



Resolución Directoral

Miraflores, 24 de Febrero de 2021

VISTO:

El Expediente Nº 20-013612-001 que contiene el Informe Nº 078-DN-HEJCU-2020 emitido por el Jefe del Departamento de Nutrición y el Informe Nº 025-2021-OEPP-HEJCU emitido por el Jefe de la Oficina Ejecutiva de Planeamiento y Presupuesto, quien, a su vez, remite el Informe Nº 012-2021-EOM-OEPP-HEJCU de la Coordinadora de Equipo de Organización y Modernización de la citada oficina del Hospital de Emergencias José Casimiro Ulloa; y,

CONSIDERANDO:

Que, los artículo I y II del título preliminar de la Ley Nº 26842 - Ley General de la Salud, disponen que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo y que la protección de la salud es de interés público; por tanto, es responsabilidad del Estado regularla, vigilarla y promoverla.

Que, de conformidad con el numeral 72.2 del artículo 72º del T.U.O. de la Ley Nº 27444 establece que toda entidad es competente para realizar las tareas materiales internas necesarias para el eficiente cumplimiento de su misión y objetivos, así como para la distribución de las atribuciones que se encuentren comprendidas dentro de su competencia.

Que, mediante Resolución Ministerial Nº 591-2008-MINSA se aprobó la "Norma Sanitaria que establece los criterios microbiológicos de calidad sanitaria e inocuidad para los alimentos y bebidas de consumo humano" el cual tiene como objetivo establecer las condiciones microbiológicas de calidad sanitaria e inocuidad que deben cumplir los alimentos y bebidas en estado natural, elaborados o procesados para ser considerados aptos para el consumo humano.

Que, mediante Resolución Ministerial Nº 850-2016/MINSA, de fecha 28 de octubre del 2016, se aprobó la norma para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud, la cual, tiene como objetivo establecer disposiciones relacionadas con los procesos de planificación, formulación o actualización, aprobación, difusión, implementación y evaluación de los documentos normativos, así como establecer la aplicación de procesos transparentes y explícitos para la emisión de los documentos normativos.

Que, mediante Resolución Ministerial Nº 767-2006/MINSA, se aprobó el Reglamento de Organización y Funciones del HEJCU, cuyo artículo 44º establece que el Departamento de Nutrición tiene como objetivo funcional, entre otros: brindar la orientación técnica para la adecuada 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.



Que, teniendo en cuenta lo señalado en los párrafos precedentes, mediante Informe N° 078-DN-HEJCU-2020, de fecha 23 de noviembre de 2020, el Jefe del Departamento de Nutrición, en el marco de sus funciones, elaboró y remitió, debidamente visado, el Manual de Dietas Terapéuticas, para la aprobación mediante acto resolutivo.

Que, el Manual de Dietas Terapéuticas tiene como objetivos asegurar la calidad nutricional de las diferentes dietas hospitalarias ofrecidas en este hospital; asimismo, definir una dieta adecuada que permita la recuperación, mantenimiento y rehabilitación de los pacientes de la institución.

Que, mediante Informe N° 025-2021-OEPP-HEJCU, de fecha 17 de febrero de 2021, la Directora Ejecutiva de la Oficina Ejecutiva de Planeamiento y Presupuesto remite el Informe N° 012-2021-EOM-OEPP-HEJCU, elaborado por la Coordinadora del Equipo de Organización y Modernización de la citada oficina, quien, a su vez, emite opinión técnica favorable respecto de la estructura del documento técnico: Manual de Dietas Terapéuticas del Departamento de Nutrición.

Que, estando a lo propuesto por el Departamento de Nutrición y a la opinión de la Oficina Ejecutiva de Planeamiento y Presupuesto resulta pertinente aprobar el Manual de Dietas Terapéuticas del Departamento de Nutrición del Hospital de Emergencias José Casimiro Ulloa.

Contando con el visado del Jefe del Departamento de Nutrición, de la Directora Ejecutiva de la Oficina Ejecutiva de Planeamiento y Presupuesto y del Jefe de la Oficina de Asesoría Jurídica del Hospital de Emergencias José Casimiro Ulloa; y,

De conformidad con lo dispuesto en el literal d) del artículo 11 del Reglamento de Organización y Funciones del Hospital de Emergencias José Casimiro Ulloa, aprobado por Resolución Ministerial N° 767-2006/MINSA, y de la Resolución Ministerial N° 1040-2019-MINSA y la Resolución Viceministerial N° 001-2020-SA-/DVMPAS.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO 1.- APROBAR el Manual de Dietas Terapéuticas del Departamento de Nutrición del Hospital de Emergencias José Casimiro Ulloa, el mismo que, como anexo, forma parte integrante de la presente resolución.

ARTÍCULO 2.- ENCARGAR al Departamento de Nutrición la ejecución de las acciones correspondientes para la difusión, aplicación y cumplimiento del manual aprobado.

ARTÍCULO 3.- ENCARGAR a la Oficina de Comunicaciones la publicación de la presente resolución en el portal web institucional de la entidad (www.hejcu.gob.pe).

Regístrese, comuníquese y cúmplase.

LJPE/PCAT/MRIA/LCD/jp

Distribución:

- Dirección General
- Dirección Médica
- Dpto. de Nutrición
- Of. Planeamiento y Presupuesto
- Of. de Calidad
- Of. Asesoría Jurídica
- Of. Comunicaciones
- Archivo

MINISTERIO DE SALUD
Hospital de Emergencias "José Casimiro Ulloa"
Dr. LUIS JULIO PANCORVO ESCALA
Director General (a)
CMP 9633 RNE 2547



Ministerio de Salud
Personas que atendemos personas

HOSPITAL DE EMERGENCIAS JOSÉ CASIMIRO ULLOA

MANUAL DE DIETAS TERAPEÚTICAS

**DEPARTAMENTO DE
NUTRICIÓN**

NOVIEMBRE - 2020





AUTORES

Lic. Nut. Paulo César Arias De la Torre.

Jefe del Departamento de Nutrición.
Hospital de Emergencia José Casimiro Ulloa.

Lic. Nut. Never Guillen Príncipe.

Nutricionista Departamento de Nutrición.
Hospital de Emergencia José Casimiro Ulloa.

Lic. Nut. Elena Lazo Bravo.

Nutricionista Departamento de Nutrición.
Hospital de Emergencia José Casimiro Ulloa.

Lic. Nut. Lorena Asís Guerrero.

Nutricionista Departamento de Nutrición.
Hospital de Emergencia José Casimiro Ulloa.





DOCUMENTO TÉCNICO Nº 003-HEJCU/DN-V.02
"MANUAL DE DIETAS TERAPEÚTICAS"

INDICE

	PÁG.
1.-INTRODUCCIÓN.....	3
2.- FINALIDAD.....	3
3.- OBJETIVOS.....	3
4.- BASE LEGAL.....	3
5.- ÁMBITO DE APLICACIÓN.....	3
6.- CONTENIDO	
❖ Dieta Líquida Restringida.....	4
❖ Dieta Líquida Amplia.....	7
❖ Dieta Completa.....	12
❖ Dieta Blanda.....	16
❖ Dieta Blanda Severa.....	21
❖ Dieta Hiperproteica.....	26
❖ Dieta Hipoproteica.....	30
❖ Dieta Hiposódica.....	34
❖ Dieta Hipograsa.....	38
❖ Dieta Hipoglúcida.....	43
❖ Dieta Hipoalérgica.....	48
❖ Dieta Hipercelulósica.....	52
❖ Dieta Astringente Hiperproteica.....	56
❖ Dieta por Sonda Nasogástrica.....	60
❖ Dieta Thevenon.....	64
7.- RESPONSABILIDAD.....	65
8.- ANEXO.....	65
9.- BIBLIOGRAFIA.....	66





DOCUMENTO TÉCNICO N° 003-HEJCU/DN-V.02 "MANUAL DE DIETAS TERAPEÚTICAS"

1.- INTRODUCCIÓN

En el ámbito de la gestión y también en el marco de la actividad diaria de los profesionales de la salud, la toma de decisiones es un elemento esencial en nuestro trabajo. Decidir implica sopesar alternativas posibles y elegir aquellas que mejor responden a los objetivos que perseguimos. Las decisiones, tanto en la gestión como en la práctica clínica, suponen establecimiento de prioridades y asignación de recursos disponibles. Para adoptar en cada momento la mejor decisión, debemos contar con la mejor información posible.

Se ha planificado un texto para uso frecuente con detalles sucintos para una rápida lectura, facilitando la tarea ante las situaciones habituales de la clínica diaria; el manual está estructurado de tal forma que presenta las diferentes dietas hospitalarias con sus objetivos nutricionales, indicaciones, características, esquema de la dieta y al final de cada una un ejemplo de menú con sus diferentes aportes nutricionales.

2.- FINALIDAD

El presente Manual de Dietas Terapéuticas se realizó con la intención de proporcionar a los profesionales en nutrición una herramienta sucinta y directa sobre el manejo de las diferentes dietas hospitalarias ofrecidas en nuestra institución.

3.- OBJETIVOS

Asegurar la calidad nutricional de las diferentes dietas hospitalarias ofrecidas en nuestra institución.

Definir una dieta adecuada que permita la recuperación, mantenimiento y rehabilitación de los pacientes de la Institución.

4.- BASE LEGAL

Es sustento legal del presente Reglamento, está por las siguientes disposiciones:

- ❖ Ley N° 26842, "Ley General de Salud".
- ❖ Decreto legislativo N° 1167, se crea el Instituto de Gestión de Servicios de Salud.
- ❖ Resolución Ministerial N° 526-2011/MINSA, aprueba las "Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud."
- ❖ Resolución Ministerial N° 767-2006/MINSA, se aprobó el "Reglamento de Organización y Funciones del Hospital de Emergencias José Casimiro Ulloa".
- ❖ Resolución Directoral N° 091-2012-DG-HEJCU, se aprobó el "Manual de Organización y Funciones del Hospital de Emergencias José Casimiro Ulloa".
- ❖ Resolución Ministerial N° 363-2005/MINSA, "Norma Sanitaria para el Funcionamiento de Restaurantes y Servicios Afines".
- ❖ Decreto Supremo N° 007-98-1998. "Reglamento sobre Vigilancia y Control Sanitario de Alimentos y Bebidas".
- ❖ Resolución Ministerial N° 615-2003-SA/DM. "Criterios Microbiológicos de calidad sanitaria e inocuidad para Alimentos y Bebidas de consumo humano".
- ❖ 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.- AMBITO DE APLICACIÓN

El presente Manual que el Departamento de Nutrición elabora y la Dirección General del Hospital de Emergencias José Casimiro Ulloa aprueba, son de aplicación y cumplimiento por parte del personal nutricionista que labora en este departamento.



6.- CONTENIDO

DIETA LIQUIDA RESTRINGIDA

❖ **ABREVIATURA:** LR.

❖ **DEFINICIÓN:**

"Dieta para evaluar la tolerancia gastrointestinal, cuyo aporte importante son los líquidos y electrolitos, su función es reducir al mínimo la estimulación del tracto gastrointestinal"

❖ **CARACTERÍSTICAS DEL REGIMEN:**

- Dieta de fácil digestión. Estimula muy poco el tracto gastrointestinal, esto se consigue gracias a que no proporciona proteínas o grasas, macronutrientes con un estímulo potente de la secreción gástrica y pancreática, así como de la motilidad gastrointestinal.
- Nutricionalmente incompleta. Brinda líquidos y electrolitos (Sodio, Potasio, Cloro), un aporte deficiente de calorías (100 – 500 Kcal/día exclusivamente de carbohidratos simples - azúcar), escasa cantidad de proteínas, grasas y residuo.
- El tiempo máximo para permanecer con este tipo de dieta es de 24-36 Horas. Si se requiere por más tiempo, se aconseja el empleo de suplementos nutricionales, nutrición enteral o nutrición parenteral.
- Es aconsejable que el paciente sea mantenido con fluidoterapia, suero glucosado al 5% (mínimo 1000 ml/día) para dar un aporte extra de calorías (200 Kcal, 1 litro de suero glucosado al 5%).
- Es una dieta de tolerancia, es la dieta con la que empiezan los pacientes antes de ingerir alimentos más sólidos.
- El tipo de líquidos puede variar según el estado clínico y la intervención diagnóstica o terapéutica del paciente.

❖ **OBJETIVOS NUTRICIONALES:**

- Cubrir parte del requerimiento de líquidos y electrolitos.
- Facilitar la digestión.
- Disminuir al mínimo el estímulo al tracto gastrointestinal.
- Evaluar la tolerancia gastrointestinal.

❖ **INDICACIONES:**

- Pre-operatorios y Post-operatorios.
- Reinicios de la alimentación Oral.
- Preparación para exámenes o intervenciones quirúrgicas a nivel del tracto gastrointestinal.
- Condiciones agudas en las que existe un trastorno grave en la función gastrointestinal.

❖ **ALIMENTOS RESTRINGIDOS:**

- Todos los alimentos de textura sólida, semisólida y algunos de textura líquida (leche, néctares, refrescos, avena, zumos de frutas, etc.).

❖ **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

- Alimentos de textura líquida, que provea electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil absorción y sin residuos: agua, caldos, infusiones y azúcar.



TIPO DE ALIMENTO	PRODUCTO
Caldos o Consomés	De carne desgrasados o vegetales.
Bebidas	Agua, Infusiones.
Dulces	Azúcar, gelatina, miel*.

(*): Es opcional, según condición clínica del paciente.



**❖ ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN:****MENÚ TIPO****DESAYUNO**

- Té o Infusión de Anís con o sin azúcar (300 ml).

MERIENDA

- Infusión de Anís con o sin azúcar (200 ml).

ALMUERZO

- Infusión de Anís con o sin azúcar (300 ml).

MERIENDA

- Infusión de Anís con o sin azúcar (200 ml).

COMIDA

- Infusión de Anís con o sin azúcar (300 ml).

TOTAL DE VOLUMEN: 600 – 1500*

(*): El volumen varía de acuerdo al requerimiento de líquido solicitado.



DIETA LIQUIDA AMPLIA

❖ ABREVIATURA: LA.

❖ DEFINICIÓN:

"Dieta de progresión, permite la evaluación de la respuesta gastrointestinal a alimentos más consistentes"

❖ CARACTERÍSTICAS DEL REGIMEN:

- Constituido por todo tipo de alimentos de consistencia líquida en su forma natural o a temperatura ambiente.
- Dieta de fácil digestión. Estimula muy poco el tracto gastrointestinal ya que se realiza una restricción máxima de celulosa, tejido conectivo y de todos aquellos alimentos que lo estimulen o irriten.
- Nutricionalmente incompleta. Brinda alimentos líquidos y/o semisólidos con un aporte deficiente de calorías (400 – 800 Kcal/día exclusivamente de carbohidratos), escasa cantidad de proteínas, grasas y residuo.
- El tiempo máximo para permanecer con este tipo de dieta es de 3 a 5 días. Si se requiere por más tiempo, se aconseja el empleo de suplementos nutricionales, nutrición enteral o nutrición parenteral.
- Es una dieta de progresión, es la dieta con la que se empieza después de tolerar líquidos (Dieta Líquida Restringida) y antes de ingerir alimentos sólidos (Dieta Blanda).
- El tipo de alimentos puede variar según el estado clínico, tolerancia gastrointestinal o terapéutica del paciente.

❖ OBJETIVOS NUTRICIONALES:

- Cubrir parte del requerimiento de energía.
- Facilitar la digestión.
- Disminuir al mínimo el estímulo al tracto gastrointestinal.
- Evaluar la tolerancia gastrointestinal ante la introducción de alimentos.

❖ INDICACIONES:

- Progresión de la Dieta Líquida Restringida una vez confirmada la tolerancia a la ingesta de líquidos.
- Condiciones agudas en las que existe un trastorno grave en la función gastrointestinal.
- Son útiles temporalmente para pacientes con alteraciones en la deglución, masticación, en trastornos esofágicos o gástricos.

❖ ALIMENTOS RESTRINGIDOS:

- Evitar alimentos que generen un estímulo intenso del peristaltismo, que retarden el vaciamiento gástrico (Cereales integrales, legumbres, verduras, frutas, carnes, pescados, preparaciones con alto contenido en lípidos y proteínas).

❖ ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Alimentos de textura líquida, que provea electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil absorción y baja cantidad de residuos: agua, infusiones, avena, caldos o cocimientos de jugos de frutas, mazamoras y compotas.



TIPO DE ALIMENTO	PRODUCTO
Caldos o Consomés	De carne desgrasados o vegetales.
Bebidas	Agua, infusiones, avena.
Frutas	Zumos*.
Dulces	Azúcar, mazamorra, compotas, gelatina, miel*.

(*): Algunos pacientes quirúrgicos pueden no tolerar. El nutricionista debe evaluar su uso según condición clínica del paciente.

(*) Es opcional, según condición clínica del paciente.



❖ ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN:**MENÚ TIPO****DESAYUNO**

- Avena colada (250 ml).
- Infusión de Anís o Té con o sin azúcar (250 ml).

MERIENDA

- Infusión de Anís con o sin azúcar (200 ml).

ALMUERZO

- Caldo de verduras (250 ml).
- Mazamorra de gelatina (200 ml).

MERIENDA

- Infusión de Anís con o sin azúcar (200 ml).

COMIDA

- Caldo de verduras (250 ml).
- Mazamorra de gelatina (200 ml).

TOTAL DE VOLUMEN: 800 – 1800*

(*): El volumen varía de acuerdo al requerimiento de líquido solicitado.

DIETA LIQUIDA AMPLIA
DESAYUNO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
MANZANILLA	2	0.0		2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR RUBIA	5	19.0		0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9
AVENA	15	52.1		1.3	0.0	2.0	0.0	0.6	0.0	10.8
AZÚCAR RUBIA	5	19.0		0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9
SUB TOTAL	27	90.1		3.5	0.0	2.0	0.0	0.6	0.0	20.6

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
ZANAHORIA	20	82		17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	1.8
ZAPALLO MOCRE	40	104		36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	2.6
CARNE DE POLLO	40	68.0		28.2	7.3	0.0	4.1	0.0	0.0	0.0
FIDEOS TALLARÍN	20	64.8		4.1	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	13.9
PAPA AMARILLA	30	30.9		22.0	0.0	0.6	0.0	0.1	0.0	7.0
CHUÑO	15	48.5		2.7	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	11.7
AZÚCAR RUBIA	10	38.0		0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8
GELATINA	20	76.0		0.4	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	17.4
SUB TOTAL	195	344.8		112.1	7.3	5.4	4.1	0.4	0.0	64.2

**CENA**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
ZANAHORIA	20	8.2		17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	
ZAPALLO MACRE	40	10.4		36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6	
CARNE DE POLLO	40	68.0		28.2	7.3	0.0	4.1	0.0	0.0	
FIDEOS TALLARÍN	20	64.8		4.1	0.0	1.9	0.0	0.0	13.9	
PAPA AMARILLA	30	30.9		22.0	0.0	0.6	0.0	0.1	7.0	
CHUÑO	15	48.5		2.7	0.0	0.3	0.0	0.1	11.7	
AZÚCAR RUBIA	20	76.0		0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	19.7	
MEMBRILLO	30	12.9		26.1	0.0	0.1	0.0	0.0	3.5	
	215	319.7		138.0	7.3	3.3	4.1	0.4	60.1	

TOTAL

PESO NETO	ENERGIA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
	KCAL		G	G	G	G	G	
437	754		15	11	8	1	145	

25.215 9.580



DIETA COMPLETA

❖ ABREVIATURA: C.

❖ DEFINICIÓN:

"Dieta modelo de una alimentación saludable, aporta alimentos íntegros y en cantidad suficiente cumpliendo con las cuatro leyes de la alimentación siendo **suficiente, completa, armónica y adecuada**".

❖ CARACTERÍSTICAS DEL REGIMEN:

- Suficiente en calorías y nutrientes para cubrir los requerimientos del individuo.
- Completa en su composición aportando macronutrientes, micronutrientes y fibra.
- Armónica, cumple con las proporciones adecuadas de nutrientes para una alimentación saludable, según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.
- Se puede distribuir en 4 a 6 tomas diarias según requerimientos nutricionales del paciente; con la posibilidad de fraccionar en más tomas la dieta si es que el paciente lo requiere.
- La actividad física del paciente hospitalizado es mínima y no influye de forma significativa sobre las calorías totales si es que no camina.

❖ OBJETIVOS NUTRICIONALES:

- Mantener y mejorar el estado nutricional del paciente.
- Ayudar a la rehabilitación del paciente.
- Ajustar a los requerimientos nutricionales del paciente según el diagnóstico clínico, la intervención quirúrgica, el apetito del paciente, su tolerancia al alimento, el estado nutricional previo y la capacidad de masticación y deglución.

❖ INDICACIONES:

- La dieta está indicada para todo paciente que no tenga comprometido el tracto gastrointestinal, esto quiere decir que este tipo de dieta de digestibilidad compleja, cualquiera sea su consistencia, no se deben prescribir en patologías que ocasionan trastornos de la deglución, ciertos grados de estenosis a nivel del tracto gastrointestinal, en los primeros días post-cirugías del tracto gastrointestinal, etc.

❖ ALIMENTOS RESTRINGIDOS:

- No existe restricción alguna de alimentos, salvo el paciente requiera alguna modificación en su dieta según hábitos alimentarios, diagnóstico clínico y tolerancia gastrointestinal.

❖ RECOMENDACIONES DIETÉTICAS:

- La dieta completa se conforma en base a los alimentos integrados de los 3 grupos básicos, se planifica a partir de la fórmula dietética institucional y no tiene mayores medicaciones necesarias derivadas de las dietas terapéuticas.
- Es conveniente la dieta completa o normal acoja los principios de la dieta preventiva formulada por la Asociación Americana del Corazón.
- En algunos casos se modifica la consistencia, la textura o ambas, para adaptarla a la tolerancia del paciente.



❖ **ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN:****MENÚ TIPO****DESAYUNO**

- 1 taza de Avena.
- 1 taza de leche.
- 1 Pan con mantequilla.
- 1 Pan con mermelada.

ALMUERZO

- Sopa de fideos.
- Pollo con vainita saltada.
- 1 porción de arroz.
- Mazamorra de gelatina.
- Fruta.

COMIDA

- Sopa de sémola.
- Carne saltada con verduras.
- 1 porción de arroz.
- Compota de membrillo.



DIETA COMPLETA
DESAYUNO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL		G	G	G	G	G	G		
LECHE EN POLVO	25	121.0		1.0	6.8	0.0	6.5	0.0	9.0		
PAN FRANCÉS	70	203.7		18.9	0.0	5.9	0.0	0.1	44.7		
MANTEQUILLA	5	36.5		0.8	0.0	0.1	0.0	4.1	0.0		
MERMELADA FRUTILLA	5	10.7		2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9		
SUB TOTAL	105	371.9		22.7	6.8	6.0	6.5	4.3	56.6		

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
FIDEOS	30	108.0		3.6	0.0	2.8	0.0	0.1	23.5	
ZANAHORIA	20	8.2		17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	
APIO	10	2.1		9.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.5	
ARROZ	100	359.0		13.1	0.0	8.2	0.0	0.5	77.8	
ACEITE VEGETAL	4	36.0		0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	
CARNE DE POLLO	80	136.0		56.5	14.6	0.0	8.2	0.0	0.0	
VAINITAS	60	22.2		52.9	0.0	1.4	0.0	0.2	4.9	
ACEITE VEGETAL	8	72.0		0.0	0.0	0.0	8.0	0.0	0.0	
GELATINA	20	76.0		0.4	0.0	2.2	0.0	0.0	17.4	
CHUÑO	15	48.5		2.7	0.0	0.3	0.0	0.1	11.7	
SUB TOTAL	407	868.0		156.4	14.6	15.1	20.2	0.9	197.5	

**CENA**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
				G	G	G	G	G	G
SÉMOLA	20	69.4	2.7	0.0	1.7	0.0	0.2	14.8	
ZAPALLO MACRE	40	10.4	36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6	
ARROZ	100	359.0	13.1	0.0	8.2	0.0	0.5	77.8	
ACEITE VEGETAL	4	36.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	
VACUNO PULPA	80	86.4	0.0	17.1	0.0	1.3	0.0	0.0	
VAINITAS	60	22.2	52.9	0.0	1.4	0.0	0.2	4.9	
ZANAHORIA	20	8.2	17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	
ACEITE VEGETAL	8	72.0	0.0	0.0	0.0	8.0	0.0	0.0	
MEMBRILLO	30	12.9	26.1	0.0	0.1	0.0	0.0	3.5	
CHUÑO	5	16.2	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	3.9	
SUB TOTAL	367	692.7	150.3	17.1	11.9	13.3	1.2	109.2	

TOTAL

PESO NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		G	G	G	G	G	G
879	1932	38	33	40	6	303	

71.450

46.305



DIETA BLANDA

❖ ABREVIATURA: BL.

❖ DEFINICIÓN:

"Dieta que aporta alimentos íntegros de consistencia suave, sin tejido conectivo, poco condimentada y con un bajo contenido en grasa y fibra".

❖ CARACTERÍSTICAS DEL REGIMEN:

- Constituido por alimentos crudos o cocidos de fácil disgregación, como también por alimentos que han sido sometidos a operaciones culinarias que permitan un cambio en su consistencia, con el fin de reducir el tiempo y trabajo digestivo.
- No carece de nutrientes en comparación con las recomendaciones dietéticas diarias, siempre que el paciente sea capaz de consumir cantidades adecuadas de alimentos.
- Se ofrecen comidas de pequeño volumen hasta que se establece la tolerancia del paciente al alimento sólido.
- Generalmente constituye la transición entre la Dieta Líquida Amplia y la Dieta Completa.

❖ OBJETIVOS NUTRICIONALES:

- Facilitar la digestión y provocar escaso residuo.
- Mantener y mejorar el estado nutricional del paciente.
- Evaluar la tolerancia gastrointestinal ante la introducción de alimentos sólidos de consistencia suave.
- Ajustar a los requerimientos nutricionales del paciente según el diagnóstico clínico, la intervención quirúrgica, el apetito del paciente, su tolerancia al alimento, el estado nutricional previo y la capacidad de masticación y deglución.

❖ INDICACIONES:

- La dieta está indicada en pacientes incapaces de consumir una dieta completa, pacientes con diversas patologías digestivas, como dieta de progresión en el post - Operatorio después de la dieta líquida y antes de la dieta completa, en pacientes con falta de piezas dentarias, en infecciones agudas y gastrointestinales.

❖ ALIMENTOS RESTRINGIDOS:

- Los alimentos fritos y guisos muy sazonados
- Las carnes excesivamente grasosas (pato, chancho, carne de res), carnes curadas y ahumadas, embutidos.
- Las verduras crudas, flatulentas y/o picantes, tales como ajo, cebolla, nabo, rabanito, col, coliflor, brócoli. Al igual los aderezos para ensalada de sabores fuertes.
- Las frutas crudas y/o flatulentas, tales como melón, sandía, pepino, plátano de isla, manzana, frutas cítricas de sabores intensos, piña, lúcuma.
- Las menestras, el trigo, mote, los cereales integrales, aceitunas.
- La leche y los quesos de sabores fuertes y maduros (Edam, fundido, dambo, mantecoso, etc.).
- Frutos secos, tales como higos, pasas, dátiles, etc.
- Frutos oleaginosos, tales como maní, nueces, almendras, pecanas, etc.

❖ ALIMENTOS PERMITIDOS:

GRUPO	ALIMENTOS	PREPARACIONES CULINARIAS
Lácteos y derivados	Leche sin lactosa, leche descremada, queso fresco descremado, yogurt descremado, yogurt probiótico.	
Harinas y derivados	Sémola, arroz, quinua, fideos, avena, pan, galletas de agua, tostadas.	Sancochados.
Carnes y pescados	Pollos, pavita y carnes magras. Pescado blanco.	Sancochado, plancha, horno.
Huevos	Gallina, codorniz, etc.	Sancochados, pasados por agua, revueltos, plancha.

GRUPO	ALIMENTOS	PREPARACIONES CULINARIAS
Frutas y Verduras	Frutas maduras, menos las que se encuentran restringidas.	Crudas sin cascara, sancochadas, compotas, mazamoras, purés.
Grasas	Margarina, mantequilla, aceite.	Agregado a los alimentos en pequeñas cantidades.
Azúcar y derivados	Mermeladas, azúcar de mesa, miel, chancaca.	Agregado a los alimentos.
Infusiones	Anís, manzanilla, cedrón, toronjil	Bebidas tibias, según preferencia y condición del paciente.



❖ **ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN:****MENÚ TIPO****DESAYUNO**

- 1 taza de Avena.
- 1 pan tostado con mantequilla.
- 1 pan tostado con mermelada.

ALMUERZO

- Sopa de fideos.
- Pollo al horno.
- Puré de papa.
- 1 porción de arroz.
- Mazamorra de gelatina.

COMIDA

- Sopa de sémola.
- Guiso de Pavita.
- Puré de sémola con zanahoria.
- 1 porción de arroz.
- Mazamorra de membrillo.



**DIETA BLANDA
DESAYUNO**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL		G	G	G	G	G	G		
AVENA	15	52.1		1.3	0.0	2.0	0.0	0.0	0.6	10.8	
AZÚCAR RUBIA	15	57.0		0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.7	
PAN FRANCÉS	70	203.7		18.9	0.0	5.9	0.0	0.0	0.1	44.7	
MERMELADA FRUTILLA	10	21.4		4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.9	
SUB TOTAL	110	334.2		24.4	0.0	7.9	0.0	0.0	0.8	76.1	

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL		G	G	G	G	G	G		
FIDEOS TALLARIN	20	64.8		4.1	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	13.9	
ZANAHORIA	20	8.2		17.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	1.8	
ZAPALLO MACRE	40	10.4		36.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.1	2.6	
POLLO	150	180.0		0.0	30.9	0.0	5.4	0.0	0.0	0.0	
CEBOLLA DE CABEZA	10	4.9		8.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	
ACEITE VEGETAL	5	45.0		0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	
ARROZ	100	359.0		13.1	0.0	8.2	0.0	0.5	77.8		
ACEITE VEGETAL	4	36.0		0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	
PAPA BLANCA	80	77.6		59.6	0.0	1.7	0.0	0.0	0.1	17.8	
ACEITE VEGETAL	4	36.0		0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	
GELATINA	20	76.0		0.4	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	17.4	
CHUÑO	15	48.5		2.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.1	11.7	
SUB TOTAL	468	946.4		143.1	30.9	14.8	18.4	0.9	145.1		

CENA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
MAÍZ, SÉMOLA	15	52.1		2.0	0.0	1.2	0.0	0.2	11.1	
ZAPALLO MACRE	40	10.4		36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6	
ZANAHORIA	20	8.2		17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	
CARNE DE POLLO	100	170.0		70.6	18.2	0.0	10.2	0.0	0.0	
PAPA AMARILLA	100	103.0		73.2	0.0	2.0	0.0	0.4	23.3	
ARROZ	100	359.0		13.1	0.0	8.2	0.0	0.5	77.8	
ACEITE VEGETAL	4	36.0		0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	
CHUÑO	5	16.2		0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	3.9	
MEMBRILLO	30	12.9		26.1	0.0	0.1	0.0	0.0	3.5	
ZAPALLO MACRE	50	13.0		46.0	0.0	0.4	0.0	0.1	3.2	
ACEITE VEGETAL	5	45.0		0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	
SUB TOTAL	469	825.7		286.5	18.2	12.4	19.2	1.4	127.1	

TOTAL

PESO NETO	ENERGIA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
	KCAL		G	G	G	G	G	
1047	2106		49	35	38	3	347	

84.200

40.650





DIETA BLANDA SEVERA

❖ **ABREVIATURA:** BL lic.

❖ **DEFINICIÓN:**

"Dieta que aporta alimentos de textura modificada con el fin de hacerlos de una consistencia muy suave para que no dificulte la masticación".

❖ **CARACTERÍSTICAS DEL REGIMEN:**

- Dieta de fácil masticación, para que los alimentos sean triturados con el mínimo esfuerzo por el paciente.
- Dieta de fácil deglución y digestión. Se evitara los alimentos muy líquidos para evitar las broncoaspiraciones.
- No carece de nutrientes, cubre los requerimientos siempre y cuando el paciente sea capaz de consumir cantidades adecuadas de alimentos.
- Se ofrecen comidas de pequeño volumen de acuerdo a la tolerancia del paciente.
- La consistencia de alimentos es modificada por métodos térmicos y mecánicos para mantener la nutrición oral del paciente mientras persista la incapacidad.

❖ **OBJETIVOS NUTRICIONALES:**

- Facilitar la masticación y deglución.
- Facilitar la digestión.
- Contiene poco residuo. Esto puede ser ajustado según las necesidades de cada paciente.
- Mantener y mejorar el estado nutricional del paciente.
- Ajustar el contenido de energía y nutrientes a los requerimientos nutricionales del paciente teniendo en cuenta el diagnóstico clínico, la intervención quirúrgica, el apetito del paciente, su tolerancia al alimento, el estado nutricional previo y la capacidad de masticación y deglución.

❖ **INDICACIONES:**

- La dieta esta indicada en pacientes con problemas dentales (con ausencia parcial o completa de piezas dentarias), con disfagia a enfermedades, problemas estructurales de la cavidad oral o esofágica, intervenciones quirúrgicas de cabeza y cuello (cavidad oral, faríngea, esofágica, etc.), tras radioterapia orofaríngea, pacientes neurológicos que tengan dificultad de la masticación o deglución, pacientes con varices esofágicas, etc.

❖ **ALIMENTOS RESTRINGIDOS:**

- Los alimentos que deben evitarse, son los que presentan orillas o superficies cortantes como tostadas, papas fritas, galletas, panes duros, etc.
- Se eliminan carnes duras, las frutas y hortalizas, con membranas y piel dura. En ciertas afecciones gastrointestinales es recomendable eliminar las especies que se comportan como irritantes químicos.

❖ **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

No se limita las técnicas culinarias siempre que éstas no dificulten la masticación.

- Sopas, Caldos, cremas, bebidas todas.
- Carne molida, picada o licuada: pollo, pescado, res, pavita.
- Huevos: pasados, revueltos, picados o licuados.
- Grasas: Mantequilla, margarina, aceite.





- **Leche y derivados:** leche, Queso picado, yogurt.
- **Frutas:** cocidas, en compota o mazamorra, picadas o licuadas.
- **Verduras:** blandas cocidas, picadas o licuadas.
- **Postres:** gelatina, pudín, flan.
- **Dulces:** Azúcar, miel, chancaca.
- **Almidón, cereales preparados o refinados:** fideos, panes suaves, arroz, sémola, quinua, trigo, kiwicha, etc.
- **Tubérculos y Raíces:** papa, camote, yuca, mashua, olluco, oca, etc.



**❖ ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN:****MENÚ TIPO****DESAYUNO**

- 1 taza de Avena.
- 1 taza de leche.
- 1 Pan con mantequilla o mermelada (opcional).

MERIENDA

- 1taza de jugo de fruta.

ALMUERZO

- Sopa de verduras licuadas.
- Pollo licuado o picado.
- Puré de papa.
- Mazamorra de gelatina.

COMIDA

- Sopa de verduras licuadas.
- Pollo licuado o picado.
- Puré de sémola.
- Mazamorra de piña.



DIETA BLANDA SEVERA
DESAYUNO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL		G	G	G	G	G	G		
AVENA	15	52.1		1.3	0.0	2.0	0.0	0.0	0.6	10.8	
AZÚCAR RUBIA	10	38.0		0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8	
PAN FRANCÉS	35	101.9		9.5	0.0	2.9	0.0	0.0	0.1	22.3	
SUB TOTAL	275	191.9		10.9	0.0	4.9	0.0	0.0	0.7	43.0	

MERENDA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL		G	G	G	G	G	G		
PAPAYA	150	48.0		136.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.2	12.3	
AZÚCAR RUBIA	10	38.0		0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8	
SUB TOTAL	160	86.0		136.4	0.0	0.6	0.0	0.0	0.2	22.1	

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL		G	G	G	G	G	G		
FIDEOS TALLARÍN	20	64.8		4.1	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	13.9	
ZAPALLO MACRE	40	50.0		36.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.1	2.6	
ZANAHORIA	20	8.2		17.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	1.8	
PAPA BLANCA	150	145.5		111.8	0.0	3.2	0.0	0.0	0.2	33.5	
ACEITE VEGETAL	5	45.0		0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	
CARNE DE POLLO, PULPA	100	170.0		70.6	18.2	0.0	10.2	0.0	0.0	0.0	
CHUÑO	15	48.5		2.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.1	11.7	



GELATINA	20	76.0	0.4	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	17.4
AZÚCAR RUBIA	10	38.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8
PIÑA	40	15.2	35.7	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	3.9
AZÚCAR RUBIA	10	38.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8
SUB TOTAL	430	699.2	280.1	18.2	8.1	15.2	0.5	104.4	

CEÑA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
MAÍZ	50	173.5	6.7	0.0	4.2	0.0	0.6	37.0		
PAPA BLANCA	80	77.6	59.6	0.0	1.7	0.0	0.1	17.8		
ACEITE VEGETAL	5	45.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0		
CARNE DE POLLO	100	170.0	70.6	18.2	0.0	10.2	0.0	0.0		
ZAPALLO MACRE	40	10.4	36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6		
ZANAHORIA	20	8.2	17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8		
CHUÑO	15	48.5	2.7	0.0	0.3	0.0	0.1	11.7		
PIÑA	60	22.8	53.6	0.0	0.2	0.0	0.1	5.9		
AZÚCAR RUBIA	10	38.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8		
SUB TOTAL	380	594.0	247.9	18.2	6.8	15.2	1.1	86.6		

TOTAL

PESO NETO	ENERGIA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
	KCAL		G	G	G	G		
1745	1571	36	20	30	2	256		

56.785

32.780





DIETA HIPERPROTEICO

❖ **ABREVIATURA:** Hpt.

❖ **DEFINICIÓN:**

"Dieta modificada cuantitativamente que provee cantidades extra de proteínas para recuperar el déficit de proteínas como consecuencia de la patología y la desnutrición que esta pueda presentar"

❖ **CARACTERÍSTICAS DEL REGIMEN:**

- Dieta con un aporte de proteínas del 18 al 20% sobre el valor calórico total.
- Suficiente en calorías y nutrientes para cubrir los requerimientos del individuo.
- Completa en su composición aportando macronutrientes, micronutrientes y fibra.
- Armónica, cumple con las proporciones adecuadas de nutrientes para una alimentación saludable, según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.
- Se puede distribuir en 4 a 6 tomas diarias según requerimientos nutricionales del paciente; con la posibilidad de fraccionar en más tomas la dieta si es que el paciente lo requiere.
- La actividad física del paciente hospitalizado es mínima y no influye de forma significativa sobre las calorías totales si es que no camina.

❖ **OBJETIVOS NUTRICIONALES:**

- Proveer de cantidades extras de proteínas para recuperar su déficit producido por alguna patología y/o desnutrición calórico proteico.
- Mantener y mejorar el estado nutricional del paciente.
- Ayudar a la rehabilitación del paciente.
- Ajustar a los requerimientos nutricionales del paciente según el diagnóstico clínico, la intervención quirúrgica, el apetito del paciente, su tolerancia al alimento, el estado nutricional previo y la capacidad de masticación y deglución.

❖ **INDICACIONES:**

- Está indicada a pacientes que presenten riesgo de desnutrición proteica con hipercatabolismo o desnutrición marcada.

❖ **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS:**

- En la dieta hiperproteica, están permitidos todos los alimentos en las diferentes preparaciones que se especifican en el régimen completo.
- Cuando es necesario la restricción de sodio y líquidos, la dieta debe ser cuidadosamente planeada y limitada en la ingesta de algunos alimentos de acuerdo a su contenido de sodio.
- Las dietas hiperproteicas suelen ser hipercalóricas, siendo adecuadas nutricionalmente tanto en los macro y micro nutrientes.



**❖ ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN:****MENÚ TIPO****DESAYUNO**

- Jugo de naranja.
- 1 taza de avena con leche.
- 1 pan con mermelada.
- 1 huevo pasado.
-

ALMUERZO

- Sopa de fideos.
- Guiso de quínoa con pollo.
- 1 porción de arroz.
- Ensalada mixta.
- Mazamorra de gelatina.
- 1 huevo pasado.

COMIDA

- Sopa de sémola.
- Carne saltada con verduras.
- 1 porción de arroz.
- Mazamorra de calabaza.
- 1 huevo pasado.

(*) Si es necesario se indicaría la ingesta de suplementos nutricionales y/o módulos proteicos.



**DIETA HIPERPROTEICA****DESAYUNO**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
				G	G	G	G	G	G
AVENA	15	52.1	1.3	0.0	2.0	0.0	0.6	10.8	
AZÚCAR RUBIA	15	57.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	14.7	
PAN FRANCÉS	35	101.9	9.5	0.0	2.9	0.0	0.1	22.3	
HUEVO DE GALLIN	60	84.6	45.2	8.1	0.0	5.0	0.0	1.1	
MERMELADA	5	14.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	
MARANJA, JUGO DE	180	59.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.0	
SUB-TOTAL	310	369.2	57.5	8.1	5.0	5.1	0.7	68.6	

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
				G	G	G	G	G	G
FIDEOS TALLARÍN	20	64.8	4.1	0.0	1.9	0.0	0.0	13.9	
POLLO	50	60.0	0.0	10.3	0.0	1.8	0.0	0.0	
ZANAHORIA	20	8.2	17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	
ZAPALLO MACRE	40	10.4	36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6	
QUINUA	50	181.5	0.0	0.0	6.0	3.0	0.0	33.7	
CARNE DE POLLO	60	102.0	42.4	10.9	0.0	6.1	0.0	0.0	
QUESO FRESCO DE VACA	15	34.5	9.0	2.4	0.0	2.6	0.0	0.3	
CEBOLLA DE CABEZA	5	2.5	4.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.6	
ACEITE VEGETAL	4	36.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	
ARROZ	100	359.0	13.1	0.0	8.2	0.0	0.5	77.8	
ACEITE VEGETAL	4	36.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	
VAINITAS	35	13.0	30.9	0.0	0.8	0.0	0.1	2.8	
ZANAHORIA	35	14.4	31.2	0.0	0.2	0.0	0.2	3.2	



CHOCLO	50	64.5	0.0	0.0	1.8	0.3	0.0	13.8
ARVEJA	25	26.5	0.0	0.0	1.9	0.2	0.0	4.7
CHUÑO	15	46.5	2.7	0.0	0.3	0.0	0.1	11.7
GELATINA	20	76.0	0.4	0.0	2.2	0.0	0.0	17.4
SUB TOTAL	548	1137.6	192.6	23.6	23.8	22.0	1.1	184.2

CENA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO		ENERGIA		AGUA		PROTEÍNA		GRASA		GRASA		CARBO	
	KG	g	KCAL	KCAL	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
MAIZ, SEMOLA	15		52.1		2.0		0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.2	11.1	
POLLO	50		60.0		0.0		10.3	0.0	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	
ZAPALLO MACRE	40		10.4		36.8		0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	2.6	
ZANAHORIA	20		8.2		17.8		0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	1.8	
VACUNO PULPA	80		86.4		0.0		17.1	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	
BRÓCOLI	20		8.0		17.5		0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.1	
PIMIENTO	25		8.8		22.4		0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	1.9	
TOMATE	20		3.8		18.8		0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	
CEBOLLA DE CABEZA	30		14.7		25.9		0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	3.4	
ARROZ	100		359.0		13.1		0.0	8.2	0.0	0.0	0.0	0.5	77.8	
ACEITE VEGETAL	4		36.0		0.0		0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
CALABAZA	300		63.0		281.7		0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.9	14.7	
CHUÑO	15		48.5		2.7		0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	11.7	
MIEL	20		55.4		5.5		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.3	
SUB TOTAL	739		814.2		444.2		27.4	13.6	7.1	2.2	7.1	2.2	141.3	

IDA

FECHA	EDAD	FEDE												
ICA	ICA	ICA	ICA	ICA	ICA	ICA	ICA	ICA	ICA	ICA	ICA	ICA	ICA	ICA
157	231	59	42	34	4	304								


1000 3825



DIETA HIPOPROTEICA

❖ **ABREVIATURA:** Hipopt.

❖ **DEFINICIÓN:**

"Este grupo de dietas se caracteriza por ser normo calóricas, bajo en proteínas, debiendo administrarse según la patología del paciente para cubrir sus requerimientos".

❖ **CARACTERÍSTICAS DEL REGIMEN:**

Dependiendo de las condiciones del paciente, la dieta puede ser consistente blanda, normal o líquida, ajustándose el valor calórico total a los requerimientos individuales del paciente.

- **PROTEINAS:** 7% (0.7 GR/KG peso / día)
- **CHO:** 60-70 %
- **GRASAS:** 20-25 %
- **VITAM. Y MINERALES:** Adecuados al requerimiento
- **Na :** 2 mg
- **LIQUIDOS:** A voluntad (restringido en los recién hemodiálisis).

❖ **OBJETIVOS NUTRICIONALES:**

- Mantener la composición química del organismo tan pronta a la finalidad como sea posible.
- Conservar las reservas proteicas del organismo del paciente.
- La finalidad del régimen hipoproteico, es limitar el aporte proteico de la dieta sobre todo las de alto valor biológico.
- Disminuir el trabajo renal en el caso de patologías renales.

❖ **INDICACIONES:**

- Indicando a pacientes que presentan una alteración en el metabolismo de este tipo de nutriente tales como: Insuficiencia renal y encefalopatía hepática.

❖ **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS:**

- El régimen hipoproteico es nutricionalmente inadecuado por ello se sugiere, realizar un seguimiento adecuado al paciente para realizar las modificaciones, según evoluciona el paciente.
- En el presente régimen se debe excluir las menestras los alimentos salados o muy sazonados, las carnes (de pascado, ave, etc.) pueden incluirse en la dieta solo en cantidades indicadas.



**❖ ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN:****MENÚ TIPO****DESAYUNO:**

- Jugo de papaya
- 1 taza de avena
- 1 pan con mermelada

ALMUERZO:

- Sopa de sémola
- Pollo saltado con verduras
- Puré de papa
- 1 porción de arroz
- Mazamorra de gelatina

COMIDA:

- Sopa de verduras
- Locro de zapallo
- 1 porción de arroz
- Compota de piña



**DIETA HIPERPROTEICA
DESAYUNO**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
			G	G	G	G	G	G		
PAPAYA	150	48.0	136.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.7	12.3	
AVENA	15	52.1	1.3	0.0	2.0	0.0	0.6	10.8		
AZÚCAR RUBIA	10	38.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8		
PAN FRANCÉS	35	101.9	9.5	0.0	2.9	0.0	0.1	22.3		
MERMELADA FRUTILLA	5	10.7	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9		
SUB TOTAL	215	250.6	149.1	0.0	5.6	0.0	0.0	0.8	58.2	

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
			G	G	G	G	G	G		
SÉMOLA	15	52.1	2.0	0.0	1.2	0.0	0.2	11.1		
ZAPALLO MACRE	40	10.4	36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6		
ZANAHORIA	20	8.2	17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8		
CARNE DE POLLO	50	85.0	35.3	9.1	0.0	5.1	0.0	0.0		
BRÓCOLI	20	8.0	17.5	0.0	1.0	0.0	0.2	1.1		
PIMIENTO	20	7.0	17.9	0.0	0.3	0.0	0.1	1.5		
TOMATE	20	3.8	18.8	0.0	0.2	0.0	0.0	0.9		
CEBOILLO DE CABEZA	30	14.7	25.9	0.0	0.4	0.0	0.1	3.4		
ZAPALLO ITALIANO	30	4.2	28.6	0.0	0.3	0.0	0.1	0.9		
ARROZ	100	359.0	13.1	0.0	8.2	0.0	0.5	77.8		
ACEITE VEGETAL	4	36.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0		
PAPA BLANCA	150	145.5	111.8	0.0	3.2	0.0	0.2	33.5		
ACEITE VEGETAL	4	36.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0		
CHUÑO	15	48.5	2.7	0.0	0.3	0.0	0.1	11.7		
GELATINA	20	76.0	0.4	0.0	2.2	0.0	0.0	17.4		
SUB TOTAL	538	894.3	328.6	9.1	17.6	13.1	1.5	163.6		

CENA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
				G	G	G	G	G	G
HIDEOS TALLARÍN	20	64.8	4.1	0.0	1.9	0.0	0.0	13.9	
ZAWAHORIA	20	8.2	17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	
ZAPALLO MACRE	40	10.4	36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6	
ZAPALLO MACRE	180	46.8	165.6	0.0	1.3	0.0	0.4	11.5	
PAPA BLANCA	100	97.0	74.5	0.0	2.1	0.0	0.1	22.3	
CARNE DE POLLO	50	85.0	35.3	9.1	0.0	5.1	0.0	0.0	
CHOCLO	20	25.8	0.0	0.0	0.7	0.1	0.0	5.5	
ARROZ	100	359.0	13.1	0.0	8.2	0.0	0.5	77.8	
ACEITE VEGETAL	4	36.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	
CHUÑO	5	16.2	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	3.9	
PIÑA	60	22.8	53.6	0.0	0.2	0.0	0.1	5.9	
AZÚCAR RUBIA	15	57.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	14.7	
SUB TOTAL	614	829.0	401.9	9.1	14.9	9.2	1.3	160.0	

TOTAL

PESO NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		G	G	G	G	G	G
1367	1974	18	38	72	4	382	
		56.280		25.980			



DIETA HIPOSODICA

❖ **ABREVIATURA:** HCI.

❖ **DEFINICIÓN:**

"Dieta con ingestión controlada de sodio, para mantener el estado de hidratación, impedir la retención de líquidos y para promover la pérdida de exceso de líquidos"

❖ **CARACTERÍSTICAS DEL REGIMEN:**

- Suficiente en calorías y nutrientes para cubrir los requerimientos del individuo.
- La cantidad de sal es reducida. Los niveles de restricción de sodio utilizados son los siguientes:
 - ✓ **Dieta Hiposódica Leve:** Aporta 2.0 gramos de sodio (5 gr de Sal). Se limita alimentos que se conservan por medio del salado.
 - ✓ **Dieta Hiposódica Moderada:** Aporta 1.0 gramo de sodio (2.5 gr de Sal). No se debe agregar sal al preparar los alimentos.
 - ✓ **Dieta Hiposódica Severa:** Aporta 500 miligramos de sodio (1.2 gr de Sal). Esta dieta se debe utilizar por periodos cortos.

❖ **OBJETIVOS NUTRICIONALES:**

- Reducir el aporte de sodio proveniente de la alimentación según condición clínica.
- Mantener el control dentro de los márgenes normales de la presión arterial.

❖ **INDICACIÓN:**

- Esta dieta se indica en los casos de edemas o cuando se desea prevenir su formación, glomérulo nefritis, nefrosis, afecciones cardíacas, cirrosis con ascitis e hipertensión arterial.

❖ **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS:**

- Deben ser controlados los medicamentos que contengan sodio (antiácido, laxantes y antitusígenos); especialmente durante las restricciones severa.
- Una dieta hipo sódica es de uso insípido y tiene poca satisfacción pero esto se modifica con el empleo de especias, hierbas aromáticas, jugo de limón u otros cítricos, vinagre y combinaciones de salsa permitidas.

❖ **ALIMENTOS RESTRINGIDOS:**

- Quesos, mantequillas y margarinas con sal.
- Carnes saladas, ahumadas, camarones, langostas y pescados salados.
- Nueces, maní, aceitunas, conservas con sal, vegetales envasados, jugo de tomate, legumbres envasados y papas saladas.
- Pankekes, pan, pasteles, galletas preparadas con polvo de hornear o levadura o pan integral.
- Gelatina preparada, helados, pudines, chocolates, azúcar rubia y jarabes comerciales.
- Aji no moto, cocoa y sal.
- Bebidas alcohólicas, gaseosas y agua minerales



❖ **ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN:****MENÚ TIPO****DESAYUNO:**

- Jugo de papaya
- 1 taza de avena
- 2 tostadas

ALMUERZO:

- Sopa de fideos sin sal
- Pavita al horno con verduras
- 1 porción de arroz
- Mazamorra de maicena

COMIDA:

- Aguadito de pollo.
- Compota de membrillo.



**DIETA HIPOSIDICA
DESAYUNO**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
					G	G	G	G	G	G
PAPAYA	150	48.0	136.2	0.0	0.6	0.0	0.2	12.3		
AVENA	15	52.1	1.3	0.0	2.0	0.0	0.6	10.8		
PAN FRANCÉS	35	101.9	9.5	0.0	2.9	0.0	0.1	22.3		
MERMELADA FRUTILLA	5	10.7	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9		
SUB TOTAL	205	212.6	149.0	0.0	5.6	0.0	0.8	48.4		

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
					G	G	G	G	G	G
POLLO	50	60.0	0.0	10.3	0.0	1.8	0.0	0.0		
ZANAHORIA	20	8.2	17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8		
ZAPALLO MACRE	40	10.4	36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6		
PAPA AMARILLA	30	30.9	22.0	0.0	0.6	0.0	0.1	7.0		
PAVITA	150	402.0	87.5	30.2	0.0	30.3	0.0	0.0		
CEBOLLA DE CABEZA	5	2.5	4.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.6		
TOMATE	5	1.0	4.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2		
VAINITAS	60	22.2	52.9	0.0	1.4	0.0	0.2	4.9		
ZANAHORIA	30	12.3	26.7	0.0	0.2	0.0	0.2	2.8		
ZAPALLO ITALIANO	40	5.6	38.2	0.0	0.4	0.0	0.1	1.2		
BRÓCOLI	20	8.0	17.5	0.0	1.0	0.0	0.2	1.1		
ACEITE VEGETAL	5	45.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0		
ARROZ	100	359.0	13.1	0.0	8.2	0.0	0.5	77.8		
ACEITE VEGETAL	4	36.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0		
CHUÑO	15	48.5	2.7	0.0	0.3	0.0	0.1	11.7		
AZÚCAR RUBIA	15	57.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	14.7		
SUB TOTAL	589	1108.5	324.3	40.5	12.6	41.1	1.5	126.3		



**CBMA**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
ARROZ	80	287.2		10.5	0.0	6.6	0.0	0.4	62.2	
POLLO	120	144.0		0.0	24.7	0.0	4.3	0.0	0.0	
ZANAHORIA	40	16.4		35.6	0.0	0.2	0.0	0.2	3.7	
MOTE	40	145.2		5.0	0.0	2.4	0.0	0.8	31.3	
ARVEJA	25	26.5		0.0	0.0	1.9	0.2	0.0	4.7	
ESPINACA	20	6.4		17.9	0.0	0.4	0.0	0.1	1.3	
CHUÑO	5	16.2		0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	3.9	
PIÑA	6	2.3		5.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	
AZÚCAR RUBIA	15	57.0		0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	14.7	
SUB TOTAL	351	701.1		75.5	24.7	11.5	4.5	1.6	122.4	

TOTAL

PESO NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		G	G	G	G		
1145	2022	65	30	46	4	297	

94.814

49.507





DIETA HIPOGRASA

❖ **ABREVIATURA:** Hgr.

❖ **DEFINICIÓN:**

"Dieta con modificación en el contenido y/o calidad de los lípidos alimentarios"

❖ **CARACTERÍSTICAS DEL REGIMEN:**

- Suficiente en calorías y nutrientes para cubrir los requerimientos del individuo.
- Cantidad reducida de lípidos. El tipo de lípidos aportados es del tipo aceite, el cual puede incluirse en algunas preparaciones.
- Mayor aporte de fibra, para ayudar a controlar los niveles de colesterol en sangre.
- La distribución energética de la dieta es la siguiente:
 - **CARBOHIDRATO:** 55 – 60% VCT.
 - **PROTEINA** : 10 - 15% VCT (Evitar el exceso de alimentos proteicos grasos)
 - **GRASA** : < 25% VCT (Grasa Saturada ≤ 10% VCT, Colesterol ≤ 300 mg/día).

❖ **OBJETIVOS NUTRICIONALES:**

- Reducir el aporte energético de las grasas totales, grasas saturadas y limitar el consumo, según condición clínica, de los azúcares sencillos y carbohidratos de alto índice glicémico.
- Tiene la finalidad de disminuir la aparición de la sintomatología gastrointestinal, adecuar la deficiencia de la lipasa pancreática, disminuyendo la secreción pancreática y vesicular para evitar el cólico.

❖ **INDICACIÓN:**

- Esta dieta está indicada en pacientes que tienen alguna alteración en el metabolismo de las grasas.
- Pacientes con hiperlipidemia y problemas cardiovasculares.
- En los síndromes de malabsorción:
 - ✓ **Alteración de la estructura y función de la mucosa del intestino delgado:** Linfoma intestinal, enteritis actínica, amiloidosis, enfermedad de Crohn, etc.
 - ✓ **Reducción de la superficie de Absorción:** La Resección Intestinal y el Síndrome de Intestino Corto. La repercusión nutricional de una resección intestinal dependerá de la longitud del intestino remanente, de si se trata de intestino proximal o distal, del mantenimiento de la válvula ileo-cecal y/o colon, de la continuidad del tubo digestivo y de la presencia de enfermedad residual en el intestino remanente.
- **Esteatorrea, enfermedad hepato – biliar (colelitiasis y colecistitis), pancreatitis y post operados de litiasis vesicular.**
- **Trastornos del drenaje linfático:** El flujo de linfa varía dependiendo de la ingesta de grasa, además los TCL incrementan el flujo linfático.
 - ✓ **Obstrucción de drenaje linfático:** La grasa de la dieta no puede ser transportada por el sistema linfático mesentérico y la linfa es vertida a la luz intestinal. Linfangiectasia intestinal, tuberculosis y la Insuficiencia Cardíaca Congestiva, etc.
 - ✓ **Lesiones de los conductos linfáticos o del conducto torácico:** Cirugía Abdominal, neoplasias, traumatismos abdominales, irradiación pélvica y la diálisis peritoneal pueden dar lugar a lesiones de los conductos linfáticos con





aparición de ascitis quilosa o quilotórax cuando se trata de cirugía torácica o de cabeza y cuello.

❖ **ALIMENTOS RESTRINGIDOS:**

- No está permitido los alimentos fritos y/o gratinados.
- **Carnes grasosas:** pato, choncho, mariscos, vísceras en general, carnes en conservas, etc.
- **Leche y productos lácteos derivados:** Productos lácteos ricos en grasas, quesos mantecosos, duros, fundidos, etc.
- **Embutidos:** salchichas, jamón, chorizo, morcilla, tocino, pate, etc.
- **Frutas:** mango, lúcuma, palta.
- **Frutas secas grasosas:** nueces, pecanas, avellanas, castañas, almendras, mani, etc.
- Limitar el consumo de azúcares simples, de acuerdo a condición clínica: Azúcar, Dulces, Chocolates, Productos de pastelería, Bebidas azucaradas (gaseosas), Bebidas alcohólicas.

❖ **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

- ✓ Permitido como método de cocción: homeado, sancochado.
- ✓ En cada comida incluir frutas y/o verduras, según condición clínica del paciente.
- ✓ Carnes magras: Pollo, pescado, pavita, res.
- ✓ Usar de forma moderada aceites vegetales en estado natural, según condición clínica del paciente
- ✓ **Leche y productos lácteos derivados:** De preferencia descremados.
- ✓ **Menestras:** Se restringe según condición clínica del paciente.



❖ **ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN:****MENÚ TIPO****DESAYUNO**

- 1 taza de Avena.
- 1 taza de Té.
- 2 Pan con mermelada.

ALMUERZO

- Sopa de Fideos.
- Pollo con vainita saltada.
- 1 porción de arroz.
- Mazamorra de Gelatina.
- Fruta.

COMIDA

- Sopa de sémola.
- Carne saltada con verduras.
- 1 porción de arroz.
- Mazamorra de Gelatina.



**DIETA HIPOGRASA
DESAYUNO**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
			G	G	G	G	G	G		
AVENA	15	52.1	1.3	0.0	2.0	0.0	0.6	10.8		
AZÚCAR RUBIA	15	57.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	14.7		
PAN FRANCÉS	35	101.9	9.5	0.0	2.9	0.0	0.1	27.3		
MERMELADA	10	28.6	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3		
NARANJA	180	58.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.0		
SUB TOTAL	255	298.9	13.6	0.0	5.0	0.0	0.7	71.2		

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
			G	G	G	G	G	G		
FIDEOS TALLARIN	20	64.8	4.1	0.0	1.9	0.0	0.0	13.9		
POLLO	50	60.0	0.0	10.3	0.0	1.8	0.0	0.0		
ZANAHORIA	20	8.2	17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8		
ZAPALLOMACRE	40	10.4	36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6		
BONITO	150	207.0	105.9	35.1	0.0	6.3	0.0	0.0		
CEBOLLA DE CABEZA	5	2.5	4.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.6		
TOMATE	5	1.0	4.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2		
ARROZ	100	359.0	13.1	0.0	8.2	0.0	0.5	77.8		
ACEITE VEGETAL	4	36.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0		
PAPA AMARILLA	60	61.8	43.9	0.0	1.2	0.0	0.2	14.0		
ZANAHORIA	35	14.4	31.2	0.0	0.2	0.0	0.2	3.2		
VAINITAS	35	13.0	30.9	0.0	0.8	0.0	0.1	2.8		
CHUÑO	15	48.5	2.7	0.0	0.3	0.0	0.1	11.7		
GELATINA	20	76.0	0.4	0.0	2.2	0.0	0.0	17.4		
SUE TOTAL	559	962.4	295.7	45.4	15.3	12.1	1.3	146.0		



CENA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
ARROZ	30	107.7		3.9	0.0	2.5	0.0	0.2	23.3	
POLLO	50	60.0		0.0	10.3	0.0	1.8	0.0	0.0	
ZAPALLO MACRE	40	10.4		36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6	
CARNE DE POLLO	100	170.0		70.6	18.2	0.0	10.2	0.0	0.0	
ARROZ	100	359.0		13.1	0.0	8.2	0.0	0.5	77.8	
ACEITE VEGETAL	4	36.0		0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	
CHUÑO	5	16.2		0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	3.9	
PIÑA	60	22.8		53.6	0.0	0.2	0.0	0.1	5.9	
VAINITAS	35	13.0		30.9	0.0	0.8	0.0	0.1	2.8	
ZANAHORIA	35	14.4		31.2	0.0	0.2	0.0	0.2	3.2	
ZAPALLITO ITALIANO	40	5.6		38.2	0.0	0.4	0.0	0.1	1.2	
SUB TOTAL	599	815.0		279.1	28.5	12.7	16.0	1.2	120.7	

TOTAL

PESO NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		G	G	G	G		
1413	2076	74	33	28	3	338	

106.905

31.340

DIETA HIPOGLUCIDA

❖ **ABREVIATURA:** Hgl.

❖ **DEFINICIÓN:**

"Dieta con modificación en la cantidad y tipo de carbohidratos para controlar los niveles de glucosa en sangre".

❖ **CARACTERÍSTICAS DEL REGIMEN:**

- Suficiente en calorías y nutrientes para cubrir los requerimientos del individuo.
- Cantidad reducida de carbohidratos. El tipo de carbohidratos aportados es de tipo complejo.
- Mayor aporte de fibra, para ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre.
- Se puede distribuir en 4 a 5 tomas diarias según requerimientos nutricionales del paciente y para evitar la sobrecarga de energía y azúcar.
- La distribución energética de la dieta es la siguiente:
 - **CARBOHIDRATO** : 50 – 55% VCT (Excluyendo azúcares simples).
 - **PROTEINA** : 10 - 15% VCT (Evitar el exceso de alimentos proteicos grasos)
 - **GRASA** : 25 - 30% VCT (Evitar el exceso de alimentos con grasas saturadas).

❖ **OBJETIVOS NUTRICIONALES:**

- Mantener y mejorar el estado nutricional del paciente.
- Ayudar a la rehabilitación del paciente.
- Normalizar o disminuir los niveles de glucosa en sangre.
- Ajustar a los requerimientos nutricionales del paciente según el diagnóstico clínico, la intervención quirúrgica, el apetito del paciente, su tolerancia al alimento, el estado nutricional previo y la capacidad de masticación y deglución.

❖ **INDICACIONES:**

- La dieta está indicada para todo paciente con diabetes tipo I y Tipo II, con intolerancia a la glucosa, con Diabetes Gestacional, Síndrome Metabólico, Sobrepeso y Obesidad.

❖ **ALIMENTOS RESTRINGIDOS:**

- Azúcar, Dulces, Chocolates, Productos de pastelería, Bebidas azucaradas (gaseosas), Bebidas alcohólicas, Alimentos grasos (ricos en grasas saturadas), Embutidos, mango, plátano, guanábana, chirimoya, uva, lúcuma e higos.

❖ **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

- No se limita las técnicas culinarias.
- En cada comida incluir siempre frutas y/o verduras.
- Tratar de establecer un horario para las comidas.
- Evitar dar gran cantidad de carbohidratos en una sola comida (No combinar cereales, tubérculos y menestras a la vez).
- Las frutas restringidas (mango, plátano, guanábana, chirimoya, uva, lúcuma e higos), se evitara su consumo hasta no lograr valores de glicemia adecuados.
- **Cereales:** se brindaran en pequeñas porciones o de origen integral.
- **Grasas:** aceites en estado natural.
- **Leche y derivados:** De preferencia descremados.



- **Menestras.**
- **Tubérculos y Raíces:** papa, camote, yuca, mashua, olluco, oca, yacón, etc. La porción varía según condición del paciente.



**❖ ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN:****MENÚ TIPO****DESAYUNO**

- 1 taza de Avena sin Azúcar.
- 1 taza de leche sin Azúcar.
- 1 Pan con mantequilla o 2 unid. Tostadas.

MERIENDA

- 1taza de jugo de fruta.

ALMUERZO

- Sopa de Quinoa.
- Pollo con vainita saltada.
- ½ porción de arroz.
- Fruta.

COMIDA

- Sopa de sémola.
- Carne saltada con verduras.
- ½ porción de arroz.





DIETA HIPOGLUCÉMICA

DESAYUNO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
			G	G	G	G	G	G		
LECHE	25	121.0	1.0	6.8	0.0	6.5	0.0	9.0		
AVENA	15	52.1	1.3	0.0	2.0	0.0	0.6	30.8		
PAN FRANCÉS	35	101.9	9.5	0.0	2.9	0.0	0.1	22.3		
MANTEQUILLA	5	36.5	0.8	0.0	0.1	0.0	4.1	0.0		
PAPAYA	150	48.0	136.2	0.0	0.6	0.0	0.2	12.3		
SUB TOTAL	230	359.4	148.7	6.8	5.6	6.5	4.9	54.5		

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
			G	G	G	G	G	G		
POLLO	50	60.0	0.0	10.3	0.0	1.8	0.0	0.0		
ZANAHORIA	20	8.2	17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8		
ZAPALLO MAORE	40	10.4	36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6		
CARNE DE POLLO, PULPA	50	85.0	35.3	9.1	0.0	5.1	0.0	0.0		
BRÓCOLI	20	8.0	17.5	0.0	1.0	0.0	0.2	1.1		
PIMIENTO	25	8.8	22.4	0.0	0.4	0.0	0.1	1.9		
TOMATE	20	3.8	18.8	0.0	0.2	0.0	0.0	0.9		
CEBOLLA DE CABEZA	30	14.7	25.9	0.0	0.4	0.0	0.1	3.4		
ZAPALLITO ITALIANO	30	4.2	28.6	0.0	0.3	0.0	0.1	0.9		
ACETE VEGETAL	5	45.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0		
ARROZ	80	287.2	10.5	0.0	6.6	0.0	0.4	62.2		
ACETE VEGETAL	4	36.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0		
MELÓN	200	46.0	185.8	0.0	1.0	0.0	0.7	11.6		
SUB TOTAL	574	617.3	399.4	19.4	10.2	15.9	1.2	86.4		



CENA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
FIDEOS TALLARÍN	30	97.2		6.1	0.0	2.9	0.0	0.0	20.9	
POLLO	50	60.0		0.0	10.3	0.0	1.8	0.0	0.0	
ZANAHORIA	20	8.2		17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	
ZAPALO MACRE	40	10.4		36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6	
PAPA AMARILLA	30	30.9		22.0	0.0	0.6	0.0	0.1	7.0	
VACUNO PULPA	150	162.0		0.0	32.1	0.0	2.4	0.0	0.0	
PAPA BLANCA	50	48.5		37.3	0.0	1.1	0.0	0.1	11.2	
ZANAHORIA	20	8.2		17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	
CEBOLLA DE CABEZA	5	2.5		4.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.6	
TOMATE	5	1.0		4.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
ARROZ	80	287.2		10.5	0.0	6.6	0.0	0.4	62.2	
ACEITE VEGETAL	4	36.0		0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	
PAPAYA	100	32.0		90.8	0.0	0.4	0.0	0.1	8.2	
SUB TOTAL	584	784.0		248.0	42.4	12.1	8.2	1.0	116.5	

TOTAL

PESO NETO	ENERGIA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
	KCAL		G	G	G	G	G	
1388	1761	69	28	31	7	257		

96.440

37.790

DIETA HIPOALERGICA

❖ **ABREVIATURA:** HipoAlerg.

❖ **DEFINICIÓN:**

"Dieta normal donde se omiten alimentos considerados frecuentemente alergénicos".

❖ **CARACTERÍSTICAS DEL REGIMEN:**

- La reacción alérgica se produce con un intervalo de pocos minutos a varias horas después de ingerirse el alimento. La alergia alimentaria depende o está influenciada por: la edad, procesos digestivos, permeabilidad gastrointestinal, la estructura antigénica y la predisposición genética.
- El régimen puede basarse en dietas de eliminación, omitiendo alimentos considerados frecuentemente como alergénicos.
- La dieta debe suministrar cantidades apropiadas de calorías y nutrientes; se encuentra definido a través de la fórmula dietética institucional.

❖ **OBJETIVOS NUTRICIONALES:**

- Restringir alimentos considerados alergénicos.
- Mantener una nutrición adecuada evitando el aporte inadecuado al eliminar nutrientes importantes.
- Corregir los trastornos digestivos causados por el alérgeno.

❖ **INDICACIONES:**

- La dieta puede ser útil en el tratamiento de urticaria crónica y en algunos casos de dermatitis atópica. El propósito de la dieta estriba en eliminar principalmente los alimentos que suelen causar urticaria aunque las manifestaciones clínicas de la alergia alimentaria son muy variados pudiendo ser signos respiratorios, digestivos, cardiovasculares, nerviosos, epidérmicos, entre otros. En muchos casos la sensibilidad ante los alimentos no se puede identificar con suficiente exactitud por medio de las pruebas cutáneas.

❖ **ALIMENTOS RESTRINGIDOS:**

- Leche y derivados, leche Chocolateada, ponche de leche,
- Pescado, marisco, cerdo fresco, carnes muy condimentadas (tales como fiambres).
- Tomate y productos de tomate
- Frutas frescas o congeladas manzanas, cerezas, bayas, uvas, mangos, piñas, pasas.
- Mantequilla de cacahuete, nueces.
- Trigo y derivados.
- Frutos cítricos.

**❖ ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN:****MENÚ TIPO****DESAYUNO**

- Jugo de papaya
- 1 taza de avena.
- 1 pan tostado.

MERIENDA

- 1 taza de quinua.

ALMUERZO

- Sopa de verduras.
- Pollo al horno.
- 1 porción de arroz.
- Puré de papa con zanahoria.
- Plátano de la isla.

COMIDA

- Sopa de verduras.
- Asado de res con verduras saltada.
- 1 porción de arroz.
- Mazamorra de maicena.



DIETA HIPONATREMICA
DESAYUNO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA	PROTEINA		GRASA	GRASA	CARBO
				G	G			
AZÚCAR RUBIA	15	57.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	14.7
AVENA	15	52.1	1.3	0.0	2.0	0.0	0.6	10.8
PAN FRANCÉS	35	101.9	9.5	0.0	2.9	0.0	0.1	22.3
PAPAYA	150	48.0	136.2	0.0	0.6	0.0	0.2	12.3
SUB TOTAL	215	258.9	147.2	0.0	5.5	0.0	0.8	60.2

MERLUÑA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA	PROTEINA		GRASA	GRASA	CARBO
				G	G			
QUINUA	15	54.5	1.8	0.0	1.8	0.0	0.9	10.1
AZÚCAR RUBIA	15	57.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	14.7
SUB TOTAL	145	111.5	2.0	0.0	1.8	0.0	0.9	24.8

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA	PROTEINA		GRASA	GRASA	CARBO
				G	G			
FIDEOS TALLARÍN	20	64.8	4.1	0.0	1.9	0.0	0.0	13.9
POLLO	50	60.0	0.0	10.3	0.0	1.8	0.0	0.0
ZANAHORIA	20	8.2	17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8
ZAPALLO MACRE	40	10.4	36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6
POLLO	150	180.0	0.0	30.9	0.0	5.4	0.0	0.0
ACEITE VEGETAL	5	45.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0
PA PA AMARILLA	100	103.0	73.2	0.0	2.0	0.0	0.4	23.3
ZANAHORIA	50	20.5	44.5	0.0	0.3	0.0	0.3	4.6
ACEITE VEGETAL	5	45.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0
PLÁTANO DE ISLA	150	136.5	111.0	0.0	1.4	0.0	0.6	35.4
SUB TOTAL	590	673.4	287.4	41.2	6.0	17.2	1.5	81.6

**CENA**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
				G	G	G	G	G	G
FIDEOS TALLARÍN	20	64.8	4.1	0.0	1.9	0.0	0.0	13.9	
POLLO	50	60.0	0.0	10.3	0.0	1.8	0.0	0.0	
ZANAHORIA	20	8.2	17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	
ZAPALLO MACRE	40	10.4	36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6	
VACUNO PULPA	120	129.6	0.0	25.7	0.0	1.9	0.0	0.0	
VAJITAS	60	22.2	52.9	0.0	1.4	0.0	0.2	4.9	
ZANAHORIA	30	12.3	26.7	0.0	0.2	0.0	0.2	2.8	
ZAPALLO ITALIANO	40	5.6	38.2	0.0	0.4	0.0	0.1	1.2	
BRÓCOLI	20	8.0	17.5	0.0	1.0	0.0	0.2	1.1	
ACEITE VEGETAL	5	45.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	
ARROZ	100	359.0	13.1	0.0	8.2	0.0	0.5	77.8	
ACEITE VEGETAL	4	36.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	
LECHE	10	48.4	0.4	2.7	0.0	2.6	0.0	3.6	
CHUÑO	15	48.5	2.7	0.0	0.3	0.0	0.1	11.7	
AZÚCAR RUBIA	15	57.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	14.7	
SUB TOTAL	549	915.0	210.4	38.7	13.7	15.3	1.4	136.1	

TOTAL

PESO NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		G	G	G	G	G	G
1499	1959	80	27	33	5	303	

106.940

37.095



DIETA HIPERCELULOSICA

❖ **ABREVIATURA:** Hipercelu.

❖ **DEFINICIÓN:**

"Consiste en una dieta terapéutica con alto contenido de fibra dietética"

❖ **CARACTERÍSTICAS DEL REGIMEN:**

- Es una dieta completa y equilibrada nutricionalmente, se permite cualquier preparación culinaria, por tanto esta dieta se caracteriza por su alto contenido de frutas y verduras.
- La dieta Hipercelulósica enfatiza en la necesidad de aumentar el volumen y el peso del residuo intestinal para mantener el tamaño normal del volumen colónico y aumentar la motilidad intestinal.
- Las necesidades de energía y nutrientes están determinadas por las características del paciente (edad, sexo, peso, estatura y actividad física), la fórmula dietética puede requerir modificaciones generales por las condiciones generales por la condición previa.

❖ **OBJETIVOS NUTRICIONALES:**

- Aumentar de la motilidad intestinal.
- Disminuir el tiempo de tránsito intestinal
- Ayudar a la formación de masa fecal.
- Disminuir la presión intraluminal colónica.
- Influencia sobre la respuesta insulínica y metabolismo de la glucosa.

❖ **INDICACIONES:**

- Es usada en el tratamiento de la diverticulitis recurrente y el síndrome de intestino irritable, cuando los hábitos intestinales afectados constituyen el síntoma mayor.

❖ **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS:**

- La dieta alta en fibra debe contener entre 25 y 30 gr./día o aproximadamente debe aportar 14 gr. por 1000 Kcal. Este nivel puede ser fácilmente alcanzado mediante el aporte de los siguientes alimentos: hortalizas y frutas frescas, secas o ligeramente cocidas, cereales y granos integrales y consumiendo diariamente 1 onza (2 cucharadas) de afrecho, la dieta alta en fibra no se puede implementar en forma repentina con esa cantidad máxima; la introducción de alimentos debe ser gradual para evitar efectos adversos.
- Cuando la dieta contiene más de 30 gr./día hay pérdidas considerables de elementos trazas particularmente zinc, hierro, cobre. Otro efecto colateral es la excesiva fermentación de polisacáridos solubles por acción de las bacterias colónicas que actúan sobre las grandes cantidades de fibra intestinal provocando la liberación de ácidos grasos de cadena corta, las cuales causan diarreas osmótica y aumentan la producción de flatos, debe incrementar la ingesta de líquidos de 6 a 8 vasos diarios (1500-2000ml/día).

❖ **ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN:****MENÚ TIPO****DESAYUNO:**

- Jugo de papaya con naranja
- 1 taza de avena con leche
- 1 pan con mermelada
- 1 pan con mantequilla

ALMUERZO:

- Sopa de trigo
- Vainita saltada de pollo
- 1 porción de arroz
- Fruta en trozo

COMIDA:

- Sopa de verduras
- Caigua rellena
- 1 porción de arroz
- Mazamorra de membrillo



DIETA HIPERCELEULOSICA
DESAYUNO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA	PROTEINA G	PROTEINA G	GRASA G	GRASA G	CARBO G
AVENA	15	52.1	1.3	0.0	2.0	0.0	0.6	10.8
LECHE EN POLVO	25	121.0	1.0	6.8	0.0	6.5	0.0	9.0
NARANJA	60	19.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.3
PAPAYA	150	48.0	136.2	0.0	0.6	0.0	0.2	12.3
PAN FRANCÉS	70	203.7	18.9	0.0	5.9	0.0	0.1	44.7
MERMELADA	5	14.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7
MANTEQUILLA	5	36.5	0.8	0.0	0.1	0.0	4.1	0.0
SUB TOTAL	330	495.3	159.5	6.8	8.6	6.5	5.0	85.8

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA	PROTEINA G	PROTEINA G	GRASA G	GRASA G	CARBO G
TRIGO	20	71.6	2.5	0.0	1.7	0.0	0.3	15.2
POLLO	50	60.0	0.0	10.3	0.0	1.8	0.0	0.0
APIO	10	2.1	9.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.5
ZANA HORA	20	8.2	17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8
ZAPALLO MACRE	40	10.4	36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6
VAINITAS	60	22.2	52.9	0.0	1.4	0.0	0.2	4.9
ZANA HORA	35	14.4	31.2	0.0	0.2	0.0	0.2	3.2
CARNE DE POLLO	60	102.0	42.4	10.9	0.0	6.1	0.0	0.0
CEBOLLA DE CABEZA	5	2.5	4.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.6
ACEITE VEGETAL	5	45.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0
ARROZ	100	359.0	13.1	0.0	8.2	0.0	0.5	77.8
ACEITE VEGETAL	4	36.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0
CHUÑO	15	48.5	2.7	0.0	0.3	0.0	0.1	11.7
GELATINA	20	76.0	0.4	0.0	2.2	0.0	0.0	17.4
PAPAYA	100	32.0	90.8	0.0	0.4	0.0	0.1	8.2
PLÁTANO DE ISLA	100	91.0	74.0	0.0	0.9	0.0	0.4	23.6
SUB TOTAL	544	980.8	378.2	21.2	15.9	16.9	1.9	107.4



CEMA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
				G	G	G	G	G	G
FIDEOS TALLARÍN	30	97.2	6.1	0.0	2.9	0.0	0.0	20.9	
POLLO	50	60.0	0.0	10.3	0.0	1.8	0.0	0.0	
ZANAHORIA	20	8.2	17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	
ZAPALLO MACRE	40	10.4	36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6	
PAPA AMARILLA	30	30.9	22.0	0.0	0.6	0.0	0.1	7.0	
CAIGUA SERRANA	100	20.0	93.5	0.0	1.5	0.0	0.1	4.2	
VACUNO PULPA	80	86.4	0.0	17.1	0.0	1.3	0.0	0.0	
ZANAHORIA	30	12.3	26.7	0.0	0.2	0.0	0.2	2.8	
CEBOLLA DE CABEZA	5	2.5	4.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.6	
PASAS	5	12.1	1.6	0.0	0.1	0.0	0.0	3.2	
ARROZ	100	359.0	13.1	0.0	8.2	0.0	0.5	77.8	
ACEITE VEGETAL	4	36.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	
CHUÑO	5	16.2	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	3.9	
MEMBRILLO	20	8.6	17.4	0.0	0.1	0.0	0.0	2.3	
AZÚCAR RUBIA	10	38.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8	
SUB TOTAL	529	797.7	240.3	27.4	14.1	7.1	1.2	136.8	

TOTAL

PESO NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		G	G	G	G	G	G
1503	2274	55	39	31	8	390	

93.915

38.600



DIETA ASTRINGENTE HIPERPROTEICA

- ❖ **ABREVIATURA:** AstringHpt.
- ❖ **DEFINICIÓN:**

"Es una dieta terapéutica que consigue que el aparato digestivo se acostumbre a realizar sus funciones normales, mediante la introducción paulatina de los alimentos".
- ❖ **CARACTERÍSTICAS DEL RÉGIMEN:**
 - La dieta astringente debe ser de una dieta de fácil digestión que ayude a mejorar la mucosa intestinal lesionada.
- ❖ **OBJETIVOS NUTRICIONALES:**
 - El principal objetivo es reducir al máximo la estimulación de las secreciones gastrointestinales y enlentecer la velocidad de tránsito, con la finalidad de reducir el número y el volumen de las deposiciones diarias y mejorar su consistencia.
 - Controlar las pérdidas excesivas de líquidos y electrolitos.
 - Aportar una cantidad suficiente de nutrientes para satisfacer las necesidades del paciente y evitar una posible deshidratación, malnutrición y una pérdida de peso.
- ❖ **INDICACIONES:**
 - Esta dieta está indicada para pacientes que presentan gastroenteritis aguda auto limitada.
- ❖ **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS:**
 - Evitar los alimentos ricos en fibra insoluble porque estimulan el peristaltismo intestinal.
 - Excluir aquellos alimentos que incrementan el residuo fecal a pesar de su bajo contenido de fibra.
 - Se trata de una dieta sin lactosa ya que además de incrementar el residuo fecal, el paciente con gastroenteritis aguda puede tener un déficit de lactasa intestinal.
 - Suprimir los alimentos flatulentos por producir molestias abdominales.
- ❖ **ALIMENTOS PERMITIDOS:**
 - Agua de arroz, agua de manzana hervida, té, pan tostado, manzana, arroz, membrillo, papa, zanahoria, plátano maduro, pescado, pollo, pavo.

**❖ ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN:****MENÚ TIPO****DESAYUNO**

- Té
- Clara de huevo
- Mazamorra de membrillo

MEDIA MAÑANA

- Panetela colada

ALMUERZO

- Puré
- Pollo sancochado
- ½ porción de arroz.
- Mazamorra de gelatina.

MERIENDA

- Panetela colada

COMIDA

- Puré de zapallo.
- Pollo sancochado
- ½ porción de arroz.
- Mazamorra de calabaza.



**DIETA ASTRINGENTE HIPERPROTEICA
DESAYUNO**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
CLARA DE HUEVO	25	12.0		21.9	2.7	0.0	0.1	0.0	0.7	
MAIZENA	15	52.7		1.8	0.0	0.1	0.0	0.0	13.0	
MEMBRILLO	50	21.5		43.5	0.0	0.2	0.0	0.1	5.8	
AZÚCAR RUBIA	15	57.0		0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	14.7	
SUB TOTAL	105	143.2		67.4	2.7	0.2	0.1	0.1	33.7	

MERENDA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
ARROZ	50	179.5		6.6	0.0	4.1	0.0	0.3	38.9	
ZANAHORIA	20	8.2		17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	
AZÚCAR RUBIA	10	38.0		0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8	
SUB TOTAL	80	225.7		24.5	0.0	4.2	0.0	0.4	50.6	

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
PAPA BLANCA	100	97.0		74.5	0.0	2.1	0.0	0.1	22.3	
ACEITE VEGETAL	5	45.0		0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	
ARROZ PILADO O PULIDO CRUDO	50	179.5		6.6	0.0	4.1	0.0	0.3	38.9	
CARNE DE POLLO, PULPA	80	136.0		56.5	14.6	0.0	8.2	0.0	0.0	
CHUÑO	15	48.5		2.7	0.0	0.3	0.0	0.1	11.7	
GELATINA	20	76.0		0.4	0.0	2.2	0.0	0.0	17.4	
SUB TOTAL	270	582.0		140.6	14.6	8.7	13.2	0.4	90.2	

MERENDA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL		G	G	G	G	G	G		
ARROZ	50	179.5	6.6	0.0	4.1	0.0	0.3	38.9			
ZANAHORIA	20	8.2	17.8	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8			
AZÚCAR RUBIA	10	38.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8			
SUB TOTAL	80	225.7	24.5	0.0	4.2	0.0	0.4	50.6			

CENA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL		G	G	G	G	G	G		
PAPA BLANCA	100	97.0	74.5	0.0	2.1	0.0	0.1	22.3			
ACEITE VEGETAL	5	45.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0			
ARROZ	50	179.5	6.6	0.0	4.1	0.0	0.3	38.9			
CARNE DE POLLO, PULPA	80	136.0	56.5	14.6	0.0	8.2	0.0	0.0			
CHUÑO	10	32.3	1.8	0.0	0.2	0.0	0.1	7.8			
CALABAZA ITALIANA	200	42.0	187.8	0.0	1.0	0.0	0.6	9.8			
SUB TOTAL	445	531.8	327.1	14.6	7.4	13.2	1.0	78.8			

TOTAL

ENERGIA KCAL	PROTEINA		GRASA		CARBO	
	G	G	G	G	G	G
1706	32	25	26	2	304	

56.575

28.575



DIETA POR SONDA NASOGASTRICA

❖ **ABREVIATURA:** SNG.

❖ **DEFINICIÓN:**

"Dieta que se prescribe en pacientes que son incapaces de tomar alimentos por boca en cantidades que aporten una nutrición adecuada. Consiste en alimentos cocidos licuados brindados a través de una sonda al estómago".

❖ **CARACTERÍSTICAS DEL REGIMEN:**

- Para cubrir el requerimiento energético y proteico del paciente se debe de administrar suplementos nutricionales y/o módulos,
- Este tipo de fórmula tiene una densidad energética muy baja, es deficiente en calorías, proteínas, vitaminas y minerales, por lo que se recomienda su suplementación.
- La fórmula se administra a una temperatura templada y se administra en volúmenes de 350 cc en 5 tomas, con un volumen total de 1750 ml. Esta puede contener aproximadamente 8 g de fibra dietaria.

❖ **OBJETIVOS NUTRIONALES:**

- Corregir o evitar la desnutrición en pacientes que no son capaces de satisfacer sus necesidades nutricionales mediante procedimientos habituales.
- Influir terapéuticamente en el curso de la enfermedad mediante la combinación de diferentes nutrientes.

❖ **INDICACIONES:**

- Su indicación se hace tomando en cuenta la integridad anatómica y funcional del aparato digestivo.
- Esta dieta se indica a pacientes imposibilitados de deglutir y cuyo requerimiento calórico y nutritivo es normal. Se indica a pacientes post-operatorio neurológicos.
- Cuando el aporte oral sea mayor de 50% de las necesidades estimadas se debe discontinuar la nutrición enteral por sonda pero manteniendo una vigilancia continua de la alimentación oral.

❖ **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS**

- La dieta está conformada por líquidos en estado natural, soluciones, emulsiones y preparaciones que se licuan a temperatura ambiente y con una densidad cercana a 1.
- La NE debe iniciarse progresivamente mediante un "régimen de tolerancia" el cual permite la adaptación del sistema digestivo a la restauración del aporte de substratos por vía enteral, sobre todo tras un reposo digestivo prolongado.

**❖ ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN:****MENÚ TIPO****DESAYUNO**

- Avena
- Clara de huevo

MEDIA MAÑANA

- Avena
- Clara de huevo

ALMUERZO

- Quinoa
- Claras de huevo
- Yema de huevo
- Jugo de naranja

COMIDA

- Quinoa
- Claras de huevo
- Yema de huevo
- Agua de gelatina



DIETA PERSONAL PROGESINICA
DESAYUNO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
LECHE EN POLVO ENTERA	13	62.9		0.5	3.5	0.0	3.4	0.0	4.7	
AVENA	13	45.1		1.1	0.0	1.7	0.0	0.5	9.4	
HUEVO DE GALLINA. CLARA	70	33.6		61.2	7.6	0.0	0.1	0.0	0.6	
SUB TOTAL	96	141.6		62.8	11.1	1.7	3.5	0.5	14.7	

MERENDA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
HUEVO DE GALLINA. CLARA	35	16.8		30.6	3.8	0.0	0.1	0.0	0.3	
AVENA	11	45.1		1.1	0.0	1.7	0.0	0.5	9.4	
SUB TOTAL	46	61.9		31.7	3.8	1.7	0.1	0.5	9.7	

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
QUINUA CRUDA	13	48.5		1.5	0.0	1.8	0.0	0.8	8.6	
HUEVO	54	76.1		40.7	7.3	0.0	4.5	0.0	1.0	
HUEVO CLARA	70	33.6		61.2	7.6	0.0	0.1	0.0	0.6	
ZANAHORIA	28	11.5		24.9	0.0	0.2	0.0	0.1	2.6	
NARANJA	270	108.0		239.0	0.0	1.6	0.0	0.5	27.3	
SUB TOTAL	435	277.8		367.3	14.9	3.6	4.7	1.4	40.1	

CEMA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESONETO	ENERGIA	AGUA	PROTEINA	PROTEINA	GRASA	GRASA	GRASA	CARBO
		KCAL		G	G	G	G	G	G
QUINUA CRUDA	13	486	15	0.0	1.8	0.0	0.0	0.8	8.6
HUEVO DE GALLINA CLARA	70	336	61.2	7.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.6
ZANAHORIA	28	115	24.9	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	2.6
GELATINA	13	484	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	11.3
SUB TOTAL	124	1431	87.8	7.6	3.4	0.1	0.1	0.9	21.1

TOTAL

PESONETO	ENERGIA	PROTEINA	PROTEINA	GRASA	GRASA	GRASA	CARBO
	Kcal	G	G	G	G	G	G
708	624	37	10	8	3	88	

47.640

11.787

DIETA THEVENON

❖ **ABREVIATURA:** Thev.

❖ **DEFINICIÓN:**

"Dieta Blanda modificada en la cual se consideran alimentos de color blanco".

❖ **CARACTERÍSTICAS DEL REGIMEN:**

- Suficiente en calorías y nutrientes para cubrir los requerimientos del individuo.
- Completa en su composición aportando macronutrientes, micronutrientes y fibra.

❖ **OBJETIVOS NUTRICIONALES:**

- No tiene objetivos nutricionales, es para diagnóstico clínico médico.

❖ **INDICACIÓN:**

- Esta dieta 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 color-rectales.
- Debe recomendarse, desde tres días antes del comienzo de la prueba hasta el final del periodo de test; es decir, se debe administrar durante seis días.
- El paciente no debe consumir suplementos de vitamina C, debido a que grandes dosis puede provocar falsos-negativos.
- En caso de diarrea, no debe efectuarse el test hasta que se restablezca la normalidad en la actividad intestinal.

❖ **ALIMENTOS RESTRINGIDOS:**

- **Evitar carnes rojas, carnes grasosas:** res, chanco, mariscos, vísceras en general, carnes en conservas, etc.
- **Evitar consumir suplementos de hierro.**
- **Leche y productos lácteos derivados:** Productos lácteos ricos en grasas, quesos mantecosos, duros, fundidos, etc.
- **Embutidos:** salchichas, jamón, chorizo, morcilla, tocino, pate, etc.

❖ **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

- ✓ Consumir alimentos de color blanco que no aporten ningún tipo de pigmento a las heces.
- ✓ Consumir carnes blancas (pollo, pescado, pavita) y huevo.
- ✓ Consumir tubérculos y/o raíces: papa, yuca.
- ✓ Cereales: arroz, avena, quinua, maicena, chuño.

**7.- RESPONSABILIDAD**

El presente manual es de cumplimiento del profesional nutricionista que labora en el Departamento de Nutrición del Hospital de Emergencias "José Casimiro Ulloa".

La Jefatura del Departamento de Nutrición es responsable de la implementación del presente manual.

8.- ANEXO**CONSOLIDADO DEL SISTEMA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS****LISTA N° 1 : LECHE****12g CHO; 8g GRASA; 152 KCAL.**

ALIMENTO	CANTIDAD (g/ml)	MEDIDA CASERA
LECHE DE VACA ENTERA	240	1 TZA GRANDE
LECHE EN POLVO	35	4 CDAS GRANDES
LECHE DESNATADA	240	1 Tza grande
YOGURTH NATURAL SIN AZUCAR	240	1 TZA.
LECHE EVAPORADA	120	½ TZA.

LISTA N° 2: CARNES Y DERIVADOS**10g PROT; 8g GRASA; 112 KCAL.**

ALIMENTO	CANTIDAD (g/ml)	MEDIDA CASERA
CARNE DE VACUNO	50	½ Bife chico
CARNE DE CORDERO	50	½ Bife Chico
HIGADO DE CORDERO	50	1 Trozo chico
POLLO	50	1 Trozo chico
JAMON MAGRO O SALAME	45	1 Trozo chico
QUESO FRESCO	20	2 Tjdas delgadas
HUEVO	75	2 Unidades peq.
PESCADO, BACALAO	50	1 Filete grande
SALMON: ATUN	50	1/3 Tza grande
CAMARONES, ALMEJAS	60	7 Unidades med.

LISTA N° 3: FRUTAS**10g CHO; 40 KCAL.**

ALIMENTOS	CANTIDAD (G/ML)	MEDIDA CASERA
MANZANA	80	1 unidad peq.
BANANA	50	1 unidad peq
FRUTILLAS	25	1 unidad peq
MELON	200	1 unidad peq
CEREZA	75	1 unidad peq
HIGOS FRESCOS	50	1 unidad peq
HIGOS SECOS	15	1 unidad peq
UVAS	75	1 unidad peq
NARANJA	100	1 unidad peq
DURAZNO	100	1 unidad peq
SANDIA	175	1 unidad peq
PERA	80	1 unidad peq
CIRUELAS	100	1 unidad peq
MANDARINA	100	1 unidad peq





9.- BIBLIOGRAFIA

- ❖ Kathleen L, Escott-Stump, S. Nutrición y dietoterapia de, Krause. México, D.F; McGraw-Hill Interamericana; 2009. Pág. 718 – 721.
- ❖ OMS, FAO. Vitamin and Mineral Requirements in human nutrition. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. 2004.
- ❖ Ministerio de Salud. Tabla Peruana de composición de los alimentos; Lima Perú; 1996.
- ❖ Salas J, Bonada A, Tallero R. Nutrición y Dietética Clínica. D.F; McGraw-Hill Interamericana; 2008. Pág. 283 – 286.

