

MENÚ DIETÉTICO

Una **dieta por menús** es aquella en la que el paciente sigue unos menús fijos que se basan en la pre-planificación de calorías y reparto en macronutrientes prefijado. A lo largo del tiempo, el paciente puede sustituir ingredientes por otros del mismo grupo, pero no se le permiten o no están previstos más cambios. Ej: Potaje de garbanzos (o lentejas, alubias..), puré de calabacín (o zanahoria...), patatas guisadas con carne (o bacalao, o chirlas...).

Ventajas:

- Es más operativa:
 1. En personas con poca capacidad de comprensión (ancianos con deterioro cognitivo, analfabetos funcionales, ...) siempre y cuando los menús estén adaptados al medio social y cultural del paciente y
 2. cuando el prescriptor no tiene tiempo o no existe un soporte educativo para el paciente.
- Es práctica en períodos específicos, por ejemplo en el diabético con gastroenteritis, diabetes con insuficiencia renal avanzada.

Desventajas:

- Monotonía.
- No garantiza adaptación a gustos individuales.
- Escasa o nula adaptación a las variaciones en estilo de vida, imperativos laborales, cambios de semana/fin de semana, viajes...
- No aprovecha las posibilidades de variación de alimentos: estacionalidad, costumbres regionales