

RACIONES EN LA PLANIFICACIÓN DE UN MENÚ



PARA PACIENTES CON DETERIORO COGNITIVO

La **dieta mediterránea** es muy variada y cuenta con un gran número de alimentos saludables. ¿Quieres conocer con qué frecuencia se recomienda tomar cada grupo de alimentos? A continuación encontrarás ejemplos de raciones.



LECHE Y DERIVADOS

2-3 raciones/día

- 1 vaso de leche de 200 ml
- 2 yogures
- 40g queso semicurado
- 100g queso fresco

CEREALES Y DERIVADOS

5-7 raciones/día

- 60-80g arroz en crudo (1 taza de café)
- 60-80g pasta en crudo (1 taza de desayuno)
- 60g pan



HUEVOS

3 unidades/semana

- Cocidos, en revuelto o tortilla (mejor que fritos)

FRUTAS

3 raciones/día

- 1 pieza de fruta mediana: pera, manzana, naranja, plátano
- 1 rodaja de melón, sandía o piña
- 2 o 3 piezas de mandarinas, albaricoques o ciruelas



LEGUMBRES

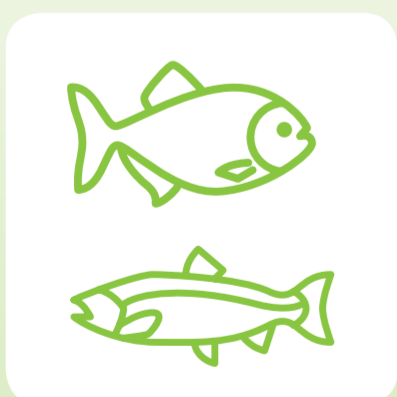
2-3 raciones/semana

- 1 ración equivale a 60-80g en crudo: lentejas, garbanzos, alubias...

VERDURAS Y HORTALIZAS

2 raciones/día

- 200g de verduras u hortalizas (1 plato hondo)
- 1 tomate grande
- 150g champiñones



PESCADOS

4-5 raciones/semana

- Repartir las raciones* a la semana de la siguiente forma:
- 2-3 pescado azul: salmón, atún, caballa, sardinas...
- 1-2 pescado blanco: lubina, lenguado, merluza, dorada...

*1 ración equivale a 110-140g (limpio)

CARNES

3-4 raciones/semana

- Repartir las raciones* a la semana de la siguiente forma:
- 1-2 raciones de carne roja: ternera, cerdo, buey, cordero...
- 2-3 raciones de carne blanca: pollo, pavo, conejo...

*1 ración equivale a 150g



Con deterioro cognitivo
#YoMeCuido y #YoTeCuido

Esta información no pretende sustituir el consejo que te puede dar tu médico. Sigue siempre las recomendaciones de los profesionales sanitarios y no dudes en comunicarte con ellos si tienes alguna pregunta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Richard, S. y Ochner, C. (2019) La dieta de prevención y tratamiento del Alzheimer. Ediciones Obelisco.
- Salas- Salvadó, J., Bonada i Sanjaume, A., Trallero Casañas, R., Saló i Solá, M. (2000) Nutrición y dietética clínica. Ediciones Doyma.
- Cervera, P., Clapés, J. y Rigolfas, R. (2004). Alimentación y dietoterapia, Editorial Mc Graw Hill, 4ª Edición.
- World Health Organization (2019). Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO Guidelines.