

Normas nutricionales de la ACI para Normas nutricionales de la ACI para consumidores de servicios de salud mental hospitalizados en Nueva Gales del Sur (NSW)

GUÍA PARA CONSUMIDORES Y FAMILIAS

Cambios para mejorar la comida y los estándares nutricionales

Proporcionar una alimentación nutritiva es parte importante de los cuidados que se brindan a los pacientes internados en una unidad de salud mental hospitalaria.

¿A quién no le gustan las comidas sabrosas, atractivas, saludables y nutritivas, y un menú que ofrezca variedad y la posibilidad de elegir? Las nuevas *Normas nutricionales para consumidores de servicios de salud mental hospitalizados en NSW* se basan en las necesidades nutricionales y opiniones de los usuarios y el personal.

¿Por qué es importante la buena alimentación?

La buena alimentación es esencial para disfrutar la vida, mejorar la salud física y prevenir enfermedades crónicas, cuya aparición es un riesgo en algunas personas que padecen un trastorno mental. Estas personas pueden padecer afecciones coexistentes, tales como síndrome metabólico y/o efectos secundarios de algún medicamento, como apetito y aumento de peso.

¿Cuáles son las normas nutricionales?

Las nuevas Normas nutricionales buscan guiar a los servicios hospitalarios de salud mental, ayudándolos a planificar menús y comidas que satisfagan las necesidades y preferencias de los consumidores. Los alimentos ofrecidos buscan promover la salud y fomentar la alimentación sana durante y después de la hospitalización.

Esto significa que:

- El menú general debe proporcionar la cantidad adecuada de energía y nutrientes. Esto incluye 8000 kJ (1.900 calorías), 90g de proteínas y 30g de fibra al día.
- Usted tal vez verá algunos cambios en el menú cuando se implementen las nuevas normas:
 - Varias opciones de comidas principales, tales como platos calientes, ensaladas y sándwiches
 - 3 porciones de fruta al día y 2 verduras diferentes con un plato caliente
 - 1 alimento de bajo índice glucémico (IG) en cada comida (p. ej. pan multigranos)
 - Cereales y panes ricos en fibras para desayunar
 - 1 alimento rico en proteínas al desayuno (p. ej. un huevo, yogurt o frijoles cocidos)
 - Postres todos los días
 - Bebidas calientes al menos 4 veces al día.

Nótese que es posible que estas normas no satisfagan los requerimientos nutricionales de personas con anorexia nervosa y otros tipos de trastornos alimentarios

Información adicional

Agencia de Innovación Clínica de NSW (ACI)

Teléfono: (02) 9464 4666

<http://www.aci.health.nsw.gov.au/>

Programa de Visitantes Oficiales de NSW

Teléfono: 1800 208 218

<http://www.ovmh.nsw.gov.au/>

Guías de Alimentación de Australia

(Consejo Nacional de Salud e Investigación Médica, NHMRC)

Teléfono: (02) 6217 9466

<http://www.eatforhealth.gov.au/guidelines>

Servicio Telefónico de Intérpretes para Servicios de Salud - Teléfono: 131 450



Preguntas frecuentes

¿Puedo pedir una dieta especial?

Sí. Si necesita comida vegetariana, vegana, halal o kosher, pídale a su *equipo tratante** que lo coordine.

¿Mi familia o amigos pueden traerme comida?

Pregúntele a su equipo tratante si se puede, sobre todo si está recibiendo una dieta especial, y pregunte también cuáles alimentos son seguros para usted. Consulte el folleto *Guidelines for Bringing Occasional Food to Patients (Directrices para traer comida ocasional a los pacientes)*.

¿Puedo pedir otra porción?

La entrega de porciones adicionales depende de cuánta comida hay disponible para todos y de si está recibiendo una dieta especial. Si siente hambre después de sus comidas, hable con su equipo tratante.

¿Puedo recibir una dieta específica si mi afección médica lo requiere?

Sí. Hable con su equipo tratante si necesita una dieta específica; p. ej. para diabéticos, sin gluten o sin lactosa.

¿Puede alguien explicarme qué es el síndrome metabólico?

Sí. Pídale más detalles a su equipo tratante, pero, brevemente, significa que se tienen varios riesgos para la salud a la vez, tales como sobrepeso, hipertensión arterial, y niveles anormales de grasas y/o glucosa en la sangre.

¿Puedo ver a un dietista para preguntarle sobre mi dieta?

Pregúntele a su equipo tratante si esto puede programarse.

Me cuesta tragar.
¿Pueden ayudarme con esto?

Sí. Hable con su equipo tratante. Ellos pueden ayudarle a encontrar comidas adecuadas y pedir una consulta con un terapeuta del lenguaje.

Puede que me cueste comerme las comidas.
¿Pueden ayudarme con esto?

Sí. Por favor pida ayuda si la necesita para abrir paquetes de alimentos o cortar la carne.

¿Puedo saltarme comidas?

Hable con su equipo tratante si ha perdido el apetito, se siente mal, o está saltándose comidas habitualmente.

¿Puedo pedir una comida alternativa si hay una que no me gusta?

Hay varios menús para elegir. Dígame a su equipo tratante si hay un alimento específico que no le gusta.

¿Por qué algunas frutas y verduras no se ofrecen en el menú?

Algunos alimentos no están disponibles debido a las normas de seguridad alimentaria. Pregúntele a su equipo tratante si tiene alguna duda.

Si tiene cualquier otra pregunta o inquietud, hable con su equipo tratante o con un Visitante Oficial (Official Visitor).

**Equipo tratante: el equipo de profesionales de la salud responsable de su cuidado durante su hospitalización*