



Resolución Directoral

Miraflores, 14 de Diciembre de 2015

VISTO:

El Expediente N° 15-012611-001, que contiene el Informe N° 184-2015-OEPP-EPO-HEJCU, emitido por la Oficina Ejecutiva de Planeamiento y Presupuesto, el Memorando N° 0228-DNU-HEJCU-2015 emitido por el Departamento de Nutrición, del Hospital de Emergencias "José Casimiro Ulloa", y;

CONSIDERANDO:

Que, según el Numeral II del Título Preliminar de la Ley N° 26842 "Ley General de Salud", establece 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 62.2 del artículo 61 de la Ley N° 27444, "Ley del Procedimiento Administrativo General", 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, en el artículo 1 de la Decreto Supremo N° 007-98-1998, del "El Reglamento sobre vigilancia y control sanitario de alimentos y bebidas", dispone "Las normas generales de higiene así como las condiciones y requisitos sanitarios que deberán sujetarse la producción, el transporte, fabricación, almacenamiento, fraccionamiento, la elaboración y el expendio de los alimentos y bebidas de consumo humano se ejecutaran con la finalidad de garantizar su inocuidad";

Que, mediante Resolución Ministerial N° 615-2003-SA-DM, se aprobó la "Norma Sanitaria que establece los criterios microbiológicos de calidad sanitaria e inocuidad para los alimentos y bebidas de consumo humano", cuya finalidad es garantizar la seguridad sanitaria de los alimentos y bebidas destinados al consumo humano";

Que, a través de la Resolución Ministerial N° 526-2011/MINSA y su modificatoria, se aprobó las "Normas para la elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud", donde se colige del numeral 6.1.4 que los Documentos Técnicos comprenden a los manuales de procesos que tienen por finalidad la orientación o información a los usuarios, personal de salud, basado en el conocimiento científico y técnico validado por la experiencia sistematizada y documentada, y respaldadas por las normas vigentes que correspondan;

Que, según el inciso b) del artículo 44" del Reglamento de Organización y Funciones del Hospital de Emergencias "José Casimiro Ulloa", aprobado mediante de la Resolución Ministerial N° 767-2006/MINSA, señala que el Departamento de Nutrición tiene como objetivo funcional "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";

Que, en el numeral 4.18 del capítulo IV del Manual de Organización y Funciones del Hospital de Emergencias "José Casimiro Ulloa", aprobado mediante Resolución Directoral N° 091-2012-DG-HEJCU, establece como función del Departamento de Nutrición "Conocer y hacer cumplir los reglamentos, manuales, normas de bioseguridad y normas que se relacionen con el funcionamiento del servicio a su cargo";



Que, mediante Memorando N° 0228-DNU-HEJCU-2015, el Departamento de Nutrición solicita la aprobación del "Manual de Buenas Prácticas de Manufactura", "Manual de Dietas Terapéuticas" y "Manual del Programa de Higiene y Saneamiento", mediante acto resolutivo correspondiente;

Que, con el Informe N° 184-2015-OEPP-091-EPO-HEJCU, la Oficina Ejecutiva de Planeamiento y Presupuesto, conforme a sus atribuciones, emite conformidad y opinión técnica favorable para la aprobación del "Manual de Buenas Prácticas de Manufactura", "Manual de Dietas Terapéuticas" y "Manual del Programa de Higiene y Saneamiento", al adecuarse a los parámetros establecidos y ajustarse a los estándares para la elaboración de documentos normativos de gestión, respetando la normatividad vigente, por lo que solicita la emisión de la resolución directoral correspondiente;

Estando a lo propuesto por el Departamento de Nutrición;



Contando con las visaciones, del Director de la Oficina Ejecutiva de Planeamiento y Presupuesto, de la Jefa del Departamento de Nutrición, y de la Jefa de la Oficina de Asesoría Jurídica del Hospital de Emergencias "José Casimiro Ulloa";

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 con Resolución Ministerial N° 767-2006/MINSA y la Resolución Ministerial N° 704-2011/MINSA, y la Resolución Jefatural N° 028-2015/IGSS;



En uso de las facultades conferidas;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- APROBAR el "Manual de Buenas Prácticas de Manufactura" a folio (21), "Manual de Dietas Terapéuticas" a folio (65), y "Manual del Programa de Higiene y Saneamiento", a folio (17), del Departamento de Nutrición del Hospital de Emergencias "José Casimiro Ulloa", que en anexo forma parte integrante de la presente resolución, por las razones expuestas en la parte considerativa.

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que el Departamento de Nutrición, como órgano competente realice la difusión, implementación monitoreo y supervisión a fin de dar cumplimiento de la citada guía.

ARTÍCULO TERCERO.- ENCARGAR a la Oficina de Comunicaciones la publicación de la presente Resolución en la página Web Institucional.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.

MINISTERIO DE SALUD
Hospital de Emergencias "José Casimiro Ulloa"

DR. MANUELA VILCHEZ ZALDIVAR
DIRECTOR GENERAL

MAVZUHDCINGPIERFZIM

Distribución

C.:

Dirección General
Of. Ejecutiva de Planeamiento y Presupuesto
Of. de Nutrición
Of. de Asesoría Jurídica
Of. de Comunicaciones
Archivo



Ministerio de Salud
Personas que atendemos personas

HOSPITAL DE EMERGENCIAS JOSÉ CASIMIRO ULLOA

MANUAL DE DIETAS TERAPEÚTICAS

**DEPARTAMENTO DE
NUTRICIÓN**

SETIEMBRE - 2015



AUTORES

Lic. Nut. Never Guillen Príncipe.

Jefa del Departamento de Nutrición.

Hospital de Emergencia José Casimiro Ulloa.

Lic. Nut. Lucila Medina Api.

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. Paulo César Arias De la Torre.

Nutricionista Departamento de Nutrición.

Hospital de Emergencia José Casimiro Ulloa.



DOCUMENTO TÉCNICO Nº 001-HEJCU/DN-V.01
"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° 001-HEJCU/DN-V.01 "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
Caídos 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, mazamorras, 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.



**CENA**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
				G	G	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 KCAL	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		G	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 integros 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	
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	
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	
APO	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	137.5	



**CENA**

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

TOTAL

PESO NETO	ENERGIA		PROTEINA		GRASA		CARBO		
	KCAL		G		G		G		
879	1932		38		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, mazamorras, 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 TIPODESAYUNO

- 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.



**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****DESAYUNO**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G		
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	
SUB TOTAL	275	191.9		10.9	0.0	4.9	0.0	0.7	43.0	

MERENDA

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

ALMUERZO

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





❖ 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 quinua 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	57.1	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		
NARANJA, 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	5.0	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	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	548	1187.6	192.6	23.6	23.8	22.0	1.1	184.2

DIETA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G	G	G
MAZ, SEMOLA	15	52.1	2.0	0.0	0.0	1.2	0.0	0.2	11.1	
POLLO	50	60.0	0.0	10.3	0.0	0.0	1.8	0.0	0.0	
ZAPALLO MACRE	40	10.4	36.8	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	2.6	
ZANAHORIA	20	8.2	17.8	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	
VACUNO PULPA	80	86.4	0.0	17.1	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	
BROCOLI	20	8.0	17.5	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	1.1	
PIMIENTO	25	8.8	22.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	1.9	
TOMATE	20	3.8	18.8	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.9	
CEROLLA DE CABEZA	30	14.7	25.9	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	3.1	
ARROZ	100	359.0	13.1	0.0	0.0	8.2	0.0	0.5	77.8	
ACETE VEGETAL	1	36.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	
CALABAZA	300	63.0	281.7	0.0	0.0	1.5	0.0	0.9	14.7	
CHUÑO	15	48.5	2.7	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	11.7	
MIEL	20	55.4	5.5	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	141.3		

ICA

RESERVA	RESERVA	RESERVA	RESERVA	RESERVA	RESERVA	RESERVA	RESERVA	RESERVA	RESERVA	RESERVA
ICA	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
157	281	5	42	31	4	39				





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 pescado, 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 HEPATOPROTECTORA****DESAYUNO**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
			G	G	G	G	G	G		
PAFAVA	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		
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	0.8	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		
CEBOLLA DE CABEZA	30	14.7	25.9	0.0	0.4	0.0	0.1	3.4		
ZAPALLO ITALIANO	30	4.2	28.5	0.0	0.3	0.0	0.1	0.9		
ARROZ	100	356.0	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		





DIETA HIPOSODICA

❖ **ABREVIATURA:** HCl.

❖ **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, mani, 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 HIPOSODICA
DESAYUNIO**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			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		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			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	



**CENA**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUJA	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	
MOJE	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		PROTEINA		GRASA		CARBO	
	KCAL		G	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 (colecistitis y colelitiasis), 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, chanco, 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: horneado, 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 TIPODESAYUNO

- 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	5.5	0.0	2.9	0.0	0.1	22.3	
MERMELADA	10	28.6	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	
NA RANJA	180	59.4	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	
ZAPALLO MACRE	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	
SUB 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	285	12.7	16.0	1.2	120.7	

TOTAL

PESO NETO	ENERGIA		PROTEINA		GRASA		CARBO	
	KCAL		G	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 6 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 esta 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:**

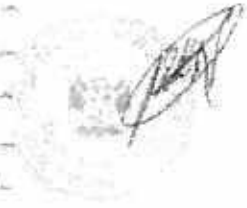
- Azúcar, Dulces, Chocolates, Productos de pastelería, Bebidas azucaradas (gaseosas), Bebidas alcohólicas, Alimentos grasos (ricos en grasas saturadas), Embutidos, mango, plátano, guanábana, chirimoya, uva, lúcuma e higos.

❖ **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 HIPOGLUCEMIA****DESAYUNO**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			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	10.8	
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		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			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	
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	
ZAPALLO ITALIANO	30	4.2		28.6	0.0	0.3	0.0	0.1	0.9	
ACEITE 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	
ACEITE 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	0.2	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	
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	
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 HIPOALERGÉNICA****DESAYUNO**

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

MERLUZA

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

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA	GRASA	CARBO
		KCAL	G				
FIDEOS TALLARÍN	20	64.8	0.0	4.1	0.0	0.0	13.9
POLLO	50	60.0	10.3	0.0	0.0	1.8	0.0
ZANAHORIA	20	8.2	0.0	17.8	0.0	0.0	1.8
ZAPALLO MACRE	40	10.4	0.0	36.8	0.0	0.0	2.6
POLLO	150	180.0	30.9	0.0	0.0	5.4	0.0
ACEITE VEGETAL	5	45.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0
PAPA AMARILLA	100	133.0	0.0	73.2	2.0	0.0	23.3
ZANAHORIA	50	20.5	0.0	44.5	0.0	0.0	4.6
ACEITE VEGETAL	5	45.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0
PLÁTANO DE ISLA	150	136.5	0.0	111.0	1.4	0.0	35.4
SUB TOTAL	590	673.4	41.2	287.4	6.0	17.2	81.6





CENA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			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	
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	
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	135.1	

TOTAL

PESO NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		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 HIPERCALÓRICA
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		
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	156.2	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5		
PAN FRANCÉS	70	203.7	18.9	0.0	5.9	0.0	0.0	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	380	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		GRASA		CARBO	
			G	G	G	G	G	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 HORIA	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 HORIA	35	14.4	31.2	0.0	0.2	0.0	0.2	3.1		
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	18.1	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	75.0	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	644	980.8	378.2	21.2	15.9	16.9	1.9	167.4		



**OBMA**

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		
ZAPALLO MACRE	40	10.4	36.8	0.0	0.3	0.0	0.1	2.5		
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	85.4	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	1.5	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		
1503	2274	55	39	31	8	390	

93.915

38.600





DIETA ASTRINGENTE HIPERPROTEICA

❖ **ABREVIATURA:** AstringHpt.

❖ **DEFINICIÓN:**

"Es una dieta terapeutica que consigue que el aparato digestivo se acostumbre a realizar sus funciones normales, mediante la introduccion paulatina de los alimentos".

❖ **CARACTERÍSTICAS DEL RÉGIMEN:**

• La dieta astringente debe se trata de una dieta de fácil digestión que ayudara 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 perdidas 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, te, 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 KCAL	AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
				G	G	G	G	G	G
CLARA DE HUEVO	25	12.0	21.9	2.7	0.0	0.1	0.0	0.2	
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 KCAL	AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
				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	

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA KCAL	AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
				G	G	G	G	G	G
PAPA BLANCA	100	57.0	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	



**MERIENDA**

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA	GRASA	CARBO
		KCAL			G	G			
ARROZ	50	179.5		6.6	0.0	4.1	0.0	0.3	38.9
ZAWAHORIA	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	GRASA	CARBO
		KCAL			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
CAJABAZA 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 G	PROTEINA G	GRASA G	GRASA G	CARBO G

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".

❖ **CARACTERISTICAS 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 DIETETICAS**

- 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



**DEJARFON DANFOSG SIRICA****DESAYUNO**

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

MERENDA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G		G		G	
HUEVO DE GALLINA, CLARA	35	16.8		30.6	3.8		0.1		0.0	0.3
AVENA	13	45.1		1.1	0.0		0.0		0.5	9.4
SUB TOTAL	48	61.9		31.7	3.8		0.1		0.5	9.7

ALMUERZO

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESO NETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G		G		G	
QUINUA CRUDA	13	48.6		1.5	0.0		0.0		0.8	8.6
HUEVO	54	76.1		40.7	7.3		4.5		0.0	1.0
HUEVO CLARA	70	33.6		61.2	7.6		0.1		0.0	0.6
ZANAHORIA	28	11.5		24.9	0.0		0.0		0.1	2.6
NARANJA	270	108.0		239.0	0.0		0.0		0.5	27.3
SUB TOTAL	435	277.8		367.3	14.9		4.7		1.4	40.1





CENA

NOMBRE DE LOS ALIMENTOS	PESONETO	ENERGIA		AGUA	PROTEINA		GRASA		CARBO	
		KCAL			G	G	G	G	G	G
QUINUA CRUDA	13	48.6		1.5	0.0	1.8	0.0	0.8	8.6	
HUEVO DE GALLINA 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	
GELATINA	13	49.4		0.2	0.0	1.4	0.0	0.0	11.3	
SUB TOTAL	124	143.1		87.8	7.6	3.4	0.1	0.9	23.1	

TOTAL

PESONETO	ENERGIA		PROTEINA	GRASA	CARBO
	Kcal				
708	624	37	10	8	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 colon-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 Nº 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 Nº 2: CARNES Y DERIVADOS**10g PROT; 8g GRASA; 112 KCAL.**

ALIMENTO	CANTIDAD (g/ml)	MEDIDA CACERA
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 Nº 3: FRUTAS**10g CHO; 40 KCAL.**

ALIMENTOS	CANTIDAD (G/ML)	MEDIDA CACERA
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.

