

## UDLA EN LAS COMUNIDADES

# RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN EN DISFAGIA (DIFICULTAD PARA DEGLUTIR ALIMENTOS)

Juntos en comunidad



### **Académicas:**

Nta. MSc Catalina Cuello Vargas, académico disciplinar SC, UDLA.

Nta. MSc Evelyn Sánchez Cabezas, académico del Centro de Atención Nutricional PR UDLA.

Nta. MSc Daniela Gómez Parra, académico del Centro de Atención Nutricional LF UDLA.

Escuela de Nutrición y Dietética

## RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN EN DISFAGIA (DIFICULTAD PARA DEGLUTIR ALIMENTOS)

En el contexto de la pandemia de COVID-19 y, a causa de ella, la incidencia de personas que presentan problemas para deglutir alimentos, denominado disfagia, ha ido en aumento. Recientes estudios han dejado en evidencia la alta incidencia de este síntoma, llegando a un 53% de los pacientes ingresados por COVID-19. Este nuevo síntoma es un trastorno que se caracteriza por la dificultad en el proceso de trasladar de manera segura y eficaz el bolo alimenticio desde la boca hasta el esófago o cuando no puede ser impulsado hasta el estómago. Ambas situaciones causan graves complicaciones tales como desnutrición y deshidratación, además de dificultades respiratorias, siendo la más grave la neumonía por aspiración.

Sumado a esto, quienes han tenido que ser intubados, una vez de alta, manifiestan también estas dificultades que perjudican la recuperación y el estado de salud. Una adecuada alimentación es la clave para prevenir o evitar complicaciones derivadas tanto de la pandemia, como de un inadecuado estado nutricional y sus consecuencias mencionadas anteriormente.

Es por esto que a continuación se entregan breves recomendaciones prácticas para evitar las consecuencias en la salud de estas dos situaciones:

## RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN EN PERSONAS CON DISFAGIA

Como se mencionó, recientemente se ha planteado que el COVID-19 podría manifestarse con un nuevo síntoma, la disfagia. Además, quienes han padecido estados graves de esta enfermedad y fueron intubados por períodos prolongados presentan como secuela esta dificultad al momento de alimentarse, que puede durar hasta 21 días después del alta. Uno de los peligros de esta situación es que pueda llegar contenido alimentario a los pulmones y como consecuencia ocasionar neumonía aspirativa e infecciones respiratorias, además de déficits alimentarios importantes.

### ¿Cómo saber si tengo disfagia?

Los síntomas más comunes de disfagia son:

- Dolor o imposibilidad de tragar alimentos habituales, sólidos o líquidos.
- Tos y/o ahogos durante o después de las comidas
- Sensación de que los alimentos se atascan en la garganta o en el pecho
- Babeo o dificultad para mantener el alimento dentro de la boca
- Voz ronca o cambios en la tonalidad de la voz luego de la deglución de alimentos
- Regreso de los alimentos ingeridos a la boca
- Sensación de acidez frecuente

## AHORA QUE YA SABES QUÉ ES Y CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS, SIGUE ESTOS CONSEJOS GENERALES:

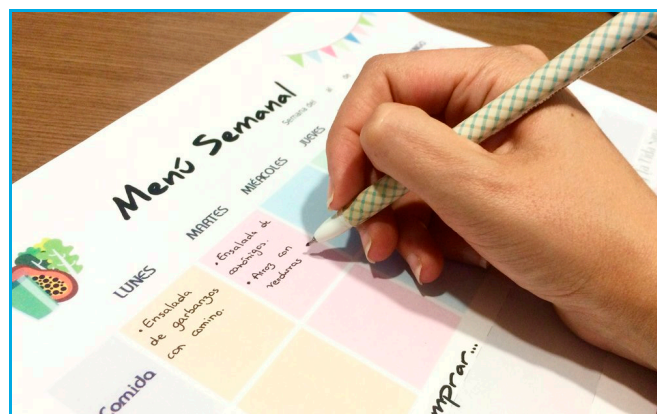
### Consistencia de los alimentos a consumir:

- Al momento de escoger los alimentos a consumir, preferir texturas suaves blandas o tipo papilla, evitar consistencias duras, secas y granuladas, ya que pueden irritar o herir la cavidad bucal y generar atragantamiento.
- Evitar ingerir líquidos mientras se encuentra masticando alimentos sólidos, consumir siempre por separado.
- Evitar el consumo de preparaciones de dos consistencias. Cuando aún no se toleran bien los líquidos, están contraindicados mezclarlos con otra consistencia diferente, por ejemplo: gelatina con frutas o yogurt con fruta u hojuelas de maíz.
- Es importante evaluar la cantidad de alimentos ingeridos; si se evidencia una reducción de la ingesta por períodos mayores a 2 semanas, se debe consultar.



### Cuántas veces consumir alimentos al día:

- Dividir la alimentación en al menos 5 o 6 comidas diarias, ya que fraccionando la alimentación se asegura una ingesta necesaria de alimentos.
- Planificar desde la mañana las comidas que se tendrán en el día.



### Cantidad de alimento a consumir en el día:

- No se aconsejan volúmenes por tiempo de comida sobre los 250 a 300 cc por vez.
- Se recomienda solo un plato de comida por horario, privilegiando alimentos nutritivos y saludables.



### Importante considerar la ingesta de líquidos:

- Establecer horarios fijos de hidratación, en volúmenes pequeños alejados de las comidas.
- De preferencia utilizar una cuchara de té para hidratar; en caso de atorarse con los líquidos, se deberá espesar con algún cereal como maicena, chuño o utilizar espesante de marca comercial.
- En el caso de la maicena, esta debe ser cocida e idealmente utilizar en salsas o para espesar lácteos. En el caso del chuño, se puede utilizar para espesar infusiones, té o agua de cocción de frutas para favorecer la hidratación.
- Se debe calcular una ingesta de al menos 1 litro y medio al día por persona.



## Qué alimentos son mejor y cuales son desaconsejados para consumir:

- Los alimentos fríos se tragan mejor porque estimulan el mecanismo de deglución.
- Evitar el uso de alimentos irritantes, como condimentos fuertes, muy salados o ácidos.
- Evitar el consumo de alimentos procesados por su alto contenido de sodio, grasas saturadas y trans y sustancias químicas que podrían ser irritantes.




ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS DESACONSEJADOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Alimentos triturados o chancados con tenedor como puré de verduras.</li> <li>-Compotas de fruta caseras en reemplazo de frutas enteras.</li> <li>-Lácteos como yogurt o espesados como postres de leche, por ejemplo: leche con sémola.</li> <li>-Carnes blancas y rojas en preparaciones chancadas con tenedor o licuadas.</li> <li>-Legumbres licuadas o molidas, pasadas por cedazo.</li> <li>-Huevo, de preferencia revuelto s en agua.</li> <li>-Jurel o atún enlatados, idealmente al agua.</li> <li>-Papa, zapallo camote o verduras cocidas molidas.</li> <li>-Aceites crudos incorporados a las comidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pan tostado.</li> <li>-Arroz graneado seco.</li> <li>-Alimentos pegajosos como chocolate, miel, caramelos, plátano, pan molde con orillas y semillas.</li> <li>-Pastas secas de tamaño pequeño: cabellos de ángel, ojitos, letritas, etc.</li> <li>-Galletas secas o duras.</li> <li>-Carnes en trozos, huevo duro entero.</li> <li>-Frutas y verduras enteras como manzanas, peras, uvas, pepino, tomate, apio, brócoli, etc.</li> <li>-Alimentos que desprenden agua al morder.</li> <li>-Jaleas.</li> <li>-Frutos secos enteros.</li> <li>-Bebidas gaseosas o estimulantes como café o mate.</li> </ul>

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Establecer horarios fijos de alimentación y de hidratación y verificar la ingesta.
- Siempre realizar lavado de manos y utensilios antes de consumir alimentos.
- Antes de ingerir alimentos debe sentarse en una posición cómoda en silla o sillón, alineado el tronco, cuello y cabeza.
- Si se encuentra en cama debe posicionarse en 45°, se puede ayudar con cojines en la espalda, nunca en posición horizontal (acostado).
- Al momento de comer, utilizar una cuchara chica de té y siempre colocar la comida en la punta de la cuchara, deben ser bocados pequeños, ya que la ligera presión que ejerce la cuchara sobre la base de la lengua al introducirla en la boca favorecerá el reflejo de deglución.
- Nunca utilizar bombillas o jeringas para administrar la comida o agua.
- Asegurar una buena masticación, al menos 10 segundos cada bocado antes de tragarlos.

## CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS SEGÚN NIVEL DE DIFICULTAD AL DEGLUTIR

Evaluar el nivel de dificultad de deglución según las limitaciones al momento de consumir alimentos.

Niveles de dificultad	Características	Alimentos y preparaciones	Ejemplo
<p><b>1</b></p> <p>Mayor dificultad para deglutir los alimentos</p>	<p>-Indicada para quienes comienzan a comer por vía oral y para quienes <b>resulta peligroso ingerir</b> comidas que requieran masticación.</p> <p>-Está basada en una dieta tipo <b>papilla</b>.</p>	<p>-Se evitan alimentos pegajosos o que necesiten manipulación en la boca.</p> <p>-Los alimentos <b>deben ser licuados</b> y humectados con salsas caseras.</p> <p>-No se permiten frutas ni vegetales crudos, enteros o secos.</p> <p>-En general en esta etapa, <b>todos los líquidos requieren ser espesados</b>.</p>	<p>Papilla de verduras y pollo.</p> 
<p><b>2</b></p>	<p>-Indicada para quienes pueden tolerar una mínima cantidad de comida de <b>fácil masticación</b> y que en general no pueden tragar líquidos libres sin riesgo.</p> <p>-Está basada en <b>alimentos procesados</b> + alimentos con texturas que requieren un mínimo de masticación, <b>alimentos blandos</b>.</p>	<p>-Se puede añadir pequeñas cantidades de líquidos o salsas para dar la consistencia adecuada.</p> <p>-Líquidos <b>deben estar espesados según tolerancia</b>.</p> <p>-Se recomiendan comidas más frecuentes.</p> <p>-Se agregan <i>mousse</i> en preparaciones.</p> <p>-Pueden incorporarse según se tolere, pastas con salsas licuadas y espesas.</p>	<p>Panqueques rellenos con espinaca y salsa de tomates espesa.</p> 
<p><b>3</b></p>	<p>-Indicado para personas que están comenzando a masticar los alimentos, pero con dificultad.</p> <p>-Las texturas de los alimentos son suaves, sin cáscaras duras ni alimentos <b>picados</b>.</p>	<p>-Las carnes deben ser carnes blancas blandas y <b>picadas o cortadas</b> en trozos muy pequeños con salsas espesas y homogéneas.</p> <p>-Líquidos acordes a tolerancia.</p> <p>-Las verduras y frutas deben estar cocidas, sin cáscaras duras ni semillas, molidas o cortadas en trozos o cubos muy pequeños.</p>	<p>Jurel desmenuzado con salsa blanca casera y papas cocidas laminadas al orégano.</p> 
<p><b>4</b></p> <p>Menor dificultad para deglutir los alimentos</p>	<p>-Indicada para quienes pueden progresar a una alimentación habitual.</p> <p>-Se utilizan alimentos de texturas blandas, pero que no requieren ser molidos ni picados.</p>	<p>-No se permiten frutos secos, ni alimentos crudos, quebradizos o secos.</p> <p>-Se utilizan todos los líquidos según tolerancia del paciente.</p>	<p>Filetitos de pollo desmenuzados con spaghetti y verduras cocidas.</p> 



## EJEMPLO DE UN DÍA PARA PERSONAS CON DISFAGIA

Horario	Ejemplo etapa 1 y 2	Ejemplo etapa 3 y 4	Observación
Desayuno 8:00	1 taza de leche saborizada con vainilla, espesada con maicena + queso llicuado con orégano y aceite	1 taza de leche espesada (según tolerancia) + pan de molde (sin orillas ni semillas) c/queso chancado con tenedor	1 taza de 200 cc
Hidratación 9:30	1 vaso de agua saborizada con limón (espesado con chuño)	1 vaso de agua saborizada con limón (espesado según tolerancia)	150 a 250 cc saborizada con cáscara de limón
Colación 11:00	1 pocillo de plátano llicuado con un poco de jugo de naranja	1 pocillo de plátano chancado con un poco de jugo de naranja	100 a 150 cc
Almuerzo 13:00	1 plato de crema de lentejas + 1 pocillo pequeño de compota de manzana con canela	1 plato de guiso de lentejas pasadas por cedazo + 1 pocillo pequeño de compota de manzana con canela	200 grs plato de fondo + 100 grs postre
Hidratación 14:30	1 vaso de agua de cocción de manzana (espesado con chuño)	1 vaso de agua de cocción de manzana (espesado según tolerancia)	150 a 250 cc
Once 16:00	1 taza de leche saborizada con vainilla espesado con maicena + 1 huevo revuelto al agua	1 taza de leche espesada (según tolerancia) + 1 panqueque de mermelada sin pepas ni azúcar	1 taza 200 cc
Hidratación 17:30	1 vaso de agua saborizada con limón (espesado con chuño)	1 vaso de agua saborizada con limón (espesado según tolerancia)	150 a 250 cc saborizada con cáscara de limón
Cena 19:00	Crema de verduras con jurel + 1 pocillo de sémola al agua con caramelo líquido	Verduras cocidas + filetitos de jurel atomatado + 1 pocillo de sémola al agua con caramelo líquido	200 grs plato de fondo + 100 grs postre
Colación 21:00	1 yogurt	1 yogurt	

**\*Importante evaluar tolerancia e ingesta alimentaria**

Agregar el aceite crudo, al momento de servir

## EJEMPLOS DE ESPESANTES CASEROS

Para espesar el agua o líquidos de hidratación:

Líquido que espesar: agua, té, leche descremada, agua de cocción de frutas.				Consistencia néctar
Espesante	200 cc de líquido	500 cc de líquido	1 litro de líquido	
<b>Chuño</b>	6 gramos (1 cucharadita colmada)	15 gramos (1 ½ cucharada)	30 gramos (3 cucharadas)	Dificultad leve para deglutir
<b>Maicena</b>	6 gramos (1 cucharadita colmada)	15 gramos (1 ½ cucharada)	30 gramos (3 cucharadas)	Dificultad leve para deglutir

### Instrucciones:

1. Idealmente preparar la cantidad que será consumida por vez, para que no se pierda la consistencia con el tiempo.
2. Poner el líquido a espesar en un recipiente al fuego, calentar sin que hierva.
3. Agregar el chuño o la maicena en forma de lluvia, revolver intensamente por 1 minuto para evitar grumos.
4. Esperar unos minutos y servir.
5. La consistencia cambia después de 30 minutos.

Líquido que espesar: agua, té, leche descremada, agua de cocción de frutas.				Consistencia miel
Espesante	200 cc de líquido	500 cc de líquido	1 litro de líquido	
<b>Chuño</b>	10 gramos (1 cucharada)	25 gramos (2 ¼ cucharadas)	50 gramos (5 cucharadas)	Dificultad moderada para deglutir
<b>Maicena</b>	10 gramos (1 cucharada)	25 gramos (2 ¼ cucharadas)	50 gramos (5 cucharadas)	Dificultad moderada para deglutir

### Instrucciones:

1. Idealmente preparar la cantidad que será consumida por vez, para que no se pierda la consistencia con el pasar del tiempo.
2. Poner el líquido a espesar en un recipiente al fuego, calentar sin que hierva.
3. Agregar el chuño o la maicena en forma de lluvia, revolver intensamente por 1 minuto para evitar grumos.
4. Esperar unos minutos y servir.
5. La consistencia cambia después de 30 minutos.

## EJEMPLOS DE ESPESANTES CASEROS

Cómo lograr consistencia de flan con maicena:

Preparación	MAICENA EN AGUA/LECHE					Observaciones
Alimento	Medida casera	Cantidad para 1 ración (Gramos/cc)	Cantidad para 10 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 30 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 50 raciones (Gramos/cc)	Consistencia flan
Agua, leche	1 tazón	250 cc	2,5 litros	7,5 litros	12,5 litros	
Maicena	1 y ½ cucharada sopera	15 gramos	150 gramos	450 gramos	750 gramos	
Cáscara de limón	A gusto					

### Elaboración: 10 raciones

1. En una olla pequeña incorpora 2,5 litros agua, y las cáscaras de limón limpias y sanitizadas.
2. Incorpora 250 grs de maicena lentamente hasta disolver grumos, revolver constantemente hasta que comience a hervir.
3. Mantener a fuego medio hasta que comience a espesar, aprox 2 a 3 minutos.
4. Retirar del fuego, retirar cáscaras de limón y porcionar rápidamente. Puede adicionar endulzante a gusto

## EJEMPLOS DE ESPESANTES CASEROS

Cómo lograr consistencia de flan con chuño:

Preparación	CHUÑO EN AGUA/LECHE					
Alimento	Medida casera	Cantidad para 1 ración (Gramos/cc)	Cantidad para 10 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 30 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 50 raciones (Gramos/cc)	Observaciones
Agua, leche	1 tazón	250 cc	2,5 litros	7,5 litros	12,5 litros	<b>Consistencia flan</b>
Chuño	1 y ½ cucharada sopera	15 gramos	150 gramos	450 gramos	750 gramos	
Cáscara de limón	A gusto					

Elaboración: 10 personas

1. Hervir 2 litros de agua.
2. En una olla pequeña incorpora 250 gramos de chuño a preparar y las cáscaras de limón limpias y sanitizadas.
3. Incorpora 500 cc de agua fría para disolver.
4. Incorporar el agua hervida lentamente, revolver hasta eliminar grumos.
5. Retirar cáscaras de limón y porcionar. Puede adicionar endulzante a gusto.

## EJEMPLOS DE PREPARACIONES CONSISTENCIA TIPO PAPILLA PARA DISFAGIA

Preparación	FLAN DE ESPINACAS					
Alimento	Medida casera	Cantidad para 1 ración (Gramos/cc)	Cantidad para 10 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 30 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 50 raciones (Gramos/cc)	Observaciones
Espinaca	2 tazas	100 gramos	1 kilo	3 kilos	5 kilos	Crudo, sin tallos
Leche	¼ taza	50 ml	500 ml	1,5 litros	2,5 litros	Semidescremada
Huevo	1 unidad	1 unidad	10 unidades	30 unidades	50 unidades	
Aceite	1 cdta	5 cc	50 cc	150 cc	250 cc	
Orégano						A gusto
Sal						

**Elaboración:**

1. Hervir el agua con sal y cocer las espinacas por 8 minutos. Escurrir y reservar.
2. Por otro lado, mezclar en un recipiente la leche, los huevos y la sal.
3. Saltear en agua las espinacas con un poco de orégano y triturar.
4. Añadir las espinacas a la mezcla anterior y triturar.
5. Verter la mezcla en un molde, previamente untado con un poco de aceite, meter al horno al baño María y cocinar a temperatura media (150°) hasta que al introducir un objeto punzante este salga limpio.

Preparación		HUMMUS DE GARBANZOS				
Alimento	Medida casera	Cantidad para 1 ración (Gramos/cc)	Cantidad para 10 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 30 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 50 raciones (Gramos/cc)	Observaciones
Garbanzos	½ taza	100 gramos	1 kilo	3 kilos	5 kilos	
Zanahoria	½ unidad grande	50 gramos	500 gramos	1,5 kilos	2,5 kilos	
Aceite	1 cdta	5 cc	50 cc	150 cc	250 cc	
Limón	1 cdta	5 cc	50 cc	150 cc	250 cc	
Sal						A gusto

### Elaboración:

1. El día anterior poner en remojo los garbanzos, eliminar al otro día el agua de remojo.
2. Cocer los garbanzos, partiendo de agua hirviendo junto con la zanahoria.
3. Dejar cocer 30-35 minutos o hasta que estén blandos.
4. Eliminar la mitad de agua, agregar jugo de limón, aceite y triturar.
5. Pasarlo todo por el colador y rectificar de sal.

Preparación	PASTELERA DE CHOCLO					
Alimento	Medida casera	Cantidad para 1 ración (Gramos/cc)	Cantidad para 10 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 30 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 50 raciones (Gramos/cc)	Observaciones
Choclo congelado	1 taza	200 gramos	2 kilos	5 kilos	10 kilos	Congelado
Clara de huevo	1 unidad	1 clara	10 claras	30 claras	50 claras	
Cebolla	1 cucharada	10 gramos	100 gramos	300 gramos	500 gramos	
Albahaca						A gusto
Sal						A gusto

### Elaboración:

1. Descongelar el choclo y triturar.
2. En una olla saltear en agua la cebolla finamente picada en cuadros, luego agregar el choclo molido y la albahaca.
3. Incorporar agua y cocinar 5 minutos, eliminar agua y escurrir.
4. Agregar el choclo en un molde, incorporar clara de huevo y revolver.
5. Poner al horno a fuego medio por 10 minutos o hasta que se encuentre dorado y seco en el interior.



Preparación	PURÉ DE ZAPALLITOS Y POLLO					
Alimento	Medida casera	Cantidad para 1 ración (Gramos/cc)	Cantidad para 10 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 30 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 50 raciones (Gramos/cc)	Observaciones
Zapallo Italiano	1 unidad	250 gramos	2,5 kilos	7,5 kilos	12,5 kilos	
Pechuga de pollo	2 cajitas de fósforo	100 gramos	1 kilo	3 kilos	5 kilos	
Avena	½ taza	100 gramos	1 kilo	3 kilos	5 kilos	Instantánea
Orégano						A gusto
Sal						

### Elaboración:

1. Cortar zapallitos en cubos y agregar orégano en un bowl y meter al horno a 250°C por 5 minutos o hasta que se encuentren blandos.
2. En una olla hervir agua y agregar el pollo hasta que se encuentre cocido, reservar el caldo de pollo.
3. Triturar el pollo agregando caldo y los zapallos hasta obtener consistencia deseada.
4. Incorporar la mezcla en una olla, agregar la avena y caldo lentamente, revolver hasta obtener consistencia espesa suave.

Preparación	PATÉ DE LENTEJAS Y TOMATE					
Alimento	Medida casera	Cantidad para 1 ración (Gramos/cc)	Cantidad para 10 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 30 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 50 raciones (Gramos/cc)	Observaciones
Lentejas	½ taza	100 gramos	1 kilo	3 kilos	5 kilos	
Tomate	1 unidad	120 gramos	1,2 kilos	3,6 kilos	6 kilos	Sin semillas
Aceite	1 cda	5 cc	50 cc	150 cc	250 cc	
Sal						A gusto

### Elaboración:

1. Remojar las lentejas el día anterior, eliminar el agua y dejar escurrir.
2. Picar el tomate en cuadros pequeños y eliminar las semillas.
2. En una olla saltear en agua el tomate, luego incorporar las lentejas y revolver.
3. Agregar agua hirviendo y cocer a fuego lento por 30 a 35 minutos o hasta que se encuentren blandos.
4. Eliminar la mitad del agua, agregar aceite y triturar.
5. Pasarlo todo por el colador y rectificar la sal.

## EJEMPLOS DE PREPARACIONES CONSISTENCIA BLANDA PARA DISFAGIA

Preparación	ENSALADA RUSA					
Alimento	Medida casera	Cantidad para 1 ración (Gramos/cc)	Cantidad para 10 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 30 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 50 raciones (Gramos/cc)	Observaciones
Papas	1 unidad	100 gramos	1 kilo	3 kilos	5 kilos	
Zanahoria	¼ unidad	30 gramos	300 gramos	900 gramos	1,5 kilos	
Atún al agua	½ lata	50 gramos	500 gramos	1,5 kilos	2,5 kilos	
Yogurt natural sin sabor	2 cucharadas	30 gramos	300 gramos	900 gramos	1,5 kilos	
Aceite	½ cucharadita	2,5 cc	25 cc	75 cc	125 cc	
Sal						A gusto

## Elaboración:

1. Partiendo de agua fría con un poco de sal, poner a cocer las papas enteras con piel durante 50 minutos aproximadamente a fuego lento.
2. Dejar enfriar la papa una vez cocida, pelar y cortar en dados muy pequeños.
3. Cocer las zanahorias peladas en agua con sal, por 40-45 minutos a fuego lento, luego cortarlas en dados muy pequeños
4. En un bol, mezclar las papas, la zanahoria, el atún (escurrido y triturado) y el yogurt natural.
5. Servir en plato.

Preparación	PASTEL DE PAPAS					
Alimento	Medida casera	Cantidad para 1 ración (Gramos/cc)	Cantidad para 10 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 30 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 50 raciones (Gramos/cc)	Observaciones
Carne molida	100 gramos	100 gramos	1 kilo	3 kilos	5 kilos	
Zanahoria	1/2 unidad pequeña	40 gramos	400 gramos	1,2 kilos	2 kilos	
Cebolla	1/4 taza	40 gramos	400 gramos	1,2 kilos	2 kilos	
Papas	100 gramos	100 gramos	1 kilo	3 kilos	5 kilos	
Leche	¼ taza	50 ml	500 ml	1,5 litros	2,5 litros	Semidescremada
Aceite	1 cda	5 cc	50 cc	150 cc	250 cc	
Sal						A gusto

### Elaboración de pino:

1. Saltear la zanahoria y cebolla.
2. Añadir la carne y sofreír.
3. Retirar del fuego y triturar hasta conseguir textura paté.

### Elaboración del puré de papas:

1. Cocer las papas peladas y cortadas en cuadros por 20-25 minutos.
2. Eliminar el agua, agregar la leche y triturar hasta conseguir una textura muy espesa.
3. Poner en budinera el pino licuado y encima el puré de papas. Gratinar.

Preparación	TORTILLA DE ACELGA					
Alimento	Medida casera	Cantidad para 1 ración (Gramos/cc)	Cantidad para 10 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 30 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 50 raciones (Gramos/cc)	Observaciones
Acelga	1 taza	110 gramos	1,1 kilos	3,3 kilos	5,5 kilos	
Zanahoria	1 ½ cda	15 gramos	150 gramos	450 gramos	750 gramos	
Huevo	1 unidad	1 unidad	10 unidades	30 unidades	50 unidades	
Aceite	1/2 cdta	2,5 cc	25 cc	75 cc	125 cc	
Sal						A gusto

### Elaboración :

1. Cocer la acelga en agua previamente hervida durante 5 minutos, eliminar agua, reservar.
2. Rallar la zanahoria previamente pelada.
3. En un bol batir huevo, agregar la acelga, zanahoria y sal, mezclar.
4. Calentar el sartén con 1/2 cdta. de aceite y verter la mezcla.
5. Cocinar por 5 minutos por lado (dar vuelta con ayuda de un plato).

Preparación		BUDÍN DE PAN Y MANZANA				
Alimento	Medida casera	Cantidad para 1 ración (Gramos/cc)	Cantidad para 10 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 30 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 50 raciones (Gramos/cc)	Observaciones
Pan	½ unidad	40	400	1,2 kilos	2 kilos	Pan del día anterior
Huevo	1/2 unidad	1/2 unidad	5 unidades	15 unidades	25 unidades	
Leche	½ taza	100 cc	1 litro	3 litros	5 litros	Semidescremada
Manzana	¼ unidad mediana	30 gramos	300 gramos	900 gramos	1,5 kilos	
Ralladura de limón						A gusto
Canela						A gusto

### Elaboración:

1. Cortar en trozos pequeños el pan.
2. En un bol agregar el pan e incorporar la mitad de la leche, reservar. El pan debe quede remojado. Puede incorporar más leche de ser necesario.
3. Cocer la manzana con canela y licuar.
4. Mezclar huevo, endulzante, el resto de leche, la manzana licuada y ralladura de limón.
5. Incorporar la mezcla en el pan remojado y revolver hasta formar una masa homogénea.
6. Incorpora la mezcla en un molde a baño María durante 1 hora aprox a fuego medio.
7. Dejar enfriar y sacar del molde. Servir.

*Puede agregar mermelada sin azúcar y sin pepas.*

Preparación	FLAN DE PLÁTANO					
Alimento	Medida casera	Cantidad para 1 ración (Gramos/cc)	Cantidad para 10 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 30 raciones (Gramos/cc)	Cantidad para 50 raciones (Gramos/cc)	Observaciones
Plátano maduro	½ unidad	½ unidad	5 unidades	15 unidades	25 unidades	Maduro
Leche	1/3 taza	75 cc	750 cc	2,250 litros	3,750 litros	Semidescremada
Azúcar	2 cdas	10 gramos	100 gramos	300 gramos	500 gramos	
Huevos	½ unidad	½ unidad	5 unidades	15 unidades	25 unidades	

### Elaboración:

1. Precalentar horno a 180 °C
2. En una olla calentar la leche, azúcar y ralladura de limón hasta que hierva, luego apagar el fuego y reservar.
3. Pelar plátanos y chancar con un tenedor en un bol.
4. Agregar huevos y batir.
5. Agregar la leche a la mezcla lentamente pasándola por un colador y revolviendo hasta formar una mezcla homogénea.
6. Porcionar en bandeja e incorporar en el horno durante 18 a 20 minutos o hasta que quede firme.
7. Dejar enfriar y servir.

*Puede agregar mermelada sin azúcar y sin pepas.*