



BOLSA DE EMPLEO AUXILIAR DE AYUDA EN EL HOGAR

AÑOS 2026, 2027 Y 2028

PLANTILLA EJERCICIO PRÁCTICO

1D

2A

3A

4D

5B

6A

7C

8C

9B

CASO PRÁCTICO

1. Variedad de alimentos (0,75 puntos)

Para que la dieta sea sana, el menú debe incluir alimentos de todos los grupos:

- Frutas y verduras todos los días.
- Cereales, pan, arroz, pasta o patatas como fuente de energía.
- Proteínas: carne magra, pescado, huevos, legumbres.
- Lácteos: leche, yogur o queso.
- Grasas saludables: aceite de oliva, frutos secos (si puede tomarlos).

2. Equilibrio y cantidades adecuadas (0,75 puntos)

El menú debe tener cantidades adecuadas según la edad y necesidades de la persona.

- Evitar comidas muy abundantes.
- Repartir la comida en varias tomas al día (desayuno, comida, cena y tentempiés si es necesario).
- Combinar primer plato, segundo plato y postre saludable.
- No abusar de fritos, dulces o alimentos procesados.

3. Adaptación a la persona usuaria (0,75 puntos)

El menú debe ajustarse a las características de cada persona:

- Edad.
- Estado de salud (diabetes, hipertensión, colesterol, alergias, problemas digestivos).
- Capacidad para masticar o tragar.
- Gustos y costumbres culturales o religiosas.
- Nivel de actividad física.



4. Higiene y hábitos saludables (0,75 puntos)

Además de elegir bien los alimentos, hay que cuidar la preparación:

- Lavar bien frutas y verduras.
- Conservar los alimentos correctamente.
- Cocinar con poca sal y poca grasa.
- Preferir horno, plancha, vapor o hervido.
- Mantener buena hidratación: beber agua con frecuencia.
- Evitar alcohol y bebidas azucaradas