

LICEO NAVARRA RESTAURANTE IRUÑA



MENUS MARZO DE 2018 CALIDAD Y SERVICIO

	Sopa del día O de dietas.	Alimentos constructores	Alimentos energéticos	Alimentos reguladores		Postre	Bebida
		Proteína	Carbohidratos	Verdura	Fruta		
1	Dietas: Sopa de pasta.	Carne molida, frijol,	Arroz, platanitos.	Ensalada primavera	Ciruelas	Galletas de animales.	Jugo de guayaba o mango
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o pescado a la plancha.	Una harina sin grasa.	Tortilla de espinaca	Fruta picada.	Galleta dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
2	Dietas: Sopa de cebada.	Deditos de pescado y pollo a la plancha, pescado. Arveja en salsa.	Arroz, papa al horno.	Ensalada de lechuga, champiñones y pimentón.	Uvas	Chocolatinas	Jugo de limón o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Carne ó pollo a la plancha	Una harina sin grasa	Acelga con hogao.	Fruta picada	Galleta dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
5	Dietas: Sopa de arroz.	Pollo brosted con miel, deditos de queso.	Arroz, puré de papa	Ensalada de tornillos y queso.	Granadillas	Festival de galletas.	Jugo de mora o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Carne, pollo ó pescado a la plancha.	Una harina sin grasa.	Torta de zanahoria	Fruta picada	Barra de cereal	Jugo sin dulce o con stevia.
6	Dietas: Caldo de carne.	Gulasch y lenteja estofada.	Arroz, tajaditas.	Ensalada de aguacate	Patilla	Corazones	Jugo de naranja piña.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o pescado a la plancha.	Una harina sin grasa	Champiñones.	Fruta picada.	Postre dietético	Jugo sin dulce o con stevia.
7	Dietas: Sopa de cebada perlada.	Espagueti con pollo o lasaña, queso parmesano.	Opcional arroz. Pan francés.	Ensalada de atún con tomates.	Naranjitas	Helados	Jugo de lulo o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pescado o pollo a la plancha.	Una harina sin grasa	Verdura caliente	Fruta picada	Dulce dietético.	Jugo sin dulce o con stevia.

8	Diets: Sopa de plátano.	Carne de res o lomo de cerdo.	Arroz y papita criolla. Maíz frito.	Ensalada de verduras.	Manzanas	Galleta redonda y milky way.	Jugo de guayaba. o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo, pescado o carne a la plancha.	Una harina sin grasa	Acelgas en salsa.	Fruta picada	Chocolatinas dietéticas.	Jugo sin dulce o con stevia.
9	Diets: Sopa de Ajiaco	Pescado y pollo, garbanzo en salsa.	Arroz, yuca frita.	Ensalada china.	Ciruelas.	Masmelos	Jugo de limón. o mango
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo, carne o pescado a la plancha.	Una harina sin grasa	Torta de auyama.	Fruta picada	Gelatina dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
12	Diets: Sopa de fideos	Pollo chino, jamón y tomate relleno.	Arroz, ensalada de papa.	Ensalada con crotones	Duraznos	Deditos.	Jugo de mora o mango
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo, pescado o carne a la plancha.	Una harina sin grasa	Zukinis y zanahoria a la plancha.	Granadillas	Galletas	Jugo sin dulce o con stevia.
13	Diets : Crema de pollo	Albóndigas en salsa, frijol blanco.	Arroz, moneditas de plátano.	Ensalada de tomate y zanahoria.	Patilla	Niditos	Jugo de guayaba y mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo, pescado o carne a la plancha.	Una harina sin grasa	Torta de espinaca	Fruta picada	Barra de cereal	Jugo sin dulce o con stevia.
14	Diets: Sopa de cuchuco de maíz	Arroz con pollo: variedad de carnes.	Papa frita.	Ensalada de lechugas, espinaca, pimentón y tomate cherry	Naranjitas	Gelatina	Jugo de lulo o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo, pescado o carne a la plancha.	Una harina sin grasa.	Ensalada china baja en grasa.	Fruta picada	Helado light.	Jugo sin dulce o con stevia.
15	Diets: Caldo de pollo.	Burritos: carne desmechada, frijol refrito, queso.	Platanitos cascabel, opcional arroz.	Ensalada de tomate y cebolla, pico de gallo, salsas, guacamole.	Mandarinas	Galletas especiales	Jugo de naranja piña.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o pescado a la plancha	Una harina sin grasa	Verdura caliente. Acelgas.	Fruta picada	Postre dietético	Jugo sin dulce o con stevia.
16	Diets; Sopa de arroz.	Pescado o brocheta de pollo.	Arroz, papa al horno con ajonjolí.	Ensalada de verduras	Granadillas	Barquillos	Jugo de limón o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Carne o pescado a la plancha.	Una harina sin grasa	Zanahoria y zukini a la plancha con aceite de oliva	Fruta picada	Chocolatina dietética	Jugo sin dulce o con stevia.

20	Dietas: Sopa de verduras	Carne en bistec y chorizos.	Arroz, criollitas.	Ensalada roja. zanahoria y remolacha	Feijoas	Ariquipes	Jugo de mora o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS.	Carne o pollo a la plancha.	Una harina sin grasa	Tomates con mozzarella.	Fruta picada.	Barra de cereal.	Jugo sin dulce o con stevia.
21	Dietas: Sopa de pasta	Pollo en salsa bechamel o crepes.	Arroz con fideos, papitas doradas.	Brochetas de fresa, ensalada de espinaca.	Uvas	Melocotones en almíbar	Jugo de naranja.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o carne a la plancha	Una harina sin grasa	Torta de zanahoria.	Fruta picada	Gelatina dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
22	Dietas: Caldo de carne	Parrillada: churrasco, salchichas o costillitas BBQ.	Plátano al horno, papa salada, opcional arroz.	Ensalada de aguacate, salsas, guacamole, ají y chimichurri.	Fresas	Queso con bocadillo	Jugo de guayaba o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pescado, pollo o carne a la plancha.	Una harina sin grasa	Acelgas al gratín.	Fruta picada	Galleta dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
23	Dietas: Sopa de cebada	Pescado o pollo, arveja con salsa ranch.	Plátano en escabeche. Arroz.	Ensalada de tomate y zanahoria.	Mandarinas	Moritas.	Jugo de limón o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pescado o pollo a la plancha	Una harina sin grasa	Pepinos rellenos.	Fruta picada	Chocolatina dietética.	Jugo sin dulce o con stevia.

NOTAS DE ADMINISTRACION:

1. Seguimos insistiendo en que los padres ofrezcan a los niños algún tipo de verdura. Es importante para su buena nutrición y para tener una buena salud integral.
2. Este mes invitaremos a un almuerzo a los Padres de niños nuevos en el colegio con el fin de aclarar dudas y que conozcan mejor nuestro servicio.
3. Solicitamos nuevamente a los padres de familia que nos envíen a través de la agenda de los niños sus solicitudes de dietas temporales y permanentes para que desde la Administración del Restaurante se puedan manejar mejor y se obtengan con los niños los mejores resultados. Igual cualquier inquietud acerca del servicio la resolveremos con gusto.
4. Seguimos trabajando con la buena nutrición de los niños, este mes concretamente respecto a dietas. A continuación encontraran la nota nutricional del mes de Marzo.

Cordialmente, MARIA CONSTANZA GONZALEZ CARRASCO - ADMINISTRACION RESTAURANTE IRUÑA

ATENCIÓN NUTRICIONAL EN REGÍMENES ALIMENTICIOS ESPECIALES

(MODIFICACIONES A LA DIETA)

Dentro de un proceso de atención nutricional y alimentaria se debe dar cumplimiento a las necesidades nutricionales estables o cambiantes que en algún momento puede presentar un individuo, para esta adecuada atención se tienen en cuenta los regímenes alimentarios o dietas terapéuticas, las cuales están basadas en dietas normales adecuadas y que cuentan con algunas modificaciones necesarias para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona, como por ejemplo su capacidad digestiva y de absorción o alivio de alguna enfermedad. Es importante que los requerimientos de nutrientes esenciales se cubran tan generosamente como la enfermedad lo permita.

Las diferentes modificaciones que se hacen en la alimentación ofrecida en el restaurante se realizan con previa nota, prescripción médica o nutricional teniendo en cuenta el aporte de calorías y nutrientes para que no se presenten deficiencias en el estado nutricional, igualmente se realiza seguimiento a dichas modificaciones para así mismo evaluar el impacto de la alimentación sobre la mejoría de las condiciones que llevaron a realizar el cambio nutricional; y son de carácter personal; aunque se pueden realizar modificaciones a la alimentación la prescripción de una dieta debe ser vigilada y supervisada por un profesional de salud.

Las principales modificaciones a la alimentación que se manejan son las siguientes:

DIETA PARA PERIODOS DE PROBLEMAS GASTROINTESTINAL (DIETA ASTRINGENTE)

A esta dieta se le realiza una modificación en cuanto al aporte de fibra y de alimentos grasos, lo cual permite una mayor absorción intestinal, mantener un balance hidroelectrolítico evitando deshidratación, mantener el estado nutricional, fomentar la recuperación del intestino, favorecer la absorción de nutrientes y evitar que la enfermedad perdure por más tiempo del esperado.

Alimentos restringidos: frutas y verduras crudas, preparaciones fritas, lácteos y jugos ácidos, condimentos, chocolate, caféina, leguminosas, huevo, brócoli, coliflor, repollo, avena, azúcares concentrados, alimentos integrales, miel, panela, gaseosas y jugos procesados

Alimentos permitidos: Frutas: guayaba, manzana, pera, durazno, si es en jugo deben ir cocidas. Verduras: zanahoria, ahuyama, arveja verde, otros: abundante líquidos, sales de rehidratación oral (suero oral), arroz, pasta, carnes sin grasa en especial pollo y carne de res

Preparaciones: al horno, vapor o cocidos, tener en cuenta ofrecer porciones pequeñas y frecuentemente.

DIETA PARA PROBLEMAS DE OBESIDAD Y SOBRE PESO (DIETA HIPOCALORICA)

Es una dieta en la cual se realiza una restricción en el aporte de calorías a partir de la disminución de grasas, carbohidratos simples y algunos complejos, para reducción o control del peso corporal. El manejo de este tipo de alimentación es totalmente personalizado ya que los objetivos a alcanzar en cada persona son totalmente diferentes y se deben evaluar los factores psicosociales y biológicos en el plan de alimentación, de tal manera que los objetivos terapéuticos no pierdan de vista a la persona en particular, algunas recomendaciones generales son:

- 1 Eliminar calorías no supone en ningún caso restar macro y micronutrientes esenciales, por lo que la dieta debe ser **lo más variada posible** reduciendo cantidades no alimentos.
- 2 Lógicamente han de predominar **los alimentos de menor aporte calórico**: frutas, verduras, hortalizas, carnes sin grasa, lácteos bajos en grasa y pescados.
- 3 El total de calorías debe ofrecerse en **cinco comidas diarias**.
- 4 Este tipo de alimentación se centra especialmente en la reducción de los hidratos de carbono pero no en su supresión total.
- 5 Los alimentos de alto contenido en proteína son esenciales: **pescados y carnes magras** cocinados con grasas mínimas (a la plancha o al vapor) han de estar presentes en los distintos menús.
- 6 La ingesta de **agua**, es importante para mantener una correcta hidratación y para contribuir a la eliminación de grasas y toxinas.

DIETA PARA REGULAR EL APOORTE DE GRASAS Y PERFIL LIPIDICO (DIETA HIPOGRASA)

Este régimen de alimentación en el cual la cantidad y clase de grasa esta cuidadosamente controlada al igual que en la dieta hipocalórica esta debe ser prescrita de manera particular teniendo en cuenta los aportes nutricionales específicos para la edad.

Se excluye: mantequillas, crema de leche, carnes rojas grasosas, embutidos, pollo y pescado con piel, todo tipo de salsas, queso doble crema, productos de pastelería, leche entera y aderezos, evitar las preparaciones fritas.

Se incluye: toda la variedad de frutas y verduras, cereales, granos integrales, alimentos bajos en grasa y el fraccionamiento de la alimentación.

DIETA PARA PROBLEMAS DE DEFICIENCIA NUTRICIONAL O DESNUTRICION (DIETA HIPERCALORICA Y/O HIPERPROTEICA)

Consiste en el aumento del aporte calórico y o proteico según el caso a través de una alimentación a base de productos con alta carga calórica y /o proteica sin descuidar el aporte de vitaminas y minerales, se pueden ofrecer suplementos nutricionales para aumentar la cantidad de nutrientes.

DIETA ALTA EN FIBRA

Esta dieta ayuda a mejorar el función intestinal por medio de alimentos ricos en fibra.

Se recomienda: tomar jugo de ciruelas pasas sin colar, consumir papaya, pitaya, granadillas e higos, verduras crudas, alto consumo de agua, cereales integrales y frutos secos

Se restringe: consumo de alimentos como: galletas de soda, galletas dulces y pan blanco, alimentos con alto contenido graso

Para realizar un adecuado proceso en esta atención alimentaria y nutricional se debe llevar un registro de esta actividad con los soportes y prescripciones médicas en donde se indique el cambio de la alimentación y el tiempo por el cual se debe mantener; Los padres deben hacer llegar las notas médicas o nutricionales expedidas en el momento que el niño o joven presente alguna condición médica o física que amerite el cambio de alimentación, lo que permite realizar un seguimiento nutricional para mejorar dicha condición y así mismo evaluar los resultados de esta atención.



Mariana Vega R.
NUTRICIONISTA
C. NUTR. 1234
M.D. 1234

MARIANA VEGA R

NUTRICIONISTA

