

XII ENCUENTRO NACIONAL DE FAMILIAS

y

IV ENCUENTRO NACIONAL DE HERMANOS

de personas con Síndrome de Down

HUESCA 2012

Palacio de Congresos
1 al 4 de noviembre



Mi experiencia de la alimentación sana en un piso compartido.

XII Encuentro Nacional de Familias y IV Encuentro Nacional de Hermanos. Huesca 2012

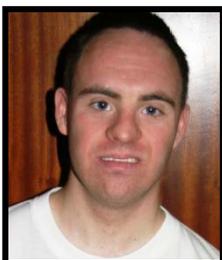
La alimentación es muy importante para nuestra salud y adquirimos el compromiso de comer saludable y mantener un peso ideal.

Elaboramos dosieres de platos con fotos de todos sus ingredientes, la preparación y la forma de cocinarlos paso a paso.

Aportación
nutritiva



Para 4
personas



MACARRONES AL HORNO

Utensilios que necesitaremos

1. Una escurridora



2. Una olla grande
con tapa



3. Una sartén



4. Un cuchillo



5. Un rallador



6. Una cuchara
de madera



7. Un plato pequeño



8. Una madera para
cortar



9. Una bandeja
de horno



Productos que necesitamos

- 250 gr. de macarrones
- 250 gr. de carne picada
- 250 gr. de tomate frito
- 1 cebolla
- Queso rallado
- Colorante alimentario
- Mantequilla
- Sal y aceite
- Pimienta negra



PASO NÚMERO 3

- Poner la olla en el fuego. Echar un poco de aceite, tapar la olla y esperar que hierba el agua

1



2



3



PASO NÚMERO 4

- Mientras, pelar la cebolla, limpiarla y cortarla muy pequeña

1



2



3



4



PASO NÚMERO 5

- En una sarten con aceite, poner la cebolla cortada pequeña y la carne picada

1



2



3



4



PASO NÚMERO 7

- Añadir la sal, un poco de pimienta negra, y el tomate frito. Tapar la sartén

1



2



3



PASO NÚMERO 8

- **Sofreir durante 10 minutos, removiendo a menudo. Cuando este hecho apagar el fuego.**

1



2



PASO NÚMERO 10

- **Cocer la pasta 20 minutos, moviendolo a menudo.**
Quando paremos de remover siempre tenemos que dejar la cuchara en un plato

1



2



PASO NÚMERO 13

- Ponerlo en una bandeja honda de horno y repartirlo con una cuchara de madera

1



2



3



PASO NÚMERO 14

- **Cubrir los macarrones con queso rallado y repartir trozos pequeños de mantequilla por encima**



Esta forma nos ha ayudado mucho a todos para poder hacer la comida correctamente sin importar quien de nosotros cocine.

Teníamos que hacer diferentes platos, porque teníamos una persona diabética, un deportista y otros.

Dietista

Profesional de la salud, con titulación universitaria, reconocido como un experto en alimentación sana, nutrición y dietética, con capacidad para intervenir en la alimentación de una persona o grupo.

La dietista nos ayudó a hacer un planing de menús con las fichas de los platos que habíamos preparado.

Y los cambiamos cada dos semanas.

Nos ayudó a combinar los platos y nos dio unas recomendaciones o normas a seguir.

Entre ellas:

- * Control de la cantidad de comida.
- * Forma de prepararla (Papillot, horno, plancha, vapor).
- * Norma de las 4 p.

Los primeros menús fueron muy dirigidos sin opción a cambiarlos.

Teníamos apuntado que clase de verdura, carne o pescado debíamos comer.

Siempre eran platos que teníamos en las fichas de cocina.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	DOMINGO
COMIDA	<p>1R ENSALADA VERDE</p> <p>2N LENTEJAS</p> <p>YOGURT</p>	<p>1R ENSALADA CON QUESO</p> <p>2N SEPIA A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p>	<p>1R VERDURA</p> <p>2N PAVO A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p>	<p>1R CREMA DE CALABAZIN</p> <p>2N MERLUZA A LA PLANXA</p> <p>FRUTA</p>	<p>ESPAGUETIS CON SOFRITO</p> <p>FRUTA</p>	
CENA	<p>BARRITAS DE CANGREJO O DE PESCADO CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>1R PAN CON TOMATE</p> <p>2N TORTILLA DE PATATAS</p> <p>DIABETICO: ENSALADA + POCA TORTILLA</p> <p>FRUTA</p>	<p>ENSALADA DE MARISCO</p> <p>FRUTA</p>	<p>1R ENSALADA VERDE</p> <p>2N PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p>		

Hemos ido modificando algunas cosas y en la actualidad hemos preparado unas listas de alimentos que hacen las dietas más variadas a la hora de prepararlas y comerlas.

Tenemos listas que nos dicen que son:

- Las verduras:

Broquil, coliflor, col, acelgas, borrajas, espinacas, judia verde y de tubo, guisantes...

- Las hortalizas / Vegetales:

Champiñones, alcachofas, berengenas, pimientos, cebollas, espárragos, zanahorias, tomates, endivias, escarola, pepino, lechuga, calabacín, calabaza.....

- Pescado Blanco :

Merluza, rape, lenguado, bacalao, panga,
gallo, abadejo, turbot....

- Pescado Azul :

Salmón, atún, dorada, sardina, lubina, trucha, bonito....

- Otros Pescados :

Sepia, mariscos, calamar....

Carne Blanca :

Pollo, conejo, pavo....

Carne Roja :

Ternera, cerdo, cordero, buey, caballo, toro,
perdiz, codorniz, liebre....

Hemos ido aprendiendo y en la actualidad en nuestros menús aparece sólo el título de:

- ✓ Verdura y Hortaliza
- ✓ Carne blanca o roja
- ✓ Pescado Blanco o azul

Y podemos escoger según nuestros gustos y nuestra despensa.

HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Domingo
SACAR CONGELADO MAÑANA						
COMIDA	1R ENSALADA VERDE CON VEGETALES	1R VERDURA CON JUDIAS O ACELGAS (MENOS GUISANTES CON PATATA)	1R ENSALADA VERDE CON VEGETALES	1R VERDURA CON JUDIAS O ACELGAS (MENOS GUISANTES CON PATATA)	1R ENSALADA VERDE COMPLETA	
	2N PESCADO BLANCO (PAPILLOT)	2N CARNE BLANCA (PLANCHA)	2N FIDEOS A LA CAZUELA	2N PESCADO BLANCO (PLANCHA)	2N CARNE BLANCA (PLANCHA)	
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
CENA	1R SOPA DE CALDO	1R ENSALADA VERDE COMPLETA	1R CREMA DE CALABAZIN	1R ENSALADA VERDE CON VEGETALES		CENAR FUERA
	2N TORTILLA (MENOS DE PATATA)	2N PESCADO BLANCO (PLANCHA)	2N SEPIA (PLANCHA)	2N PIZZA		
	FRUTA	YOGURT	YOGURT	YOGURT		

PLATOS de Urgencias



Primeros Platos:

Ensalada verde.

Espárragos.

Consomé (Tetrabrik)) con queso rallado (de bolsa).

Segundos Platos:

-
Carne a la plancha. (Congelar los trozos de uno en uno)

Pan con tomate y:

Embutido.

Lata de sardinas en aceite vegetal.

Lata de atún.

Tortilla individual:

A la francesa.

Con atún.

Con champiñones de lata.

Con alcachofas de lata.

Control de peso

Solo faltaba saber si los menús , la forma de cocinar los alimentos y las indicaciones de la dietista eran efectivas, para ello hemos establecido un control de peso semanal que anotamos en una parrilla para ver las variaciones de peso de cada uno de nosotros.

