

MINISTERIO DE SALUD



Dirección General

RESOLUCION DIRECTORAL

N° 238 -2016-DG-HVLH

Magdalena del Mar, 10 de Agosto del 2016

Visto; el Memorando N° 190-2016-DNYD/HVLH/IGSS, emitido por la Jefe del Departamento de Nutrición y Dietética y la Nota Informativa N°146-2016-OEPE-HVLH-IGSS, emitida por la Directora de la Oficina Ejecutiva de Planeamiento Estratégico del Hospital Víctor Larco Herrera;

CONSIDERANDO:

Que, los numerales I y II del Título Preliminar de la Ley 26842 – Ley General de Salud, establecen, que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo, siendo responsabilidad del Estado regular y promover la protección de la salud;

Que, mediante Decreto Supremo N° 007-98-SA, se aprobó el Reglamento sobre Vigilancia y Control Sanitario de Alimentos y bebidas, modificado por Decretos Supremos números 001-2005-SA y 004-2014-SA y luego modificado por Decreto Supremo N° 038-2014-SA;

Que, mediante Resolución Ministerial N° 665-2013/MINSA se aprueba la Norma Técnica N° 103-MINSA/DGSP-V.01, denominada "Norma Técnica de Salud de la Unidad Productora de Servicios de Salud de Nutrición y Dietética", considerando que el artículo 2° de la Ley 27657 – Ley del Ministerio de Salud, establece que el Ministerio de Salud es el ente rector del Sector Salud, que conduce, regula y promueve la intervención del Sistema Nacional de Salud, con la finalidad de lograr el desarrollo de la persona humana, a través de la promoción, protección y del desarrollo de un entorno saludable, con pleno respeto de los derechos fundamentales de la persona, desde la concepción hasta su muerte natural;

Que, el Departamento de Nutrición y Dietética, como unidad orgánica encargada de promover, proteger y recuperar la salud nutricional del paciente, tiene como uno de sus objetivos funcionales, el de brindar la orientación técnica para la adecuada preparación, conservación y distribución de los alimentos y dietas especiales, como soporte al proceso de tratamiento y recuperación de los pacientes hospitalizados y de acuerdo a las normas de bioseguridad; en éste sentido con Memorando N° 190-2016-DNYD/HVLH/IGSS, la Jefa del Departamento de Nutrición, remite a la Directora de la Oficina Ejecutiva de Planeamiento Estratégico, para su aprobación, 04 juegos del Documento Técnico Normativo, denominado Manual de Dietoterapia, del Hospital Víctor Larco Herrera;



A.

Que, el citado documento ha sido revisado por la Oficina Ejecutiva de Planeamiento Estratégico, como órgano asesor en aspectos normativos, emitiendo opinión favorable a través de la Nota Informativa N° N°146-2016-OEPE-HVLH/IGSS; por lo que es pertinente proceder a su aprobación, mediante acto resolutivo;

Con el visto bueno de la Directora de la Oficina Ejecutiva de Planeamiento Estratégico, del Director de la Oficina Ejecutiva de Administración, de la Jefa del Departamento de Nutrición y Dietética y con el visado de la Jefa de la Oficina de Asesoría Jurídica del Hospital "Víctor Larco Herrera"; y,

De conformidad con las atribuciones señaladas en el literal c) del artículo 11º del Reglamento de Organización y Funciones del Hospital "Víctor Larco Herrera" aprobado por Resolución Ministerial N° 132-2005/MINSA;

SE RESUELVE

Artículo 1º.- Aprobar el Documento Técnico Normativo denominado "**MANUAL DE DIETOTERAPIA**" del Hospital Víctor Larco Herrera, que a Ochenta (80) folios incluido 5 anexos y un (1) menú patrón, forman parte integrante de la presente resolución.

Artículo 2º.- Disponer a la Oficina de Comunicaciones la publicación de la presente Resolución en el Portal de Internet del Hospital "Víctor Larco Herrera".

Regístrese y comuníquese

Instituto de Gestión de Servicios de Salud
Hospital "Víctor Larco Herrera"

.....
Msc. Noemi Angélica Collado Guzmán
Directora General (e)
C.M.P. 17183 R.N.E. 7718

NACG/AEChY/WAEC/MYRV.

Distribución:

- Unidades Orgánicas del HVLH
- Interesados
- Archivo



PERÚ

Instituto de Gestión
de Servicios de Salud

Hospital "Victor Larco Herrera"
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

HOSPITAL VICTOR LARCO HERRERA
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
MANUAL DE DIETOTERAPIA



2016

INDICE

	Página
1. Introducción	3
2. Finalidad	4
3. Objetivos	4
4. Base Legal	4
5. Ámbito de Aplicación	5
6. Aspectos Técnicos Conceptuales	5
7. Contenido	8-52
7.1. Dietoterapia	8-49
7.1.1. Valoración del estado nutricional	8
7.1.2. Recomendaciones dietéticas	9
7.1.3. Requerimientos energéticos	10
7.1.4. Consecuencias de la mal nutrición en el paciente hospitalizado	11
7.1.5. Dietas terapéuticas	11
7.1.6. Dietas terapéuticas especiales	25
7.1.7. Dietas por su restricción en composición de nutrientes	28
7.1.8. Dietas para exámenes especiales	41
7.1.9. Nutrición Enteral	42
7.2. Transtorno del comportamiento alimentario	49-52
7.2.1. Anorexia Nerviosa	50
7.2.2. Bulimia Nerviosa	52
8. Responsabilidades	53
9. Anexos	54
10. Bibliografía	80



1. INTRODUCCION

Este Manual es un instrumento guía, donde se detallan los esquemas de alimentación que se utilizan en el Hospital Víctor Larco Herrera, las dietas normales representan el 73.16 %, dietas con modificación de textura 1.24 % y las dietas terapéuticas el 25.6% de acuerdo al diagnóstico clínico, edad y necesidades nutricionales.

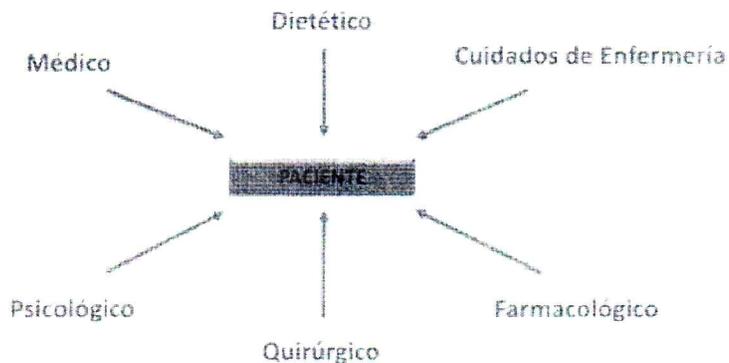
El sostenimiento de un adecuado estado nutricional es fundamental para una buena evolución clínica del paciente hospitalizado. La dieta hospitalaria debe estar bien diseñada tanto en relación a la composición nutricional como en lo referente a aspectos culinarios, variedad, presentación, temperatura, seguridad alimentaria, etc.

El Departamento de Nutrición y Dietética del Hospital Víctor Larco Herrera, comprometido con el bienestar de la salud de la población hospitalizada, se ve con la imperiosa necesidad de desarrollar y materializar los esquemas y planes de alimentación en el presente Manual de Dietas.

El Manual define las dietas de mayor demanda en su uso, pues considera para ello, el alcance, Composición Nutricional por dieta, Esquema alimentario, Aporte Nutricional total, Menú tipo, es decir, principios concordantes con la finalidad propuesta.

La atención de los pacientes hospitalizados es una propuesta multidisciplinaria que ayudará a cumplir los objetivos institucionales.

Atención integral del enfermo hospitalizado



2. FINALIDAD

La finalidad fundamental del Manual, es conocer y aplicar los planes de alimentación adecuados a las necesidades de los pacientes hospitalizados psiquiátricos, según el estado de salud y estado nutricional.

Este además de cumplir su rol de ser un canal de diálogo entre todos los profesionales de la salud involucrados en la recuperación de los pacientes.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General:

Proporcionar la información necesaria para una atención nutricional adecuada, oportuna y eficiente a los pacientes psiquiátricos hospitalizados para contribuir a la mejora de su estado nutricional y su recuperación

Optimizar la aceptación, satisfacción y bienestar del paciente hospitalizado respecto a calidad de la dieta que recibe.

3.2 Objetivos Específicos:

- Facilitar información necesaria al equipo multidisciplinario, que hacen parte del tratamiento de los pacientes, de manera que se provea a éste la alimentación acorde a sus necesidades nutricionales y al estado de salud.
- Calcular el requerimiento nutricional a seguir en el paciente hospitalizado según su patología.
- Solicitar la elaboración de los menús diarios: normales y dietas.
- Brindar educación alimentaria y nutrición a los usuarios.
- Supervisar las dietas especiales indicadas por paciente en las diferentes áreas de hospitalización.
- Evaluar la aceptabilidad de las dietas servidas al paciente.

4. BASE LEGAL

Ley General de Salud N°26842

Decreto Supremo N°007-98-SA. Que aprueba el Reglamento de Vigilancia y Control Sanitario de Alimentos y Bebidas.

Resolución Ministerial N°665-2013/MINSA. NTS N°103-MINSA/DGSP-V.01. "Norma Técnica de Salud de la Unidad Productora de Servicios de Salud de Nutrición y Dietética.



5. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El Manual de Dietas Hospitalarias, está dirigido a todos los profesionales de la salud, técnicos y auxiliares de nutrición involucrados en el tratamiento y recuperación nutricional del paciente hospitalizado en nuestra institución.

6. ASPECTOS TÉCNICOS CONCEPTUALES

Dieta: definida como el conjunto de alimentos y platillos que se consumen diariamente.

Alimentación complementaria – Uso de alimentos sólidos o semisólidos seguros, suficientes y adecuados a la edad, además de la leche materna o de preparaciones para lactantes. El proceso comienza cuando la leche materna o los preparados para lactantes ya no son suficientes para satisfacer las necesidades nutricionales del bebé.

Alimentación con raciones cocidas – Alimentación ofrecida en forma de ración cocida, para consumir en el lugar para lactantes y otros sucedáneos de la leche materna.

Alimentación escolar – Suministro de comidas o refrigerios a los escolares para mejorar su nutrición y promover la asistencia a la escuela para mejorar la asistencia y el rendimiento.

Alimentos “secos” – Alimento proporcionado en forma de ración seca (para llevar a casa).

Alimentos compuestos - Mezclas de cereales molidos y otros ingredientes como legumbres, leche desnatada en polvo y, posiblemente, azúcar y aceite. Los alimentos compuestos se fabrican mediante la mezcla en seco de ingredientes molidos, el tostado y la molienda de los ingredientes, y la cocción por extrusión, lo que da como resultado un alimento pre cocido. El producto final es molido hasta que se convierte en un polvo fino y es fortificado con una mezcla de vitaminas y minerales según requerimientos específicos. Algunos ejemplos de alimentos compuestos son las mezclas de trigo y soja y de maíz y soja.

Alimentos suplementarios listos para el consumo – Productos especializados listos para consumir, fáciles de transportar y duraderos, disponibles en forma de pastas,



Cremas de untar o galletas, que satisfacen las necesidades de nutrientes suplementarios de las personas que no padecen desnutrición grave. Se usan cada vez más para el manejo de la desnutrición moderada aguda.

Alimentos terapéuticos listos para el consumo – Productos especializados listos para comer, fáciles de transportar y duraderos, disponibles en forma de pasta, crema de untar o galleta, usados bajo receta para tratar a los niños que padecen desnutrición aguda grave.

Anemia – Caracterizada por la reducción de los niveles de hemoglobina o de los glóbulos rojos, que dificulta la llegada de oxígeno a los tejidos del organismo, la anemia es causada por la ingesta insuficiente o la mala absorción de hierro, folato, vitamina B12 y otros nutrientes. También es provocada por enfermedades infecciosas como la malaria, la infestación por anquilostoma y la esquistosomiasis, y enfermedades genéticas. Las mujeres y los niños son grupos de alto riesgo. Los signos clínicos comprenden cansancio, palidez, dificultad para respirar y cefalea.

Antropometría – La antropometría es el uso de mediciones corporales como el peso, la estatura y el perímetro braquial, en combinación con la edad y el sexo, para evaluar el crecimiento o la falta de crecimiento.

Desnutrición – Ingesta o absorción insuficiente de energía, proteínas o micronutrientes, que a su vez causa una deficiencia nutricional.

Desnutrición aguda – También llamada “emaciación”, la desnutrición aguda se caracteriza por un rápido deterioro del estado nutricional en un breve período. En los niños, puede medirse usando el índice nutricional de peso por estatura o el perímetro braquial. Existen diferentes grados de desnutrición aguda: la desnutrición aguda moderada y la desnutrición aguda grave.

Desnutrición aguda global – La cantidad de niños de 6 a 59 meses de edad en una población dada que padece desnutrición aguda moderada, más aquellos que padecen desnutrición aguda grave. (La palabra “global” no tiene un significado geográfico). Cuando la desnutrición aguda global es igual o mayor al 15 por ciento de la población, la Organización Mundial de la Salud define como “crítica” la situación alimentaria.

Desnutrición aguda grave – Resultado de la deficiencia reciente (a corto plazo) de proteínas, energía, minerales y vitaminas que provocan la pérdida de tejido graso y



Muscular. La desnutrición aguda se presenta con emaciación (bajo peso para la estatura) y/o edema (retención de agua en los tejidos). Para los niños de 6 a 60 meses, se define como la situación en que el peso para la estatura es inferior a menos tres desviaciones estándar del peso promedio para la estatura en la población de referencia, o un perímetro braquial inferior a 115 mm, o la presencia de edema nutricional o kwashiorkormarásmico.

Desnutrición aguda moderada – Definida como un peso para la estatura de menos dos a menos tres desviaciones estándar del peso promedio para la estatura para la población de referencia.

Desnutrición crónica – La desnutrición crónica, también llamada “retraso del crecimiento”, es una forma de deficiencia del crecimiento que se desarrolla a largo plazo. La nutrición inadecuada durante largos períodos (incluso la mala nutrición materna y malas prácticas de alimentación del lactante y el niño pequeño), así como las infecciones reiteradas, pueden provocar retraso del crecimiento. En los niños, puede medirse usando el índice nutricional de estatura por edad nutricional.

Enfermedades causadas por deficiencia de micronutrientes – La deficiencia grave de micronutrientes por una ingesta de alimentos insuficiente, así como por la absorción insuficiente o la utilización subóptima de vitaminas y minerales, puede derivar en la aparición de signos clínicos y síntomas específicos. El escorbuto, el beriberi y la pelagra son ejemplos clásicos de enfermedades nutricionales.

Estado nutricional – El estado de crecimiento o el nivel de micronutrientes de un individuo. Estomatitis angular – Caracterizada por la inflamación de las comisuras de los labios, la estomatitis angular es un signo de deficiencia de riboflavina (vitamina B2).

Estrategia pública sobre nutrición – Enfoque amplio, basado en la población, para abordar problemas nutricionales, que reconoce explícitamente las causas complejas y concomitantes de la malnutrición, los diferentes tipos de intervenciones para abordar la nutrición, que varían desde el nivel individual al de población, así como los factores sociales, políticos y económicos en general que determinan el estado nutricional.



Índice de masa corporal (IMC) – Se define como la masa corporal del individuo (en kilogramos) dividida por la estatura (en metros al cuadrado): Unidades del IMC = kg/m². La desnutrición aguda en adultos se mide por el IMC.

Ingesta diaria recomendada – La ingesta diaria promedio de nutrientes que basta para satisfacer las necesidades de nutrientes de casi todas las personas sanas (cerca del 98 por ciento) de una población dada. En cuanto a las calorías, la cantidad diaria recomendada se basa en el promedio de una población dada

Necesidades nutricionales – La cantidad de energía, proteínas, grasas y micronutrientes necesarios para que una persona lleve una vida saludable.

Preparado para fórmula enteral – Un sucedáneo de la alimentación, de acuerdo con las normas correspondientes del Codex Alimentarios. La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización

Mundial de la Salud (OMS) crearon la Comisión del Codex Alimentarios en 1963 para proteger la salud de los consumidores y garantizar prácticas justas en el comercio internacional de alimentos.

Programa de alimentación terapéutica – Un programa que admite y trata la desnutrición aguda grave, ya sea en régimen de internación o ambulatorio.

7. CONTENIDO

7.1 DIETOTERAPIA

7.1.1 Valoración del Estado Nutricional

La evaluación del estado nutricional en nuestros pacientes es de gran importancia para reconocer cuando está indicado el soporte nutricional, para evaluar el efecto de la enfermedad aguda (estrés, sepsis, anemia, bajo peso) sobre la reserva energético-proteica y especialmente para valorar la eficacia de la terapia nutricional en nuestros pacientes y la repercusión de la desnutrición sobre diferentes funciones orgánicas (fuerza muscular, capacidad respiratoria, parámetros inmunológicos, etc.). La desnutrición es un trastorno metabólico que hay que cuantificar.

En la práctica clínica el estado nutricional se puede valorar mediante los siguientes parámetros:



1. Historia clínica y nutricional.
2. Encuesta alimentaria, recordatorios, etc.
3. Parámetros antropométricos.
4. Parámetros bioquímicos.
5. Otras evaluaciones a consideración del profesional nutricionista.

7.1.2 Recomendaciones Dietéticas

La relación entre hábitos dietéticos y enfermedad, está en la actualidad plenamente demostrada. Una alimentación sana y equilibrada tiene capacidad de prevención en gran número de enfermedades que son cada día más prevalentes en los países desarrollados: enfermedad coronaria, cáncer, hipertensión, obesidad o caries dental y a su vez forma parte de la terapia de muchos procesos patológicos. Por este motivo, muchos grupos y especialmente sociedades médicas de reconocido prestigio de todo el mundo, han elaborado unas guías con consejos alimentarios dirigidos a la población en general:

- a. La ingesta de carbohidratos debe ser alta (aportando aproximadamente el 50-55% del valor calórico total) y contener una elevada proporción de fibra dietética. Para ello hay que fomentar el consumo de cereales, legumbres, tubérculos y hortalizas, frutas y verduras evitando un consumo excesivo de sacarosa o azúcar común.
- b. La ingesta de grasa debe ser moderada (no superando el 30% de las calorías totales en del 40 % como solemos consumir). Procurando controlar especialmente la ingesta de grasa animal (con alto contenido en ácidos grasos saturados y colesterol), con consumo moderado de aceites de semillas y mayor de aceites de pescado (alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados), y consumo más liberal de aceite de oliva (con alto contenido en ácidos grasos mono insaturados).
- c. El consumo de proteínas debe de ser moderado, no superior al 15% de las calorías totales.
- d. Reducir la ingesta de sodio (preferiblemente a menos de 3 g/día).
- e. Se recomienda un consumo moderado de bebidas alcohólicas.
- f. El total de calorías deben de ser suficientes para mantener el peso corporal adecuado en dependencia de las características individuales y del ejercicio físico que se desarrolle. Todas estas guías provienen de



extrapolaciones sobre datos epidemiológicos y no hacen referencia a necesidades nutricionales de un individuo en concreto, sano o enfermo. Tras el análisis de datos de investigación sobre cada uno de los nutrientes esenciales, organismos nacionales e internacionales han desarrollado las Recomendaciones Dietéticas, que establecen el nivel recomendado de ingesta de cada uno de los nutrientes esenciales para todos los individuos de una población o comunidad sana, con relación a su edad y sexo, teniendo siempre en cuenta las características de biodisponibilidad de ese nutriente.

Las Recomendaciones Dietéticas más utilizadas internacionalmente son las RDA (Recommended Dietary Allowances diseñadas por el National Research Council en Estados Unidos).

7.1.3 Requerimientos energéticos

Los valores energéticos de los nutrientes se expresan en kilocalorías y ésta se define como la cantidad de calor necesario para pasar un kilogramo de agua de 14,5º a 15,5º de temperatura a la presión del nivel del mar. La unidad internacional de energía es el julio, que es una unidad de trabajo que equivale a 0,24 calorías (un kilojulio equivale a 0,24 kilocalorías). En nuestro país seguimos utilizando el término calorías y con mucha frecuencia hablamos de calorías cuando en realidad nos referimos a Kilocalorías (por ejemplo dieta de 1.000 calorías). Las calorías liberadas en la combustión completa de un gramo de un nutriente en el interior de un calorímetro, constituyen su Valor Energético, que depende, como es natural, de su composición química. Se admite, porque no es exacto, que los glúcidos y las proteínas proporcionan 4 Kcal/g y los lípidos, 9 kcal/g. La mayor parte de la energía que necesitamos es aportada por los glúcidos, aunque las grasas proporcionan más Kcal por gramo. Así mismo las proteínas pueden utilizarse también como fuente energética mediante su conversión en glucosa mediante la gluconeogénesis.

COCIENTE RESPIRATORIO El cociente respiratorio es la relación existente entre el anhídrido carbónico producido y el oxígeno consumido en la combustión de un gramo de un determinado nutriente. El cociente respiratorio de los glúcidos es de 1, el de los lípidos de 0,7 y el de las proteínas de 0,8.

3. GASTO ENERGÉTICO TOTAL (G.E.T.) El gasto



energético global es la suma de los gastos energéticos de los diversos procesos que realiza el organismo:

- a) Gasto Energético Basal Es la cantidad de energía que es necesario consumir para el mantenimiento de la vida y de las funciones fisiológicas del individuo en situación de reposo. El GMB en los humanos está íntimamente relacionado con la masa magra corporal, la edad, sexo y temperatura,
- b) Actividad física La energía que se necesita depende de la intensidad del trabajo que se realiza, oscilando desde las 3 Kcal/minuto del trabajo ligero a las más de 10 kcal/minuto que puede requerir un trabajo muy pesado. En general se obtiene multiplicando el G.B. x 1,3-1,6 según el nivel de actividad.
- c) Termogénesis Inducida por la Dieta Los alimentos, en las transformaciones que sufren hasta incorporarse al organismo, consumen energía, que se ha valorado en un 10% de la que aportan, aunque existe una gran variabilidad individual.

7.1.4 Consecuencias de la mal nutrición en el paciente hospitalizado

La mal nutrición de los pacientes afecta de forma adversa a la respuesta del paciente frente a su enfermedad y a la terapia establecida. Las consecuencias que se derivan de la desnutrición son: hipo proteinuria, hipoalbuminemia, tendencia a la formación de edemas, cicatrización defectuosa de heridas, atrofia de la mucosa intestinal, malabsorción, atrofia muscular, escaras, inmunodeficiencia y aumento de la incidencia de infecciones; de forma resumida y desde un punto de vista clínico, la desnutrición se asocia con:

- Curación más lenta del proceso que llevó al paciente al hospital.
- Mayor frecuencia de complicaciones.
- Morbi-mortalidad más elevada.
- Hospitalización más prolongada.
- Mayores costos elevados por permanencia hospitalaria.

7.1.5 Dietas Terapéuticas

Con el término de Dietética nos referimos a la alimentación modificada que utilizamos en el tratamiento de determinadas patologías y cuyo objetivo es conseguir un buen estado nutricional mediante un aporte de nutrientes adecuado a necesidades. Estas modificaciones introducidas



en la alimentación normal pueden ser la base del tratamiento de la enfermedad, por ejemplo en errores congénitos del metabolismo o intolerancia al gluten, o ser coadyuvantes, es decir; ayudar a la curación de la misma, como es el caso del apoyo nutricional en la úlcera péptica o en insuficiencia hepática. La alimentación hospitalaria, requiere de un elaborado proceso organizativo para su puesta a punto, en el que numerosos sectores del hospital están implicados, debiéndose realizar una importante labor informativa para que todas las áreas puedan conocer toda la diversidad de dietas disponibles, sus peculiaridades y forma de solicitarlas, tanto en pacientes ingresados como en aquellos en régimen ambulatorio.

a.- Dietas por su consistencia

Dieta Normal :

Es la dieta más solicitada en los hospitales, debe cubrir los requerimientos de energía y nutrientes del paciente hospitalizado, teniendo en cuenta su situación fisiológica y patológica.

Pensada para el paciente adulto que no necesita de unas modificaciones dietéticas específicas. Debe ser la dieta más prescrita en el Hospital, en principio porque es la dieta que más se va a adaptar a las necesidades nutritivas del paciente

Hospitalizado y se acerca a la teoría que evita realizar restricciones dietéticas innecesarias sobre todo si las modificaciones impiden que el paciente consuma suficientes calorías y proteínas para satisfacer sus necesidades nutritivas.

Aporta aproximadamente 2,300 a 2,500 kcal, con una distribución de macronutrientes de 50-55% hidratos de carbono, 30-35% lípidos y 10-20% proteínas.

Este tipo de dietas deberá cumplir con las leyes de la alimentación:

- Suficiente
- Completa
- Armónica/Equilibrada
- Adecuada

INDICACIONES

Pacientes adultos que no precisen modificaciones específicas - Todos aquellos pacientes en otros momentos precisasen modificaciones dietéticas, pero que en el

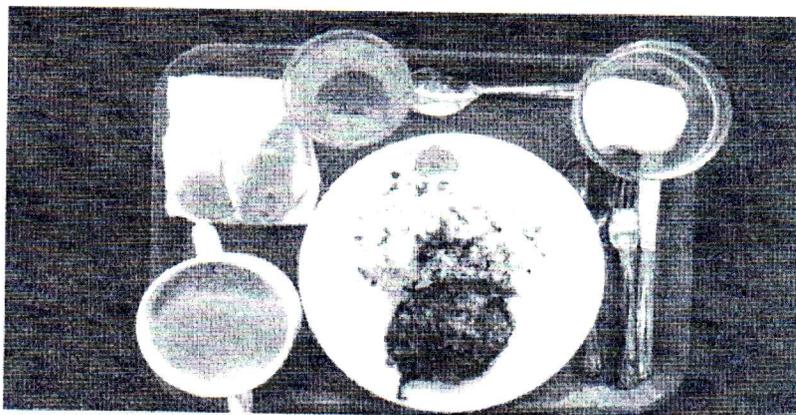


momento actual no es lo principal. Ejemplo: Obeso con proceso infeccioso grave. (En este momento la dieta hipocalórica sólo agravaría su situación y se prescribirá este tipo de dieta una vez haya pasado el proceso agudo. - Diabéticos con peso normal, suprimiendo los azúcares y que la leche sea semi descremada. Dado que todos estos pacientes están con insulinas de acción intermedia, necesitarán suplemento alimenticio a media mañana según criterio del profesional nutricionista.

MENÚ EJEMPLO

Desayuno: Leche entera (desnatada para diabéticos), pan, galletas, mantequilla, mermelada, fruta almuerzo: Arroz con pollo, fruta.

Cena: saltados, guisos, croquetas, tomate, fruta, pan.



b.-Dietas progresivas o de transición:

Término que engloba el grupo de dietas indicado en una etapa de recuperación de las funciones digestivas tras un período de ayuno así como para la preparación de algunas pruebas diagnósticas.

Instaurarla después de realizar ayuno hasta alimentación normal. Adecuar a la situación del paciente a lo largo de su enfermedad. Tiene como objetivo recuperar la normalidad metabólica sin causar problemas digestivos ni otras complicaciones. Bajas en grasas, ricas en carbohidratos, fácil digestión. Reanudar normalidad del consumo en la mitad de tiempo que el ayuno.

Consideraciones: tiempo de ayuno, estado de salud, tolerancia.

El comienzo y la velocidad de progresión en el plan dietético deben ser individualizados para cada paciente.

- **Dieta Líquida:**

Indicada para iniciar la tolerancia oral, también puede ser elección como preparación para determinar exploraciones radiológicas.

Estará compuesta por líquidos de fácil digestión y mínimo residuo (agua, infusiones, caldo desgrasado vegetal). Se trata de una dieta incompleta desde el punto de vista nutricional (400-500 kcal, 96% en forma de azúcares refinados) que no se debe mantener como aporte exclusivo más de 48-72 horas. El contenido de carbohidratos es aproximadamente 100 g al día, cantidad inferior a los requerimientos mínimos.

Consistente en líquidos claros, infusiones y zumos (no néctar). No es aconsejable introducir la leche. Aporta escasas calorías (400-500 Kcal/día) a base casi exclusivamente de hidratos de carbono sin casi nada de grasas y escasísimas proteínas de origen vegetal. Es aconsejable mantener al paciente con fluido terapia, glucosado al 5% (un mínimo de 1000 c.c. /día) para aportar suplemento calórico. El tiempo máximo que debe permanecer con esta dieta será de 24-36 horas. En caso de seguir con ella más tiempo, se valorará soporte nutricional parenteral (periférico o total) o enteral.

INDICACIONES:

1ª Fase del post-operatorio

Preparación de cirugía de colon

Fase inmediata post gastroenteritis

MENÚ EJEMPLO:

- Caldos, infusiones, zumos, No leche, No néctar
- 700 Kcal. Hipocalórica.
- Caldos, sopas, cremas, zumos, infusiones.
- Insuficiente, necesita suplementación.
- Valorar uso de espesantes.
- Indicada en dieta progresiva, trastornos de la deglución, estenosis GI, exploraciones GI.



DIETA LIQUIDA

DIETA	DISTRIBUCION CALORICA	INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS	CONSEJOS
<ul style="list-style-type: none"> Dieta de transición que provee líquidos y electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y sin residuo intestinal. (Osmolaridad máx. 250 miliosmoles/l.). Insuficiente en macro y micronutrientes 	<ul style="list-style-type: none"> 400-500Kcal. C.H. 100-120g =96%. Prot: 5-10g=4%. Lip. 0%. Se sirve a intervalos frecuentes para hidratar los tejidos y aliviar la sed. 	<ul style="list-style-type: none"> Periodo postquirúrgico inmediato. Preparación para examen o cirugía de colon. Diarrea aguda de corta duración. Traumatismo craneoencefálico. Pacientes que hayan tenido alimentación parenteral. 	<ul style="list-style-type: none"> En pacientes con nefropatías, edematosos, cardiopatías. En disfagia pronunciada a líquidos. No se debe utilizar por más de 48 hrs. Si el paciente presenta vomito se suspende. No progresar a dieta líquida completa antes de que el paciente tenga una tolerancia adecuada. 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de fruta: naranja, mandarina, lima, papaya, jícama, pepino, uva, melón, sandía. Diluidas al 50% (Agregar agua). Verduras: Apio, nopal, betabel, zahoria, jitomate, etc. Caldos claros. Gelatinas Caldo de cocción de verduras ya antes mencionadas Agua mineral sin gas Suero oral Misceláneos: (Café descafeinado Azúcares (gelatina) 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras como tal. Solo se da el caldo. Frutas como tal (solo zumos). fibra Cereales (avena, maiz, arroz, trigo, centeno, etc.). Leguminosas (frijol, habas, lentejas, garbanzo, etc.) Origen animal (Carnes todo tipo, pescado todo tipo, queso, huevo) Lácteos Azúcares. (Refrescos). 	<ul style="list-style-type: none"> Variabilidad de los líquidos, servir a temperatura ambiente. Deben de ser totalmente claros sin ningún grumo y totalmente homogéneos. Utilizando un colador muy fino. Antes de administrar la dieta el paciente ya debió pararse a caminar para estimular y despertar su actividad peristáltica.



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

DIETA LIQUIDA TOTAL (COMPLETA)

DIETA	DISTRIBUCION CALORICA	INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS	CONSEJOS
<ul style="list-style-type: none"> Hipocalórica (700 Kcal) Contiene alimentos que a temperatura ambiente son líquidos o semilíquidos. Insuficiente en calorías y nutrientes. Suplementar con una Formula Enteral por vía oral Proporciona un mínimo de residuo intestinal. Insuficiente en macro y micronutrientes. 	<ul style="list-style-type: none"> NORMAL H.C. 43%. Prot: 12%. Lip: 45% 	<ul style="list-style-type: none"> En casos de problemas con la masticación o la deglución, o si hay fijación hipermaxilar con alambre. Periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta blanda. Alimentación mixta Problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal. Obstrucción gastroesofágica. Cáncer bucal. 	<ul style="list-style-type: none"> Pacientes edematosos, cardiopatas, con nefropatías. preclamsia eclampsia Si el paciente presenta vomito debe de suspenderse. No progresar a dieta blanda antes de que el paciente tenga una tolerancia adecuada. En riesgo de bronco aspiración (procesos infecciosos, postoperatorio de esófago, cirugía reparadora del área oral, alteraciones mecánicas, déficit motores esofágico. 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo de cocción de verduras coladas (zanahoria, apio, betabel, jitomate, chayote, etc.). Purés diluidos Zumos de frutas (jicama, naranja, mandarina, papaya, melón, pepino, piña, manzana, etc.) Jugos de frutas y purés (antes mencionadas). Lácteos (leche yogurt, atoles, etc. Infusiones Agua. Agua mineral sin gas. Suero oral. Azúcares (Gelatinas). Misceláneos (Café descafeinado) 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta como tal. Solo zumos y jugo. Verduras que no se puedan coser (rábano, etc.) Cereales integrales (maíz, avena, arroz, trigo, centeno.) Origen animal (Carnes, Guisos, Pescados, mariscos. Quesos). Grasas saturadas como el colesterol (grasas animales) Sin energía (Fritos, chicharrones. Enlatados. 	<ul style="list-style-type: none"> Tomar 2.5 litro de agua al día. Evitar cualquier comida sólida o que requiera esfuerzo de masticación. Tomar alimentos completamente líquidos o que se vuelvan líquidos a la temperatura corporal. Realizar actividad física. Monitorear parámetros clínicos (peso corporal, tipo y consistencia de las deposiciones, hidratación de piel y mucosas) o bioquímicos, para evitar desnutrición intrahospitalaria. Se debe de administrar de forma lenta la dieta. Verificar la tolerancia a la lactosa.



- Dieta Licuada:

Es una dieta norma calórica que proporciona alimentos en estado líquido o semilíquido

Objetivos:

Mantener el estado nutricional en buenas condiciones.

Excluir la función masticatoria.

Se indica a pacientes incapaces de masticar o deglutir alimentos sólidos, desdentados, cirugías de cabeza y cuello e intestinales, carcinomas u otros.

Vías de administración:

Vía Oral:

Debe tener sabor, olor y color agradable.

Su consistencia debe ser espesa y fluida.



DIETA LICUADA

DIETA	DISTRIBUCION CALORICA	INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PERMITIDOS NO	CONSEJOS
<ul style="list-style-type: none"> • Hipocalórica moderada. • De consistencia pastosa o líquida. • Cualidades organolépticas = poco apetecible. • NO es propiamente insuficiente en macronutrientes • Puede precisarse suplementos vitamínicos o calóricos. 	<p>Energía: 2000-2500Kcal. HC: 430g (66%). Lip: 60g (22%). Prot: 80g (12%).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Disfagia. • Dificultad para masticar. • Trastornos por ulceración, inflamación o motores en la cavidad oral y el esófago. • Pérdida de peso significativo. • Anorexia. • Deterioro físico o cognitivo. • Pérdida de dentición. • Reducción de la salivación. • Enfermedad de Parkinson, Alzheimer. • Tumores de la cabeza o cuello. • Infección oral, herpes. • Dentadura defectuosa • Debilitados • En transición de alimentación • Niños pequeños. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pacientes inconscientes • Pacientes con fractura maxilofacial. • Pacientes con vómito persistente. • Paciente con necesidades especiales. • Pacientes con alteraciones metabólicas. • En neonatos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugos, purés de verduras colados, néctar de frutas coladas. • Cereales (avena, trigo, arroz o pasta) cocidos en puré y sopas. • Leguminosas en puré (frijol, haba, lentejas, garbanzo.) • Origen animal (carnes, pescado, hígado, huevos) • Lácteos (Leche descremada o semidescremada, yogur, nieve, helado) • Grasas (Mantequilla, margarina, aceite de pepita de uva, ahuécate). • Gelatina. • Azúcar, (miel, jalea, poca, gelatina). • Especias y condimentos al gusto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos aquellos que no estén en puré o papillas. • Cereales crudos de consistencia dura y en trozos grandes. • Origen animal (quesos grasos añejados, carnes grasas, crudas) • Lácteos (leche entera). • Grasas (manteca) • Sin energía (Chicharon, sibiritas, etc.) • Alimentos chatarra). • Azúcares (Dulces, chocolates). 	<ul style="list-style-type: none"> • Sabor: moler los alimentos con consomés, caldos, leche, yogur, jugos o agua para no contrarrestar el sabor de los alimentos. • Textura: el puré debe de ser fino, sin hilos, pieles o hebras, utilizar batidora y chino para colarlo. • Aroma: se evitan los olores fuertes. • Color: se evitan colores oscuros. Hay que variar los colores. • Temperatura: temperatura adecuada al alimento siempre y cuando sea agradable para el paciente. • Higiene: respetar las normas de higiene en la manipulación de los alimentos y limpieza de la licuadora y batidora.



- Dieta Blanda

Se indican en aquellos casos que presentan alteración en la digestión, se prescribe dulce de membrillo y purés de frutas, carnes magras y pescados blancos preparados al horno, vapor y plancha, arroz, pastas, las legumbres se servirán en puré, pan blanco.

El aporte calórico es de aproximadamente 2,200kcal (47% de hidratos de carbono, 19% proteínas, 34% grasas). Es posible mantener esta dieta durante largos períodos de tiempo pero conviene tener en cuenta que, al no incluir alimentos frescos, puede ser deficitaria en algunos nutrientes.

Características:

De fácil digestión. Astringente moderada.

No verdura ni fruta cruda (compota).

No fritos ni rebozados.

Poco condimentada.

Algunos alimentos fibrosos de masticación difícil (carne).

Ejemplo dieta blanda:

Caldos, sopas, cremas, arroz y pasta cocida

Plato de fondo tipo : Hervidos, hornos y plancha con verduras cocidas

Postre: Fruta en almíbar, compota y yogur.

DE y ME con leche desnatada, pan tostado.

Indicaciones: – Diabéticos, gastritis, biliar, dieta progresiva.



DIETA BLANDA

DIETA	DISTRIBUCIÓN CALORICA	INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS	CONSEJOS
<ul style="list-style-type: none"> Dieta de fácil digestión. ES DE FACIL MASTICACIÓN. Hipograsa. Baja en alimentos sólidos crudos. Baja en fibra insoluble. Poco condimentada. Contiene leche y proteína animal de fácil digestión. 	<ul style="list-style-type: none"> Su composición promedio es 1800-2000Kcal. H.C. 50-60% Lípidos: 20-30%. Proteínas: 10-20%. 	<ul style="list-style-type: none"> Se ha planeado para cuadros en que se busca la facilidad mecánica de ingestión o digestión conveniente en: Patología gástrica, patología biliar, patología hepática que no precise una restricción proteica severa o trastornos digestivos leves. Sujetos con deficiencia en la dentadura. Gastritis. Colitis. Úlcera péptica o duodenal. Cáncer. Litiasis. Cirugía. Hepatitis. Hernia de hiato. Transición a alimentos sólidos después de cirugía. 	<ul style="list-style-type: none"> Intolerancia a lípidos. Problemas gastrointestinales. Problemas de masticación. 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras de fácil digestión (poco contenido de fibra, puré de zanahoria, rabanitos, col, espinacas). Frutas de fácil digestión (poco contenido de fibra, Plátano, Manzana, durazno, melón, sandía, pera, plátano, etc. Cereales de preferencia refinados (arroz blanco). Origen animal (Carnes magras, pechugas) Lácteos (leche descremados y deslactosados a tolerancia y queso) Azúcares (Gelatina) Infusiones. 	<p>Fibra</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras crudas o flatulentas (coles, coliflor, brócoli, ensaladas). Fruta cruda, seca o verde. Cereales (Semillas o granos integrales: maíz, trigo, avena, centeno.) Leguminosas (frijoles, Abas, garbanzo, lentejas etc. Origen animal (Carne de puerco, Huevo, Guisos, quesos secos y grasosos, embutidos como salchicha, jamón, etc.). Grasas (chocolates) Fritos, chicharrón. OH (Bebidas alcohólicas). Alimentos libre de energía (Irritantes, picante, fritos, chicharrón). Condimentos (Pimienta ají molido, pimentón picante, tabasco). 	<p>Poca fibra.</p> <p>Utilizar solo fibra refinada soluble como la avena colada.</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras al vapor o cocidas sin piel. Los zumos de frutas no ácidos. Frutas maduras cocidas en compota o conserva. Utilizar carnes magras y retirar la piel, deben de ir picadas (pollo y pescado). Pescado blanco. Realizar ejercicio. Evitar comidas enlatadas. Tomar 2 ½ a 3 litro de agua al día. Llevar la dieta adecuadamente. Puede fraccionarse en 6 tomas, después de cirugía gástrica. Considerar que es de fácil masticación. No acostarse inmediatamente después de la ingesta



MENÚ TIPO

DIETA BLANDA

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA
Té	Sopa de pollo con fideos	Sopa de arroz
Avena colada	Arroz	Arroz
Pan con mermelada	Asado al jugo	Estofado de pollo con
Pan con margarina	Puré de papa	zanahoria
	Mazamorra de membrillo	Gelatina
	Infusión	Infusión

DISTRIBUCIÓN DE CALORÍAS

Proteínas : 96.92 gr. 15%
 Grasas : 61.82 gr. 25%
 Carbohidratos : 412.5 gr. 60%

VCT: 2,594.02 Kcal.



- Dietas con modificación de textura:

Indicada para aquellos pacientes que presentan dificultad en la masticación. Debe ser una dieta variada, completa y equilibrada en la que estén presente alimentos de todos los grupos, de textura sólida y de consistencia blanda.

Los alimentos pueden estar cocinados al vapor, hervidos, asados, estofados o guisados, acompañados con salsa o con el jugo del alimento, para ayudar a la formación del bolo alimenticio en la boca.

Características:

- 2000-2500 Kcal.
- Dieta normal con textura modificada.
- Alimentos fáciles de masticar y deglutir.
- Alimentos sólidos, enteros, con cocciones suaves,
- Poco aceite
- No condimentados
- Bajo en fibra

Ejemplo:

Carne picada, croquetas, arroz, pasta, patatas, legumbres, verduras cocidas, frutas maduras y asadas, yogur, bollería.

Alimentos que aumenten secreción de ClH, sofritos, salsas, estofados (frutas ácidas y verduras crudas, carnes fibrosas y grasas, embutido, café, té, alcohol)

Indicaciones

- Fase de dieta progresiva, transición nutrición x sonda o parenteral.
- Problemas de masticación, s/dientes, disfagia, úlcera gástrica.



DIETAS CON MODIFICACION DE TEXTURA

DIETA	DISTRIBUCION CALORICA	INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS	CONSEJOS
<ul style="list-style-type: none"> • Es un plan de alimentación con consistencia de puré • Provee una alimentación completa en cuanto a lípidos, proteínas, líquidos, carbohidratos y vitaminas. • Basada en alimentos molidos, prensados o picados finamente. 	<p>HC 50% 225- 250gr P 30% 135-150gr L 20% 40-100gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar, pero si se puede deglutir. • Sujetos con alimentación mixta. • En lactantes. • Pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos pero no tienen problemas digestivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pacientes que puedan comer bien • Pacientes con riesgo de bronco-aspiración • Pacientes en ayuno 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras (caldos), jugos y néctares de frutas colados. • Cereales (Sopas, purés de cereales cocidos, arroz, pasta). • Leguminosas en purés. • Origen animal (carnes, pescado, hígado, huevo). • Lácteos (leche, yogurt, nieve, helado). • Grasas (mantequilla, margarina, aceite). • Azúcares (gelatina, miel, jalea). • Especies, condimentos. 	<p>NO CONSUMIR CEREALES INTEGRALES.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obtener la consistencia adecuada del puré con la ayuda de líquidos, lo que facilita la deglución. • Agregar suficiente aceite, margarina, miel, o azúcar para mantener la densidad energética. • Quesos derretidos o fundidos. • Se puede utilizar por periodos cortos o largos • Se recomienda el agua de la cocción para dar consistencia.



DIETA BLANDA SEVERA

(PARA PACIENTES EDÉNTULOS O CON DIFICULTAD PARA MASTICAR)

ALIMENTOS PERMITIDOS	FORMA DE PREPARACIÓN	OBSERVACIONES
Leche y derivados.	En bebidas, postres.	Esta dieta se ha adecuado al régimen general o dieta completa, con algunos agregados según prescripción dietética puede ser con o sin fibra.
Huevo	Sancochado, pasado.	
Cereales: refinados o integrales, pan, galletas.	Sancochado, guisado en postres.	
Carnes: suaves de res, pollo, pescado, hígado.	Molida, deshilachadas, picada, albóndigas.	
Verduras y tubérculos.	Cocidas, en cremas, purés.	
Frutas	Compotas, mazamorras, en jugos, al horno, al natural: plátano, papaya.	Indicada para pacientes edéntulos, con dificultad para masticar, deglutir.
Menestras	En forma licuada	

MENÚ TIPO- DIETA BLANDA SEVERA

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA
Avena con leche	Sopa de sémola con huevos	Arroz
Pan con huevo duro	Arroz	Hamburguesa picada
	Estofado de pollo molido	Quinoa guisada
	Puré de papa	Gelatina
	Fruta picada	Infusión
	Infusión	

DISTRIBUCIÓN DE CALORÍAS

Proteínas : 87.66 gr. 14.1%
 Grasas : 58.83 gr. 21.2%
 Carbohidratos : 402.93 gr. 64.7%
 VCT : 2,491.83Kcal.



7.1.6.- Dietas Terapéuticas especiales

- hiperproteica-hipercalorica:

El objetivo de esta dieta será evitar la malnutrición en pacientes que presentan requerimientos elevados de proteínas y/o energía en contexto de patologías con estrés metabólico para evitar los efectos del catabolismo tisular.

El requerimientos de proteínas puede oscilar entre 0.8 y 2 g/kg/día, por otro lado los requerimientos energéticos se pueden estimar con distintas fórmulas y raramente serán mayores de 3,000 kcal/día.

Además se pueden utilizar módulos de proteínas en polvo para enriquecer y alcanzar el aporte proteico deseado.

Se trata de una dieta nutricionalmente completa en la que están incluidos todos los grupos de alimentos y se emplearán técnicas culinarias variadas. Aporta aproximadamente 2,800-3,000 kcal y 150 g de proteínas.

Dieta equilibrada con aumento proporcional de proteínas y calorías

- 3.300 kcal
- 140g Proteínas
- 340g Hidratos de carbono
- 120g Lípidos

INDICACIONES:

Quemados, traumatología, pacientes con riesgo de desnutrición.
Síndrome nefrítico. Anemia perniciosa.

ALIMENTOS:

Están permitidos todos los alimentos, no hay restricciones. Se debe aumentar el consumo de alimentos ricos en proteínas: Raciones superiores a las recomendadas de: carne, pescado, huevos y leche. Con el fin de no aumentar el volumen de las ingestas y facilitar el consumo de toda la dieta, se puede optar por enriquecer los platos mediante la adición de leche en polvo queso, huevo cocido, bechamel, mayonesa, frutos secos, jamón y suplementos dietéticos ricos en proteína.

DIETA HIPERPROTEICA

DIETA	DISTRIBUCION CALORICA	INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS	CONSEJOS
<ul style="list-style-type: none"> Dieta alta en proteínas de 1.2 a 2 g/kg/día, grasas y el aporte de energías superior a los requerimientos del individuo o sano. 	50% HC.- 20- 25% P. - 25%-30% L -	<ul style="list-style-type: none"> Pacientes politraumatizados. Cáncer. Cirugías. Desnutrición proteínica (kwashiorkor) Quemaduras. De 1º y 2º grado. Pacientes en estado febril. VIH. Úlceras de decúbito. Pacientes con hipotiroidismo. 	<ul style="list-style-type: none"> Estreñimiento. Diabetes. Arritmia cardíaca. Insuficiencia cardíaca. Insuficiencia renal. Insuficiencia hepática. Infarto agudo. Gota. Vómito incontrolable 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas secas (nuez, cacahuete, etc.) Cereales (avena, maíz, arroz, trigo). Leguminosas (frijol, lentejas, garbanzo, habas). Origen animal (queso, pescado, res, cerdo, mariscos, pollo, huevo, queso etc.). Lácteos (leche y crema descremados yogurt). Grasas (aceite de pepita de uva, aceite de ahúcate, aceite de oliva, margarina, etc.) Azúcares (miel, mermelada, azúcar). 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras (Zanahoria, chayote, lechuga, brócoli, col, rábano, etc.) Frutas (naranja, pera, uva, pepino, melón, papaya, sandía, jícama, piña, etc.) Se deben de vigilar los alimentos altos en grasa (origen animal). 	<ul style="list-style-type: none"> Que se hagan una combinación de los diferentes tipos de alimentos. Tomar en cuenta la fibra ya que esta dieta puede causar estreñimiento. Incrementar el consumo de agua si aumenta la fibra. Consumir más alimentos de origen animal y lácteo pero por un tiempo determinado.



• Dieta hipercelulósica:

Una dieta de estas características debe contener entre 30-40 g de fibra al día, en forma preferentemente de distintos vegetales que contengan tanto fibra soluble como insoluble. Además de la dieta es fundamental incidir en una ingesta hídrica adecuada.

Dieta rica en fibra y alimentos que facilitan el tránsito intestinal.

- 2.250kcal
- 86g Proteínas
- 270g Hidratos de carbono
- 90g Lípidos

INDICACIONES: Estreñimiento, diverticulosis, colon irritable.

Adicional a la alimentación normal debe agregar fruta y verdura abundante. Legumbres.

DIETA HIPERCELULÓSICA

ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	FORMA DE PREPARACIÓN
Leche	Fresca, evaporada, en polvo	Como bebidas, con té, café, mazamorra, sopa.
Carnes	Magras, blancas, de res, cerdo, aves, mondongo, pescado, conejo, cuy.	Sancochado, a la plancha, al vapor, guisos.
Cereales	Arroz, fideos, trigo, quinua, sémola, avena, maíz, pan, galleta de soda.	Guisados, sancochado, al horno, molde, tostada, tolete integral.
Tubérculos	Papa, camote, yuca, olluco	Sopas, guisos, sancochados, ensaladas, al horno.
Verduras	Alcachofas, espinaca, acelga, apio, coliflor, nabo, caigua, zapallo italiano, calabaza, col, rabanito, tomate, espárrago, berenjena, pimiento, poro, vainita, zanahoria, betarraga.	Saltados, sopas, caldos, guisados, ensaladas, soufflés.
Frutas	Lima, melón, sandía, mamey, mandarina, naranja, papaya, piña, pera, toronja, limon dulce, durazno, manzana, plátano, de la	Al natural, compota, sancochada.

MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

	isla, higos.	
Azúcar	Rubia, blanca, mermelada, azúcar de caña, miel de abeja.	Como ingredientes de preparación, para endulzar las bebidas.
Grasas	Mantequilla, margarina, aceite vegetal.	
Líquidos	Agua natural, infusiones, anís, hierbaluisa, aguas minerales.	

• **Dieta sin residuos:**

Es una dieta normo calórica con escasos residuos y de fácil digestión. Se excluirán alimentos ricos en fibra, que contengan especias o irritantes de la motilidad intestinal o agentes que produzcan flatulencia

El objetivo de la dieta es lograr la limpieza del intestino mediante la exclusión de aquellos alimentos que forman bolo fecal y retrasan el vaciamiento gástrico.

INDICACIÓN

Preparación para cirugía de colon y resecciones intestinales.

Gastroenteritis o colitis agudas - Cualquier patología que curse con diarrea - Antes de la cirugía intestinal

EJEMPLO:

Caldo o sopa de pasta/arroz. Carne o pescado plancha, horno o cocido, pan tostado; plátano, manzana cruda o asada, yogur desnatado, no leche, te, pan tostado, galletas, yogur.

Desayuno: Caldos, zumos, pan, galletas, mantequilla Comida: Arroz blanco, pollo cocido, fruta cocida, pan Merienda: Caldos, zumos, pan galletas, mantequilla Cena: Sopa de pescado, pescado cocido o tortilla, flan, natillas, yogur, pan.

7.1.7 Dietas por su restricción en composición de nutrientes

- Dieta hipocalórica

Es una dieta cuya característica es la reducción del valor calórico total, con el fin de conseguir un balance energético negativo y reducir el peso del paciente.



Desde el punto de vista nutricional se procurara que sean equilibradas aunque incompletas por su bajo valor calórico y por tanto debe realizarse durante periodos de tiempo cortos, bajo estrecha vigilancia nutricional.

Se indica a pacientes con sobrepeso, obesidad y diabéticos tipo II.

El valor calórico administrado por la dieta y la selección de alimentos se proporciona de acuerdo al requerimiento energético del paciente para lograr su peso ideal y en el caso de los pacientes diabéticos, al nivel de glucosa en sangre, cantidad de insulina administrada y peso del paciente.



DIETA HIPOCALÓRICA

DIETA	DISTRIBUCION CALORICA	INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS	CONSEJOS
<ul style="list-style-type: none"> finalidad de que el paciente tenga una reducción en su peso corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> Carbohidratos 50-60% Lípidos 20-30% Proteínas 10-20% 	<ul style="list-style-type: none"> Hipotiroidismo no controlado, Dislipidemias y Síndrome metabólico Sobrepeso Obesidad. En sujetos adultos obesos, cuyo peso es un 20% mayor al ideal. 	<ul style="list-style-type: none"> Pacientes hipercatabólicos 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras de preferencia crudas y con cáscara las que se puedan (zanahoria, col, brócoli, lechuga, espinacas, rábano, etc.) Frutas de preferencia crudas y con cáscara las que se puedan (plátano, manzana, naranja, durazno, papaya, melón, pera, jícama etc.) Cereales integrales (arroz, avena, trigo) Origen animal (carnes magras). Lácteos (leche y crema descremados.). Grasas vegetales 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales refinados. Origen animal (Carnes grasosas: carne de res de puerco, pescado, pollo, mariscos, huevo). Lácteos enteros (crema, leche, etc.) Azúcares simples 	<ul style="list-style-type: none"> El fraccionamiento del plan de alimentación se recomienda que sea de 5 a 6 tomas para ayudar al paciente a sentirse satisfecho. Las técnicas culinarias recomendables son: Asado, escalfado a la plancha, cocido, sancochado, al horno.



- **Dieta Hipoglúcida:**

Esta dieta está indicada para pacientes diagnosticados de diabetes mellitus tipo I y tipo II.

Estas dietas se caracterizan por ser equilibradas, con la siguiente distribución porcentual de nutrientes sobre el valor calórico total para cada una de las mismas:

- Carbohidratos: 50-55%
- Proteínas: 15-20%
- Lípidos: 30%

En el caso de los carbohidratos, la mayor parte será aportada en forma de carbohidratos complejos.

Este régimen excluye los azúcares tales como: glucosa y sacarosa.

INDICACIONES

- No usar mucha grasa.
- No usar mucha fritura.
- Usar la cantidad de carne de res indicada en el régimen.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Azúcar natural, mermeladas, jaleas, almibares, miel, caramelos, chocolates, galletas, Dulces, helados, pasteles, leche condensada y otros postres con azúcar al natural.

Carne de cerdo, pato, embutidos, productos enlatados, quesos mantecosos, mayonesa.

Frutas de conserva, frutas secas, saborizantes químicos, ají, bebidas gaseosas, bebidas alcohólicas.

MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

DIETA HIPOGLUCIDA

ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	FORMA DE PREPARACIÓN
Leche	En polvo, fresca, evaporada, de soya, yogurt.	Bebidas con café, sopa, ingrediente de una preparación.
Queso	Fresco o requesón	Al natural en preparaciones: sopas, guisos.
Huevo	De gallina, pato, otros enteros, clara.	Pasado, duro, escalfado, frito, en preparaciones.
Carnes	De pollo sin piel, pescado, carne, SIN GRASAS (res, cordero, cuy, conejo) vísceras: hígado, molleja y otros, sangrecita y mariscos.	En sopa, guisos, saltados, sancochado, frita, a la plancha.
Pan	Francés, tolete sin miga, pan de molde tostado, pan integral, galleta integral.	Tostadas o al natural.
Cereales	Arroz, fideos, quinua, avena, kiwicha, trigo, morón, cancha, sémola, polenta y otros.	Sancochado, sopa, guiso, horneado y tortilla.
Menestras	Frijol, lenteja, habas, arveja, pallares, soya, garbanzo, etc.	Guisadas, en puré, sopa, tortillas y ensaladas.
Tuberculos	Papa, camote, yuca, olluco, oca, yacón.	Sancochado, guisos, purés, ensalada, sopa, al horno.
Verduras u hortalizas	Acelga, espinaca, calabaza, zapallo italiano, macre, alcachofa, coliflor, pacchóy, apio, pepinillo, caigua, rabanito, lechuga, tomate, repollo, frijol chino, poro, nabo, berenjena, vainita, zanahoria, arvejas, cebolla, betarraga, habas y frejol verde, pimiento y choclo.	Ensaladas, sopas, saltadas, purés, guisos, tortillas y jugos.
Frutas	Lima, naranja, maracuyá, mandarina, pacay, pepino, toronja, durazno, granadilla, granada, peros, pera, tunas, membrillo, fresas, (chirimoya, uva), ciruelas, higos, nísperos, manzana, melón, sandía, piña, mango, mamey, tumbo.	Al natural, cocidas, puré, jugos, extractos.
Grasas	Aceite vegetal, margarina,	Para sazonar o como ingrediente de preparaciones.
Condimentos y especería	Ajos, oregano, hongos, laurel, kion, pimienta, comino, palillo, vinagre, anís, limón, vainilla, clavo de olor, canela y otros.	
Líquidos	Agua natural, agua mineral, infusiones de hierbas, limonada, refresco de fruta, té, café.	
Sal	Sal común.	



Dieta Hiposódica:

El régimen hiposódico es gradual, en algunas preparaciones puede o no agregarse sal en baja cantidad.

Está indicado a pacientes con hipertensión arterial, edemas, insuficiencia renal, insuficiencia cardíaca, hepatopatías, tratamiento con corticoides.

El grado de restricción dependerá de la gravedad de la patología y puede conllevar otras restricciones o modificaciones dietéticas.

Se clasifica en hiposódicas estrictas que contiene 2 gramos de cloruro de sodio, hiposódica moderada contiene 4 gramos de cloruro de sodio e hiposódica leve con 6 gramos de cloruro de sodio, aproximadamente.

Se excluyen alimentos envasados, carnes, frutas, vegetales y otros productos cárnicos deshidratados.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Carnes y pescados salados, ahumados, embutidos, pan, bizcochos, galletas de soda, pasteles, elaborados con sal.
- Vegetales y frutas en conservas.
- Mantequilla salada y semisalada.
- Todas las sopas y caldos de verduras con sal.
- Sal, condimentos salados, mostaza, salsas preparadas, que se expendan en los mercados.
- Aguas minerales.
- Mayores cantidades de leche, huevos, carne, que las indicadas.

RECOMENDACIONES

- El régimen dietético es sin sal.
- Usar mantequilla sin sal.
- De la exactitud de disciplina que lleva el paciente con el régimen dietético colaborará en mantener su buen estado de salud.

DIETA HIPOSODICA

DIETA	DISTRIBUCION CALORICA	INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS	CONSEJOS
<ul style="list-style-type: none"> El sodio que ingerimos en la alimentación habitual procede del contenido en el propio alimento, es el sodio de constitución; y el cloruro sódico (sal común) que añadimos en la mesa o en la cocina, es sodio de adicción. 	<p>HC 50-60%</p> <p>Proteínas 25-35</p> <p>Lípidos 10-15%</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cardiopatías, Insuficiencia cardiaca, Infarto de miocardio (fase aguda), Angina de pecho, Glomerulonefritis edematógena, insuficiencia renal crónica y aguda. Afecciones hepáticas Edemas Hipertensión arterial Embarazo Quemados Deshidratación 	<ul style="list-style-type: none"> Ileostomías Nefropatías con pérdida de sodio. 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras: (muscada, , romero, hortaliza) Fruta natural, en compota, zumos naturales (manzana, naranja, plátano) Frutos secos sin sal (nuez, cacahuete) Cereales (avena, trigo, arroz, maíz). Leguminosas: (lentejas, frijoles, habas, garbanzo.) Origen animal: Huevos, queso sin sal) Grasa (Mantequilla, Margarina, chocolate, aceites vegetales, mayonesa sin sal. Azúcar, pastelería casera, helados caseros. Condimentos: pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal, hierbas aromáticas. Agua natural o minerales de baja mineralización o gaseosa. 	<ul style="list-style-type: none"> Sal de cocina y mesa, sal yodada, sal marina, sal de apio. Cereales (pan con sal) Origen animal (Carnes saladas, ahumadas y crudas, Pescados ahumados y secados, Condimentos salados, mostazas, conservas en vinagre, ablandadores de carne. 	<ul style="list-style-type: none"> Para hacer más sabrosa la cocina "sin sal" es recomendable potenciar el sabor natural de los alimentos: Cociéndolos al vapor. También en "papillote" estofados y guisados o a la plancha. Utilizando potenciadores de sabor como: <ol style="list-style-type: none"> Ácidos: vinagre, limón Aliáceos: ajo, cebolla, cebolletas Especias: pimienta, pimentón, curry, azafrán, canela, mostaza sin sal. Hierbas aromáticas: albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, menta, perejil, romero, tomillo... Utilizando aceite con sabor, como el de oliva. El vinagre y el aceite pueden ser aromatizados con finas hierbas, estragón, ajo.



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

<p>HIPERTENSIÓN:</p> <p>Es una patología caracterizada por el incremento de la resistencia periférica vascular total que trae aparejado el aumento de la tensión arterial por encima de 140mgHg de sistólica y 90mgHg de diastólica.</p> <p>Tipos:</p> <p>-Primaria ,Secundaria, mialigna</p> <p>Signos: Se dice que no presenta signos a esta enfermedad se le conoce como el amigo silencioso.</p> <p>Síntomas:mareos, fatiga, nicturia, nauseas, dolor de cabeza, zumbido de oídos, acufenos, fosfenos</p> <p>Tratamiento</p> <p>-dieta</p> <p>-Tratamiento farmacológico</p> <p>-restricción de sal</p> <p>-ejercicio</p>	<p>DISTRIBUCIÓN CALÓRICA</p> <p>Kilocalorías 1907</p> <p>-proteínas 78 g</p> <p>-grasas 45 g</p> <p>-grasa saturadas 10 g</p> <p>- carbohidratos 307 g</p> <p>-sodio 1070 mg</p>	<p>ALIMENTOS PERMITIDOS</p> <p>Verduras:</p> <p>Frescas y congeladas y verduras preparadas de forma comercial y en bajo contenido en sodio</p> <p>Frutas:</p> <p>-la mayoría de las frutas frescas</p> <p>Cereales:</p> <p>-pan blanco enriquecido, de centeno, panecillos para bocadillos, pan de maíz, cereales secos</p> <p>Origen animal:</p> <p>-cualquier carne de vaca, cordero, aves de corral, pescados frescos o congelados.</p> <p>atun, salmón, queso con un contenido bajo en sodio el queso ricota, requesón,</p> <p>Lácteos:</p> <p>Leche y yogurt descremado</p> <p>Grasas: aguacate.</p> <p>Mantequilla o margarina, mantequilla cacahuete, aceites vegetales.</p>	<p>ALIMENTOS NO PERMITIDOS</p> <p>Verduras normales preparadas de forma comercial, verdura en vinagre y otras elaboradas en salmuera, hortalizas congeladas en salsa, verduras sazonadas con jamón, pancetas o tocino.</p> <p>Frutas:</p> <p>Tratadas con sal o compuestos que contengan sodio(algunas frutas desecadas)</p> <p>Cereales:</p> <p>Panes, panecillos, para bocadillos y galletas de aperitivo cubiertas de sal, panes sin levaduras, pan de relleno comercial: harina con levadura y mezclas para biscochos.</p> <p>Origen animal:</p> <p>Cualquier carne cerdo, ave de corral, pescado ahumada, curada, salada preparada de forme comercial, entre ellos la panceta, la carne de vaca ahumada, el jamón, los perritos calientes, las salchichas, las carnes en escabeche, queso para extender y salsas</p> <p>Lácteos: Leche malteada, leche achocolatada</p> <p>Grasas: nata, crema, chicharrón</p> <p>Aliños para ensalada normales que contengan grasa de panceta</p> <p>NUTRIENTE A VIGILAR: Grasa, proteínas, líquidos, sodio, caloria</p> <p>CONSEJOS: Tomar vino tinto 1-2 copas. Wiski con agua natural.</p>
--	---	--	--



Dieta Hipoprotéica:

En este régimen se restringen las proteínas que se encuentran principalmente en las carnes rojas y menestras. Se indica a pacientes con insuficiencia renal, crónica-terminal, cirrosis hepática.

DIETA HIPOPROTEICA

DIETA	DISTRIBUCION CALORICA	INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS	CONSEJOS
<ul style="list-style-type: none"> Dieta deficiente en proteínas con menos del 10% del valor calórico total en proteínas con un consumo de 40 a 50 gramos por día. 	60% HC- 8% P.- 32% L.-	<ul style="list-style-type: none"> Nefritis aguda, sub-agudas y crónica. Insuficiencia renal Aguda Insuficiencia Renal Crónica Hipertiroidismo. Diarreas 	<ul style="list-style-type: none"> Anemias. Desnutrición. Atletas 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras. Frutas (zumos de frutas) Cereales arroz, trigo, maíz, cebada y centeno (pan, pastas). Origen animal (pollo), poco Lácteos (batidos lácteos, pocos Helados, yogur de frutas y natural). Grasas (chocolate, aceites). Azúcares (mermelada y miel). Misceláneos (tés) 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas secas (cacahuete, nuez). Cereales (arroz, avena, maíz, trigo, etc.) Legumbres (lentejas, frijoles, habas, garbanzo.) Origen animal (carnes rojas, pescado, salchicha, huevo, etc.). Lácteos (leche y crema entera, yogurt. Grasas (mantequilla, mayonesa, chocolate, etc.). Embutidos (salchicha, jamón, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar aceite de oliva y vinagre para darle sabor a los platos. Utilizar condimentos tales como: pimienta, laurel, ajo, clavo, orégano, tomillo, etc. Preferible las verduras y frutas frescas. No consumir alimentos con alto valor proteico.



Dieta Hipograsa:

La finalidad de la dieta es mantener el reposo vesical, se indica en pacientes con colecistitis y colelitiasis vesical.

Este régimen contiene baja cantidad de grasa total en forma más estricta, la dieta hipocolesterolemia restringe grasas saturadas y colesterol presente en los alimentos, se indica con la finalidad de reducir los niveles de colesterol, triglicéridos y evitar así el riesgo de aterosclerosis.

DIETA HIPOGRASA

ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	FORMA DE PREPARACIÓN
Leche	Fresca, semidescremada.	En bebida con té o café, mazamorra, sopa.
Queso Requeson	Fresco, semidescremado, como reemplazo de la leche.	Al natural como ingrediente.
Huevos	Espesos usando la clara.	Batido, duro, al natural, como ingrediente. NO FRITO.
Carnes	Magras, res, pescado, cuy.	Licuada, molido, al vapor, sancochado o a la plancha, al horno. NO FRITURAS NI CONSERVAS.
Cereales	Pan blanco, integral 4 unidades, arroz, trigo, quinua, avena, semola, polenta, maicena, harina de trigo, fideos.	Tostadas, galletas de soda, sancochadas, guisadas, mazamorras. NO USAR PASTAS RELLENAS.
Tubérculos	Papa, camote, yuca, olluco.	Puré, sancochada, asado, guisado.
Vegetales	Acelgas, apio, espinaca, caigua, lechuga, nabo, zapallito, alcachofa, betarraga, poro, vainitas, zanahoria, col, coliflor, rabanito, albahaca, culantro.	Caldos, sopas, sancochadas, purés, guisados, ensaladas.
Frutas	Lima, mandarina, papaya, pera, toronja, piña, membrillo, tuna, ciruela, higos, uvas, granadilla, plátano de la isla, Sandia, mangos, melón, maracuyá, naranja, pepino.	Jugos, purés sancochadas, al horno, peladas, picadas, al natural, al jugo, en compotas, mazamorras.
Azúcar	Azúcar, caramelo, miel.	
Grasas	Margarinas, aceite vegetal.	Como ingrediente.



MENÚ TIPO DIETA HIPOGRASA

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA
Avena	Sopa de sémola con huevo	Sopa de fideos con huevo
Pan con mermelada	Tallarines rojos con pollo	Arroz
	Ensalada de pepinillo con tomate	Pavita guisada con camote
	Piña al jugo	Ensalada de caigua
	Infusión	Fruta
		Infusión

DISTRIBUCIÓN DE CALORÍAS

Proteínas	:	80.98 gr.	14.1%
Grasas	:	57.22 gr.	22.4%
Carbohidratos	:	365.36 gr.	63.5%

VCT: 2,300 Kcal.

– Dieta Hipo alergénica

ALERGIA ALIMENTARIA

Reacción adversa a ciertos alimentos, mediada inmunológicamente, que afecta a individuos genéticamente predispuestos.

Evidencia clínica reproducible tras la administración del alimento –
Evidencia de reacción inmune patológica tras la ingesta del mismo alimento.

La alergia alimentaria, consiste en realizar una profunda anamnesis al paciente con el fin de identificar el alimento o los alimentos responsables de la alergia.

Las características de la dieta, ésta debe ser variada y equilibrada, que únicamente excluya la ingesta del alérgeno.

Entre los principales alimentos que ocasionan la alergia son: leche, pescado, marisco, cítricos, chocolates, trigo, entre otros.

Los Objetivos Generales de una Dieta Hipo alérgica son:

- Eliminación total de alérgenos.
- Eliminación de la mayor cantidad posible de sustancias que pueden ocasionar reacciones adversas.
- Restablecer o mantener el epitelio intestinal como barrera inmunológica.
- Favorecer el mantenimiento de una flora intestinal normal.

Eliminación de alérgenos

- ✓ Proteínas: fundamentalmente de leche, trigo, maní, soja y pescado.
- ✓ Glucoproteínas: apio, arveja, tomate y huevo
- ✓ Polipéptidos
- ✓ Aditivos (tartrazina, salicilatos, sulfitos, benzoato de Na, butilhidroxianisolbutilhidroxitolueno, nitratos y nitritos, glutamato monosódico).
- ✓ Alfatoxinas (nueces)
- ✓ Aminas Biógenas (βfeniletilamina, triptamina, serotonina, histamina, tiramina).
- ✓ Levaduras
- ✓ Hongos y Mohos

– Dieta Hipopurínica

Esta dieta está indicada para pacientes que mantienen niveles elevados de ácido úrico y que por lo tanto padecen de hiperuricemia, también conocido como gota, que es la acumulación de ácido úrico en las articulaciones, riñones y tejidos blandos.

Para esta dieta, es importante mantener un consumo adecuado de agua para asegurarse la eliminación de ácido úrico a través de la orina; sin embargo se debe tener presente que si se están presentando problemas de retención de líquido, tanto el agua como los alimentos que contienen grandes cantidades de agua, deben darse con moderación.

Entre los alimentos restringidos se encuentran: El té, café, carne de res (carne roja), frijoles, garbanzos, espárragos, espinacas, tomate, leguminosas, palta y frutos secos. Estos alimentos deben consumirse máximo dos veces por semana en días no seguidos.

Entre los alimentos prohibidos se encuentran: El azúcar y productos de pastelería, jamón y embutidos en general, mondongo, vísceras, caldos o sopas grasosas, gaseosas, chocolates, cremas, quesos grasos, paté y manteca.

– Dietas Vegetarianas

Una dieta vegetariana es un plan de comidas compuesto más que todo de plantas, como verduras, frutas, granos integrales, legumbres, semillas y nueces. Una dieta vegetariana tiene pocos o ningún producto animal.

Se enfoca a la alimentación con verduras, esto incluye frutas, verduras, granos, semillas, nueces.

Los modelos de alimentación vegetariana suelen entrar en uno de los siguientes grupos:

La dieta vegetariana estricta que excluye todas las carnes y productos animales.

La dieta lacto vegetariana, que incluye alimentos derivados de las plantas y productos lácteos.

La dieta lacto-ovo vegetariana, que incluye productos lácteos y huevos.

Los nutrientes vegetarianos deben enfocarse en incluir proteínas, hierro, calcio, zinc y vitamina B12.

Una dieta vegetariana bien planeada puede proporcionarle una buena nutrición. Una dieta vegetariana a menudo ayuda a tener una mejor salud. Consumir una dieta vegetariana puede ayudarle a:



- ✓ Reducir la posibilidad de obesidad.
- ✓ Reducir el riesgo de cardiopatía.
- ✓ Bajar la presión arterial.
- ✓ Disminuir el riesgo de diabetes tipo 2.

En comparación con los que no son vegetarianos, los vegetarianos por lo regular consumen:

- ✓ Menos calorías de la grasa (grasa especialmente saturada).
- ✓ Menos calorías en general.
- ✓ Más fibra, potasio y vitamina C

INDICACIONES:

Al seguir una dieta vegetariana, tenga en cuenta lo siguiente:

- Coma diferentes tipos de alimentos, entre ellos verduras, frutas, granos, nueces, semillas, granos integrales y productos lácteos y huevos si tu dieta los incluye.
- Reduzca los alimentos que sean ricos en grasa, azúcar y sal (sodio).
- No compense la falta de un nutriente comiendo en exceso otro. Por ejemplo, no coma mucho queso rico en grasa para reemplazar la carne.
- En vez de esto, elija fuentes de proteínas que sean bajas en grasa, como los frijoles.
- Si es necesario, tome suplementos si su dieta carece de ciertas vitaminas y minerales.
- Aprenda a leer la etiqueta de información nutricional en los paquetes de los alimentos. La etiqueta indica los ingredientes y el contenido nutricional del producto alimenticio.
- Si sigue una dieta más restringida, es posible que desee trabajar con un nutricionista para asegurarse que está obteniendo suficientes nutrientes.

7.1.8 Dietas para exámenes especiales:

En estas pruebas se prepara al paciente con días anticipados al examen:

- Dieta para Urograma:

Tres días antes de la prueba se dan alimentos sin residuos de alta absorción.



Segundo y un día previo al examen se mantiene al paciente con dieta líquida clara.

- Dieta para colonoscopia:

Tres días antes de la prueba, mantener una dieta blanda sin residuos.

Segundo y un día previo al examen consiste en dar líquidos claros.

- Dieta Thevenon:

Es una dieta blanda con los mismos requerimientos, la única diferencia es que se debe considerar alimentos de color blanco.

Es utilizada en el examen o test de sangre oculta en las heces. Esta sangre puede proceder de cualquier nivel del tubo digestivo; la sangre oculta en heces es con frecuencia el único signo de alarma de enfermedades colon rectal.

RECOMENDACIONES:

- Evite consumir carnes o embutidos (pueden influir en el resultado del examen).
- Evite medicamentos que pueden producir sangrado gastrointestinal: anti-coagulantes, ácido acetil salicílico, los AINEs (antiinflamatorios no esteroideos) y los corticoides.
- Evite medicamentos que pueden dar falsos-positivos: colchicina, hierro, yodo, bromuros, ácido bórico, reserpina y evite tomar vitamina C que en grandes dosis puede alterar los resultados.

7.1.9 Nutrición Enteral

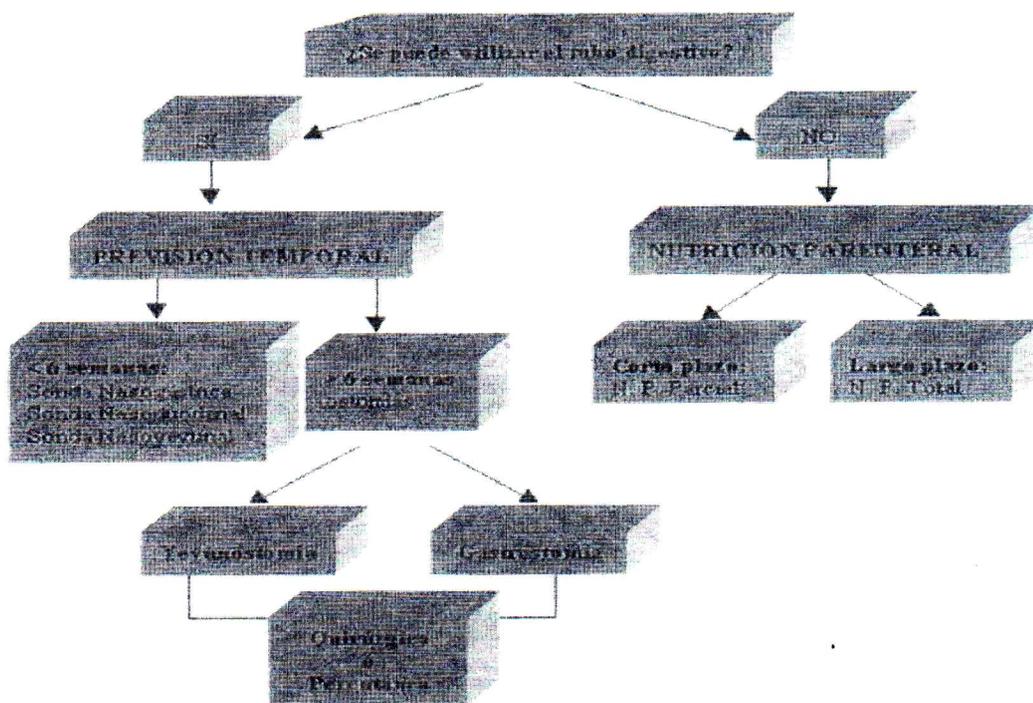
La nutrición enteral se define como la administración por vía digestiva de los nutrientes necesarios para conseguir un soporte nutricional adecuado.

No es una dieta de preparación culinaria, se usan preparados enterales del protocolo de nutrición enteral. Los menús se confeccionan según la guía farmacológica del hospital.

Según la FDA (Food and Drug Administration/Agencia de Alimentos y Fármacos) la nutrición enteral se define como el aporte de una fórmula



enteral al estómago, duodeno o yeyuno a través de una sonda o mediante ingesta oral a intervalos regulares.



OBJETIVO: Satisfacer los requerimientos nutricionales del paciente a través de una sonda insertada en alguno de los tramos del tubo gastrointestinal, cuando no es posible la alimentación por vía oral, teniendo como condición indispensable que el intestino conserve parcial o totalmente su capacidad funcional de absorción.

Dieta licuada por Sonda:

- Nasogástrica
- Gastrostomía
- Yeyunostomía

El olor y color debe ser agradable. Consistencia moderada, fluida no obstruible.

Entre los alimentos permitidos se considera los cereales de fácil digestión y absorción rápida (artesanal y módulos nutricional).



Es importante el estado de conservación de la preparación que debe ser menor de 24 horas bajo refrigeración.

Indicaciones: Se prescribe a pacientes imposibilitados a deglutir, y cuyo requerimiento calórico de nutrientes es normal.

INDICACIONES: Está indicada en las siguientes enfermedades y padecimientos:

Aporte nutricional insuficiente:

- Ingesta insuficiente
- anorexia neoplásica

Alteraciones psicológicas:

- anorexia nerviosa
- bulimia

Elevadas demandas nutricionales:

- pacientes hipercatabólicos
- severas
- sepsis severa
- cirugía mayor
- poli traumatizados
- cáncer

Dificultad física para la ingestión de alimentos:

- cirugía maxilofacial
- poli traumatizados con lesiones de cara
- obstrucción parcial de esófago, píloro o intestino delgado

Alteraciones funcionales digestivas:

- síndrome de mala digestión y malabsorción
- fistulas digestivas
- algunas formas de pancreatitis
- vómitos persistentes no controlables
- íleo paralítico
- resecciones gástricas
- enteritis severas

Enfermedad inflamatoria intestinal:

- colitis ulcerosa
- enfermedad de Crohn



Problemas metabólicos:

- insuficiencia renal aguda
- insuficiencia renal crónica
- insuficiencia hepática
- insuficiencia pancreática
- insuficiencia respiratoria

Ciertos trastornos neurológicos:

- accidente vascular cerebral
- coma.

CONTRAINDICACIONES:

Absolutas: Íleo paralítico, Vómitos incoercibles, Hemorragia gastrointestinal, Obstrucción intestinal completa, Perforación gastrointestinal a la cavidad peritoneal, Longitud intestinal insuficiente para la absorción de la dieta.

Relativas: Enteritis, Diarreas, Hemorragia digestiva crónica.

VÍAS DE ACCESO EN LA NUTRICIÓN ENTERAL

La NE puede ser administrada por vía oral o a través de sondas nasogástricas o de enterostomías. La vía a elegir dependerá de la enfermedad de base del paciente, su situación clínica, su motivación, su imagen corporal, así como la duración previsible del soporte nutricional.

TÉCNICAS DE ACCESO ENTERAL:

- NO INVASIVAS:

- Orogástrica
- Nasogástrica
- Nasoduodenal
- Nasoyeyunal

- INVASIVAS:

- Gastrostomía
- Yeyunostomía
- Duodenostomía



ATENCIÓN NUTRICIONAL ENTERAL:

De la atención

- Las actividades interdisciplinarias se desarrollarán según la especialidad y de acuerdo a sus respectivas funciones
- Unidad deberá contar con formatos de registro y monitoreo de preparación de fórmulas caseras de nutrición enteral bajo la supervisión de la Nutricionista encargada.

Requerimiento de dietas enterales:

- Todo Servicio del Hospital podrá realizar una interconsulta por escrito a la Unidad o Servicio de Nutrición que por indicación médica solicitará el tipo de dieta enteral a administrar.

Formulación de la Nutrición Parenteral

- Cada indicación y preparación de tomas deberá tener una formulación individualizada, dependiente de la situación clínica y estado metabólico, que podría variar en el mismo paciente en función del tiempo.
- El nutricionista es responsable de asignar las cantidades por toma y volumen de preparación y frecuencia.

Producción, Almacenamiento, control de calidad

- La metodología de preparación, manual o automatizada, debe de contar con la certificación del procedimiento que asegure la inocuidad del producto terminado.
- Mantener el control del volumen de producción y almacenamiento.
- Todo efecto se cumplirá con los estándares de calidad, manuales de buenas prácticas de manipulación y almacenamiento.
- El responsable de la elaboración deberá:
- Preparar la fórmula según cálculo establecido por la nutricionista.
- Refrigerar hasta el momento de o utilización en espacio refrigerado o en coolers exclusivos para ese uso, manteniendo la temperatura de 4 a 8 °C.
- Tiempo máximo de almacenamiento: 12 horas
- Envases , de preferencia descartables o que puedan ser esterilizados



- Equipos: se debe tener los equipos y utensilios necesarios para la elaboración de este tipo de dietas.
- Materiales requeridos para la preparación :
 - ✓ Uniforme limpio
 - ✓ Guantes quirúrgicos (recomendable)
 - ✓ Mascarilla, gorro y botas(recomendable)
 - ✓ Sonda nasogástrica de poliuretano o silicone
 - ✓ Equipos como licuadora, coladeras de plástico, utensilios exclusivos para ese fin, espacio exclusivo para dietas.
 - ✓ Papel toalla, paños absorbentes.
 - ✓ Jarras medidoras de vidrio.
 - ✓ Envases de vidrio para almacenar.
 - ✓ Etiquetas, plumones.

Envases y el rotulado

Las preparaciones se deben realizar por turno de trabajo y si es necesario guardar una toma debe realizarse en un espacio exclusivo para dicho fin, El rotulado debe ser realizado de acuerdo con los procedimientos establecidos, fecha, hora y persona quien lo preparó.

Evaluación y monitoreo

Los registros deben llevarse de manera tal que permitan conocer todas las actividades, concernientes a la producción, control, distribución y garantía de calidad de la terapia nutricional enteral.

La nutricionista responsable y la persona responsable de la verificación y control de la nutrición enteral deberán realizar lo siguiente:

- *Responsable de la atención directa al paciente (evaluación, formulación, Monitoreo).
- *Coordinar con el personal técnico de nutrición y enfermeras sobre el cuidado en la administración de la dieta.
- *Mantener información con el área de hospitalización para ver evolución.

Características: Debe administrarse en forma fraccionada cada 3 o 4 horas.



Ingredientes:

CANTIDAD	ALIMENTOS
1200 cc	Leche
3 unidad	Huevo
20 gr.	Avena
150 gr.	Chuño o maicena
50 gr.	Aceite
75 gr.	Azúcar rubia
1 unidad	Plátano de isla

Proporciona

2014 kilocalorías

57 gr. de proteínas

80 gr. de grasa

277 gr. de hidratos de carbono

Horario de Administración:

HORA	VOLUMEN	PREPARACION
08.00 am	400 cc	Preparación especial
10.00 am	400 cc	Preparación especial
12.00 pm	400 cc	Preparación especial
15.00 pm	400 cc	Preparación especial
17.00 pm	400 cc	Preparación especial

7.2 TRANSTORNO DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

La finalidad de los programas de tratamiento en este tipo de trastornos, es la de ofrecer a estos pacientes un plan terapéutico global donde se integren y coordinen las actuaciones de diferentes especialidades; siendo los objetivos:

1. Restaurar el peso corporal.
2. Tratar las complicaciones físicas.
3. Mejorar la motivación del paciente para que normalice sus hábitos dietéticos y colabore en el tratamiento.
4. Educar al paciente sobre nutrición saludable y patrones de alimentación adecuados.
5. Abordaje de conflictos psicosociales con arreglo a la técnica psicoterapéutica empleada.
6. Corregir pensamientos, actitudes y sentimientos erróneos sobre su trastorno.
7. Tratar las complicaciones psiquiátricas asociadas (autoestima, depresión, etc.).
8. Favorecer la colaboración de la familia.
9. Prevenir recaídas

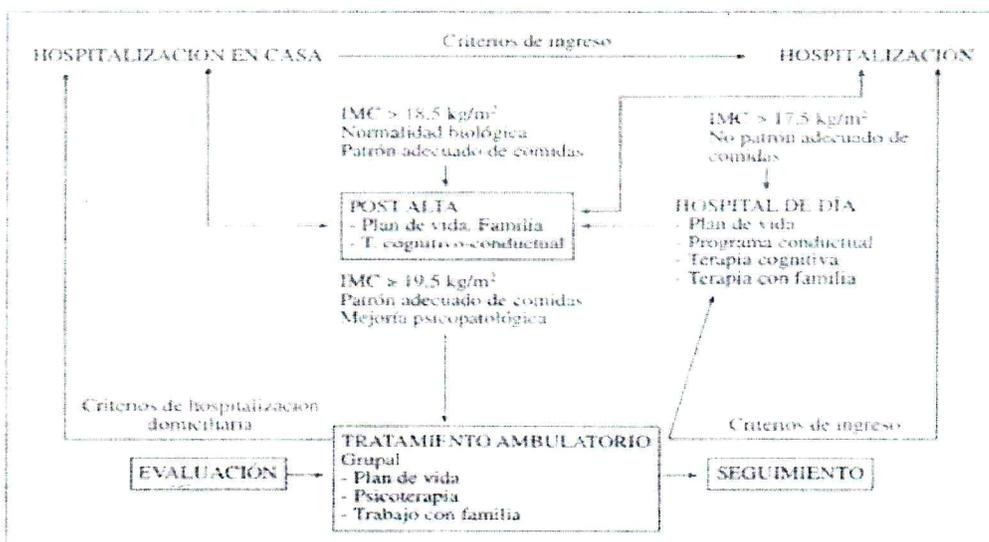


FIGURA 3. Tratamiento de los ICA - seguimiento.

7.2.1 Anorexia Nerviosa

“La Anorexia Nerviosa es un trastorno caracterizado por la presencia de una pérdida intencionada de peso inducida o mantenida por el mismo enfermo. El trastorno aparece con mayor frecuencia en muchachas adolescentes y mujeres jóvenes, aunque en raras ocasiones también pueden verse afectados varones.

En este trastorno existe una psicopatología específica caracterizada por la persistencia, con carácter de idea obsesiva, de miedo intenso a engordar, de modo que el enfermo se impone a sí mismo el permanecer por debajo de un límite de peso corporal.

Generalmente existe desnutrición de grado variable, con cambios endocrinos y metabólicos secundarios que pueden llegar a ser graves.

Los síntomas incluyen dietas restrictivas, ejercicio excesivo, vómitos auto provocados, abuso de laxantes, consumo de reductores de apetito y diuréticos" -los cuales provocan en los casos más graves trastornos en el ritmo cardiaco, destrucción de vasos sanguíneos, cólicos, estreñimiento, diarreas y daños permanentes en el sistema digestivo, entre otros el objetivo fundamental del tratamiento dietético de la anorexia, es evitar perder más peso y recuperar la pérdida de que se ha producido, no solamente de grasa, sino también de otros elementos nutricionales.

TRATAMIENTO DIETOTERAPÉUTICO

La rehabilitación nutricional es un objetivo primordial en todo paciente malnutrido y debe ser una meta temprana del tratamiento, en virtud de una serie de premisas:

1. Hasta que no se haya corregido la desnutrición grave, la psicoterapia tendrá una eficacia limitada.
2. Se sabe que la restauración ponderal se asocia con una disminución de los síntomas claves de la anorexia y con la mejora de las funciones cognitivas y físicas.
3. Existen a veces problemas digestivos en estos pacientes en general por motilidad alterada y vaciamiento gástrico retrasado, pero también psiquiátricos, que pueden dificultar la ingesta oral y condicionan el uso en ocasiones de nutrición artificial.



Podemos distinguir dos fases:

- ✓ Una fase educacional, donde se proporcionan los fundamentos sobre los que el paciente deberá modificar las conductas relacionadas con el peso y el comer
- ✓ Otra fase experimental o psiconutricional, intentando modificar la conducta alimentaria.

Como consecuencia de la adaptación al ayuno se ha señalado que los pacientes presentan un estado hipo metabólico, que se puede comprobar por el gasto energético en reposo (GER) medido por calorimetría indirecta, siendo inferior al estimado por las fórmulas teóricas habitualmente utilizadas.

Estos programas se harán de acuerdo al paciente de forma escalonada pactando las ganancias de peso en el tiempo y el peso al alta.

Generalmente se establece como objetivo una ganancia de peso de:

- ✓ 1-1,5 kg/semana en unidades de hospitalización
- ✓ 250-500 g/semana en programas ambulatorios

Según las recomendaciones de la OMS El tratamiento nutricional debería aportar de forma 30-40 kcal/kg/día (1.000 a 1.500 Kcal/día) e irse incrementando durante la hospitalización.

Durante la etapa de ganancia de peso son necesarios aporte de 70-100 kcal/kg/día.

Durante la fase de mantenimiento y para mantener un crecimiento y desarrollo adecuado en niños y adolescentes serán necesarios hasta 40-60 kcal/kg/día.

Los pacientes que tengan requerimientos calóricos superiores suelen presentar conductas inadecuadas. Hay que recordar que cuanto mayor sea el peso logrado por el paciente al alta, menor será la probabilidad de recaída, por ello los ingresos suelen ser prolongados.

Si el paciente no puede ingerir alimentos la nutrición enteral es la forma de nutrición artificial preferida en este tipo de pacientes, consiste en la administración de nutrientes directamente en el tracto digestivo (directamente por boca o a través de una sonda). La nutrición enteral debe ofrecerse como mejoría de su estado nutricional y que se suspenderá cuando la ingesta oral sea suficiente.

Suelen utilizarse dietas poliméricas sin lactosa y con fibra, ya que servirá para mejorar el estreñimiento. Se iniciará a un ritmo lento para optimizar su tolerancia

RECOMENDACIONES;

Se debe realizar una reeducación de los hábitos alimentarios y una aceptación del aumento de peso. Su alimentación debe ser variada en la que se contemplen todos los nutrientes básicos, se deberá tener en cuenta:

No forzarle a comer grandes cantidades, los cambios deben ser cualitativos que cuantitativos debe aportar grasas, hidratos de carbono, proteínas y minerales de manera gradual.

Se indica los huevos, leche como el yogur; aceites vegetales como el de oliva, soja; frutos secos como nueces, almendras; cereales, tubérculos y legumbres, frutas, verduras y hortalizas ricos en vitaminas.

7.2.2 Bulimia Nerviosa

Esta se caracteriza por un deseo compulsivo de comer seguido de una necesidad de eliminar lo ingerido, por diferentes procedimientos como el vómito, ayuno prolongado, laxantes entre otros, la base del problema es no querer engordar.

La mayor parte de pacientes con bulimia nerviosa no complicada no requieren tratamiento nutricional hospitalario. A diferencia de la Anorexia Nerviosa son hospitalizados con menos frecuencia, y cuando esto ocurre, se trata de una admisión para corregir deshidratación y desequilibrio hidroelectrolítico, conductas suicidas, y, alteraciones psiquiátricas que justifican hospitalización.

Se describe la Bulimia Nerviosa como un estado de caos alimentario, caracterizado por periodos de consumo de alimentos no controlados y mal estructurados, que a menudo van sucedidos de un periodo de restricción en el consumo de alimento.

RECOMENDACIONES

La participación del nutricionista radica en ayudar a desarrollar un plan para el consumo controlado de alimentos y a la vez valorar la necesidad y tolerancia del paciente a la estructuración alimentaria. Las técnicas conductuales, tales como



Comidas planificadas y auto registros, también contribuyen al control inicial de los síntomas y a la interrupción de atracones y purgas. Los programas terapéuticos que incluyen asesoramiento y organización dietética como parte del programa son más eficaces que aquellos que no los incluyen.

INDICACIONES:

Deberá consumir huevos, leche, yogur que aportan proteínas, así como aceites de oliva y soja y frutas secas como nueces, avellanas, almendras que proporcionan ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales; cereales, tubérculos y legumbres, arroz, así como frutas, verduras y hortalizas.

En general, es una dieta equilibrada con el 50% al 55% de calorías procedentes de los carbohidratos, del 15% al 20% procedentes de las proteínas y del 25% al 30% procedentes de las grasas es una distribución razonable.

Hay que estimular la ingestión de pequeñas cantidades de grasas con cada comida. Hay que valorar si la ingesta de micronutrientes es adecuada en relación con la prescripción calórica.

En los pacientes con bulimia, es esencial la paciencia y el apoyo para que él haga cambios positivos en sus hábitos alimentarios.

Tomar alimentos ricos en zinc, como los espárragos, apio, higos, berenjenas y papas. Eliminar los productos azucarados, alcohol y cafeína.

8. Responsabilidades

Son responsables del cumplimiento del presente manual todo el personal del Departamento de Nutrición y Dietética.



ANEXOS



VALOR CALORICO DIETAS:

VALOR CALORICO DE UNA DIETA BLANDA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION	V.C.		
		PROT	GRA	CARBOH
DESAYUNO				
Te	1gr.			
Avena	1.5gr.	1.99	0.6	10.80
Azúcar	25gr.	-----	-----	25.0
Pan	80gr.	6.7	0.2	51.0
Mermelada	10gr.	0.04	0.02	7.31
Margarina	0.5gr.	0.03	4.5	0.015
Total desayuno		8.76	4.87	94.13
ALMUERZO				
Sopa de pollo				
Pollo	50gr.	9.1	5.1	
Fideos	15gr.	1.42	0.03	11.73
Zanahoria	10gr.	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30gr.	0.21	0.06	1.92
Ajos	1gr.	0.06	0.008	0.3
Arroz	100gr.	8.2	0.5	77.8
Aceite	5cc.		5.0	
ASADO AL JUGO				
Carne	100gr.	21.6	1.6	
Tomate	30gr.	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	30gr.	0.18	0.15	2.76
Ajos	2gr.	0.12	0.016	0.6
Aceite	7cc.		7.0	
PURE DE PAPA	100gr.	2.1	0.1	22.3
margarina	10	0.06	8.1	0.03
MAZAMORRA DE MEMBRILLO				
Membrillo	100gr.	0.3	0.1	11.5
Chuño	15gr.	0.26	0.75	11.62
Azúcar	20gr.			20
Total almuerzo		43.91	28.6	162.77
COMIDA				

MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

Sopa de arroz c/pollo				
Arroz	15gr.	1.23	0.075	11.67
Pollo	50gr.	9.1	5.1	
Zapallo	30gr.	0.21	0.06	1.92
Zanahoria	10gr.	0.06	0.05	0.92
Apio	10gr.	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	8.2	0.5	77.8
Aceite	5cc.		5.0	
ESTOFADO DE POLLO				
Pollo	100gr.	18.2	10.2	
Zanahoria	30gr.	0.18	0.15	2.76
Tomate	30gr.	0.24	0.06	1.29
Cebolla	10	0.14	0.02	1.13
Aceite	7cc.		7.0	
Ajos	2	0.12	0.016	0.6
Papa	100	2.1	0.1	22.23
Gelatina	40	4.4		34.72
Total Comida		44.25	28.35	155.59
Total		96.92	61.82	412.49

DISTRIBUCION DE CALORIAS:

Proteínas 15% V.C.T. = 96.92 X 4kcal. = 387.68
 Grasas 25% V.C.T. = 61.82 X 9kcal. = 556.38
 Carbohidratos 60% V.C.T. = 412.49 X 4kcal. = 1,649.96

V.C.T



2,594.02 Cal.



VALOR CALORICO DE UNA DIETA HIPOGRASA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION	V.C.		
		PROT	GRA	CARBOH
DESAYUNO				
Avena	15gr.	1.99	0.6	10.80
Azúcar	15gr.	-----	-----	15.0
Pan	80gr.	6.7	0.2	51.0
Mermelada	20gr.	0.08	0.04	14.62
Total desayuno		8.77	0.84	91.42
ALMUERZO				
Sopa de sémola c/huevo				
Sémola	20gr.	1.56	0.22	15.68
Huevos	15gr.	2.025	1.26	0.27
Zanahoria	10gr.	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30gr.	0.21	0.06	1.92
Ajos	1gr.	0.06	0.008	0.3
Apio	10gr.	0.07	0.02	0.48
Tallarines rojos c/pollo				
Fideo tallarin	100gr.	9.5	0.1	69.6
Pollo	100gr.	9.5	0.1	
Tomate	30gr.	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	30gr.	0.18	0.15	2.76
Cebolla	10gr.	0.14	0.02	1.13
Ajos	2gr.	0.12	0.016	0.6
Aceite	5cc.		5.0	
Ensalada de pepinillo c/tomate				
Pepinillo	25gr.	0.125	0.025	0.65
Tomate	25gr.	0.2	0.05	1.075
Limón (jugo)	5 CC.	0.025	0.01	0.485
Aceite	1cc.		1.0	
Piña al jugo				
Piña	150gr.	0.6	0.3	14.7
Chuño	3gr.	0.057	0.015	2.33



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

Azúcar	20gr.			20
Total almuerzo		33.372	18.564	134.19
COMIDA				
Sopa de fideos c/huevos				
Huevos	15gr.	2.025	1.26	0.27
Fideos	15gr.	1.42	0.03	11.73
Zanahoria	10gr.	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30gr.	0.21	0.06	1.92
Ajos	1gr.	0.06	0.008	0.3
Apio	10gr.	0.07	0.02	0.48
Arroz	100gr.	8.2	0.5	77.8
Aceite	5cc.		5.0	
Pavita guisada c/camote				
Pavita	120gr.	24.12	24.24	
Cebolla	30gr.	0.42	0.06	3.39
Ajos	2gr.	0.12	0.016	0.6
Zanahoria	30gr.	0.18	0.15	2.76
Aceite	5cc.		5.0	
Camote	100gr.	1.2	0.2	27.6
Ensalada de caigua				
Caigua	50gr.	0.25	0.1	1.65
Limón (jugo)	5 CC.	0.025	0.01	0.485
Aceite	1cc.		1.0	
Fruta: papaya	120gr.	0.48	0.12	9.84
Total Comida		38.84	37.82	139.75
Total		80.98	57.22	365.36

DISTRIBUCION DE CALORIAS:

Proteínas 80.98gr. X 4kcal. = 323.92 14.08%
 Grasas 57.22gr. X 9kcal. = 514.98 22.39%
 Carbohidratos 365.36 X 4kcal. = 1,461.44 63.53%
 V.C.T 2,300.34 Cal



VALOR CALORICO DE UNA DIETA HIPOGLUCIDA HIPOCALORICA

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION	V.C.		
		PROT	GRA	CARBOH
DESAYUNO				
Leche s/azúcar	30gr.	8.1	7.83	10.83
Jugo s/azúcar				
Papaya	80gr.	0.32	0.08	6.56
Pan	80	6.7	0.2	51.0
Huevo duro	60gr.	8.1	5.04	1.08
Total desayuno		23.22	13.15	69.47
ALMUERZO				
Cazuela				
Trigo	15gr.	1.29	0.225	11.05
Zapallo	30gr.	0.21	0.06	1.92
Zanahoria	10gr.	0.06	0.05	0.92
Apio	10gr.	0.07	0.02	0.48
Porro	10gr.	0.27	0.08	0.76
Aceite	1cc.		1.0	
Nabo	10gr.	0.06	0.02	0.36
Arroz	100gr.	8.2	0.5	77.8
aceite	5cc.		0.5	
Saltado de brócoli c/pollo				
Pollo	100gr.	18.2	10.2	
Brocoli	50gr.	2.45	0.45	2.85
Sillao	5cc.			
Aceite	7cc.		7.0	
Cebolla	30gr.	0.42	0.06	3.39
Ajos	2gr.	0.12	0.016	0.6
Kion	1gr.			
Ensalada de pepinillo				
Pepinillo	50gr.	0.25	0.05	1.3
Limón (jugo)	5 cc.	0.025	0.01	0.485
Aceite	1cc.		1.0	
Fruta: mandarina	150gr.	0.9	0.45	12.9



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

Total almuerzo		32.52	26.19	114.82
COMIDA				
Crema de verduras				
Zapallo	30gr.	0.21	0.06	1.92
Zanahoria	10gr.	0.06	0.05	0.92
Apio	10gr.	0.07	0.02	0.48
Poro	10gr.	0.27	0.08	0.76
Nabo	10gr.	0.06	0.02	0.36
Espinaca	10gr.	0.19	0.06	0.63
Arroz	100gr.	8.2	0.5	77.8
Aceite	5cc.		5.0	
Pescado al jugo				
Tollo	100gr.	18.7	0.4	
Aceite	3cc.		3.0	
Ajos	2gr.	0.12	0.016	0.6
Cebolla	10gr.	0.14	0.02	1.13
Tomate	30gr.	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	10gr.	0.06	0.05	0.92
Pimiento	10gr.	0.15	0.05	0.77
Ensalada de caigua				
Caigua	50gr.	0.25	0.1	1.65
Limón (jugo)	5 cc.	0.025	0.01	0.49
Aceite	1cc.		1.0	
Fruta: papaya	120gr.	0.48	0.12	9.84
Total Comida		29.23	10.62	99.55
Total		84.96	49.96	283.84

DISTRIBUCION DE CALORIAS:

Proteínas	84.96gr. X 4kcal. =	339.84	17.65%
Grasas	49.96gr. X 9kcal. =	449.64	23.36%
Carbohidratos	283.84gr. X 4kcal. =	1,135.36	58.98%

V.C.T

1,924.84 Cal.



VALOR CALORICO DE UNA DIETA BLANDA SEVERA (PARA PACIENTES EDENTULOS O DESDENTADOS)

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION	V.C.		
		PROT	GRA	CARBOH
DESAYUNO				
Avena	15gr.	1.99	0.6	10.80
Leche	20gr.	5.40	5.22	7.22
Azúcar	20gr.			
Pan	80gr.	6.7	0.2	51.0
Huevo duro	60gr.	8.1	5.04	1.08
Total desayuno		22.19	11.06	90.1
ALMUERZO				
Sopa de sémola c/huevo				
Sémola	20gr.	1.56	0.22	15.68
Huevos	15gr.	2.025	1.26	0.27
Zanahoria	10gr.	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30gr.	0.21	0.06	1.92
Ajos	1gr.	0.06	0.008	0.3
Apio	10gr.	0.07	0.02	0.48
Aceite	1cc.		1.0	
Arroz	100gr.	8.2	0.5	77.8
Aceite	3.cc		3.0	
Estofado de pollo molido				
Pollo(pechuga)	100gr.	18.2	10.2	
Zanahoria	30gr.	0.18	0.15	2.76
Tomate	30gr.	0.24	0.06	1.29
Cebolla	10gr.	0.14	0.02	1.13
Aceite	7cc.		7.0	
Ajos	2gr.	0.12	0.016	0.6
Puré de papa				
Papa	100gr.	2.1	0.1	22.3
Leche	10gr	2.7	2.61	3.61
Margarina	5gr.	0.03	4.05	0.015

MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

Papaya picada	120gr.	0.48	0.12	9.84
Infusión				
Azúcar	15gr.			15.0
Total almuerzo		36.38	30.44	153.92
Comida				
Arroz	100gr.	8.2	0.5	77.8
Aceite	3cc.		3.0	
Hamburguesa	10gr.	0.07	0.02	0.48
Porro	10gr.	0.27	0.08	0.76
Quinua guisada				
Quinua	30gr.	4.08	1.74	19.89
Cebolla	10gr.	0.14	0.02	1.13
Ajos	2gr.	0.12	0.16	0.6
Aceite	7cc.		7.0	
Pimiento	10gr.	0.15	0.05	0.77
Gelatina	40gr.	4.4		34.72
Infusión				
Azúcar	15gr.			15.0
Total Comida		29.09	17.33	158.91
Total		87.66	58.83	402.93

DISTRIBUCION DE CALORIAS:

Proteínas	87.66gr. X 4kcal. =	350.64	14.1%
Grasas	58.83gr. X 9kcal. =	529.47	21.2%
Carbohidratos	402.93 X 4kcal. =	1,611.72	64.7%
	V.C.T		2,491.83 Cal.



VALOR CALORICO DEL PONCHE (DIETA HIPERPROTEICA)

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACION	V.C.		
		PROT	GRA	CARBOHIDRATOS
Gelatina	15 gr.	1.6	-----	13.02
Leche	30 gr	8.1	7.83	10.83
Huevo (50 gr)	1 unidad	6.75	4.2	0.9
Total		16.5	12.03	24.75

DISTRIBUCION DE CALORIAS:

Proteinas	16.5 x 4 Kcal. =	66
Grasas	12.03 x 9 Kcal. =	108.27
Carbohidratos	24.75 x 4 Kcal. =	99
	V.C.T.	<u>273.27</u> calorías



MENU PATRÓN



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

MINISTERIO DE SALUD

HOSPITAL "VICTOR LARCO HERRERA"

MENU PATRON DE DIETAS

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

MES:..... DEL 2016

DIA: 1

DIA: 2

	BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA		BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA
DESAYUNO	- TE - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	- AVENA - PAN CON MERMELADA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON JAMONADA	DESAYUNO	- ANIS - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	GENERAL O COMPLETA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON HUEVO DURO
ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS - POLLO AL PIMIENTO - PURE DE ZAPALLO - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - ARROZ CON POLLO - ENSALADA - FRUTA	ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS - POLLO GUISADO - PURE DE ZANAHORIA - MAZAMORRADE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERUDRAS - SECO A LA NORTEÑA - ENSALADA - FRUTA
COMIDA	- AGUADITO - POLLO ASADO - PURE DE ZANAHORIA CON PAPA - MAZAMORRADE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - ARROZ A LA CUBANA - ENSALADA - FRUTA	COMIDA	- SOPA DE SEMOLA - ESTOFADO DE POLLO - GELATINA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - CAU CAU - ENSALADA - FRUTA

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: ARROZ CON POLLO PICADO

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: POLLO PICADO EN SECO A LA NORTEÑA CON PALLARES

- BLANDA SEVERA - COMIDA: ARROZ A LA CUBANA (GEN)

- BLANDA SEVERA - COMIDA: CAU CAU (GEN)



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

MINISTERIO DE SALUD

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

HOSPITAL "VICTOR LARCO HERRERA"

MENU PATRON DE DIETAS

MES: DEL 2016

DIA: 3

DIA: 4

	BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA		BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA
DESAYUNO	- TE - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	- AVENA - PAN CON HUEVO DURO	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON HUEVO DURO	DESAYUNO	- ANIS - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	GENERAL O COMPLETA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON ACEITUNAS
ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS - POLLO AL OREGANO - PURE DE ZAPALLO - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - ARROZ ARABE - POLLO AL PIMIENTO - ENSALADA - FRUTA	ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON SEMOLA - POLLO GUISADO - PURE DE CAMOTE - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - ADOBO DE CERCO - ENSALADA - FRUTA
COMIDA	- AGUADITO - POLLO GUISADO - PURE DE PAPA - COMPOTA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - AJIACO DE CAIGUAS CON HUEVO DURO - ENSALADA - FRUTA	COMIDA	- SOPA DE POLLO CON ARROZ - POLLO AL JUGO - PURE DE PAPA - GELATINA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VEDURAS - CAU CAU (Choclo, alverjas, zanahoria, vainita) CON HUEVO DURO - ENSALADA - FRUTA

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: ARROZ ARABE CON POLLO ASADO PICADO
- BLANDA SEVERA - COMIDA: AJIACO DE CAIGUAS CON HUEVO DURO (GEN)

- BLANDA SEVERA -ALMUERZO: ADOBO DE CERDO PICADO CON PURE DE CAMOTE
- BLANDA SEVERA - COMIDA: CAU CAU (Choclo, alverjas, zanahoria, Vainita) CON HUEVO DURO (GEN)



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

MINISTERIO DE SALUD

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

HOSPITAL "VICTOR LARCO HERRERA"

MENU PATRON DE DIETAS

MES:..... DEL 2016

DIA: 5

DIA: 6

	BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA		BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA
DESAYUNO	- TE - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	GENERAL O COMPLETA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON QUESO FUNDIDO	DESAYUNO	- ANIS - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	- AVENA - PAN CON HUEVO DURO	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON HUEVO DURO
ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS - POLLO AL OREGANO - PURE DE PAPA - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - PESCADO SUDADO - ENSALADA - FRUTA	ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS - POLLO AL SILLAO - PURE DE ZAPALLO - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - POLLO EN SALSA ORIENTAL - ENSALADA - FRUTA
COMIDA	- SOPA DE POLLO CON ARROZ - POLLO GUISADO - PURE DE SEMOLA - MAZAMORRA DE GELATINA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - TORTIILLA DE COLIFLOR - ENSALADA - FRUTA	COMIDA	- AGUADITO - ESTOFADO DE POLLO - COMPOTA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - AJIACO DE OLLUCOS CON POLLO - ENSALADA - FRUTA

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: PESCADO SUDADO CON LENTEJA (GEN)

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: POLLO ASADO PICADO EN SALSA ORIENTAL

- BLANDA SEVERA - COMIDA : ARROZ VERDE CON TORTIILLA DE COLIFLOR (GEN)

- BLANDA SEVERA - COMIDA: AJIACO DE OLLUCOS CON POLLO PICADO



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

MINISTERIO DE SALUD

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

HOSPITAL "VICTOR LARCO HERRERA"

MENU PATRON DE DIETAS

MES:..... DEL 2016

DIA: 7

DIA: 8

	BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA		BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA
DESAYUNO	- TE - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	- AVENA - PAN CON MERMELADA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON JAMONADA	DESAYUNO	- ANIS - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	- AVENA - PAN CON QUESO FRESCO	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON QUESO FRESCO
ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS - POLLO AL PIMIENTO - PURE DE PAPA - COMPOTA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - ARROZ CHAUFA CON POLLO - ENSALADA - FRUTA	ALMUERZO	- SOPA A LA MINUTA - POLLO GUISADO - PURE DE YUCA - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - PEPIAN DE CHOCLO CON POLLO - ENSALADA - FRUTA
COMIDA	- SOPA DE SEMOLA - TALLARINES ROJOS CON POLLO - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - TALLARINES VERDES CON HUEVO DURO - ENSALADA - FRUTA	COMIDA	- SOPA DE POLLO CON ARROZ - POLLO A LA CASEROLA - PURE DE PAPA - COMOTA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - PAPA CON MANI CON HUEVO DURO - ENSALADA - FRUTA

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: ARROZ CHAUFA CON POLLO ASADO PICADO
- BLANDA SEVERA – COMIDA: TALLARINES VERDES CON HUEVO DURO (GEN)

- BLANDA SEVERA –ALMUERZO: PEPIAN DE CHOCLO CON POLLO PICADO
- BLANDA SEVERA – COMIDA: PAPA CON MANI CON HUEVO



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

MINISTERIO DE SALUD

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

HOSPITAL "VICTOR LARCO HERRERA"

MENU PATRON DE DIETAS

MES:..... DEL 2016

DIA: 9

DIA: 10

	BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA		BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA
DESAYUNO	- TE - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	GENERAL O COMPLETA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON QUESO FUNDIDO	DESAYUNO	- ANIS - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	- AVENA - PAN CON MERMELADA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON HUEVO DURO
ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS - POLLO GUISADO - PURE DE PAPA - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - POLLO BROASTER - ENSALADA - FRUTA	ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON SEMOLA - POLLO GUISADO - PURE DE YUCA - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - SECO DE POLLO - ENSALADA - FRUTA
COMIDA	- SOPA A LA MINUTA - CAU CAU DE PAPAS CON POLLO - ARROZ ZAMBITO	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - PICANTE DE ZAPALLITO ITAL. - CROQUETAS DE COLIFLOR - ENSALADA - FRUTA	COMIDA	- AGUADITO - POLLO ASADO - PURE DE PAPA - COMPOTA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - CAU CAU - ENSALADA - FRUTA

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: POLLO ASADO PICADO CON ENSALADA RUSA (GEN)
- BLANDA SEVERA – COMIDA: PICANTE DE ZAPALLO ITAL. CON CROQUETAS DE COLIFLOR (GEN)

- BLANDA SEVERA –ALMUERZO: SECO DE POLLO PICADO CON FRIJOLES
- BLANDA SEVERA – COMIDA: CAU CAU (GEN)



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

MINISTERIO DE SALUD

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

HOSPITAL "VICTOR LARCO HERRERA"

MENU PATRON DE DIETAS

MES:..... DEL 2016

DIA: 11

DIA: 12

	BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA		BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA
DESAYUNO	- TE - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	GENERAL O COMPLETA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON HUEVO DURO	DESAYUNO	- ANIS - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	- AVENA - PAN CON MERMELADA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON JAMONADA
ALMUERZO	- SOPA DE SEMOLA - POLLO AL OREGANO - PURE DE ZAPALLO - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - POLLO SADO CON ENSALADA WALDORF - FRUTA	ALMUERZO	- SOPA DE FIDEOS - POLLO GUISADO - PURE DE SEMOLA - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - SUDADO DE PESCADO - ENSALADA - FRUTA
COMIDA	- SOPA DE ARROZ - POLLO GUISADO - PURE DE PAPA - COMPOTA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - ARROZ CHAUFA CON ANCHOVETA - ENSALADA - FRUTA	COMIDA	- SOPA DE FIDEOS - POLLO AL JUGO - PURE DE ZAPALLO - MAZAMORRA DE GELATINA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - CARAPULCRA CON POLLO - ENSALADA - FRUTA

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: POLLO ASADO PICADO CON ENSALADA WALDOF (GEN)
- BLANDA SEVERA – COMIDA: ARROZ CHAUFA CON ANCHOVETA

- BLANDA SEVERA –ALMUERZO: SUDADO DE PESCADO CON PURE DE CAMOTE
- BLANDA SEVERA – COMIDA: CARAPULCRA CON POLLO ASADO PICADO



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

MINISTERIO DE SALUD

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

HOSPITAL "VICTOR LARCO HERRERA"

MENU PATRON DE DIETAS

MES: DEL 2016

DIA: 13

DIA: 14

	BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA		BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA
DESAYUNO	- TE - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	GENERAL O COMPLETA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON HUEVO DURO	DESAYUNO	- ANIS - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	- AVENA - PAN CON MERMELADA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON ACEITUNAS
ALMUERZO	- SOPA DE FIDEOS - POLLO AL PIMIENTO - PURE DE PAPA - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - CHULETA DE CERDO - ENSALADA - FRUTA	ALMUERZO	- SOPA DE SEMOLA - POLLO ASADO - PURE DE ZAPALLO - MAZAMORRA MORADA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - POLLO AL PIMIENTO - ENSALADA - FRUTA
COMIDA	- SOPA DE SEMOLA - POLLO AL JUGO - PURE DE ZAPALLO - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - PEPIAN DE CHOCLO CON HUEVO DURO - ENSALADA - FRUTA	COMIDA	- SOPA DE ARROZ - POLLO A LA CACEROLA - PURE DE PAPA - ARROZ ZAMBITO	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - PICANTE DE CORAZON - ENSALADA - FRUTA

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: CHULETA PICADA CON PURE DE PAPA
- BLANDA SEVERA – COMIDA: PEPIAN DE CHOCLO CON HUEVO DURO (GEN)

- BLANDA SEVERA –ALMUERZO: POLLO PICADO AL PIMIENTO CON ENSALADA RUSA
- BLANDA SEVERA – COMIDA: PICANTE DE CORAZON (GEN)



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

MINISTERIO DE SALUD

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

HOSPITAL "VICTOR LARCO HERRERA"

MENU PATRON DE DIETAS

MES:..... DEL 2016

DIA: 15

DIA: 16

	BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA		BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA
DESAYUNO	- TE - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	GENERAL O COMPLETA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON HUEVO DURO	DESAYUNO	- ANIS - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	GENERAL O COMPLETA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON JAMONADA
ALMUERZO	- SOPA DE SEMOLA - POLLO AL PIMIENTO - PURE DE CAMOTE - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - POLLO TIPO PACHAMANCA - ENSALADA - FRUTA	ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS - POLLO A LA CACEROLA - PURE DE PAPA - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - CARAPULCRA CON POLLO - ENSALADA - FRUTA
COMIDA	- AGUADITO - TALLARINES ROJOS CON POLLO - MAZAMORRA MORADA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - TALLARINES ROJOS CON ANCHOVETA - ENSALADA - FRUTA	COMIDA	- SOPA A LA MINUTA - POLLO GUISADO - PURE DE YUCA - COMPOTA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - QUINUA A LA JARDINERA CON CROQUETAS DE COLIFLOR - ENSALADA - FRUTA

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: POLLO ASADO PICADO CON PURE DE CAMOTE
- BLANDA SEVERA – COMIDA: TALLARINES ROJOS CON ANCHOVETA (GEN)

- BLANDA SEVERA –ALMUERZO: CARAPULCRA CON POLLO PICADO
- BLANDA SEVERA – COMIDA: QUINUA A LA JARDINERA CON CROQUETAS DE COLIFLOR (GEN)



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

MINISTERIO DE SALUD

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

HOSPITAL "VICTOR LARCO HERRERA"

MENU PATRON DE DIETAS

MES: DEL 2016

DIA: 17

DIA: 18

	BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA		BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA
DESAYUNO	- TE - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	- AVENA - PAN CON MERMELADA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON JAMONADA	DESAYUNO	- ANIS - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	GENERAL O COMPLETA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON QUESO FUNDIDO
ALMUERZO	- SOPA DE FIDEOS - POLLO AL PIMIENTO - PURE DE ZAPALLO - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - ARROZ CON POLLO - ENSALADA - FRUTA	ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS - POLLO ASADO - PURE DE ZAPALLO - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - ASADO DE CARNE - ENSALADA - FRUTA
COMIDA	- SOPA DE SEMOLA - POLLO GUISADO CON CAU CAU DE PAPAS - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - CAU CAU - ENSALADA - FRUTA	COMIDA	- AGUADITO - TALLARINES ROJOS CON POLLO - MAZAMORRA DE GELATINA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - TALLARIN SALTADO CON HIGADO - ENSALADA - FRUTA

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: ARROZ CON POLLO PICADO
- BLANDA SEVERA - COMIDA: CAU CAU (GEN)

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: ASADO DE CARNE PICADA CON MENESTRA
- BLANDA SEVERA - COMIDA: TALLARIN SALTADO CON HIGADO (GEN)



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

MINISTERIO DE SALUD

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

HOSPITAL "VICTOR LARCO HERRERA"

MENU PATRON DE DIETAS

MES:..... DEL 2016

DIA: 19

DIA: 20

	BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA		BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA
DESAYUNO	- TE - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	GENERAL O COMPLETA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON HUEVO DURO	DESAYUNO	- ANIS - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	- AVENA - PAN CON ACEITUNA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON ACEITUNA
ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS - POLLO AL PIMIENTO - PURE DE CAMOTE - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - ATUN A LA JARDINERA CON HUEVO DURO - ENSALADA - FRUTA	ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS - POLLO AL JUGO - PURE DE YUCA - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - SECO DE POLLO - ENSALADA - FRUTA
COMIDA	- SOPA DE POLLO CON SEMOLA - POLLO GUISADO - PURE DE ZAPALLO - MAZAMORRA MORADA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - AJI DE ANCHOVETA - ENSALADA - FRUTA	COMIDA	- SOPA DE ARROZ - POLLO ASADO - PURE DE PAPA - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - ARROZ CHAUFA CON POLLO - ENSALADA - FRUTA

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: ATUN A LA JARDINERA CON HUEVO DURO CON PURE DE CAMOTE
- BLANDA SEVERA - COMIDA: AJI DE ANCHOVETA CON PAPA PICADA

- BLANDA SEVERA -ALMUERZO: SECO DE POLLO PICADO CON PURE DE YUCA
- BLANDA SEVERA - COMIDA: ARROZ CHAUFA CON POLLO ASADO PICADO



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

MINISTERIO DE SALUD

HOSPITAL "VICTOR LARCO HERRERA"

MENU PATRON DE DIETAS

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

MES:..... DEL 2016

DIA: 21

DIA: 22

	BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA		BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA
DESAYUNO	- TE - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	GENERAL O COMPLETA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON HUEVO DURO	DESAYUNO	- ANIS - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	GENERAL O COMPLETA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON JAMONADA
ALMUERZO	- SOPA DE SEMOLA - POLLO AL PIMIENTO - PURE DE PAPA - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - PEPIAN DE CHOCLO CON POLLO - ENSALADA - FRUTA	ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS - POLLO ASADO - PURE DE ZANAHORA - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - POLLO AL PIMIENTO - ENSALADA RUSA - FRUTA
COMIDA	- SOPA DE FIDEOS - POLLO AL OREGANO - PURE DE ZAPALLO - MAZAMORRA DE GELATINA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - AJIACO DE CAIGUA CON HUEVO FRITO - ENSALADA - FRUTA	COMIDA	- SOPA DE ARROZ - POLLO A LA CACEROLA - PURE DE PAPA - COMPOTA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - QUINUA A LA JARDINERA CON ANCHOVETA - ENSALADA - FRUTA

- BLANDA SEVERA – ALMUERZO: PEPIAN DE CHOCLO CON POLLO PICADO
- BLANDA SEVERA – COMIDA: AJIACO DE CAIGUA CON HUEVO FRITO (GEN)

- BLANDA SEVERA – ALMUERZO: POLLO ASADO PICADO CON ENSALADA RUSA
- BLANDA SEVERA – COMIDA: QUINUA A LA JARDINERA CON ANCHOVETA



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

MINISTERIO DE SALUD

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

HOSPITAL "VICTOR LARCO HERRERA"

MENU PATRON DE DIETAS

MES: DEL 2016

DIA: 23

DIA: 24

	BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA		BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA
DESAYUNO	- TE - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	- AVENA - PAN CON MERMELADA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON HUEVO DURO	DESAYUNO	- ANIS - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	GENERAL O COMPLETA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON QUESO FRESCO
ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON SEMOLA - POLLO GUISADO - PURE DE ZAPALLO - MAZAMORRA MORADA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - ARROZ CON POLLO - ENSALADA - FRUTA	ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS - POLLO AL PIMIENTO - PURE DE ZAPALLO - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - SECO DE POLLO - ENSALADA - FRUTA
COMIDA	- SOPA DE ARROZ - ESTOFADO DE POLLO - ARROZ ZAMBITO	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - CAU CAU - ENSALADA - FRUTA	COMIDA	- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PURE DE PAPA - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - AJIACO DE CAIGUA CON CROQUETAS DE ANCHOVETA - ENSALADA - FRUTA

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: ARROZ CON POLLO PICADO
- BLANDA SEVERA – COMIDA: CAU CAU (GEN)

- BLANDA SEVERA –ALMUERZO: SECO DE POLLO PICADO CON MENESTRA (GEN)
- BLANDA SEVERA – COMIDA: AJIACO DE CAIGUA CON CROQUETAS DE ANCHOVETA (GEN)



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

MINISTERIO DE SALUD

HOSPITAL "VICTOR LARCO HERRERA"

MENU PATRON DE DIETAS

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

MES:..... DEL 2016

DIA: 25

DIA: 26

	BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA		BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA
DESAYUNO	- TE - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	- AVENA - PAN CON MERMELADA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON JAMONADA	DESAYUNO	- ANIS - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	- AVENA - PAN CON HUEVO DURO	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON HUEVO DURO
ALMUERZO	- SOPA DE FIDEOS - POLLO A LA CACEROLA - PURE DE CAMOTE - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - ADOBO DE CERDO - ENSALADA - FRUTA	ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS - POLLO AL OREGANO CON CAU CAU DE PAPA - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - PESCADO FRITO - ENSALADA - FRUTA
COMIDA	- SOPA A LA MINUTA - POLLO AL JUGO - PURE DE ZANAHORIA - COMPOTA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - QUINUA A LA JARDINERA CON HUEVO DURO - ENSALADA - FRUTA	COMIDA	- SOPA DE ARROZ - POLLO GUISADO - PURE DE SEMOLA - MAZAMORRA MORADA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - CAU CAU DE ANCHOVETA - ENSALADA - FRUTA

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: ADOBO DE CERDO PICADO CON PURE DE CAMOTE
- BLANDA SEVERA - COMIDA: QUINUA A LA JARDINERA CON HUEVO DURO (GEN)

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: PESCADO FRITO CON PAPA CON MANI (GEN)
- BLANDA SEVERA - COMIDA: CAU CAU DE ANCHOVETA (GEN)



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

MINISTERIO DE SALUD

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

HOSPITAL "VICTOR LARCO HERRERA"

MENU PATRON DE DIETAS

MES: DEL 2016

DIA: 27

DIA: 28

	BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA		BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA
DESAYUNO	- TE - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	GENERAL O COMPLETA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON JAMONADA	DESAYUNO	- ANIS - AVENA COLADA - PAN CON MERMELADA	- AVENA - PAN CON MERMELADA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON ACEITUNAS
ALMUERZO	- SOPA DE FIDEOS - POLLO AL PIMIENTO - PURE DE ZAPALLO - MAZAMORRA MORADA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - PEPIAN DE CHOCLO CON POLLO - ENSALADA - FRUTA	ALMUERZO	- SOPA DE SEMOLA - POLLO AL SILLAO - PURE DE PAPA - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - POLLO EN SALSA ORIENTAL - ENSALADA - FRUTA
COMIDA	- SOPA DE ARROZ - POLLO GUISADO - PURE DE PAPA - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - ARROZ CHAUFA CON POLLO - ENSALADA - FRUTA	COMIDA	- SOPA DE ARROZ - POLLO ASADO - PURE DE ZANAHORIA - GELATINA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - PICANTE DE ZAPALLITO ITAL. CON CROQUETAS DE ANCHOVETA - ENSALADA - FRUTA

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: PEPIAN DE CHOCLO CON POLLO PICADO
- BLANDA SEVERA – COMIDA: ARROZ CHAUFA CON POLLO PICADO

- BLANDA SEVERA –ALMUERZO: POLLO ASADO PICADO EN SALSA ORIENTAL
- BLANDA SEVERA – COMIDA: PICANTE DE ZAPALLO ITAL. CON CROQUETA DE ANCHOVETA (GEN)



MANUAL DE DIETOTERAPIA – DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA

MINISTERIO DE SALUD

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

HOSPITAL "VICTOR LARCO HERRERA"

MENU PATRON DE DIETAS

MES:..... DEL 2016

DIA: 29

DIA: 30

	BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA		BLANDA	HIPOGRASA	HIPOGLUCIDA
DESAYUNO	- TE - AVENA COLADA - PAN CON MERMELEDA	- AVENA - PAN CON MERMELEDA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON ACEITUNAS	DESAYUNO	- ANIS - AVENA COLADA - PAN CON MERMELEDA	GENERAL O COMPLETA	- LECHE SIN AZUCAR - JUGO SIN AZUCAR - PAN CON QUESO FUNDIDO
ALMUERZO	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS - ESTOFADO DE POLLO - MAZAMORRA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - FRICASE DE POLLO - ENSALADA - FRUTA	ALMUERZO	- SOPA DE FIDEOS - POLLO AL JUGO - PURE DE ZAPALLO - GELATINA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CREMA DE VERDURAS - ARROZ ARABE CON POLLO BROASTER - ENSALADA - FRUTA
COMIDA	- AGUADITO - POLLO GUISADO - PURE DE ZANAHORIA - COMPOTA DE FRUTA	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - CROQUETAS DE ESPINACAS - ENSALADA - FRUTA	COMIDA	- SOPA DE ARROZ - POLLO GUISADO - PURE DE SEMOLA - ARROZ ZAMBITO	IGUAL A LA BLANDA + ENSALADA Y/O SALTADO + FRUTA	- CALDO DE VERDURAS - CAU CAU DE ANCHOVETA - ENSALADA - FRUTA

- BLANDA SEVERA - ALMUERZO: POLLO ASADO PICADO CON ENSALADA RUSA (GEN)
- BLANDA SEVERA – COMIDA: QUINUA GUISADA CON CROQUETAS DE ESPINACA (GEN)

- BLANDA SEVERA –ALMUERZO: POLLO ASADO PICADO CON ARROZ ARABE Y ENSALADA
- BLANDA SEVERA – COMIDA: CAU CAU DE ANCHOVETA (GEN)



BIBLIOGRAFIA

1. Pérez de Gallo, Marvan L. Manual de Dietas Normales y Terapéuticas. 4ta.Ed. México. D.F : Ediciones Cientificas;2000
2. Blasco C., Gabaldon C., Garcia V., Giménez S., Gimeno G., Martínez C., Martínez V., Mesejo A., Oliver M., Peña A., Tordera B. Manual Básico de Nutrición Clínica y Dietética: Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat; 2000.
3. Krause, Nutrición Dietoterapia, Barcelona España, 12ava Edición 2009.
4. Daniel A. de Luis Román, Diego Bellido Guerrero, Pedro Pablo García Luna, Dietoterapia, Nutrición Clínica y Metabolismo, España 2010.
5. Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, Ministerio de Salud, Instituto Nacional de salud, Séptima Edición 1996.

