y las impurezas que puedan soltar las espinas, cabeza o verduras.
- 6 Dejar enfriar y colar el caldo. Introducir en la nevera para que se solidifique la grasa y así poder retirarla posteriormente.
- 7 Se puede envasar y congelar para su conservación.



Caldo de carne de vacuno

INGREDIENTES

	Un trozo de carne de ternera
	Un trozo de hueso de vacuno
2,5 l	Agua
100 g	Zanahoria
100 g	Cebolla
100 g	Puerro
50 g	Apio
80 g	Tomate
	Un poco de perejil

ALÉRGENOS

Ninguno.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 Limpiar, pelar y picar las verduras.
- 2 Rehogar las verduras con aceite de oliva virgen extra.
- 3 Añadir la carne de ternera y hueso de vacuno y rehogar. Incorporar el perejil.
- 4 Agregar el agua y hervir a fuego lento.
- 5 Durante la cocción ir quitando la espuma y las impurezas que puedan soltar la carne de ternera y hueso.
- 6 Dejar enfriar y colar el caldo. Introducir en la nevera para que se solidifique la grasa y así poder retirarla posteriormente.
- 7 Se puede envasar y congelar para su conservación.



Caldo de pollo

INGREDIENTES

500 g	Carcasa de pollo
2,5 l	Agua
100 g	Zanahoria
100 g	Cebolla
100 g	Puerro
50 g	Apio
80 g	Tomate
	Un poco de perejil

ALÉRGENOS

Ninguno.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 Limpiar, pelar y picar las verduras.
- 2 Rehogar las verduras con aceite de oliva virgen extra.
- 3 Añadir las carcasas de pollo y rehogar. Incorporar el perejil.
- 4 Agregar el agua y hervir a fuego lento.
- 5 Durante la cocción ir quitando la espuma y las impurezas que puedan soltar las carcasas de pollo.
- 6 Dejar enfriar y colar el caldo. Introducir en la nevera para que se solidifique la grasa y así poder retirarla posteriormente.
- 7 Se puede envasar y congelar para su conservación.





Primeros platos



Caldo gallego

INGREDIENTES (1 persona)

60 g	Alubias
120 g	Grelos
250 ml	Caldo de carne
80 g	Patatas

ALÉRGENOS

Ninguno.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1** Cocer las alubias en el caldo de carne, previamente en remojo.
- 2** Cocer las patatas en el caldo de carne con alubias y dejar cocinar.
- 3** Incorporar los grelos y dejar reposar.



Sopa de pasta con pollo

INGREDIENTES (1 persona)

35 g	Pechuga de pollo
25 g	Fideos de sopa
30 g	Zanahoria
30 g	Puerro
350 ml	Caldo de pollo

ALÉRGENOS



Apto para intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

No apto para celíacos, sustituir por pasta sin gluten.

ELABORACIÓN

- 1** En una cazuela añadir el caldo de pollo, la pechuga de pollo cortada en tiras y las verduras cortadas en juliana. Cocer.
- 2** Agregar los fideos y dejarlos cocer con los demás ingredientes.



Sopa de pollo con acelgas y patatas

INGREDIENTES (1 persona)

35 g	Pechuga de pollo
40 g	Acelgas
60 g	Patata
350 ml	Caldo de pollo

ALÉRGENOS

Ninguno.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1** En una cazuela añadir el caldo de pollo, la pechuga de pollo cortada en tiras y las verduras cortadas en juliana. Cocer.
- 2** Agregar las patatas y dejarlas cocer con los demás ingredientes.



Crema de guisantes y brócoli

INGREDIENTES (1 persona)

150 g	Guisantes
100 g	Brócoli
30 g	Cebolla
20 g	Puerro
3 g	Ajo
150 ml	Caldo de pollo
5 ml	Aceite de oliva virgen extra

ALÉRGENOS

Ninguno.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1** En una cazuela, calentar el aceite de oliva virgen extra, agregar la cebolla y el ajo y rehogar a fuego lento. Añadir el resto de las verduras.
- 2** Incorporar el caldo de pollo y dejar cocer.
- 3** Triturar la mezcla.
- 4** Cocer de nuevo hasta que hierva.



Arroz caldoso con gambas y verduras

INGREDIENTES (1 persona)

40 g	Arroz
30 g	Gambas
80 g	Grelos
30 g	Zanahoria
30 g	Cebolla
30 g	Pimiento rojo
50 g	Tomate
10 g	Ajos
600 ml	Caldo de pescado
10 ml	Aceite de oliva virgen extra
	Un poco de romero

ALÉRGENOS



Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 Lavar los grelos con agua. Escurrir y reservar.
- 2 En una cazuela, calentar el aceite de oliva virgen extra, agregar las verduras troceadas y las gambas peladas. Dejar cocer a fuego lento durante unos minutos hasta que estén ligeramente dorados.
- 3 Añadir los tomates picados e incorporar el caldo de pescado, el arroz y los grelos y dejar cocer.
- 4 Servir con romero fresco picado por encima.



Arroz al horno con setas y tomate

INGREDIENTES (1 persona)

100 g	Setas
40 g	Arroz
15 g	Queso rallado
10 g	Cebolla
40 g	Tomate
2 g	Ajo
10 ml	Aceite de oliva virgen extra

ALÉRGENOS



Apto para celíacos, alérgicos al huevo y frutos secos.

No apto para intolerantes a la lactosa, sustituir por queso sin lactosa. No apto para alérgicos a la proteína de leche de vaca, eliminar el queso.

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Sofreír en aceite de oliva virgen extra a fuego lento el ajo y la cebolla troceada.
- 3 Incorporar el arroz, remover y agregar el agua hirviendo. Dejar al fuego hasta que esté cocido el arroz.
- 4 Colocar las setas en un molde de horno, agregar el arroz, el tomate en rodajas y cubrir con queso rallado.
- 5 Gratinar.



Lasaña de verduras

INGREDIENTES (1 persona)

60 g	Berenjena
60 g	Calabacín
30 g	Pimiento rojo
25 g	Cebolla
125 g	Tomate
30 g	Placas de pasta
3 g	Ajos
10 ml	Aceite de oliva virgen extra
10 g	Queso rallado

ALÉRGENOS



Apto para alérgicos al huevo y frutos secos.

No apto para intolerantes a la lactosa y alérgicos a proteína de leche de vaca, sustituir por queso sin lactosa para intolerantes o eliminar para los alérgicos a la proteína de leche de vaca.

No apto para celíacos, sustituir por pasta sin gluten.

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Cocer las placas de lasaña.
- 3 Picar las verduras en pequeños trozos.
- 4 Lavar los tomates y cortarlos en pequeños dados.
- 5 En una sartén con aceite de oliva virgen extra, añadir la cebolla, el ajo y tomate para elaborar la salsa. Reservar un poco de salsa de tomate para cubrir la lasaña posteriormente.
- 6 Incorporar las verduras y cocinar.
- 7 En una bandeja de horno, colocar las placas de pasta y el relleno de verduras y cubrir con queso rallado para gratinar.



Empanada de mejillones

INGREDIENTES (1 persona)

130 g	Mejillones
25 g	Tomate
25 g	Cebolla
25 g	Pimiento rojo
25 g	Pimiento verde
75 g	Harina
50 ml	Agua
10 ml	Aceite de oliva virgen extra
1 g	Levadura
1	Huevo para pintar la empanada (opcional)

ALÉRGENOS



Apto para intolerantes a la lactosa y alérgicos a proteína de leche de vaca y frutos secos.

No apto para alérgicos a los moluscos y crustáceos, sustituir por carne, pollo o pescado.

No apto para celíacos, sustituir por harina sin gluten.

No apto para alérgicos al huevo, el huevo es opcional para la pintar la cobertura.

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Colocar en un bol la harina, aceite de oliva virgen extra, agua y la levadura para elaborar la masa de la empanada.
- 3 Mezclar y amasar a mano sobre una superficie enharinada.
- 4 Formar una bola y dejar reposar en un bol tapado durante 30 minutos hasta que doble su volumen.
- 5 Dividir la masa en dos partes. Sobre una superficie enharinada estirar la masa.
- 6 Para el relleno de la empanada, en una sartén con aceite de oliva virgen extra rehogar las verduras y los mejillones.
- 7 Colocar en una bandeja de horno la masa de empanada y rellenar con la mezcla de verduras y mejillones previamente cocinados. Cubrir con el resto de la masa y cerrar los bordes.
- 8 Pintar toda la superficie con huevo batido (opcional).
- 9 Hornear durante 30 minutos aproximadamente.



Grelos y patatas con ajada

INGREDIENTES (1 persona)

130 g Grelos
60 g Patata
20 ml Ajada

ALÉRGENOS

Ninguno.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1** Lavar los grelos. Escurrir y reservar.
- 2** Cocer las patatas y los grelos.
- 3** Colocarlos en un plato y añadir la ajada.



Lentejas vegetales

INGREDIENTES (1 persona)

60 g	Lenteja
30 g	Cebolla
80 g	Grelos
40 g	Judía
40 g	Zanahoria
20 g	Puerro
30 g	Patata
350 ml	Caldo de pollo
3 g	Ajo
10 ml	Aceite de oliva virgen extra

ALÉRGENOS

Ninguno.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1** Cortar las verduras en juliana.
- 2** Lavar los grelos. Escurrir y reservar.
- 3** En una olla añadir aceite de oliva virgen extra y las verduras. Rehogar a fuego lento.
- 4** Añadir las lentejas, previamente cocidas, y la patata cortada en dados.
- 5** Cubrir los ingredientes con el caldo de pollo y añadir los grelos. Dejar cocer a fuego lento.



Ensalada de patata con judías, huevo y atún

INGREDIENTES (1 persona)

60 g	Judía
60 g	Patata
20 g	Cebolla
60 g	Huevo
50 g	Atún
3 g	Ajos
20 ml	Aceite de oliva virgen extra

ALÉRGENOS



No apto para alérgicos al huevo, omitir en la receta.

No apto para alérgicos al pescado, sustituir por tacos de jamón serrano.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos a la proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 Cocer las patatas, las judías y el huevo.
- 2 Picar la cebolla y ajo en pequeños trozos.
- 3 En una sartén con aceite de oliva virgen extra dorar el ajo y la cebolla.
- 4 Mezclar todos los ingredientes en un recipiente y agregar el aceite de oliva virgen extra con el ajo y la cebolla.



Timbal de lentejas con espinacas

INGREDIENTES (1 persona)

40 g	Lenteja
20 g	Espinaca
20 g	Cebolla
20 g	Pimiento rojo
40 g	Tomate
30 g	Huevo
15 ml	Aceite de oliva virgen extra
5 ml	Vinagre

ALÉRGENOS



No apto para alérgicos al huevo, sustituir por queso fresco.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos a la proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 Cocer las lentejas y escurrir.
- 2 Cocer el huevo.
- 3 Trocear todas las verduras.
- 4 Mezclar todos los ingredientes con el aceite de oliva virgen extra y el vinagre.



Huevo escalfado con salteado de pimientos

INGREDIENTES (1 persona)

60 g	Huevo
20 g	Pimiento rojo
20 g	Pimiento verde
20 g	Cebolla
5 ml	Aceite de oliva virgen extra

ALÉRGENOS



No apto para alérgicos al huevo.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1** Para elaborar el salteado, colocar en una sartén el aceite de oliva virgen extra y añadir el pimiento rojo, verde y la cebolla en juliana a fuego lento.
- 2** En una cazuela poner agua y cuando ésta comience a hervir, retirar del fuego. Cascar el huevo en un bol y sumergirlo en el agua poco a poco, hasta que esté cuajado.
- 3** Servir el salteado de pimiento y el huevo escalfado.



Pisto de verduras

INGREDIENTES (1 persona)

100 g	Berenjena
70 g	Calabacín
50 g	Pimiento rojo
50 g	Zanahoria
60 g	Salsa de tomate natural
30 g	Cebolla
3 g	Ajo
10 ml	Aceite de oliva virgen extra

ALÉRGENOS

Ninguno.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1** Cortar las verduras en dados.
- 2** En una sartén con aceite de oliva virgen extra, rehogar la cebolla y el ajo. Añadir el resto de verduras.
- 3** Por último, añadir la salsa de tomate y cocinar a fuego lento.





Segundos platos



Pulpo á feira

INGREDIENTES (1 persona)

120 g	Pulpo
100 g	Patata
15 ml	Aceite de oliva virgen extra
1 g	Pimentón dulce o picante

ALÉRGENOS



No apto para alérgicos a los moluscos.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 El pulpo debe estar previamente congelado, un mínimo de 48 horas.
- 2 Lavar bien todos los tentáculos del pulpo.
- 3 En una olla, poner agua y cuando esté hirviendo meter el pulpo 3 veces y dejar cocer durante 45 min, cuando esté blando retirarlo del fuego.
- 4 Dejar reposar unos minutos antes de servir, cortar en trozos con tijeras y sazonar con sal gorda, pimentón y aceite de oliva virgen extra.



Tortitas de salmón al horno con ensalada de tomate

INGREDIENTES (1 persona)

80 g	Patatas
90 g	Salmón
40 g	Puerro
60 g	Tomate
10 g	Perejil
3 g	Ajo
10 ml	Aceite de oliva virgen extra

ALÉRGENOS



Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Lavar, cortar y cocer las patatas. Escurrirlas y depositar en un bol.
- 3 Elaborar un puré con las patatas y aceite de oliva virgen extra. Agregar el salmón desmenuzado con ajo, puerro y perejil muy picados. Mezclar y formar las tortitas.
- 4 Colocar las tortitas de salmón y patata en un recipiente de horno y hornearlas hasta que estén doradas.
- 5 Servir acompañado de tomate en rodajas y aceite de oliva virgen extra.



Revuelto de espinacas con jamón serrano

INGREDIENTES (1 persona)

100 g	Espinacas
60 g	Huevo
3 g	Ajo
15 g	Jamón serrano
10 ml	Aceite de oliva virgen extra

ALÉRGENOS



No apto para alergia al huevo. Sustituir el huevo por queso semicurado.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos a la proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 Lavar las espinacas. Escurrir y reservar.
- 2 Cortar el jamón serrano y las espinacas en tiras.
- 3 En una sartén con aceite de oliva virgen extra dorar el jamón serrano a fuego lento con los ajos troceados.
- 4 Agregar el huevo y mezclar hasta que el huevo esté cuajado



Lubina a la plancha con verduras rehogadas

INGREDIENTES (1 persona)

100 g	Filete de lubina
40 g	Pimiento rojo
40 g	Pimiento verde
60 g	Berenjena
20 g	Cebolla
15 ml	Aceite de oliva virgen extra
3 g	Ajo

ALÉRGENOS



Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 En una sartén con aceite de oliva virgen extra, cocinar la lubina a la plancha y reservar.
- 2 En otra sartén añadir las verduras en juliana y rehogar.
- 3 Servir la lubina con las verduras cocinadas.



Bonito a la plancha con patatas cocidas y ajada

INGREDIENTES (1 persona)

100 g	Filete de Bonito
125 g	Patata
5 ml	Aceite de oliva virgen extra
2 g	Ajo
40 ml	Ajada

ALÉRGENOS



Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 Pelar, cortar y cocer las patatas. Escurrir.
- 2 En una sartén con aceite de oliva virgen extra, cocinar el filete de bonito a la plancha junto al ajo laminado.
- 3 Colocar en un plato las patatas cocidas, el filete de bonito y bañar con la ajada.



Tortilla de setas con jamón serrano

INGREDIENTES (1 persona)

200 g	Setas
3 g	Ajo
15 g	Jamón serrano
20 ml	Aceite de oliva virgen extra
120 g	Huevo

ALÉRGENOS



Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos a proteína de leche de vaca y frutos secos.

No apto para alérgicos al huevo.

ELABORACIÓN

- 1 Añadir aceite de oliva virgen extra en una sartén e incorporar el ajo picado y el jamón serrano. Freír hasta que estén ligeramente dorados.
- 2 Agregar las setas, previamente lavadas, escurridas y picadas.
- 3 En un bol batir los huevos con el resto de ingredientes. Verter en la sartén hasta que cuajen los huevos.



Jurel al horno con verduras y arroz blanco

INGREDIENTES (1 persona)

100 g	Jurel
40 g	Arroz
30 g	Cebolla
30 g	Pimiento rojo
30 g	Pimiento verde
30 g	Zanahoria
30 ml	Caldo de pescado

ALÉRGENOS



Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Cortar las verduras en tiras.
- 3 Colocar en una bandeja de horno el jurel y agregar el caldo de pescado y las verduras e introducir en el horno.
- 4 Acompañar con arroz blanco cocido.



Salteado de champiñones con gambas

INGREDIENTES (1 persona)

150 g	Champiñones
3 g	Ajo
60 g	Gambas
20 ml	Aceite de oliva virgen extra

ALÉRGENOS



No apto para alérgicos a los crustáceos. Sustituir las gambas por atún o jamón serrano.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 Lavar los champiñones. Escurrir y reservar.
- 2 Lavar y pelar las gambas.
- 3 En una sartén con aceite de oliva virgen extra saltear los champiñones y las gambas con los ajos troceados.



Albóndigas de pescado con arroz blanco

INGREDIENTES (1 persona)

100 g	Merluza
25 g	Cebolla
30 g	Puerro
30 g	Huevo
3 g	Pan rallado
3 g	Ajo
1 g	Perejil
40 g	Arroz
150 g	Salsa de tomate natural
80 ml	Caldo de pescado
15 ml	Aceite de oliva virgen extra

ALÉRGENOS



Apto para intolerantes a la lactosa, alérgicos a la proteína de leche de vaca y frutos secos.

No apto para alérgicos al pescado, sustituir por pollo o carne.

No apto para celíacos, sustituir por pan rallado sin gluten.

No apto para alérgicos al huevo, eliminar el huevo para hacer las albóndigas.

ELABORACIÓN

- 1 Trocear la cebolla y el ajo.
- 2 Desmenuzar el pescado y añadir parte de la cebolla, puerro y ajo picado, pan rallado, perejil, huevo y mezclar.
- 3 Formar bolas, pasarlas por harina y freír en aceite de oliva virgen extra.
- 4 Cocinar el arroz con el resto de la cebolla y ajo, previamente rehogado y añadir el caldo de pescado y dejar cocinar.
- 5 Terminar de cocinar las albóndigas en la salsa de tomate natural.
- 6 Servir las albóndigas con la salsa de tomate sobre el arroz blanco.



Guiso de pasta con alubias

INGREDIENTES (1 persona)

80 g	Alubias
30 g	Macarrones
60 g	Tomate
20 g	Jamón serrano
40 g	Zanahoria
20 g	Cebolla
5 ml	Aceite de oliva virgen extra
300 ml	Caldo de pollo

ALÉRGENOS

Ninguno.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 Cocer las alubias, previamente en remojo.
- 2 En una sartén con aceite de oliva virgen extra, rehogar la cebolla y zanahoria.
- 3 Añadir el tomate cortado en dados y el jamón serrano previamente troceado.
- 4 Incorporar el caldo de pollo, la pasta y las alubias. Dejar cocinar.



Lasaña de salmón con verduras

INGREDIENTES (1 persona)

80 g	Salmón
70 g	Espinacas
30 g	Puerro
25 g	Cebolla
50 g	Salsa de tomate natural
3 g	Ajo
35 g	Placas de pasta
15 g	Queso rallado
10 ml	Aceite de oliva virgen extra

ALÉRGENOS



Para celíacos utilizar las placas de pasta sin gluten.

Para intolerancia a la lactosa utilizar queso sin lactosa.

Para alergia a las proteínas de la leche de vaca eliminar el queso.

Para alergia al huevo utilizar pasta sin huevo.

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Picar la cebolla, puerro y ajo y rehogar en aceite de oliva virgen extra.
- 3 Cocer las placas de lasaña.
- 4 Trocear el salmón y las espinacas. Añadir la salsa de tomate.
- 5 En una bandeja de horno, colocar las placas de lasaña alternando las placas de pasta con la mezcla de salmón y verduras.
- 6 Bañar con más salsa de tomate y espolvorear queso rallado.
- 7 Meter al horno hasta que se gratine el queso.



Dorada al horno con patatas y grelos cocidos

INGREDIENTES (1 persona)

100 g	Filete de dorada
80 g	Patata
100 g	Grelos
50 g	Cebolla
3 g	Ajo
10 ml	Aceite de oliva virgen extra
20 ml	Ajada

ALÉRGENOS



Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Lavar, cortar y pelar las patatas
- 3 En una bandeja de horno colocar la dorada, las patatas troceadas, cebolla y ajo picado.
- 4 Rehogar en un poco de aceite de oliva virgen extra los grelos.
- 5 Servir la dorada con las patatas y los grelos. Agregar la ajada.

Rape con patata en salsa verde

INGREDIENTES (1 persona)

100 g	Filete de rape
100 g	Patata
40 g	Cebolla
2 g	Perejil
3 g	Ajo
15 ml	Vino blanco
10 ml	Aceite de oliva virgen extra
100 ml	Caldo de pescado

ALÉRGENOS



Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 Para la salsa rehogar la cebolla y el ajo en aceite de oliva virgen extra, después añadir el vino blanco y dejar reducir.
- 2 Incorporar parte del caldo de pescado y añadir el perejil triturado.
- 3 Pelar, lavar y cocer las patatas.
- 4 En una sartén colocar el rape con la salsa verde y cocinar a fuego lento.
- 5 Servir las patatas cocidas y el rape bañado en salsa verde.



Potaje de garbanzos a la marinera

INGREDIENTES (1 persona)

70 g	Garbanzos
30 g	Dorada
20 g	Mejillones o almejas
50 g	Tomate
30 g	Pimiento rojo
30 g	Zanahoria
25 g	Cebolla
3 g	Ajo
10 ml	Aceite de oliva virgen extra

ALÉRGENOS



No apto para alérgicos al pescado, los moluscos y crustáceos, sustituir por pollo.

Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos al huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos.

ELABORACIÓN

- 1 Cocer los garbanzos, previamente en remojo, con la cebolla y ajo.
- 2 Rehogar las verduras, dorada y mejillones o almejas en el aceite de oliva virgen extra.
- 3 Mezclar los garbanzos cocidos con el resto de los ingredientes.

Intervención nutricional Proyecto NUTRIAGE



Intervención nutricional PROYECTO NUTRIAGE

El proyecto NUTRIAGE tiene como objetivo mejorar el estado nutricional y con ello la salud y calidad de vida de las personas mayores, disminuyendo la discapacidad. Para ello se promocionan los estilos de vida saludables, a través del consumo de la Dieta Atlántica Tradicional y la práctica regular de actividad física.

Como resultados del trabajo de campo del proyecto destaca la existencia de un alto porcentaje de mayores que viven en las residencias con exceso de peso, especialmente mujeres. También se observa que el riesgo nutricional guarda relación con el aumento de la adiposidad, la patología asociada y el consumo de múltiples fármacos. Los mayores a riesgo nutricional presentan niveles más bajos de HDL-colesterol y más elevados de triglicéridos e insulina, así como déficit de determinados micronutrientes como hierro, vitamina D, selenio, zinc, vitamina A y folato.

Un dato importante a tener en cuenta es que la adherencia al patrón alimentario atlántico disminuye a medida que aumenta el tiempo de estancia en la residencia. Por ello, es de gran importancia implementar estrategias de intervención que ayuden a mantener esta adherencia.

3.1 OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

- 1** Realiza 5 comidas al día.
- 2** Desayunar diario.
 - Tomar una pieza de fruta entera, evitando los zumos.
 - Tomar pan integral o cereales integrales, evitando el consumo de galletas.
 - Tomar leche entera.
- 3** Tomar 3 piezas de fruta al día.
- 4** Consumir vegetales crudos y cocinados en comida y cena.
- 5** Consumir leche entera 2 veces al día, yogures 1-2 piezas al día y queso fresco entero mínimo 2-3 veces a la semana.
- 6** Consumir 2 a 3 veces legumbres en potaje o en ensaladas.
- 7** Consumir pescado 3-4 veces por semana, tanto azul como blanco.
- 8** Consumir carnes blancas 2-3 veces por semana.
- 9** Consumir carnes rojas 1 vez por semana.
- 10** Utilizar el aceite de oliva para aliño y cocinado.
- 11** Limitar el consumo de sal y azúcar. Evitando zumos, yogures azucarados, frutas en almíbar, postres, pastelería y bollería industrial.
- 12** Utilizar preparaciones como vapor, cocido, plancha, brasa u horno.
- 13** Ingerir 2 litros de agua al día para asegurar una correcta hidratación.
- 14** Potenciar los sabores de los alimentos agregando a las preparaciones hierbas aromáticas.
- 15** Si se tiene problemas de masticación y/o deglución habrá que recurrir a la elaboración de purés, cremas, y alimentos blandos en general.

Si se tiene algún tipo de patología asociada o complicación relacionada con la ingesta, tras la valoración del equipo sanitario de su residencia, consultar el apartado de recomendaciones nutricionales para el mayor con necesidades especiales.

Recomendaciones para necesidades especiales



RECOMENDACIONES DIETA TURMIX

- 1** Seguir las recomendaciones de una dieta saludable, ofreciendo una amplia variedad de alimentos triturados, potenciando aquellos frescos y de temporada.
- 2** Se recomienda el consumo de 3 raciones de fruta y 2 de verduras al día. Se pueden triturar las verduras/hortalizas crudas, como por ejemplo la lechuga y el tomate, y agregarlo al puré de verduras.
- 3** Si el triturado queda muy espeso, se puede diluir añadiendo leche, nata líquida o salsas en lugar de agua.
- 4** Es aconsejable no mezclar alimentos para que conserven su sabor, color y textura. Por ejemplo:
 - Primer plato de crema de arroz, crema de calabaza o crema de espinacas.
 - Segundo plato triturado de: albóndigas con salsa de tomate y zanahoria, luego a la plancha con mayonesa, croquetas de pollo, canelones con bechamel...
 - Postre lácteo (yogur griego, natillas, flan...) o compota de frutas, manzana asada...
- 5** Si se opta por preparar un plato único debemos asegurarnos de que incluya los tres grupos de alimentos necesarios (farináceos, verduras y alimentos proteicos).
- 6** Variar las técnicas culinarias para evitar triturados monótonos, poco sabrosos y poco nutritivos. Platos como macarrones a la boloñesa con queso, lentejas con verduras o paella también se pueden triturar.
- 7** Evitar dobles texturas. El triturado debe tener una consistencia suave y homogénea.
- 8** Puntos claves para conseguir una alimentación de textura modificada nutritiva y placentera:
 - Tener en cuenta el volumen final del plato. Comer triturado puede cansar antes que la comida normal debido a la homogeneidad de la textura.
 - A la hora de escoger los ingredientes, tener en cuenta aspectos como su calidad, sabor y sobre todo el color y la textura que dará al plato cuando lo trituramos.
 - Proceso de elaboración. Es importante combinar técnicas como horneado, plancha, guisos y vapor.
 - El color, el aspecto final y la presentación son fundamentales para que el plato sea aceptado.
- 9** Para enriquecer los platos desde el punto de vista energético se puede añadir: mantequilla, margarina, bechamel, yema de huevo, crema de leche, leche en polvo, quesos curados y semicurados, frutos secos triturados, cereales en polvo, harina de maíz, harina de legumbres, aguacate, miel, mermelada, aceite de oliva, nata, fruta desecada (pasas, orejones...), cacao en polvo, leche condensada...
- 10** La ingesta de alimentos ricos en proteínas es imprescindible, a pesar de comer de forma triturada hay que asegurarse de que los purés incluyan este tipo de alimentos (huevo, carnes, pescados, quesos, yogur, leche, legumbres, frutos secos molidos...)

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN CASO DE ANOREXIA (FALTA DE APETITO)

- 1** Comer despacio y masticar bien los alimentos. Hacer comidas pequeñas y frecuentes.
- 2** Aprovechar para comer más cantidad en los momentos del día que se tenga más apetito y consumir alimentos con mayor contenido en energía y proteínas.
- 3** Tomar con preferencia los alimentos que más le apetezcan. Incluir alimentos de diferentes texturas y color en un mismo plato puede ayudar a estimular el apetito.
- 4** Seleccionar alimentos blandos o triturados, porque se toman más fácilmente.
- 5** Evitar comidas con mucha grasa para no sentirse lleno y facilitar la digestión.
- 6** Evitar beber líquidos durante la comida ya que se sentirá saciado y limitará así la ingesta de otros alimentos.
- 7** Entre las comidas principales tomar frutas y/o lácteos.
- 8** Procurar variar el tipo de alimentos y la forma de cocinarlos.
- 9** Enriquecer los platos: añadir a las sopas y purés queso, leche en polvo, nata, mantequilla, huevo duro, legumbres, jamón, pavo, pollo troceado, pescado. Diluir las cremas con leche o nata en lugar de con agua. En los postres añadir miel, frutos secos, leche condensada... si no está contraindicado.
- 10** Si se despierta por la noche, tomar alimentos líquidos (leche, batido de frutas con leche, yogur batido, etc.) o suplementos dietéticos.
- 11** Comer en ambientes agradables, relajados y acompañado.
- 12** Siempre que sea posible procurar caminar unos minutos antes de las comidas, le puede ayudar a estimular el apetito.
- 13** Después de comer reposar sentado o caminar muy despacio.
- 14** Los frutos ácidos (naranja, mandarina...) y los encurtidos (pepinillos, aceitunas...) pueden estimular el apetito.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA EL PACIENTE CON DIABETES MELLITUS

- 1** Evitar todo tipo de bebidas alcohólicas.
- 2** Incluir diariamente 2-3 piezas de fruta fresca (si es posible, preferiblemente sin pelar) y 2 raciones de verduras/hortalizas (si es posible una de ellas crudas).
- 3** Evitar el consumo de azúcar añadido y de productos de pastelería, bollería industrial y repostería, así como los helados cremosos (ricos en azúcares simples y grasas saturadas).
- 4** Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra como vegetales y frutas (preferentemente crudos y con su cáscara), cereales o harinas integrales y legumbres.
- 5** Procurar no consumir grasas en exceso y evitar especialmente las saturadas. Escoger leche y derivados desnatados. Excluir la mantequilla, la nata, ciertas margarinas y los quesos muy curados.
- 6** Evitar el consumo de alimentos precocinados como rebozados de pescado, empanadillas, croquetas, lasañas, pizzas, etc.
- 7** Escoger las carnes magras (solomillo o lomo), eliminar la piel de las aves y la grasa visible. Evitar las carnes más grasas (cordero, otras partes del cerdo ó ternera como costillar, vísceras ó embutidos).
- 8** Consumir con más frecuencia pescado (mínimo 4 veces por semana) que carne, especialmente pescados azules (salmón, jurel, sardina, caballa, anchoas...) que contienen una importante cantidad de ácidos grasos Omega-3.
- 9** Hacer un reparto equilibrado de alimentos ricos en hidratos de carbono (preferiblemente complejos y ricos en fibra) en todas las comidas a lo largo del día.
- 10** Es importante tener en cuenta el tratamiento farmacológico del paciente. En caso de duda consultar siempre con el equipo sanitario responsable.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN CASO DE DIARREA

Es importante mantener una dieta progresiva:

- 1** Mantener una correcta hidratación. Tomar agua, infusiones, caldos desgrasados y ligeros (de arroz, zanahoria...), zumos sin pulpa y poco azucarados (manzana, zanahoria...) diluidos en agua.
- 2** Una vez que los alimentos líquidos son bien tolerados, ir introduciendo alimentos fáciles de digerir: puré de manzana, puré de patata y zanahoria, manzana rallada, arroz hervido, pescado blanco o pollo hervido.
- 3** Progresar la alimentación a medida que mejoren las deposiciones, añadiendo alimentos según tolerancia: membrillo, fruta cocida, tortilla francesa o huevo duro.
- 4** Cocinar al vapor, hervido, al horno, parrilla, brasa, papillote o plancha
- 5** Tomar la fruta sin piel, cocida, manzana rallada, plátano maduro...
- 6** Consumir alimentos astringentes: arroz, puré de patata y zanahoria, manzana...
- 7** Beber y comer alimentos ricos en sal y potasio.
- 8** Beber 2-3 litros de líquidos diarios durante todo el día pero en pequeñas cantidades. Evitar el gas.
- 9** Consumir prebióticos puede ser beneficioso: yogures, patata, boniato, calabaza... (si se toleran).
- 10** Evitar:
 - Condimentos irritantes para la mucosa intestinal: pimienta, pimentón, nuez moscada.
 -
 - Café, chocolate y bebidas alcohólicas.
 -
 - Alimentos que producen flatulencias: col, coliflor, rábanos, pimientos, pepinos, legumbres, cebolla cruda.
 - Verduras, hortalizas y frutas frescas (excepto manzana rallada y plátano maduro).
 - Alimentos integrales y frutos secos.
 -
 - Leche y derivados lácteos.
 - Alimentos picantes.

Alimentos ricos en grasas: aceite, mantequilla, nata, bollería, carnes y embutidos grasos, pescado graso.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN CASO ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un problema muy frecuente que puede deberse o agravarse por: escasa ingesta de líquidos, consumo deficiente de alimentos ricos en fibra, inactividad física o inmovilidad, determinados fármacos.

- 1** Recomendaciones dietéticas en caso de estreñimiento:
Potenciar el consumo de alimentos con alto contenido en fibra: pan y cereales integrales, salvado, muesli, frutos secos, semillas de lino, verduras, hortalizas y frutas (preferiblemente fresca y con piel).
- 2** El aumento de alimentos ricos en fibra debe hacerse de forma progresiva para minimizar molestias digestivas. El consumo de dichos alimentos debe ir acompañado de un buen aporte de líquidos para facilitar la evacuación. De no ser así, se potencia aún más el estreñimiento.
- 3** Si el aumento del consumo de fibra produce formación de gases, puede ser útil tomar infusiones de hierbas aromáticas carminativas: comino, hinojo o anís verde.
- 4** Utilizar aceite (preferiblemente de oliva), para cocinar y aliñar.
- 5** Utilizar los caldos después de haber cocido las verduras.
- 6** Tomar los purés de verduras, legumbres y frutas sin colar.
- 7** Beber abundante agua (6-8 vasos al día).
- 8** Realizar la actividad física siempre que sea posible o movilizar con masajes el intestino.
- 9** Es importante marcarse un horario para ir al baño y así regular el hábito.
- 10** Para aumentar el peristaltismo (movimiento intestinal) puede ser útil tomar en ayunas alguna de las siguientes opciones:
 - Un vaso de agua tibia.
 - 2 kiwis y un vaso de agua tibia.
 - Zumo de naranja sin colar.
 - Zumo de naranja sin colar con 1 cucharada de aceite de oliva.
 - 2-3 ciruelas pasas blandas en agua o zumo de naranja sin colar tomar también el agua o zumo).
- 11** Evitar:
 - Condimentos fuertes y picantes: pimienta, guindilla...
 - Alimentos astringentes: arroz, tapioca, membrillo, té...
 - Alimentos que produzcan gases: verduras flatulentas, bebidas carbonatadas, edulcorantes artificiales...

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA EL PACIENTE POST-GASTRECTOMÍA

Indicada en pacientes en los que se ha modificado el mecanismo normal de vaciado gástrico: gastrectomía total y subtotal, vagotomía y piloroplastia, gastrectomía parcial con anastomosis gastroduodenal (Billroth I) o gastroyeyunal (Billroth II), gastrectomía proximal y las gastroenterostomías.

Recomendaciones nutricionales generales:

- 1 La dieta será progresiva: Dieta triturada las primeras 3-4 semanas postintervención, posteriormente de fácil digestión hasta los 6 meses postintervención y posteriormente se podrá pasar a una dieta equilibrada.
- 2 La cocción/preparación de los alimentos será durante las primeras 3-4 semanas: hervido y triturado. Posteriormente, si la tolerancia es buena se podrán preparar los alimentos a la plancha, horno o en papillote. Se deben evitar los fritos, rebozados, empanados o estofados grasos. A los tres meses se podrá introducir algún guiso sencillo. A los 6 meses la dieta será parecida a una dieta equilibrada y se introducirán poco a poco nuevos alimentos (excepto los que no se recomienden de forma permanente)
- 3 La dieta será baja en azúcares (evitar azúcar y alimentos que lo contengan y utilizar edulcorantes como sacarina o aspartamo), rica en proteínas e hidratos de carbono complejos (arroz, pasta, patatas,...) y con bajo-moderado contenido en grasas.

DE FORMA PERMANENTE SE DESACONSEJAN:

- LAS CARNES DURAS
- LOS ALIMENTOS INTEGRALES pan integral, pasta integral, arroz integral, cereales integrales, biscottes integrales...)
- LAS VERDURAS DURAS O MUY FIBROSAS (apio, remolacha, puerros, coles de Bruselas, alcachofas, espárragos...)

Tolerancia a la leche:

- Se recomienda inicialmente la leche baja en lactosa o sin lactosa.
- Si existe estómago residual se puede probar tolerancia a la leche con lactosa a los 2-3 meses
- En casos de gastrectomía total se puede probar tolerancia a la leche con lactosa a los 6 meses pero en este caso la intolerancia a la leche con lactosa frecuentemente será definitiva (diarrea)
- Para probar tolerancia a la leche con lactosa hay que empezar con cantidades pequeñas, un vaso pequeño, mejor con café suave o té suave. Para mejorar su tolerancia se puede tomar en forma de sopas, mezclada con pan.
- Las comidas serán de poco volumen y frecuentes. Repartir la dieta en un mínimo de 6 ingestas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y suplemento nocturno.
- Los líquidos deben tomarse de 30 a 60 minutos antes o después de las comidas. Se recomienda no beber más de 100 ó 200 cc cada vez (1 vaso pequeño). Es importante beber un mínimo de 1 litro de agua al día.
- Se debe comer despacio y masticar bien los alimentos.

- Si se tiene poco apetito, tome un plato único completo.
- Se deben evitar alimentos muy calientes o muy fríos.
- Se debe descansar media hora sentado o incorporado (no acostado) después de las comidas.
- Se deben evitar las bebidas alcohólicas o carbonatadas, los condimentos picantes y el tabaco.

En la Tabla 1, se indican los alimentos aconsejados (color verde), permitidos con moderación (color naranja) y los desaconsejados (color rojo) en el paciente post-gastrectomía.

Tabla 1. Alimentos recomendados, limitados y desaconsejados en el paciente post-gastrectomía

Lácteos
<i>Leche desnatada sin lactosa.</i>
<i>Leche entera, desnatada o condensada. Flan, natillas o postres lácteos con mucho azúcar.</i>
Cereales
<i>Pan tostado o del día anterior. Arroz, pasta, harina. Patatas.</i>
<i>Pan del día. Legumbres (mejor en forma de puré y pasadas por el chino).</i>
<i>Cereales integrales.</i>
Carnes
<i>Carnes tiernas: pollo, conejo, pavo. Ternera, cordero. Jamón dulce, pechuga de pavo, jamón salado.</i>
<i>Lomo embuchado.</i>
<i>Carnes duras: buey, lomo de cerdo, carnes de caza. Embutidos grasos o muy picantes.</i>
Pescados
<i>Pescado blanco.</i>
<i>Pescado azul. Marisco.</i>
Huevos
<i>Huevos duros o pasados por agua. Tortilla francesa.</i>
<i>Tortilla de patatas.</i>
Verduras
<i>Calabacín, zanahorias, puntas de espárrago, cebolla hervida, acelgas o espinacas (sin tallo).</i>
<i>Ensaladas.</i>
<i>Verduras duras o muy fibrosas como la alcachofa, coles de Bruselas, apio, puerros, remolacha y espárragos.</i>

Frutas

Fruta hervida o al horno sin azúcar. Plátano maduro sin hebras.

Frutas crudas.

Fruta en almíbar. Piña, coco. Frutas ácidas (kiwi, naranja...)

Alimentos grasos

Aceite de oliva o girasol.

Mayonesa.

Aceites vegetales (coco y palma). Frutos secos.*

Bollería y helados

Bizcocho casero sin azúcar

Bollería industrial. Helados y pasteles.

Azúcar

Sacarina y aspartamo. Caramelos sin azúcar.

Mermelada sin azúcar.

Azúcar, miel, jaleas, mermeladas, chocolate.

Bebidas

Aguas. Infusiones.

Zumo de frutas. Refrescos sin azúcar.*

Bebidas alcohólicas. Refrescos con azúcar.

Cocciones

Plancha, horno, vapor, guisado, papillote, etc.

Estofados con mucha grasa.

Frutos, rebozados, empanados.

Condimentos

Sal, laurel, canela, nuez moscada, hierbas aromáticas.

Picantes.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PACIENTES CON ILEOSTOMÍA

- 1** Fraccione su alimentación en 5 – 6 tomas al día de poco volumen. Evite las comidas abundantes
- 2** Coma despacio, masticando bien, en un ambiente tranquilo.
- 3** Repose sentado o semiincorporado hasta media hora después de las comidas principales.
- 4** Separe los líquidos de las comidas (mínimo una hora antes o después)
- 5** Evite las temperaturas extremas (alimentos muy fríos o muy calientes).
- 6** Prepare los alimentos de forma sencilla (hervido, planchas, papillotte) evitando el uso de excesiva grasa. Prepare la carne y el pescado hervidos durante las dos primeras semanas postintervención, posteriormente ya puede prepararlos a la plancha o al papillote. No tome alimentos fritos, rebozados ni guisos.
- 7** Evite los alimentos muy ricos en fibra vegetal: verduras (excepto zanahoria cocida), ensaladas, legumbres, cereales integrales, frutos secos,... Puede hervir el arroz o la pasta en caldo vegetal o de carne con verduras pero debe consumirlos con muy poco caldo y sin verduras
- 8** Reduzca el consumo de grasa
- 9** Si el consumo de leche le empeora la diarrea o le produce meteorismo utilice leche baja en lactosa para obtener un adecuado aporte de lácteos.
- 10** Suprima los alimentos flatulentos (ej. coliflor, alcachofa, col, pimiento...)
- 11** No tome café, té, alcohol, ni bebidas con gas.
- 12** Tome preferiblemente el pan tostado o del día anterior.
- 13** Evite azúcares sencillos. Podría utilizar edulcorantes con moderación.
- 14** Mantenga un aporte importante de líquidos (mínimo de 1.5-2 litros/día).
- 15** Cuando vea que las deposiciones no son líquidas puede ir añadiendo nuevos alimentos de uno en uno. Puede probar el mismo alimento 3 veces antes de retirarlo porque considera que no se tolera.

En la Tabla 2, se indican los alimentos aconsejados (color verde), permitidos con moderación (color naranja) y los desaconsejados (color rojo) en el paciente con ileostomía.

Tabla 2. Alimentos recomendados, limitados y desaconsejados en el paciente con ileostomía.

Lácteos
<i>Leche. Si le empeora la diarrea: Leche sin/baja lactosa. Yogur natural.</i>
<i>Queso fresco.</i>
<i>Nata y crema de leche. Leche condensada. Quesos extragrasos. Yogur de frutas.</i>
Carnes, pescados, huevos
<i>Carnes magras (pollo, pavo, conejo, ternera...). Pescado blanco. Jamón cocido, jamón país desgrasado. Huevo (tortilla francesa, huevo duro...)</i>
<i>Carnes cordero o cerdo con grasa visible.</i>
<i>Carnes duras y fibrosas. Embutidos grasos y picantes. Patés. Pescado azul. Marisco.</i>
Féculas
<i>Sémola, pasta italiana, pan blanco y biscotes. Patata, arroz, tapioca.</i>
<i>Cereales de desayuno.</i>
<i>Cereales integrales. Legumbres.</i>
Verduras y hortalizas
<i>Zanahoria cocida.</i>
<i>Todas excepto la zanahoria (mejor trituradas)</i>
<i>Verduras duras y fibrosas: alcachofas, lechuga...</i>
Frutas
<i>Frutas cocidas, al horno o membrillo</i>
<i>Plátano maduro, manzana rallada</i>
<i>Otras frutas crudas</i>

Alimentos grasos

Aceite de oliva o girasol.

Mayonesa.

Aceites vegetales (coco y palma). Frutos secos.*

Bollería y helados

Bizcocho casero sin azúcar

Bollería industrial. Helados y pasteles.

Azúcar

Sacarina y aspartamo. Caramelos sin azúcar.

Mermelada sin azúcar.

Azúcar, miel, jaleas, mermeladas, chocolate.

Bebidas

Aguas. Infusiones.

Zumo de frutas. Refrescos sin azúcar.*

Bebidas alcohólicas. Refrescos con azúcar.

Cocciones

Plancha, horno, vapor, guisado, papillote, etc.

Estofados con mucha grasa.

Frutos, rebozados, empanados.

Condimentos

Sal, laurel, canela, nuez moscada, hierbas aromáticas.

Picantes.

*Puede tomar en pequeñas cantidades los alimentos marcados con el símbolo **

BIBLIOGRAFÍA

Casanueva FF, Crujeiras AB, Bellido GD, Vaz-Velho M, Leis R. Bases Científicas de la Dieta Atlántica. Santiago de Compostela, Galicia. 1ª edición. Santiago de Compostela:Editorial Servizo de Publicacións e intercambio Científico Campus Vida. España. 2020.

Fundación Dieta Atlántica [Internet]. Santiago de Compostela: [fecha de consulta 09/04/2021]. Disponible en: <https://www.fundaciondietatlantica.com/>

Leis Trabazo R, Calvo Malvar M, Gude Sampedro F, Benítez Estévez Aj. Platos y Menús Atlánticos. Proyecto Inngal-Agromarsalud. Santiago de Compostela 2014.

Tojo Sierra R, Leis Trabazo R. La Dieta Atlántica. El Pescado y las Algas. Su Importancia en el Neurodesarrollo y la Función Cerebral. Fundación Dieta Atlántica. Universidade de Santiago de Compostela. Santiago de Compostela, 2009.

Tojo Sierra R, Leis Trabazo R. Dieta Atlántica. Objetivos de Salud Nutricional en los Comedores Universitarios de la Universidad de Santiago De Compostela: Dieta Atlántica. Guía de Elaboración de una Dieta Saludable. Vicerreitoría da Comunidade Universitaria e Compromiso Social. Unidixital. Servicio de Edición Dixital da Universidad de Santiago de Compostela. Santiago de Compostela, 2008.