

PRÁCTICA 5: Cocinamos
CP: Atención sociosanitaria a personas dependientes en el domicilio
MÓDULO: Apoyo domiciliario y alimentación familiar
Alumno/a:

PARTE I. Elabore un **menú equilibrado y variado** de lunes a viernes para Jacinto, teniendo en cuenta las adaptaciones necesarias para su salud: **hipertensión, tendencia al estreñimiento, colesterol.**

Com es pot suposar, tots els aspectes relacionats amb la planificació d'àpats eren qüestió de la Marisa. Sense tenir coneixements de dietètica, simplement seguint a grans trets les indicacions d'alguns programes de televisió o algunes revistes, la Marisa havia implantat uns quants hàbits saludables com menjar amanides a l'hora de sopar i fruita en totes les menjades. En definitiva, havia aconseguit una dieta més o menys equilibrada, adaptada a les preferències de tots dos.

Com hem vist anteriorment el Jacint va adquirir l'hàbit de dinar al bar i sopar qualsevol cosa, però aquests àpats es guien simplement per les seves apetències, sense tenir en compte les seves necessitats nutritives.

Com ja saps, el Jacint té 76 anys i és fumador. Últimament, des que s'alimenta de forma descurada, s'ha engreixat cinc o sis quilos i ara pesa 81 quilos, una mica per sobre del seu pes normal. Últimament es va fer arreglar la boca i manté una bona capacitat de masticació, es queixava sovint de problemes de restrenyiment, i en l'última revisió li han trobat problemes d'hipertensió i un lleu repunt del colesterol.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ
I FORMACIÓ
B PROFESSIONAL



PARTE II. Elabora una **receta** del tipo que te haya tocado (ensaladas, entremeses y aperitos, huevos, hortalizas, pasta, arroz, legumbres, carne, pescado, sopas, cremas o potajes) y completa la **ficha adjunta** indicando el **nombre de la receta, los ingredientes y el procedimiento de elaboración** paso a paso. Adjuntar fotografías.