RICARDO REDONDAS MARRERO (1 de 1)
Gerente
Fecha Firma: 23/12/2025
HASH: 1adca0913d869b611162030c5a3cb70e

Cabildo de Gran Canaria

INSTITUTO DE ATENCIÓN SOCIAL Y SOCIOSANITARIA

GUÍA DE ALIMENTACIÓN EN CENTROS DE ATENCIÓN A PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL (GRAN CANARIA)

1. Objetivo

Esta Guia establece los criterios de planificación, elaboración y adaptación del menú basal en los centros, con el fin de garantizar una alimentación equilibrada, segura, individualizada y acorde a las necesidades nutricionales de los usuarios.

2. Estructura general del menú

El menú se compone de cuatro comidas principales:

- Desayuno
- Almuerzo
- Merienda
- Cena

Además, se contemplan opciones de comidas libres y pautas de ingesta hídrica.

3. Composición básica de las comidas

3.1. Desayuno y merienda

Cada una debe incluir:

- 3 raciones de carbohidratos (CHO)
- 2 raciones de proteínas (P)
- 1 ración de grasa (G)
- Las verduras y vegetales se pueden añadir libremente según gustos individuales.

Adaptaciones:

- Menú neutro o hipercalórico: puede añadir 1 o 2 raciones de azúcares simples, respectivamente.
- Menú hipercalórico: aumentar una ración de cada macronutriente.
- Menú en déficit: disminuir una ración de CHO.

Equivalencias de raciones:

Macronutriente	1 Ración equivale a:
CHO	30 g pan / 20 g cereales integrales / 20 g gofio o avena / 1 ración de fruta
P	15 g jamón cocido o pavo / 150 ml leche semidesnatada / 30 g queso tierno / 2 claras de huevo / 125 ml yogur desnatado
G	1 yema de huevo / 50 g guacamole o hummus / 100 ml yogur griego / 20 g margarina / 15 g cacao desgrasado / 20 g crema de cacahuete

Cód. Validación: 9FAYZNWE2ZQWKFSERSMQDG6
Verificación: https://ias.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 1 de 11

Azúcares simples	½ magdalena o croissant pequeño / 3 galletas maría / 20 g mermelada

Indicaciones generales:

- Café y té sin restricciones.
- Ingerir una cuarta parte del agua diaria recomendada.
- No usar compotas industriales ni zumos envasados, salvo en menús hipercalóricos sin restricción de azúcar.
- Seguir las pautas del logopeda para casos de disfagia.
- En texturas tipo túrmix, se pueden ofrecer comidas libres DNO o MDA, como chocolate con churros, tartas, helados, etc.

Ejemplos de combinaciones:

1. 300 ml leche semidesnatada + 20 g cereales integrales + 60 g pan + 30 g jamón cocido + 20 g margarina
2. Tortilla (1 yema + 2 claras) + 15 g jamón cocido + 90 g pan
3. 100 ml yogur griego + 20 g gofio + 60 g pan + 60 g queso tierno
4. 300 ml leche + 40 g gofio + 1 fruta + 20 g crema de cacahuete

4. Almuerzos y cenas

4.1. Estructura

- Propuestas semanales de 9 opciones (rotación cada 15 días).
- Verduras y vegetales sin límite (preferiblemente frescos).
- Se ajustará el aporte de macronutrientes según el tipo de menú.

Adaptaciones por tipo de menú:

Tipo de menú	Ajustes
Neutro / Hipercalórico	+60 g CHO o +40 g P; +1 o +2 raciones de pan (30 g c/u); posibilidad de 1-2 raciones de azúcar simple
Déficit	-60 g CHO o -40 g P
Hipercalórico túrmix	Enriquecer postres: helados, flan, natillas, arroz con leche, etc.

Indicaciones generales:

- Café y té sin restricciones.
- Beber una cuarta parte del agua diaria recomendada.
- Sin zumos envasados (salvo excepciones).
- No usar tortillas industriales.
- Respetar pautas de disfagia.
- Las salsas permitidas: tomate frito, ketchup, mayonesa ligera, mostaza ligera.

Cód. Validación: 9FAYZNWE2527QWKFSERSMQDG6
Verificación: https://ias.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 2 de 11

5. Sustituciones dietéticas

Condición	Sustitución
Celiaquía	Usar alimentos sin gluten
Dieta cetogénica	Reducir CHO; sustituir al 50 % por grasa y 50 % por proteína
No pescado	Sustituir por pollo o pavo
No lactosa	Lácteos sin lactosa
No huevo	Sustituir por 50 g harina de garbanzos por huevo
Vegetarianos	Sustituir proteína animal por tofu, tempeh o seitán (equivalente en gramos)
Textura túrmix	Añadir saborizantes y potenciadores del sabor

6. Enriquecimiento de comidas

Para aumentar densidad calórica y proteica:

- Añadir 60 g gofio o avena molida y 30 g caseína.
- Variar sabores según preferencias individuales.

7. Planificación semanal de menús

Se incluyen semanas tipo con rotación quincenal, con almuerzos y cenas balanceadas:

- Potajes, pucheros, ensaladas, carnes blancas, pescados azules, legumbres, papas, arroz y pasta.
- Alternancia entre proteínas animales y vegetales.
- Presencia de comidas libres para fomentar disfrute y adherencia.

(Los ejemplos completos de semanas se mantienen en el documento técnico original para uso de cocina y dietética.)

8. Comidas libres

- A elección del usuario y según su nivel de disfagia.
- Opciones controladas por el equipo sanitario:
    - Hamburguesas con papas fritas
    - Perritos calientes
    - Pizzas
    - Nuggets de pollo
    - Churros de pescado
    - Croquetas o albóndigas con salsa

9. Ingesta hídrica

- Ajustada a las necesidades individuales.
- Si se requiere espesante, usar productos aprobados y saborizantes adecuados.
- La gelatina no sustituye el agua, pero puede usarse como tentempié en dietas hipocalóricas.

10. Indicaciones para cocina

- Interpretar la guía de forma flexible y dinámica.
- Se pueden intercambiar fuentes de macronutrientes según disponibilidad y logística del economato.

Cód. Validación: 9FAYZNWE2527QWKFSERSMQDG6
Verificación: https://ias.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 3 de 11

- Mantener el equilibrio nutricional y respetar las indicaciones individuales del equipo médico y logopeda.

Anexo

- Tablas de equivalencias de frutas, verduras y raciones.
- Propuestas de menús semanales completas (para rotación).
- Protocolos de textura y disfagia (según pautas del logopeda).

Cód. Validación: 9FAYZNWE2527QWKFSERSMQDG6
Verificación: https://ias.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 4 de 11

PROPUESTAS DE RUEDAS DE MENÚ

Semana 1

Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Potaje de verduras y papas: un plato grande; 160g pollo + 150g papa cocida	Tortilla de 3 huevos + 100g jamón cocido
Martes	Pescado con papas: 240g filetes abadejo + zanahorias + 2 raciones papa cocida (300g)	Tortilla con atún: 2 huevos + 90g atún + cebolla
Miércoles	Libre	Puré de papas con pollo: 2 raciones papa cocida (300g) + 200g pollo desmenuzado
Jueves	240g filetes pollo con calabacino + 2 raciones arroz (60g crudo)	Potaje canario: potaje de verduras y lentejas: un plato grande + 150g queso tierno + 60g gofio
Viernes	Libre	Bocadillo de queso y mermelada: 150g queso + 3 cucharadas mermelada + 120g pan o Tortilla de 3 huevos + 50g pavo/jamón cocido
Sábado	Puchero canario: muslo de pollo (160g) + calabaza y calabacino hervidas + 2 raciones papa cocida	Pasta con huevo y atún: 4 raciones pasta (160g crudo) + 65g atún + tortilla de un huevo
Domingo	Ensalada mixta: lechuga + pepino + tomate + 1 aguacate (150g) + 140g atún + tortilla de 2 huevos	Tortilla de 3 huevos + 50g pavo/jamón cocido

Semana 2

Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Arroz con pescado azul: 3 raciones arroz -90g crudo- + 120g filete bonito	Gazpacho de tomate, cebollinos y perejil + 150g harina de garbanzos + 3 cucharadas de picatostes
Martes	Sopa de fideos (3 cucharones) con un muslo de pollo -160g-	Arroz con pollo desmenuzado: 3 raciones arroz -90g crudo- + verduras + 120g pollo desmenuzado
Miércoles	Libre	Solomillos de pavo sobre puré de batata: crema de calabacino + 280g solomillo de pavo + 180g batata molida
Jueves	Ensalada de pasta: con 3 raciones pasta ya cocido + 1 huevo cocido + 65g atún enlatado	Salteado de surimi y arroz: tomate natural + cebolla roja + 180g surimi + 1.5 raciones de arroz -45g crudo-

Cód. Validación: 9FAYZNWEZ27QWKFSERSMQDG6
Verificación: https://ias.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 5 de 11

Viernes	Libre	Tortilla canaria: 3 huevos + 250g papa + 2 cucharadas de chorizo de Teror
Sábado	Potaje canario: potaje de verduras y lentejas: un plato grande + 150g queso tierno + 60g gofio	Pisto de verduras (pimiento, cebolla y tomate) con salsa de tomate + 180g pollo desmenuzado + 1 huevo frito
Domingo	260g solomillo de cerdo desmenuzado con zanahorias babies y mostaza dulce	Gazpacho de melón + 100g jamón cocido + 1 huevo cocido o troceado

Semana 3

Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Puchero canario: muslo de pollo 160g + verduras hervidas + 2 raciones de papa cocida	Bocata proteico: 200g de pavo + calabacín + 120g de pan integral
Martes	Pescado azul con batata: crema de verduras verdes + 200g de pez espada + 180 batata cocida	Puré verde y blanco: puré de espinacas + 250g de queso tierno
Miércoles	Libre	Revuelto de ajetes y lomo: 3 huevos + 100g de tacos de lomo embuchado
Jueves	Wok de verduras (pimientos y cebolla) y lomo de cerdo: 160g lomo de cerdo troceado + 2 raciones de arroz 60g en crudo	Tortilla de papas con carne molida: 2 huevos + 250g papas + 100 ternera molida
Viernes	Libre	Crema de calabaza (cantidad libre) + 250g de queso tierno
Sábado	Pollo con papas al horno: 260g de pollo + verduras + 1 papa cocida mediana (150g)	Ensalada veraniega: canónigos y remolacha muy troceadas + 140g atún enlatado + 100g de guacamole
Domingo	Pasta boloñesa: 4 raciones de pasta (160g crudo) + 160g pollo + salsa de tomate frito/natural	Calbacin relleno: al horno con pasta de pollo/pescado/carne (180g aprox) con verduras y salsa de tomate

Cód. Validación: 9FAYZNWE2527QWKFSERSMQDG6
Verificación: https://ias.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 6 de 11

Semana 4

Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Puchero canario: muslo de pollo (160g) + acelgas hervidas muy troceadas +2 raciones de papa cocida	Pescado azul sobre cama de arroz: 240g de salmón a la plancha con 1 ración de arroz (30g en crudo)
Martes	Pasta mixta: 2 raciones de pasta (80g en crudo) + 80g salmón ahumado + 100 de guacamole + 2 huevos cocidos o revueltos	Camada de papas y pollo: 200g filete de pollo al horno con 150g de papas en rodajas y cebolla
Miércoles	Libre	Gazpacho de fresa y remolacha + 100g guacamole + 2 huevos hervidos o en tortilla
Jueves	Pasta carbonara: 4 raciones de pasta (160g crudo) + 50g de tacos de bacon+30 ml de nata	Huevos revueltos con lomo y queso : 3 huevos + 50g de lomo embuchado + 30g de queso gouda
Viernes	Libre	Tortilla de papas con jamón: tortilla de 3 huevos + 50g de jamón cocido + calbacino
Sábado	Puré de papas con pescado: 200g de corvina + 2 raciones de papa cocida molida (300g)	Gazpacho de tomate, ajo, cebolla o crema de espinacas + 200g de queso tierno
Domingo	260g de pez espada en adobo + 280g de batata hervida	Pisto: 240g de carne roja molida(1 ración) + calabacín y cebolla + salsa de tomate natural

Semana 5

Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Potaje de verdura y lentejas: 1 plato grande, 160g de pollo + 150g de papa cocida	Tortilla de 3 huevos+ 100g de atún enlatado
Martes	Pescado con papas: 240g de filetes de merluza + calabacín + 2 raciones de papa cocida (300gr)	Tortilla con lomo: tortilla de 2 huevos + 70g de lomo embuchado + cebolla
Miércoles	Libre	Arroz con salchichas: 2 raciones de arroz (60g en crudo) + 4 salchichas de pollo
Jueves	240g de filetes de pollo con calabacín + 2 raciones de gnoccis (250g netos)	Potaje canario: Potaje de verduras y judías blancas, un plato grande + 150g de queso tierno + 60g de gofio

Cód. Validación: 9FAYZNWE2527QWKPSERSMQDG6
Verificación: https://ias.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 7 de 11

Viernes	Libre	Tortilla con pavo: tortilla de 3 huevos + 50g de pavo o jamón cocido
Sábado	Puchero canario: ternera desmenuzada (140g) + calabaza y calabacín hervido+ 2 raciones de papa cocida	Pata con huevo y atún: 4 raciones de pasta (160g en crudo) + 65g de atún enlatado + 1 huevo cocido o en tortilla
Domingo	Crujiente de camembert: 150g queso camembert (horneado 3-5 min) con mermelada de fresa y acompañado de 120 de pan.	Pisto: 240g de carne roja molida(1 ración) + calabacín y cebolla + salsa de tomate natural

Semana 6

Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Arroz con pescado azul: 3 raciones arroz -90g crudo- + 120g filete de trucha	Gazpacho de tomate, cebollinos y perejil + 160g pollo desmenuzado
Martes	Sopa de fideos (3 cucharones) con un muslo de pollo -160g-	Arroz con tofu frito: 3 raciones arroz -90g crudo- + verduras + 150g tofu frito
Miércoles	Libre	Solomillos de pollo sobre puré de yuca: crema de calabacino + 280g solomillo de pollo + 180g yuca molida
Jueves	Ensalada de pasta: con 3 raciones pasta ya cocido + 140g atún enlatado	Salteado de surimi y arroz: tomate natural + cebolla roja + 220g surimi + 1.5 raciones de arroz -45g crudo-
Viernes	Libre	Tortilla canaria: 3 huevos + 250g papa + 2 cucharadas de chorizo de teror
Sábado	Cocido de garbanzos canario: potaje de verduras y garbanzos: un plato grande + 150g queso tierno + 60g gofio	Ppisto de carne (pimiento, cebolla y tomate) con salsa de tomate + 140g carne de ternera molida + 1 huevo frito
Domingo	260g solomillo de cerdo desmenuzado con calabaza al horno y mayonesa ligera	Gazpacho de sandía + 100g lomo embuchado + cebolla confitada

Cód. Validación: 9FAYZNWE2527QWKFSERSMQDG6
Verificación: https://ias.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 8 de 11

Semana 7

Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Puchero canario: muslo de pollo -160g- + verduras hervidas + 2 raciones papa cocida -300g-	Ensalada de espinacas troceadas, 30g nueces troceadas, 120g fresas troceadas y 180g pollo
Martes	Pescadito azul con yuca: crema verduras verdes + 280g trucha + 180g yuca cocida	Puré verde y blanco: puré de espinacas + 250g queso tierno
Miércoles	Libre	Revuelto de ajetes y bacon: 3 huevos + 100g tacos de bacon+ ajo
Jueves	Wok de verduras (pimientos y cebolla) y surimi: 280g surimi + 2 raciones arroz -60g crudo-	Tortilla de papas con carne molida: 2 huevos + 250g papas + 100g ternera molida (cerdo o ternera)
Viernes	Libre	Calabacín relleno: al horno con pasta de pollo / pescado / carne -180g aprox- con verduras y salsa de tomate
Sábado	Pollo con papas al horno: 260g pollo + verduras + 1 papa cocida mediana (150gr)	Pasta al roquefort: 4 raciones pasta -160g crudo- + 60g jamón serrano y 80g salsa de roquefort
Domingo	Ensalada de temporada: canónigos y remolacha muy troceadas + 100g hummus ó guacamole + 240g mango + 1 huevo cocido ó revuelto	Crema de calabacín -cantidades libre- + 250g queso tierno

SEMANA 8

Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Puchero canario: muslo de pollo -160g- + berros hervidos muy troceadas + 2 raciones papa cocida -300g-	Pescado azul sobre cama de arroz: 240g bonito a la plancha con 1 ración arroz -30g crudo-

Cód. Validación: 9FAYZNWE2527QWKFSERSMQDG6
Verificación: https://ias.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 9 de 11

Martes	Pasta mixta: 2 raciones de pasta -80g crudo- + 60g mejillones enlatados en escabeche + 150g guacamole	Camada de papas y pollo: 200g filete pollo al horno con 150g papas en rodajas y cebolla
Miércoles	Libre	Tortilla de 4 huevos + tomates
Jueves	Pasta pesto: 4 raciones pasta -160g crudo- + 20g almendras trituradas + 30ml pesto	Huevos revueltos con jamón y queso: 3 huevos + 50g jamón cocido + 40g queso cheddar
Viernes	Libre	Tortilla de papas con pavo: tortilla de 3 huevos + 50g pavo + 150g papas
Sábado	Gazpacho de tomate, ajo y cebolla + 240g queso cottage	Puré de papas con pescado: 200g gallo + 2 raciones papa cocida molida -300g-
Domingo	280g corvina en adobo + 280g batata roja hervida	Pisto de lentejas: 360g lentejas ya cocidas y salteadas, con pimientos y cebolla, y salsa de tomate natural

SEMANA 9

Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Caldo de papas -300g- + 240g cinta de lomo con calabacinos	Pescado azul sobre puré de yuca: 240g pez espada a la plancha con 150g yuca
Martes	Potaje de lentejas con abadejo: potaje de lentejas -plato grande- + 240g abadejo a la plancha	Camada de papas y cerdo: 180g cintas de lomo a la plancha con 150g papas en rodajas y cebolla
Miércoles	Libre	Tortilla de 4 huevos + zanahorias hervidas
Jueves	Pasta carbonara: 4 raciones pasta -160g crudo- + 30g bacon triturado + 30ml nata	Huevos revueltos con lomo embuchado y queso semicurado canario: 3 huevos + 30g lomo embuchado en tacos triturados + 50g queso semicurado canario

Cód. Validación: 9FAYZNWE2527QWKFSERSMQDG6
Verificación: https://ias.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 10 de 11

Viernes	Libre	Tortilla de papas con jamón cocido: tortilla de 3 huevos + 50g jamón cocido + 150g papas
Sábado	Gazpacho de tomate, ajo y cebolla + 160g queso semicurado canario	Puré de papas con lubina al horno: 200g lubina + 2 raciones papa cocida molida -300g-
Domingo	Puré de acelgas y espinacas con tortilla de papas y calabacino: 3 huevos + 300g papas	Pisto de lentejas: 360g lentejas ya cocidas y salteadas, con pimientos y cebolla, y salsa de tomate natural

[1]

1 Documento elaborado por David Rodríguez Ibáñez. Enfermero especialista en Alimentación, Nº Col. 6523

Cód. Validación: 9FAYZNWE2527QWKFSERSMQDG6
Verificación: https://ias.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 11 de 11