



## RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA DE MAYORES DE VALLESECO

Con fecha 25 de febrero de 2014, se procede a revisar el menú establecido en la Residencia y Centro de Día de Mayores de Valleseco, realizando actuaciones conjuntas entre la Integradora Social y el Equipo de Atención Primaria (EAP) del Centro de Salud de Valleseco.

**La vigencia de las planillas alimenticias será de 12 meses, revisando las mismas cuando pase este tiempo**

**Según criterios del Equipo de Atención Primaria, habrá que tener en cuenta las siguientes puntualizaciones con el fin de incorporarlas al proceso organizativo de la Residencia:**

Evitar zumos envasados (solamente en excursiones). A diario o zumos naturales o fruta fresca.

- ⤴ Queso tierno solamente tres veces por semana, queso semi-curado en ocasiones puntuales. Utilizar como alternativa, jamón cocido o pechuga de pavo bajos en sal
- ⤴ Utilizar leche desnatada exclusivamente
- ⤴ Restringir en las cenas los hidratos de carbono, como papas, pan, legumbres, pasta, arroz, cereales y gofio.
- ⤴ Recurrir a los hidratos de la verdura y de la fruta.
- ⤴ Evitar en la cena el pan de sandwich, utilizar preferiblemente bizcocho o pan fresco
- ⤴ En los almuerzos retirar al menos 2 o tres veces en semana: papas/arroz/fideos/pasta e incluir verduras tipo crema, ensalada, revuelto...
- ⤴ Evitar fritos y rebozados (una vez en semana)
- ⤴ Ofrecer legumbres una vez en semana
- ⤴ Limitar en los potajes y caldos: papas y batata, teniéndolo en cuenta a la hora de los acompañamientos del segundo plato, para equilibrar la ingesta de los hidratos.
- ⤴ Ofrecer como postre yogur desnatado/gelatina light/fruta/infusión. Flan casero natillas/mousse/arroz con leche solamente fines de semana, elaborados sin azúcares añadidos o con edulcorante
- ⤴ Control de cantidades de comida, evitando los excesos de calorías en los mayores.
- ⤴ En las meriendas no sustituir el pan integral, salvo que se cambie por dulces integrales (queques y magdalenas) hechos de forma casera y sólo con ingredientes tolerados por personas diabéticas y de forma ocasional. Los batidos deben ser integrales y con ingredientes tolerados por personas diabéticas.

En fechas señaladas: Introducir una vez al mes para la celebración de los cumpleaños una tarta; para el Día de Canarias, Sancocho Canario; en Carnaval: tortitas de carnaval (sólo 1 vez por semana); en Navidad: Turrones y polvorones sin azúcar (sólo 1 vez por semana); y, en verano, helado de yogur o helado integral. Todos estos productos deben ser con ingredientes sin sal y tolerados por personas diabéticas.

Y para que conste a los efectos oportunos.

**EL EQUIPO DE ATENCIÓN PRIMARIA DEL CENTRO DE SALUD DE VALLESECO**



En Valleseco, a 25 de febrero de 2014



**RESIDENCIA Y CENTRO Y DE DÍA DE MAYORES  
DE VALLESECO**

**ELABORACIÓN DE LOS POSTRES:**

**ARROZ CON LECHE**

Arroz, leche desnatada, canela y edulcorante natreen classic líquido

**MOUSSE LIGHT**

Leche desnatada, preparado para mousse de sabores

**NATILLAS**

Leche desnatada y preparado en polvo tamatina

**FLAN CASERO**

Leche desnatada, edulcorante natreen classic, esencia

**GELATINA LIGHT**

Agua y preparado gelatina sabores light

\*Se adjuntan información nutricional de los preparados utilizados en la elaboración de los postres por las cocineras del centro

LA INTEGRADORA SOCIAL

*Braulia*

En Valleseco a 25 de febrero de 2014

