

ANEXO V

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL SERVICIO DE DIETAS

- ❖ Las dietas se servirán en cada planta de hospitalización emplatadas en bandejas individuales para cada paciente, debidamente identificadas para evitar errores en la distribución.
- ❖ Las bandejas, al igual que los platos, boles y tazas, deben ser capaces de regenerar o mantener la temperatura adecuada de los alimentos. Las tazas del desayuno y de la merienda deben ser termo, al igual que los boles para papillas. Los cubiertos deben ser de acero, suficientes para todos los platos que contenga la bandeja. Cuando se solicite, se debe facilitar utillaje desechable.
- ❖ Los servicios de comidas se deben ajustar a los siguientes horarios:
 - o Desayuno (de 8:00 h. a 8:30 h.)
 - o Almuerzo (10:30 h. a 11:00 h.)
 - o Comida (13:00 h. a 13:30 h.)
 - o Merienda (17:00 a 17:30 h.)
 - o Cena (20:00 a 20:30 h.)
- ❖ Estos horarios se refieren a la hora en que las bandejas estarán en cada planta de hospitalización listas para su distribución.
- ❖ La Dirección puede variar estos horarios durante la vigencia del contrato si lo considera oportuno.
- ❖ Independientemente de lo anterior, a las 2–3 horas de la cena se deberá poder proporcionar una colación o recena a cada paciente. Para ello, cada planta de hospitalización debe disponer de un stock de alimentos que incluirá: leche entera y desnatada, infusiones (manzanilla, tila, té y menta poleo), zumos (de varios sabores), agua embotellada y aguas gelificadas (de sabores variados, incluidas aquellas aptas para diabéticos), yogures enteros y desnatados, piezas de fruta (de varias clases), batidos de frutas comerciales, galletas, biscotes, azúcar, miel, sacarina, descafeinado en sobre y cacao soluble. Sobres monodosis de 1 g. de sal.
- ❖ Además de los alimentos incluidos en cada dieta, determinados servicios, pueden solicitar otros alimentos extras. Así, por ejemplo, en los servicios de Pediatría y Oncología se podrá solicitar quesos frescos de sabores, crema de cacao y avellanas para untar, chocolatinas, polos de hielo, frutos secos y refrescos de cola.
- ❖ Los alimentos y platos utilizados en las diferentes dietas se adecuarán a las características de la comida tradicional de la zona, y deberán ser de primera calidad.
- ❖ La rotación de los menús será quincenal, incluyendo variantes estacionales (verano e invierno).
- ❖ Se deberá facilitar a la Sección de Nutrición Clínica y Dietética del Complejo Hospitalario de Navarra una ficha técnica de cada alimento, producto comercial y receta que se sirva. En dicha ficha técnica deben constar (de forma cuantitativa y cualitativa) tanto los ingredientes (indicando claramente la presencia o ausencia de los principales alérgenos: huevo,

gluten, cacahuete, frutos secos, lactosa, caseína, leche, pescado) como el valor nutricional en los parámetros que se especifique (hidratos de carbono, azúcares, lactosa, grasas, grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, saturadas, grasas trans, colesterol, proteínas animales y vegetales, agua, calcio, hierro). La empresa debe garantizar así mismo la trazabilidad de los productos empleados.

- ❖ De la misma manera se deberá facilitar toda la información y registros que se requieran en cuanto al Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos que la empresa efectúe para garantizar la higiene y seguridad alimentarias.
- ❖ Todas las dietas que no tengan como característica la limitación específica de algún nutriente, deberán ser normocalóricas (2200 Calorías o más), normoproteicas (incluyendo como mínimo el 50% de proteínas de alta calidad de origen animal), equilibradas y suficientes en macronutrientes, vitaminas y minerales para cubrir de manera segura los requerimientos nutricionales de la mayor parte de la población.
- ❖ El aceite permitido para cocinar y condimentar los alimentos será exclusivamente aceite de oliva de una acidez máxima 1º. Se debe de garantizar la renovación adecuada del aceite utilizado en las freidoras.
- ❖ Las raciones normales de carne y pescado serán de 150 g. porción comestible una vez cocinado y las de huevo 2 unidades de 70 grs o 120 gr de huevo pasteurizado, salvo en las dietas que se especifique otras cantidades. Los pescados se deben presentar preferentemente sin espinas.
- ❖ La porción comestible de las frutas debe ser de 170 – 180 g. Se variarán los tipos de fruta en función de la temporada, manteniéndose la pera conferencia, naranja, manzana, kiwi y plátano durante todo el año.
- ❖ Todos los platos incluidos en las dietas se elaborarán con sal (yodada) o sin sal. Para las dietas sin sal se cocinará sin añadir sal a las preparaciones, y se utilizarán alimentos con bajo contenido en sodio.
- ❖ Se elaboraran menús festivos para los días de Semana Santa, Sanfermines, Navidades, el día del paciente, el día del trabajador, Santiago, La Virgen de agosto, El Pilar, Todos los Santos, San Santurnino, San Francisco Javier, La Constitución y la Inmaculada.
- ❖ En la dieta basal y en aquellas dietas terapéuticas cuyas características lo permitan, deberá existir la posibilidad de elección de un menú opcional. Dicho menú opcional constará de dos primeros platos, dos segundos platos y dos postres.
- ❖ El conjunto de dietas cuyas características lo permitan, incluirán en comida y en cena un primer plato, un segundo plato, postre y pan. En desayuno y en merienda un lácteo, cereal y fruta. En la comida y en la cena el menú incluirá un botellín de agua mineral de 33 cl.
- ❖ Los menús propuestos para cada dieta deberán ser supervisados y aprobados por la Sección de Nutrición Clínica y Dietética del Complejo Hospitalario de Navarra que podrá indicar las modificaciones que crea pertinentes.
- ❖ En aquellos pacientes que se necesite se deberá poder sustituir los líquidos por agua gelificada y/o líquidos con espesantes, y la leche por yogures u otros lácteos de consistencia adecuada (natilla, flan, cuajada).

- ❖ Además de las dietas basales, opcionales y terapéuticas se deberán servir aquellas dietas especiales (para aquellos pacientes que por sus características necesiten una dieta personalizada) prescritas por la Sección de Nutrición Clínica y Dietética del Complejo Hospitalario de Navarra. Las características de dichas dietas especiales (tipo de alimento, tipo de elaboración, cantidad, etc.) serán determinadas por dicha Sección.
- ❖ Con la periodicidad que la Dirección estime conveniente, se efectuará un control de los residuos de las bandejas con la finalidad de detectar los platos menos apreciados por los enfermos y sustituirlos por otros. Se deberá llevar un registro específico de este control y entregarlo mensualmente al responsable designado por la Dirección del Centro.
- ❖ Las bandejas con las dietas serán supervisadas por las Técnicas Especialistas en Dietética y Nutrición (TEDN) pertenecientes la Sección de Nutrición Clínica y Dietética del Complejo Hospitalario de Navarra antes de su distribución.
- ❖ La gestión de dietas se hará mediante un programa informático que admita, en los periodos de tiempo que se establezcan:
 - La selección del código de la dieta.
 - Determinar si la dieta es con sal o sin sal.
 - Realizar, si se precisa, alguna observación a la dieta. Dichas observaciones serán supervisadas por las TEDN de la Sección Nutrición quienes determinarán si es necesario un cambio en la codificación de la dieta o una dieta especial.
- ❖ Se deberán suministrar también las dietas para los pacientes que ingresen fuera del horario de petición de dietas.
- ❖ También deberán suministrarse las dietas que se precisen para pacientes ambulatorios en hemodiálisis, hematología, medicina nuclear, urgencias y hospital de día infantil.

RELACIÓN DE DIETAS DEL COMPLEJO HOSPITALARIO DE NAVARRA
(TODAS LAS DIETAS PUEDEN PEDIRSE CON SAL O SIN SAL)

DIETAS BASALES

1. Basal opcional
2. Basal no carne
3. Basal no cerdo
4. Basal no lácteos
5. Basal para neutropenia
6. Basal no pescado
7. Basal no huevo
8. Basal ovolactovegetariana

DIETAS LÍQUIDAS

9. Líquida
10. Líquida astringente
11. Líquida sin residuos ni lactosa
12. Líquida fraccionada
13. Líquida para diabetes
14. Líquida de protección renal
15. Líquida fría

DIETAS SEMILÍQUIDAS

16. Semilíquida
17. Semilíquida astringente
18. Semilíquida pobre en residuos y sin lactosa
19. Semilíquida pobre en residuos y sin lactosa para diabetes
20. Semilíquida fraccionada
21. Semilíquida para diabetes
22. Semilíquida de protección renal

DIETAS SEMIBLANDAS

23. Semiblanda
24. Semiblanda astringente
25. Semiblanda pobre en residuos y sin lactosa
26. Semiblanda pobre en residuos y sin lactosa para diabetes
27. Semiblanda fraccionada
28. Semiblanda para diabetes
29. Semiblanda de protección renal

DIETAS BLANDAS (de fácil digestión)

30. Blanda
31. Blanda astringente
32. Blanda pobre en residuos y sin lactosa
33. Blanda fraccionada
34. Blanda para diabetes (1500 calorías)
35. Blanda de protección gástrica
36. Blanda de protección biliar o pancreática
37. Blanda hiperproteica

DIETAS DE FÁCIL MASTICACIÓN

38. De fácil masticación
39. De fácil masticación para diabetes (1800 Calorías)

DIETAS PARA DISFAGIA

40. De fácil masticación para disfagia
41. Triturada para disfagia
42. Triturada para disfagia y diabetes
43. Triturada para disfagia astringente

DIETAS TRITURADAS

- 44. Triturada
- 45. Triturada astringente
- 46. Triturada fraccionada
- 47. Triturada para diabetes
- 48. Triturada astringente para diabetes
- 49. Triturada de protección gástrica
- 50. Triturada de protección biliar o pancreática
- 51. Triturada hiperproteica
- 52. Triturada con ración blanda
- 53. Triturada pobre en colesterol

54. DIETA ASTRINGENTE

55. DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

56. DIETA DE PROTECCIÓN BILIAR O PANCREÁTICA

57. DIETA FRACCIONADA

58. DIETA RICA EN FIBRA O LAXANTE

DIETAS SIN GLUTEN

- 59. Sin gluten
- 60. Sin gluten líquida
- 61. Sin gluten semilíquida
- 62. Sin gluten semiblanda
- 63. Sin gluten blanda
- 64. Sin gluten triturada
- 65. Sin gluten astringente
- 66. Sin gluten para diabetes

DIETAS SIN LACTOSA

- 67. Sin lactosa
- 68. Sin lactosa blanda
- 69. Sin lactosa triturada
- 70. Sin lactosa astringente
- 71. Sin lactosa para diabetes

DIETAS POBRES EN COLESTEROL

- 72. Pobre en colesterol
- 73. Pobre en colesterol blanda

DIETAS CON CONTROL DE CALORÍAS Y/O PARA DIABETES

- 74. 1500 Calorías
- 75. 1500 Calorías blanda
- 76. 1800 Calorías
- 77. 1800 Calorías biliar
- 78. 1800 Calorías gástrica
- 79. 1800 Calorías astringente
- 80. 1800 Calorías bolo basal
- 81. 2000 Calorías
- 82. 2250 Calorías bolo basal
- 83. 2500 Calorías
- 84. 2500 Calorías bolo basal
- 85. 3000 Calorías bolo basal

DIETAS CON RESTRICCIÓN DE PROTEÍNAS Y/O MINERALES

- 86. Pobre en sodio estricta
- 87. Pobre en potasio
- 88. Pobre en potasio triturada
- 89. 60 g. de proteínas, pobre en sodio
- 90. 40 g. de proteínas, pobre en sodio
- 91. Sin proteínas, pobre en sodio
- 92. 60 g. de proteínas, pobre en sodio y potasio
- 93. 40 g. de proteínas, pobre en sodio y potasio
- 94. Pobre en sodio y potasio para diabetes
- 95. 60 g. de proteínas, pobre en sodio para diabetes (1800 Cal.)
- 96. 40 g. de proteínas, pobre en sodio para diabetes (1800 Cal.)
- 97. 60 g. de proteínas, pobre en sodio y potasio para diabetes (1800 Cal.)
- 98. 40 g. de proteínas, pobre en sodio y potasio para diabetes (1800 Cal.)

DIETAS PARA DIÁLISIS

- 99. Para hemodiálisis
- 100. Para hemodiálisis triturada
- 101. Para hemodiálisis y diabetes (2000 Cal.)
- 102. Para diálisis peritoneal

DIETAS ALIPÍDICAS + triglicéridos de cadena media (TCM)

- 103. Alipídica
- 104. Alipídica blanda
- 105. Alipídica para diabetes 1800 Cal.
- 106. Alipídica triturada
- 107. Alipídica astringente

DIETAS EXPLORATORIAS

- 108. Sin residuo para exploraciones radiológicas abdominales
- 109. Pobre en residuo para exploraciones
- 110. Para determinación del ácido vanilmandélico (catecolaminas)
- 111. Con 100 g. de grasa para estudio de esteatorrea
- 112. DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA
- 113. DIETA HIPERPROTEICA
- 114. DIETA DE EVOLUCIÓN EN CIRUGÍA DE CORTA ESTANCIA
- 115. DIETA DE INGRESO
- 116. DIETA ESPECIAL

DIETAS PEDIATRÍA

DIETA BASAL NIÑOS

- 117. Basal niños opcional
- 118. Basal niños no carne
- 119. Basal niños no cerdo
- 120. Basal niños no lácteos / intolerancia lactosa
- 121. Basal niños para neutropenia
- 122. Basal niños no pescado
- 123. Basal niños no huevo

124. Basal niños ovolactovegetariana

DIETAS LÍQUIDAS NIÑOS

125. Líquida niños
126. Líquida niños astringente
127. Líquida niños de protección gástrica
128. Líquida niños para diabetes

DIETAS SEMILÍQUIDAS NIÑOS

129. Semilíquida niños
130. Semilíquida niños astringente
131. Semilíquida niños de protección gástrica
132. Semilíquida niños para diabetes

DIETA SEMIBLANDA NIÑOS

133. Semiblanda niños
134. Semiblanda niños astringente
135. Semiblanda niños de protección gástrica
136. Semiblanda niños para diabetes

DIETA BLANDA NIÑOS (de fácil digestión)

137. Blanda niños
138. Blanda niños astringente
139. Blanda niños protección gástrica
140. Blanda niños de protección biliar o pancreática
141. Blanda niños para diabetes
142. Blanda niños de protección renal

DIETA TRITURADA NIÑOS

143. Triturada niños
144. Triturada niños astringente
145. Triturada niños astringente para diabetes
146. Triturada niños para diabetes
147. Triturada niños protección biliar o pancreática
148. Triturada niños protección gástrica
149. Triturada niños para disfagia
150. Triturada niños con ración blanda
151. Triturada niños con ración blanda para diabetes

DIETA PARA DIABETES NIÑOS

152. Dieta para diabetes niños de 6 o más años
153. Dieta para diabetes niños menores de 6 años
154. Dieta anticetogénica líquida niños
155. Dieta anticetogénica blanda niños

DIETA SIN GLUTEN NIÑOS

156. Sin gluten niños
157. Sin gluten semilíquida niños
158. Sin gluten semiblanda niños
159. Sin gluten blanda niños
160. Sin gluten triturada niños

DIETAS BASALES

DIETA BASAL OPCIONAL (ADULTOS)

Indicaciones:

- ❖ Pacientes que no tienen restricción alguna en cuanto a la alimentación.

Características:

- ❖ Incluye todos los grupos de alimentos.
- ❖ No posee ninguna restricción especial, y constituye una dieta variada, completa y equilibrada.
- ❖ El menú opcional constará de dos primeros platos, dos segundos platos y dos postres
- ❖ Aportará 2000-2200 calorías y se distribuirán del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos.
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 4 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será:
 - 25% en el desayuno.
 - 30% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 30% en la cena.
- ❖ El desayuno y merienda constarán de un lácteo, cereal (galletas, pan del día o biscoques), fruta, café o descafeinado o cacao soluble, mantequilla, mermelada, azúcar y miel.
- ❖ La frecuencia de consumo por grupos de alimentos será:
 - o Comida:
 - 1º platos:
 - Arroz o pasta: 3 días/semana o legumbre: 4 días/semana
 - Verdura (cruda o cocida): como opción todos los días de la semana. Como mínimo 2 días en forma de ensalada variada.
 - 2º plato:
 - Carnes: 7 días/semana
 - magras (ternera, pollo, pavo) como opción 6 días/semana.
 - semi-magras (cerdo, cordero) como opción 1 día/semana
 - Pescado: 7 días/semana
 - Blanco (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, bacalao fresco) como opción 5 días / semana
 - azul (bonito, lubina, dorada, salmón, anchoas, caballa, jurel), como opción 2 días / semana
 - Postre:
 - Fruta: 7 días/semana
 - Fresca de temporada: 5 días por semana
 - Elaborada: en almíbar o asada o cocida: 2 días por semana
 - Postre lácteo: 7 días/semana
 - Yogur: 2 días/ semana
 - Natilla, flan de huevo, cuajada, helado, queso fresco, arroz con leche: 5 días / semana.
 - Pan: Bollo de 50 g.
 - o Cena:
 - 1º platos:
 - Verdura con o sin patata (cocida entera o en puré): como opción 4 días/ semana. Como mínimo 2 días entera.
 - Ensaladas variadas como opción todos los días de la semana. (incluyendo en verano como opción sopas frías)
 - Sopas calientes de pescado, de ajo o de cocido como opción 3 días/semana
 - 2º platos:
 - Pescado o jamón cocido extra: 7 días/semana

- Pescado blanco (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, bacalao fresco) como opción 5 días / semana
 - Pescado azul (bonito, lubina, dorada, salmón, anchoas, caballa, jurel) como opción 1 día / semana
 - Jamón cocido extra como opción 1 día / semana
 - Carnes magras: ternera, pollo, pavo o lomo de cerdo, 2 días/semana
 - Huevos (duros con salsa, revueltos o en tortilla): 4 días por semana
 - Croquetas o empanadillas: 1 día / semana
 - Postre:
 - Fruta: 7 días/semana
 - Fresca de temporada como opción 5 días por semana
 - Elaborada: en almíbar o asada o cocida: 2 días por semana
 - Postre lácteo: 7 días/semana
 - Yogur como opción 2 días/ semana
 - Natilla, flan de huevo, cuajada, helado, queso fresco, arroz con leche como opción 5 días / semana.
 - Pan: Bollo de 50 g.
- ❖ En comida y cena los segundos platos se acompañarán de guarniciones que se adecuen al plato y equilibren la dieta.
- ❖ La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será como mínimo de 40 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Modo de cocinado: se podrán elaborar los distintos platos utilizando todas las técnicas de preparación oportunas, sin restricciones, pero con variación para que los menús no resulten monótonos.

DIETAS BASALES NO OPCIONALES ADULTOS

Indicaciones:

- ❖ Pacientes que pueden llevar una dieta basal y que tienen alguna intolerancia o alergia alimentaria, o con restricciones por otros motivos (religiosos, ideológicos, etc.) en cuanto a su alimentación.

Características:

- ❖ Incluye todos los grupos de alimentos exceptuando aquellos no permitidos.
- ❖ Los alimentos no permitidos no pueden aparecer como platos ni como ingredientes de ningún plato ni de ningún alimento.
- ❖ Deben cumplir los requisitos para una dieta completa y equilibrada, así como lo más variada posible.
- ❖ Aportará 2000-2200 calorías y se distribuirán del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos.
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 4 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será
 - 25% en el desayuno.
 - 30% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 30% en la cena.

DENOMINACIÓN	ADULTOS	NIÑOS
Basal no carne		
Basal no cerdo		
Basal no lácteos		
Basal para neutropenia		

Basal no pescado		
Basal no huevo		
Basal ovolactovegetariana		

Modo de cocinado: se podrán elaborar los distintos platos utilizando todas las técnicas de preparación oportunas, sin restricciones, pero con variación para que los menús no resulten monótonos.

DIETAS LÍQUIDAS

Indicaciones:

- ❖ Inicio alimentación oral tras intervención quirúrgica o periodo de ayuno
- ❖ Preparación previa a intervención quirúrgica
- ❖ Paso previo exploración radiológica (12 horas antes de la prueba)
- ❖ Rehidratación.
- ❖ Disfagia a alimentos semilíquidos y/o sólidos

Características:

- ❖ Alimentos de textura líquida.
- ❖ Fácil digestión.
- ❖ Sin residuo y sin lactosa.
- ❖ Pobre en grasa.
- ❖ La ingesta se distribuye en 6 tomas, desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena.
- ❖ Contenido hídrico diario: 2000 cc.

Alimentos permitidos (dependiendo del tipo de dieta):

Agua, infusiones, caldo de carne desgrasado, caldo vegetal, caldo de arroz y zumos de frutas no ácidas. Zumo natural de naranja colado. Azúcar o edulcorante acalórico.

Alimento no permitidos:

Bebidas carbonatadas, caldos con pasta, sémola o tapioca, líquidos que contengan lactosa.

Modo de cocinado: Hervido, desgrasado sin adición de aceite.

Variantes:

	ADULTOS	NIÑOS
Líquida		
Líquida astringente		
Líquida sin residuos ni lactosa		
Líquida fraccionada		
Líquida para diabetes		
Líquida de protección renal		
Líquida fría		

* En las distintas variantes se aplicarán las especificaciones que se indican posteriormente en las dietas (astringente, fraccionada, diabetes, etc.) en la variante “de protección renal” se debe aplicar una restricción de sodio, potasio, fósforo y una disminución del volumen de líquido total.

DIETAS SEMILÍQUIDAS

Indicaciones:

- ❖ Segundo paso en la progresión dietética
- ❖ Supone un mayor grado de digestibilidad que la dieta líquida.

Características:

- ❖ Alimentos de textura líquida y textura de purés.
- ❖ Alimentos que no precisan apenas de masticación.
- ❖ Fácil digestión.
- ❖ La ingesta se distribuye en 6 tomas, desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena.
- ❖ El desayuno, merienda y recena constarán (según el tipo de dieta), de leche o infusión, galletas o biscotes, fruta en compota, azúcar o edulcorante.
- ❖ La comida y la cena se compondrán de:
 - o 1º platos:
 - Purés (como se especifica posteriormente). En determinadas dietas, además llevarán caldos.
 - o Postre:
 - Postre de fruta (1 vez al día) y postre lácteo (en la otra ingesta, según el tipo de dieta)
 - 1 zumo variado.

Alimentos permitidos (dependiendo del tipo de dieta)

Además de los alimentos de la dieta líquida se incluyen:

- Purés: de patata, de patata y zanahoria, de verduras suaves y patata, crema de arroz y zanahoria.
- Lácteos: Leche, yogur, flan, natilla, cuajada, arroz con leche triturado, queso fresco, helado.
- Fruta: Manzana o pera cocidas, manzana asada, melocotón, pera o macedonia en almíbar triturados.
- Zumos variados
- Galletas tipo maría o tostadas
- Biscotes
- Azúcar o edulcorante acalórico.

Modo de cocinado: técnicas muy sencillas: hervido y con poco aceite añadido.

Variantes:

	ADULTOS
Semilíquida	
Semilíquida astringente	
Semilíquida pobre en residuos y sin lactosa	
Semilíquida pobre en residuos y sin lactosa para diabetes	
Semilíquida fraccionada	
Semilíquida para diabetes	
Semilíquida de protección renal	

En las distintas variantes se aplicarán las especificaciones que se indican posteriormente en las dietas (astringente, fraccionada, diabetes, etc.) en la variante “de protección renal” se debe aplicar una restricción de sodio, potasio, fósforo y una disminución del volumen de líquido total.

DIETAS SEMIBLANDAS

Indicaciones:

- ❖ Se trata de un paso más en la progresión dietética, con introducción de segundos platos.
- ❖ Se utiliza en situaciones donde se busque una dieta con bajo compromiso digestivo.

Características:

- ❖ Dieta de fácil digestión, formada por alimentos de textura suave y bajos en grasa.
- ❖ Incluye texturas líquidas, purés y alimentos blandos.
- ❖ Similar a la dieta semilíquida pero con la introducción de un segundo plato proteico. La estructura de la comida o cena se asemeja a una dieta normal con un primer plato, un segundo plato y un postre.
- ❖ Equilibrio alimentario:
 - Calorías: 1800
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos.
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La ingesta se distribuye en 6 tomas, desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena.
- ❖ El desayuno, media mañana, merienda y recena constarán (según el tipo de dieta), de leche o infusión, galletas o biscotes, fruta en compota, mermelada, café o descafeinado o cacao soluble, mermelada y azúcar o edulcorante.
- ❖ La comida y la cena se compondrán de:
 - o 1º platos:
 - Purés (como se especifica posteriormente). En determinadas dietas, además llevarán caldos.
 - o 2º platos:
 - Pollo, pavo, pescado blanco, jamón cocido y tortilla francesa (100 – 125 g.).
 - o Postre:
 - Postre de fruta (1 vez al día) y postre lácteo (en la otra ingesta, según el tipo de dieta)
 - o Pan tipo biscote

Alimentos permitidos (dependiendo del tipo de dieta)

Además de los alimentos de la dieta semilíquida se incluyen:

- Fruta: Manzana o pera cocidas, manzana asada, melocotón, pera o macedonia en almíbar enteras. Fruta natural triturada.
- Pollo, pavo, pescado blanco, jamón cocido y tortilla francesa (100–125 g.).

Modo de cocinado: técnicas muy sencillas: hervido, horno, vapor, papillote y plancha con poco aceite añadido.

Variantes:

	ADULTOS	NIÑOS
Semiblanda		
Semiblanda astringente		
Semiblanda pobre en residuos y sin lactosa		
Semiblanda pobre en residuos y sin lactosa para diabetes		
Semiblanda fraccionada		
Semiblanda para diabetes		
Semiblanda de protección renal		

En las distintas variantes se aplicarán las especificaciones que se indican posteriormente en las dietas (astringente, fraccionada, diabetes, etc.) en la variante “de protección renal” se debe aplicar una restricción de sodio, potasio, fósforo y una disminución del volumen de líquido total.

DIETAS BLANDAS (de fácil digestión)

Indicaciones:

- ❖ Situación en que se requiera todavía alimentos y preparaciones de fácil digestión.

Características:

- ❖ Dieta de fácil digestión. Los alimentos serán cocinados con tecnologías culinarias sencillas.
- ❖ Respecto a la dieta semiblanda esta dieta incorpora:
 - primeros platos de verduras enteras, pasta, arroz y puré de legumbre.
 - segundos platos de carnes, pescados y tortillas preparados de forma más variadas que en la dieta semiblanda
 - Los postres son similares a la dieta semiblanda.
- ❖ Debe constituir una dieta completa, variada y equilibrada.
- ❖ Aportará 2000-2200 calorías y se distribuirán del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos.
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 4 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será:
 - 25% en el desayuno.
 - 30% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 30% en la cena.
- ❖ El desayuno y merienda constarán (según el tipo de dieta), de leche o infusión, galletas o biscotes, fruta en compota, mermelada, café o descafeinado o cacao soluble, mermelada y azúcar o edulcorante.
- ❖ La frecuencia de consumo por grupos de alimentos será:
 - Comida:
 - 1º platos:
 - o Arroz o pasta: 2 días/semana
 - o Puré legumbre: 2 días/semana
 - o Verdura (no fibrosa) con patata, cocida entera (2 días/ semana) o en puré (1 día/ semana).
 - 2º plato:
 - o Carnes magras (pollo, pavo): 4 días/semana
 - o Pescado Blanco (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, bacalao fresco): 3 días/semana
 - Postre:
 - o Fruta: 3 días/semana
 - Elaborada: en almíbar o asada o cocida
 - o Postre lácteo: 4 días/semana
 - Yogur 1 día/ semana
 - Natilla, flan de huevo, cuajada, helado, queso fresco, arroz con leche 3 días / semana.
 - Pan: Bollo de 50 g.
 - Cena:
 - 1º platos:
 - o Verdura con o sin patata: 4 días / semana
 - cocida entera 1 día
 - en puré 3 días
 - o Sopas calientes: 3 días / semana.
 - 2º plato:
 - o Pescado blanco: 3 días/semana
 - o Huevos: (en tortilla francesa o de jamón cocido o de quesito) 3 días por semana
 - o Pollo o jamón cocido 1 día /semana
 - Postre:
 - o Fruta: 3 días/semana
 - Elaborada: en almíbar o asada o cocida
 - o Postre lácteo: 4 días/semana

- Yogur 1 día/ semana
- Natilla, flan de huevo, cuajada, helado, queso fresco, arroz con leche 3 días / semana.
- Pan: Bollo de 50 g.

- ❖ En comida y cena los segundos platos se acompañarán de guarniciones hervidas que se adecuen al plato y a la textura requerida.
- ❖ La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será como mínimo de 40 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Alimentos:

- Se restringen alimentos flatulentos, con exceso de fibra o de grasa. Las verduras a evitar serán la berza, coliflor, pepino, pimientos, rábano y ajo frito o crudo.

Modo de cocinado:

Técnicas sencillas: hervido, horno, vapor, papillote, plancha, estofados, etc. Evitando frituras, guisos muy condimentados o con salsas grasas, empanados y rebozados.

Variantes:

	ADULTOS	NIÑOS
Blanda		
Blanda astringente		
Blanda pobre en residuos y sin lactosa		
Blanda fraccionada		
Blanda para diabetes (1500 calorías)		
Blanda de protección gástrica		
Blanda de protección biliar o pancreática		
Blanda hiperproteica		

DIETAS DE FÁCIL MASTICACIÓN

Indicaciones:

- ❖ Pacientes que no tienen restricción alguna en cuanto a alimentación pero que presentan dificultades en la masticación de alimentos duros, en la deglución o en la salivación.

Características:

- ❖ Dieta variada, completa, equilibrada
- ❖ Incluye todos los grupos de alimentos modificando su textura cuando resulte necesario, incorporando líquido, salsas, para que no se requiera una masticación enérgica. Son alimentos sólidos pero con consistencia blanda.
- ❖ Para evitar que la dieta resulte monótona, se deben alternar preparaciones enteras con purés.
- ❖ Aportará 2000-2200 calorías y se distribuirán del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos.
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 4 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será
 - 25% en el desayuno.
 - 30% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 30% en la cena.
- ❖ El desayuno y merienda constarán de un lácteo, cereal (galletas, pan del día, pan de molde), fruta natural cocida o batida, café o descafeinado o cacao soluble, mantequilla, mermelada, azúcar y miel.
- ❖ La frecuencia de consumo por grupos de alimentos será:
 - Comida:
 - 1º platos:
 - o Arroz o pasta: 2 días/semana
 - o Legumbre: 3 días/semana
 - o Verdura (cocida en caliente o frío): 2 días/ semana.
 - 2º plato:
 - o Carnes: 4 días/semana
 - magras (ternera, pollo, pavo) 3 días/semana.
 - semi-magras (cerdo, cordero) 1 día/ semana
 - o Pescado sin espina: 3 días/semana
 - Blanco (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, bacalao fresco) 2 días / semana
 - azul 1 día / semana
 - Postre:
 - o Fruta: 3 días/semana
 - Elaborada: en almíbar o asada o cocida
 - o Postre lácteo: 4 días/semana
 - Yogur: 1 día/ semana
 - Natilla, flan de huevo, cuajada, helado, queso fresco, arroz con leche 3 días / semana.
 - Pan: Bollo de 50 g. Cuando se requiera se podrá sustituir por pan de molde (2 rebanadas)
 - Cena:
 - 1º platos:
 - o Verdura con o sin patata: 4 días / semana
 - cocida entera 1 día
 - en puré 3 días.
 - o Sopa caliente de pescado, de ajo o de cocido: 3 días / semana. En verano se podrán incluir sopas frías.
 - 2º plato:
 - o Pescado blanco: 3 días/semana
 - o Huevos o puding: (duros con salsa, revueltos o en tortilla) 3 días por semana
 - o Croquetas 1 día / semana

- Postre:
 - o Fruta: 3 días/semana
 - Elaborada: en almíbar o asada o cocida
 - o Postre lácteo: 4 días/semana
 - Yogur 1 día/ semana
 - Natilla, flan de huevo, cuajada, helado, queso fresco, arroz con leche 3 días / semana.
 - Pan: Bollo de 50 g. Cuando se requiera se podrá sustituir por pan de molde (2 rebanadas)
- ❖ En comida y cena los segundos platos se acompañarán de guarniciones que se adecuen al plato y a la textura requerida.
- ❖ La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será como mínimo de 40 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Modo de cocinado: Vapor, hervidos, horno, estofados, guisados, siempre y cuando no se resequen los alimentos ni se forme una capa dura y astillosa, como la brasa, la plancha o frituras muy secas.

Variantes:

DENOMINACIÓN	CÓDIGO
De fácil masticación	
De fácil masticación para diabetes (1800 Calorías)	

DIETAS PARA DISFAGIA

Indicaciones:

- ❖ Pacientes con dificultad para masticación y deglución de alimentos con textura líquida y sólida.
- ❖ Pacientes con riesgo de broncoaspiraciones.

Características:

- ❖ Dieta variada, completa, equilibrada
- ❖ Dieta en la que se adapta la textura de los sólidos y la consistencia de los líquidos para conseguir una ingesta segura.
- ❖ Rica en fibra (30 - 40 g./ día)
- ❖ Suplementada con agua gelificada y/o líquidos con espesantes para asegurar un aporte hídrico adecuado. El contenido hídrico total será > 2000 cc./día)
- ❖ En las variantes de dieta triturada los alimentos se presentan exclusivamente en textura homogénea en forma de puré o de pudding, sin líquidos ni sólidos. Se vigilará especialmente la textura final de todos los preparados para que no resulte excesivamente fluida ni espesa.
- ❖ Incluye todos los grupos de alimentos, susceptibles de ser triturados, de manera que la textura final no requiera masticación.
- ❖ Cada ración de puré de comida y cena debe garantizar el contenido proteico y energético requerido por la dieta.
- ❖ En la variante de fácil masticación se incluyen además alimentos muy blandos, pero sin líquidos ni mezcla de texturas en el mismo plato.
- ❖ Aportará 2000-2200 calorías y se distribuirán del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos.
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 6 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será:
 - 15% en el desayuno
 - 10 % en la media mañana
 - 25% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 25% en la cena.
 - 10 % en la recena.
- ❖ El desayuno y merienda constarán de: papilla (de cereales dextrinados para adultos enriquecidos en fibra, vitaminas y minerales y pobres en azúcares simples) elaborada con leche o con agua (según la dieta), y agua gelificada con/sin azúcar.
- ❖ A media mañana y antes de dormir se servirán: batidos de fruta natural, postre lácteo y agua gelificada con/sin azúcar.
- ❖ En comida y cena:
 - o Un puré a base de:
 - Verduras y zanahoria al cual se debe añadir:
 - Patata: 7 días/ semana (siempre en cenas)
 - Legumbre: 7 días/semana (siempre en comidas)
 - Carnes magras 100 g (ternera, pollo, pavo): 7 días/ semana
 - Pescados blancos 125 g: 7 días/semana
 - Aceite de oliva, mínimo 20 g. en cada puré.
 - Postre:
 - o Fruta batida natural, en almíbar, asada o cocida: 7 días/semana
 - o Postre lácteo de textura homogénea: 7 días/semana
 - Yogur 2 días/ semana
 - Natilla, flan de huevo, cuajada 5 días / semana.
 - Agua gelificada con/sin azúcar

La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será como mínimo de 40 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Alimentos:

Todos, en textura de puré.

Evitar:

- Alimentos líquidos y sólidos
- Alimentos que mezclen texturas diferentes: arroz con leche, macedonias con caldo, sopas con fideos.
- Helado, gelatina artesanal, polos de hielo, o cualquier alimento que cambie a textura líquida mientras permanezca en la boca.
- Alimentos duros y secos o que se desmiguen en trozos pequeños
- Alimentos con grumos, huesos, espinas, pellejos o pepitas
- Aquellos que puedan dar un olor o sabor desagradable al puré.

Modo de cocinado: se podrán elaborar los distintos ingredientes del puré utilizando todas las técnicas de preparación oportunas, sin restricciones, pero con variación para que los menús no resulten monótonos.

Se deben limpiar bien las porciones de carnes y pescados de huesos, ternillas o espinas y cocinarlos en preparaciones jugosas, preferiblemente con caldo o en salsa, antes de triturarlos. Los huevos se deben emplear una vez cocidos.

Variantes:

DENOMINACIÓN	ADULTOS
De fácil masticación para disfagia	
Triturada para disfagia	
Triturada para disfagia y diabetes	
Triturada para disfagia astringente	

DIETAS TRITURADAS

Indicaciones:

- ❖ Pacientes con dificultad para masticación y/o deglución de alimentos con textura sólida.
- ❖ Pacientes con anorexia o plenitud precoz.

Características:

- ❖ Dieta variada, completa, equilibrada
- ❖ Los alimentos se presentan en forma líquida, puré o puding, a excepción del pan y la pasta de sopa.
- ❖ Incluye todos los grupos de alimentos, susceptibles de ser triturados, de manera que la textura final no requiera apenas masticación.
- ❖ Cada ración de puré de comida y cena debe garantizar el contenido proteico y energético requerido por la dieta.
- ❖ Aportará 2000-2200 calorías y se distribuirán del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos.
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 4 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será:
 - 25% en el desayuno.
 - 30% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 30% en la cena.
- ❖ El desayuno y merienda constarán (según la dieta) de un lácteo, galletas, fruta batida o zumo de naranja natural, café o descafeinado o cacao soluble, mantequilla, mermelada y azúcar o edulcorante.
- ❖ La frecuencia de consumo por grupos de alimentos será:
 - Comida y cena:
 - Sopas: Sopa de sémola, fideos, sopa con huevo duro (4 días por semana)
 - Un puré a base de:
 - Verduras y zanahoria al cual se debe añadir:
 - Arroz o pasta (al menos 2 días/ semana)
 - Legumbre: 3 días/semana (sólo en comidas)
 - Patata
 - Carnes magras 100 g (ternera, pollo, pavo): 7 días/ semana
 - Pescados blancos 125 g: 7 días/semana
 - Aceite de oliva, mínimo 20 g. en cada puré.
 - La ración proteica del puré puede reemplazarse por un pudding con carne o pescado si la textura es la adecuada.
 - Postre:
 - o Fruta batida, en almíbar, asada o cocida o zumo natural colado: 7 días/semana
 - o Postre lácteo: 7 días/semana
 - Yogur 2 día/ semana
 - Natilla, flan de huevo, cuajada, helado de tarrina, queso fresco, arroz con leche triturado 5 días / semana.
 - Pan: Bollo de 50 g.
- ❖ La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será como mínimo de 40 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Alimentos:

Todos, en textura de puré, líquida. Sopas y pan blanco.

Evitar: alimentos duros y secos o que se desmiguen en trozos pequeños y alimentos con grumos, huesos, espinas, pellejos o pepitas y aquellos que puedan dar un olor o sabor desagradable al puré.

Modo de cocinado: se podrán elaborar los distintos ingredientes del puré utilizando todas las técnicas de preparación oportunas, sin restricciones, pero con variación para que los menús no resulten monótonos.

Se deben limpiar bien las porciones de carnes y pescados de huesos, ternillas o espinas y cocinarlos en preparaciones jugosas, preferiblemente con caldo o en salsa, antes de triturarlos. Los huevos se deben emplear una vez cocidos.

Variantes:

	ADULTOS	NIÑOS
Triturada		
Triturada astringente		
Triturada fraccionada		
Triturada para diabetes		
Triturada astringente para diabetes		
Triturada de protección gástrica		
Triturada de protección biliar o pancreática		
Triturada hiperproteica		
Triturada con ración blanda		
Triturada pobre en colesterol		

DIETA ASTRINGENTE

Indicaciones:

- ❖ Pacientes con diarreas.

Características:

- ❖ Dieta con reducción de alimentos ricos en fibra, así como de los alimentos que aumentan el residuo fecal.
- ❖ Dieta pobre en grasa y lactosa.
- ❖ La dieta tendrá un aporte de líquidos adecuado, 1.5-2 l/día, en forma de infusiones, caldos, zumo de manzana o uva.
- ❖ El aporte calórico de cada dieta se distribuirá del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos.
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 6 tomas, desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena.
- ❖ Desayuno, media mañana, merienda y recena: Infusión o leche sin lactosa (según el tipo de dieta), compota, biscotes o galletas tipo María, yogur, leche fermentada con lactobacilos con/sin oligosacáridos, membrillo, azúcar.
- ❖ La comida y la cena se compondrán de:
 - o Caldo de carne desgrasado, caldo vegetal, sopa de pasta, sémola, arroz o tapioca.
 - o 1º platos o guarnición: Patata (entera o en puré) con zanahoria, pasta, arroz blanco cocinados con poco aceite.
 - o 2º platos: Carnes magras (pollo, ternera, pavo o jamón cocido) o pescados blancos (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, bacalao fresco) o tortillas francesas.
 - o Postre: lácteo sin lactosa, yogur, fruta natural, cocida, asada o rallada (manzana, pera, plátano).
 - o Pan blanco o biscotes.
- ❖ La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será 30 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Alimentos:

- o Evitar los alimentos que producen aumento del peristaltismo como pueden ser café, zumo de naranja y condimentos fuertes.
- o Evitar los alimentos con fibra no soluble como verduras, hortalizas en ensaladas o cocidas enteras, frutas (salvo las permitidas), legumbres, productos integrales.
- o Se podrá incluir alimentos de fibra soluble con efecto astringente (pera o manzana).
- o Se podrá incluir alimentos lácteos sin lactosa y yogur o leche fermentada con lactobacilos con/sin oligosacáridos

Modo de cocinado: técnicas sencillas: hervido, horno, vapor, papillote, plancha, evitando estofados, frituras, guisos muy condimentados o con salsas grasas, empanados y rebozados.

Las especificaciones de este tipo de dieta se adaptarán a todas las variantes con la anotación de dieta astringente.

DIETA DE PROTECCION GÁSTRICA

Indicaciones:

- ❖ Situación en que se requiera alimentos y preparaciones de fácil digestión.

Características:

- ❖ Dieta de fácil digestión.
- ❖ La dieta evitará el exceso de grasa.
- ❖ Se evitan todos los alimentos que resulten irritantes para la mucosa gástrica
- ❖ La dieta se basará en:
 - primeros platos de verduras enteras, pasta, arroz y puré de legumbre.
 - segundos platos de carnes, pescados y tortillas preparados de forma más variadas que en la dieta semiblanda
 - Los postres son similares a la dieta semiblanda.
- ❖ Debe constituir una dieta variada y equilibrada.
- ❖ Aportará 2200 calorías y se distribuirán del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos.
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 4 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será:
 - 25% en el desayuno.
 - 30% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 30% en la cena.
- ❖ El desayuno y merienda constarán (según el tipo de dieta), de leche o infusión, galletas o biscotes, fruta en compota, mermelada, mermelada y azúcar o edulcorante.
- ❖ La frecuencia de consumo por grupos de alimentos será:
 - Comida:
 - 1º platos:
 - o Arroz o pasta: 2 días/semana
 - o Puré de legumbre: 2 días/semana
 - o Verdura (no fibrosa) con patata, cocida entera (3 días/semana)
 - 2º plato:
 - o Carnes magras (pollo, pavo, ternera): 4 días/semana
 - o Pescado Blanco (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, bacalao fresco): 3 días/semana
 - Postre:
 - o Fruta: 3 días/semana
 - Elaborada: en almíbar o asada o cocida
 - Natural: manzana, pera, plátano o melocotón.
 - o Postre lácteo: 4 días/semana
 - Yogur 1 día/semana
 - Natilla, flan de huevo, cuajada, helado, queso fresco, arroz con leche 3 días/semana.
 - Pan: Bollo de 50 g.
 - Cena:
 - 1º platos:
 - o Verdura cocida con o sin patata: 5 días/semana
 - entera 2 días
 - en puré 3 días
 - o Sopa caliente de pescado de verduras o de cocido: 2 días/semana.
 - 2º plato:
 - o Pescado blanco: 3 días/semana
 - o Huevos: (en tortilla francesa o de jamón cocido o de quesito) 3 días por semana
 - o Pollo o pavo o jamón cocido: 1 día/semana
 - Postre:
 - o Fruta: 3 días/semana
 - Elaborada: en almíbar o asada o cocida
 - o Postre lácteo: 4 días/semana

- Yogur 1 día/ semana
 - Natilla, flan de huevo, cuajada, helado, queso fresco, arroz con leche 3 días / semana.
- Pan: Bollo de 50 g.

En comida y cena los segundos platos se acompañarán de guarniciones hervidas que se adecuen al plato y a la textura requerida.

La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será como mínimo de 40 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Alimentos:

- Entre las frutas debe evitarse: melón, sandía, ciruelas, cítricos así como las frutas ácidas y no maduras.
- Se desaconsejan platos muy condimentados.
- Se restringen alimentos flatulentos, con exceso de fibra o de grasa. Las verduras a evitar serán la berza, coliflor, pepino, pimientos, rábano y ajo frito o crudo.

Modo de cocinado: técnicas sencillas: hervido, horno, vapor, papillote, plancha y estofados, evitando frituras, guisos muy condimentados o con salsas grasas, empanados y rebozados.

Las especificaciones de este tipo de dieta se adaptaran a todas las variantes con la anotación de dieta gástrica.

DIETA DE PROTECCIÓN BILIAR O PANCREÁTICA

Indicaciones:

- ❖ Situaciones en las que se requiera de un bajo estímulo de la vesícula biliar.
- ❖ Para pacientes con patología pancreática, de la vesícula biliar o vías biliares.

Características:

- ❖ Dieta de fácil digestión.
- ❖ La dieta será pobre en grasa y en fibra insoluble.
- ❖ Se repartirán en 6 tomas: desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena y recena.
- ❖ La dieta será de 2200 calorías, con la siguiente distribución:
 - Proteínas: 20%
 - Lípidos: 25%
 - Hidratos de carbono: 55%
- ❖ Desayuno y merienda: Leche desnatada o infusión (según el tipo de dieta), café descafeinado, galletas, fruta, mermelada, azúcar.
- ❖ La comida y la cena se compondrán de:
 - o 1º platos: Verduras con patata (entera o en puré), pasta, arroz cocinado de modo sencillo.
 - o 2º platos: Carnes magras o pescados blancos. 2 huevos a la semana en tortilla francesa.
 - o Postre: lácteo desnatado o fruta fresca, cocida o asada, sin azúcares.
 - o Pan blanco.
- ❖ La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será de 30 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Alimentos:

- Entre las frutas debe evitarse: melón, sandía, ciruelas, cítricos así como las frutas ácidas y no maduras.
- Se desaconsejan platos muy condimentados.
- Se restringen alimentos flatulentos, con exceso de fibra o de grasa. Las verduras a evitar serán la berza, coliflor, pepino, pimientos, rábano y ajo frito o crudo.
- Las carnes serán magras y los pescados blancos.
- Los postres serán aquellos que aporten menos grasa, desnatados, y frutas frescas, cocidas o en almíbar.

Modo de cocinado: técnicas sencillas: hervido, horno, vapor, papillote, plancha, evitando estofados, frituras, guisos muy condimentados o con salsas grasas, empanados y rebozados.

Las especificaciones de este tipo de dieta se adaptarán a todas las variantes con la anotación de dieta biliar o pancreática.

DIETA FRACCIONADA

Indicaciones:

- ❖ Pacientes sometidos recientemente a cirugía esofagogástrica. Con la finalidad de enlentecer el vaciado gástrico, disminuir la velocidad del tránsito intestinal y evitar la hipoglucemia.

Características:

- ❖ Dieta de fácil digestión.
- ❖ La dieta será pobre en grasa y en fibra insoluble.
- ❖ Se limita el aporte de hidratos de carbono simples y se aumentara el aporte de hidratos de carbono complejos.
- ❖ Se eliminara la lactosa, en las primeras fases (dieta líquida y semilíquida) para ir reintroduciéndola conforme se progresa en la dieta (dieta semiblanda).
- ❖ La ingesta de líquidos se realizarán fuera de la comida y la cena.
- ❖ La dieta realizara en tomas frecuentes y de poco volumen. Se repartirán en 6 tomas: desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena y recena.
- ❖ La dieta será normocalórica y la distribución será de la siguiente manera:
 - Proteínas: 15-20%
 - Lípidos: 25-30%
 - Hidratos de carbono: 50-55%
- ❖ Desayuno y merienda: 100 cc. leche desnatada o infusión (según el tipo de dieta), café descafeinado, galletas, edulcorante.
- ❖ La comida y la cena se compondrán de:
 - o 1º platos: 150 g. de verduras con patata (entera o en puré), pasta o arroz cocinados de modo sencillo.
 - o 2º platos: 100 g. de carnes magras (pollo o pavo) o pescados blancos sin guarniciones.
 - o Postre: lácteo desnatado o fruta natural: manzana, pera, plátano, melocotón o fruta cocida o asada, sin azúcares.
 - o Sin pan
- ❖ La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será de 30 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Alimentos:

- ❖ Sin azúcares simples.
- ❖ Las cantidades de las raciones deben de ser de 150 g. para el primer plato y de 100 g. para el segundo plato, que no llevara nunca guarnición. El postre mantendrá la ración normal.
- ❖ Entre las frutas debe evitarse: melón, sandía, ciruelas, cítricos así como las frutas ácidas y no maduras.
- ❖ Se desaconsejan platos muy condimentados.
- ❖ Se restringen alimentos flatulentos, con exceso de fibra o de grasa. Las verduras a evitar serán la berza, coliflor, pepino, pimientos, rábano y ajo frito o crudo.

Modo de cocinado: técnicas sencillas: hervido, horno, vapor, papillote, plancha, evitando estofados, frituras, guisos muy condimentados o con salsas grasas, empanados y rebozados.

Las especificaciones de este tipo de dieta se adaptaran a todas las variantes con la anotación de dieta fraccionada

DIETA RICA EN FIBRA O LAXANTE

Indicaciones:

- ❖ Pacientes que pueden llevar una dieta sin restricciones pero que presentan estreñimiento.
- ❖ Situaciones en las que interese reducir el tiempo de tránsito intestinal.

Características:

- ❖ Dieta variada, completa y equilibrada. Incluye todos los grupos de alimentos.
- ❖ Rica en fibra soluble e insoluble (30 – 40 g. de fibra / día).
- ❖ Con abundante aporte de líquido.
- ❖ Aportará 2000-2200 calorías y se distribuirán del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos.
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 4 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será:
 - 25% en el desayuno.
 - 30% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 30% en la cena.
- ❖ El desayuno y merienda constarán de un lácteo, cereal integral (galletas, pan del día o biscotes integrales), fruta entera (preferiblemente kiwi o ciruelas), café o descafeinado o cacao soluble, mantequilla, mermelada de ciruelas y azúcar.
- ❖ La frecuencia de consumo por grupos de alimentos en comida y cena será:
 - o Comida:
 - 1º platos:
 - Legumbre o guisantes: 4 días/semana
 - Verdura (cruda o cocida entera): 3 días/semana.
 - 2º plato:
 - Carnes: 5 días/semana
 - magras (ternera, pollo, pavo) 5 días/semana.
 - semi-magras (cerdo, cordero) 1 día/semana
 - Pescado: 2 días/semana
 - Postre: Fruta: 7 días/semana
 - Pan: integral
 - o Cena:
 - 1º platos:
 - o Verdura con o sin patata (cocida entera) 2 días/ semana.
 - o Ensaladas variadas o espárragos: 5 días/semana
 - 2º platos:
 - o Pescado: 3 días/semana
 - o Carne magra 1 días/semana (ternera, pollo, pavo o lomo de cerdo)
 - o Huevos: (duros con salsa, revueltos o en tortilla) 3 días por semana
 - Postre:
 - o Fruta: 7 días/semana
 - Pan: integral

En comida y cena los segundos platos se acompañarán de guarniciones vegetales que equilibren la dieta o aumenten el aporte de fibra: patatas, guisantes, champiñones, tallos de espárrago, pimientos, berenjenas, etc.

La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será como mínimo de 40 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Alimentos:

- Los cereales y derivados deben ser integrales. Se evita el arroz y la pasta refinados.

- Entre las frutas se debe evitar el plátano. Se deben servir las frutas enteras y limpias, para ser comidas con piel siempre que sea posible.
- Entre las infusiones se debe evitar el té.
- Entre las verduras están recomendadas: alcachofas, espinacas, alubias verdes, berenjenas, acelgas, col, coliflor, champiñón.

Modo de cocinado: se podrán elaborar los distintos platos utilizando todas las técnicas de preparación oportunas, sin restricciones, pero con variación para que los menús no resulten monótonos.

DIETAS SIN GLUTEN

Indicaciones:

- ❖ Pacientes con intolerancia al gluten o celiaquía

Características:

- ❖ Dieta sin gluten, se eliminarán todos los cereales que contienen gluten así como todos los productos que lo contengan como ingrediente.
- ❖ La dieta debe de ser variada, completa y equilibrada.
- ❖ Se aportará 2000-2200 calorías y se distribuirán del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos.
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 4 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será
 - 25% en el desayuno.
 - 30% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 30% en la cena.
- ❖ El desayuno y merienda constarán de leche, pan sin gluten o galletas sin gluten, fruta, café o descafeinado o cacao soluble (sin gluten), mantequilla, mermelada, azúcar o edulcorante artificial.
- ❖ La frecuencia de consumo por grupos de alimentos será:
 - o Comida:
 - 1º platos:
 - o Arroz o pasta sin gluten: 2 días/semana.
 - o Legumbre: 3 días/semana.
 - o Verdura (cruda o cocida): 2 días/semana.
 - 2º plato:
 - o Carnes: 5 días/semana
 - magras (ternera, pollo, pavo): 4 días/semana.
 - semi-magras (cerdo, cordero) : 1 día/semana.
 - o Pescado: 2 días/semana
 - Blanco (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, bacalao fresco) 1 día / semana.
 - azul (bonito, lubina, dorada, salmón, anchoas, caballa, jurel), 1 día / semana.
 - Postre:
 - o Fruta: 4 días/semana
 - Fresca de temporada 2 días por semana
 - Elaborada: en almíbar o asada o cocida: 2 días por semana
 - o Postre lácteo: 3 días/semana
 - Yogur, natilla, flan de huevo, cuajada, helado, queso fresco, arroz con leche (aptos para dieta sin gluten)
 - Pan sin gluten: Bollo de 50 g.
 - o Cena:
 - 1º platos:
 - o Verdura con o sin patata (cocida entera o en puré): 3 días/semana.
 - o Ensaladas variadas: 2 días/semana.
 - o Sopas: 2 días/semana de pescado, sémola de arroz o tapioca
 - 2º plato:
 - o Pescado: 3 días/semana
 - Pescado blanco (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, bacalao fresco): 2 días / semana
 - Pescado azul (bonito, lubina, dorada, salmón, anchoas, caballa, jurel): 1 día / semana
 - o Carne: 1 día/semana (ternera, pollo, pavo o lomo de cerdo)
 - o Huevos: (duros con salsa, revueltos o en tortilla): 3 días/semana.
 - Postre:
 - o Fruta: 3 días/semana

- Fresca de temporada: 1 días por semana.
- Elaborada: en almíbar o asada o cocida: 2 días por semana.
- o Postre lácteo (apto para dieta sin gluten): 4 días/semana.
- Pan sin gluten: Bollo de 50 g.

En comida y cena los segundos platos se acompañarán de guarniciones que se adecuen al plato.

Alimentos:

- o Evitar los alimentos que contengan gluten.
- o Evitar todos los alimentos que en su composición lleven trigo, tricale, avena, cebada, centeno, almidón, almidones modificados (del H-4381 al 4395), amilaceos, cereales, espesantes (sin especificar procedencia), fécula, gluten, harina (sin indicar procedencia), proteína o proteína vegetal (sin indicar procedencia) y sémola (sin especificar procedencia)
- o Evitar todos los platos que para su elaboración requiera de cualquier ingrediente de los puntos anteriores.
- o Utilizar alimentos naturales.
- o Ante la duda de si el alimento puede contener gluten se evitará su uso.

Modo de cocinado: se podrán elaborar los distintos platos utilizando todas las técnicas de preparación oportunas, con las restricciones pertinentes para la dieta sin gluten (empanados, rebozados..), pero con variación para que los menús no resulten monótonos.

No se podrá utilizar el aceite que se haya empleado para freír un producto que contenga gluten, ni los utensilios de cocina que hayan sido utilizados con alimentos que lo contengan.

Variantes:

DENOMINACIÓN	ADULTOS	NIÑOS
Sin gluten		
Sin gluten líquida		
Sin gluten semilíquida		
Sin gluten semiblanda		
Sin gluten blanda		
Sin gluten triturada		
Sin gluten astringente		
Sin gluten para diabetes		

DIETAS SIN LACTOSA

Indicaciones:

- ❖ Pacientes con intolerancia a la lactosa.

Características:

- ❖ Dieta con eliminación de alimentos con lactosa.
- ❖ Dieta variada, completa y equilibrada.
- ❖ El aporte calórico de cada dieta se distribuirá del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos.
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 4 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será
 - 25% en el desayuno.
 - 30% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 30% en la cena.
- ❖ Desayuno y merienda: Leche sin lactosa o infusión (según el tipo de dieta), pan blanco o biscotes o galletas tipo María, fruta, mermelada, azúcar o edulcorante artificial.
- ❖ La frecuencia de consumo por grupos de alimentos en comida y cena será:
 - Comida:
 - 1º platos:
 - o Pasta o arroz: 2 días/semana.
 - o Legumbre o guisantes: 2 días/semana
 - o Verdura (cruda o cocida): 3 días/semana.
 - 2º platos:
 - o Carnes: 5 días/semana
 - magras (ternera, pollo, pavo) 5 días/semana.
 - semi-magras(cerdo, cordero) 1 día/semana
 - o Pescado: 2 días/semana
 - Postre:
 - o Fruta: 4 días/semana
 - Fresca de temporada 2 días por semana
 - Elaborada: en almíbar o asada o cocida: 2 días por semana
 - o Lácteos sin lactosa: 3 días/semana.
 - Pan blanco.
 - Cena:
 - 1º platos:
 - o Verdura con o sin patata (cocida entera o puré) 2 días/semana.
 - o Ensaladas variadas: 2 días/semana
 - o Sopas calientes: 3 días/semana de pescado, de ajo o de cocido como opción 3 días/semana
 - 2º platos:
 - o Pescado: 3 días/semana
 - Pescado blanco (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, bacalao fresco): 2 días / semana
 - Pescado azul (bonito, lubina, dorada, salmón, anchoas, caballa, jurel):1 día / semana
 - o Carne: 1 día/semana (ternera, pollo, pavo o lomo de cerdo)
 - o Huevos: (duros con salsa, revueltos o en tortilla) 3 días por semana
 - Postre:
 - o Fruta: 3 días/semana.
 - o Lácteo sin lactosa: 4 días/semana.
 - Pan blanco.
- ❖ En comida y cena los segundos platos se acompañarán de guarniciones que se adecuen al plato y equilibren la dieta.

- ❖ La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será mínimo de 40 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Alimentos:

- o Evitar los alimentos que contienen lactosa.
- o Evitar todos los alimentos que en su composición llevan leche o lácteos o que para su elaboración la lleven.
- o Se podrá incluir alimentos lácteos sin lactosa.

Modo de cocinado: se podrán elaborar los distintos platos utilizando todas las técnicas de preparación oportunas, sin restricciones, pero con variación para que los menús no resulten monótonos.

Variantes:

	ADULTOS
Sin lactosa	
Sin lactosa blanda	
Sin lactosa triturada	
Sin lactosa astringente	
Sin lactosa para diabetes	

DIETAS POBRES EN COLESTEROL

Indicaciones:

- ❖ Pacientes con hipercolesterolemia o hipertrigliceridemia o dislipemia mixta

Características:

- ❖ Dieta variada, completa y equilibrada.
- ❖ Pobre en grasas saturadas (<10 %), grasas trans y colesterol < 300 mg./día). Rica en ácidos grasos monoinsaturados.
- ❖ Rica en fibra, especialmente fibra soluble (30 g. de fibra / día, 10-25 g. de soluble).
- ❖ Dieta relativamente pobre en hidratos de carbono de absorción rápida y con adaptaciones para tratar de ralentizar el vaciamiento gástrico y evitar los picos de glucemia pospandriales.
- ❖ El aporte calórico de cada dieta se distribuirá del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos (< 10 % saturados <300 mg. colesterol /día).
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 5 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será
 - 25% en el desayuno.
 - 25% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 25% en la cena.
 - 10 % en la recena
- ❖ El desayuno y merienda constarán de: lácteo desnatado, cereal integral (galletas, pan del día o biscotes integrales), fruta natural entera, café o descafeinado y azúcar o edulcorante acalórico.
- ❖ La frecuencia de consumo por grupos de alimentos en comida y cena será:
 - o Comida:
 - 1º platos:
 - Legumbre o guisantes: 3- 4 días/semana
 - Verdura (cruda o cocida entera): 1- 2 días/semana.
 - Pasta o arroz: 1-2 días /semana
 - 2º plato:
 - Carnes: 5 días/semana
 - magras (ternera, pollo, pavo) 5 días/semana.
 - Pescado azul: 2 días/semana
 - Postre:
 - Fruta: 3- 4 días/semana (elaborada: asada o cocida 2 días)
 - Yogur desnatado con azúcar o edulcorado: 3-4 días/ semana
 - Pan: integral
 - o Cena:
 - 1º platos:
 - Verdura con o sin patata (cocida entera) 2 días/ semana.
 - Ensaladas variadas o espárragos: 5 días/semana
 - 2º platos:
 - Pescado blanco: 3 días/semana
 - Pescado azul: 1 día/ semana
 - Carne magra 1 días/semana (ternera, pollo, pavo o jamón cocido)
 - Huevos: (duros, revueltos o en tortilla con tomate, hortalizas y/o verduras) 2 días/semana
 - Postre (alternando con el postre de la comida):
 - Fruta: 3- 4 días/semana (elaborada: asada o cocida 1 día)
 - Yogur desnatado con azúcar o edulcorado: 3-4 días/ semana
 - Pan: integral

En comida y cena los segundos platos se acompañarán de guarniciones vegetales que equilibren los hidratos de carbono de la dieta o aumenten el aporte de fibra: patatas, guisantes, champiñones, tallos de espárrago, pimientos, etc.

La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será como mínimo de 40 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Alimentos:

- Los cereales y derivados deben ser integrales.
- Entre las frutas no están permitidas: plátano, uva, moscatel, aguacate, higos, chirimoyas y coco. Se deben servir las frutas enteras y limpias, para ser comidas con piel siempre que sea posible.
- La legumbre, pasta y arroz se prepararan sin añadir grasas animales, con hortalizas y/o tomate

Modo de cocinado: técnicas sencillas: hervido, horno, vapor, papillote, plancha y estofados, evitando frituras, guisos muy condimentados o con salsas grasas, empanados y rebozados.

Variantes:

	ADULTOS
Pobre en colesterol	
Pobre en colesterol blanda	

DIETAS CON CONTROL DE CALORÍAS Y/O PARA DIABETES

Indicaciones:

- ❖ Pacientes diabéticos tipo 1, tipo 2 o con diabetes gestacional.
- ❖ Pacientes obesos o que requieran un control del aporte calórico.

Características:

- ❖ Dieta variada y equilibrada, pobre en hidratos de carbono de absorción rápida y grasas saturadas. Rica en fibra (> 30 g. /día).
- ❖ Con adaptaciones para tratar de ralentizar el vaciamiento gástrico y evitar los picos de glucemia posprandiales.
- ❖ En esta dieta el tamaño de las raciones se debe ajustar a los pesos que se requieran, así como controlar la cantidad de aceite empleada.
- ❖ El aporte calórico de cada dieta se distribuirá del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos (< 10 % saturados).
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 6 tomas (excepto las dietas bolo basal), cuya distribución calórica a lo largo del día será
 - 15% en el desayuno.
 - 10 % en la media mañana
 - 25% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 25 % en la cena.
 - 10 % en la recena.
- ❖ Las dietas bolo basal se fraccionarán en 3 tomas + un yogur a media mañana y 1 vaso de leche en merienda. (máximo 1 ración de hidratos de carbono). La de 3000 calorías se repartirán en 4 tomas.
- ❖ El desayuno y merienda constará (según el tipo de dieta), de leche (preferiblemente desnatada) o infusión, pan, galletas maría o tostada o biscotes (preferiblemente integrales), fruta entera o batida o en compota, yogur o cuajada, café o descafeinado, edulcorante.
- ❖ En la media mañana y en la merienda, se podrán servir, además de lo anterior (según el tipo de dieta): bocadillos de pan integral con jamón cocido, pechuga de pavo, quesitos desnatados, jamón serrano sin tocino, tortillas.

o Comidas:

- 1º platos:
 - Arroz o pasta: 1 días/semana. Estos días llevarán ensalada como entrante.
 - Legumbre o guisantes: 3 días/semana
 - Verdura con/sin patata (entera): 3 días/ semana.
- 2º plato:
 - Carnes magras (ternera, pollo, pavo): 4 días/semana
 - Pescado sin espina: 3 días/semana
 - Blanco (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, bacalao fresco) 1 día / semana
 - azul (bonito, lubina, dorada, salmón, anchoas, caballa, jurel), 2 días/semana.
 - Guarniciones: ensalada o verduras o patata vapor
- Postre:
 - Fruta: 6 días/semana: Elaborada: asada o cocida 2 días
 - Yogur, cuajada o queso fresco 1 día/ semana
- Pan integral: Según las calorías

o Cena:

- 1º platos:
 - Verdura con patata (entera): 3 días / semana
 - Ensalada: 4 días / semana
- 2º plato:
 - Pescado blanco: 2 días/semana,

- Pescado azul: 1 día/semana
 - Huevos: (duros con fritada, revueltos o en tortilla con hortalizas y/o verduras) 3 días/semana
 - Ternera, pollo o pavo 1 día / semana
 - Guarniciones: patatas al vapor o arroz o ensalada
 - Postre: Fruta o postre lácteo (yogur, queso fresco, cuajada) para conseguir completar las raciones de fruta o lácteos recomendadas para cada dieta.
- Pan integral: La cantidad se determinará según las calorías.

En comida y cena los segundos platos se acompañarán de guarniciones vegetales que equilibren los hidratos de carbono de la dieta o aumenten el aporte de fibra: patatas, guisantes, champiñones, tallos de espárrago, pimientos, etc.

- ❖ La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será como mínimo de 30 g. al día (variable en función de las calorías). Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Alimentos:

- ❖ Los cereales y derivados deben ser integrales.
- ❖ Entre las frutas no están permitidas: plátano, uva, moscatel, aguacate, higos, chirimoyas y coco. Se deben servir las frutas enteras y limpias, para ser comidas con piel siempre que sea posible.
- ❖ Sin azúcares simples: zumos, azúcar o miel, etc.

Modo de cocinado: técnicas sencillas: hervido, horno, vapor, papillote, plancha y estofados, evitando frituras, guisos muy condimentados o con salsas grasas, empanados y rebozados.

Variantes:

	ADULTOS	NIÑOS
1500 Calorías		
1500 Calorías blanda		
1800 Calorías		
1800 Calorías biliar		
1800 Calorías gástrica		
1800 Calorías astringente		
1800 Calorías bolo basal		
2000 Calorías		
2250 Calorías bolo basal		
2500 Calorías		
2500 Calorías bolo basal		
3000 Calorías bolo basal		

Las especificaciones de este tipo de dieta se adaptarán a todas las variantes con la anotación de dieta para diabetes.

DIETAS CON CONTROL DE PROTEÍNAS Y/O SODIO Y/O POTASIO

DIETAS POBRES EN SODIO

DIETAS POBRES EN SODIO Estricta (< 40 mEq., < 920 mg. de sodio/ día)

Indicaciones:

- ❖ Situaciones en las que interese tener un control exhaustivo del contenido en sodio alimentario.
- ❖ Tratamiento sintomático de edemas y ascitis secundarios a insuficiencia cardiaca congestiva, cirrosis e insuficiencia hepática.
- ❖ Prevenir o revertir los edemas secundarios al uso de corticoides.
- ❖ Permitir que se pueda realizar, añadiendo unidosis de gramos de sal a esta dieta, una dieta hiposódica moderada:
⇒ + 1 g. – 2 g. de sal / día = 920-2000 mg., 40–90 mEq. de sodio / día

Características:

- ❖ Deben cumplir los requisitos para una dieta equilibrada, así como lo más variada posible.
- ❖ Aportará 2000-2200 calorías y se distribuirán del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos.
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 4 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será
 - 25% en el desayuno.
 - 30% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 30% en la cena.
- ❖ El desayuno y merienda constarán de un lácteo, cereal bajo en sodio (galletas, biscotes o pan del día sin sal), fruta natural, café o descafeinado o cacao soluble, mermelada y azúcar.
- ❖ La frecuencia de consumo por grupos de alimentos será:
 - o Comida:
 - 1º platos: (sin chorizo, jamón ni tocino)
 - o Arroz o pasta: 2 días/semana
 - o Legumbre: 3 días/semana
 - o Verdura (cocida en caliente o frío): 2 días/ semana.
 - 2º plato:
 - o Carnes magras (ternera, pollo, pavo) 4 días/semana.
 - o Pescado sin espina: 3 días/semana
 - Blanco (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, bacalao fresco) 2 días / semana
 - azul 1 día / semana
 - Postre:
 - o Fruta: 4 días/semana
 - o Postre lácteo: 3 días/semana
 - Pan sin sal: Bollo de 50 g.
 - o Cena:
 - 1º platos:
 - o Verdura o ensalada con o sin patata: 5 días
 - o Sopa caliente: 2 días / semana.
 - 2º plato:
 - o Pescado blanco: 3 días/semana
 - o Huevos: (duros con salsa, revueltos o en tortilla) 3 días por semana
 - o Croquetas de pollo, huevo o pescado (preparadas sin sal): 1 día / semana
 - Postre:
 - o Fruta: 3 días/semana
 - o Postre lácteo: 4 días/semana

- Pan sin sal: Bollo de 50 g.

- ❖ En comida y cena los segundos platos se acompañarán de guarniciones que se adecuen al plato y a la textura requerida.
- ❖ La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será como mínimo de 40 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Alimentos:

Restricción de alimentos con alto contenido en sodio:

- o Alimentos en conserva, en salazón, ahumados, encurtidos, en salmuera, y embutidos.
 - o Alimentos precocinados (salteados, braseados, pizzas, empanadas, croquetas, etc.), preparados de harina para rebozados.
 - o Cubitos de caldo, caldos y sopas comerciales.
 - o Pan blanco con sal, galletas, cereales de desayuno, productos de bollería y repostería.
 - o Quesos curados.
 - o Snaks, patatas fritas de bolsa, frutos secos salados, aceitunas.
 - o Salsas comerciales (mayonesa, mostaza, ketchup, etc.).
 - o Bicarbonato sódico y sal de frutas.
 - o Alimentos que contengan como aditivos: sacarina sódica, ciclamato sódico, glutamato monosódico, cloruro sódico, fosfato disódico, propionato sódico, benzoato sódico.
 - o Pescados o filetes de pescado o derivados cuyo proceso de elaboración requiera el empleo de sal. Este es el caso de las conservas y semiconservas de pescado, el caviar y sucedáneos, así como el pescado curado, en el que se incluyen los desecados, ahumados y salados, e incluso el pescado congelado.
- ❖ El agua de bebida recomendable será “de mineralización muy débil” o “aptas para dietas hiposódicas”, con un contenido en sodio inferior a 50 e incluso 20 mg/l..

Modo de cocinado:

- ❖ Se podrán elaborar los distintos platos utilizando todas las técnicas de preparación oportunas. Son preferibles aquellos métodos que “concentren” el sabor de los alimentos: asado, plancha, estofado, en papillote, al microondas.
- ❖ Para dar más sabor a las comidas se puede utilizar especias, hierbas aromáticas, limón, vinagre, cebolla, ajo.

Las características de esta dieta se aplicarán a todas las dietas que incluyan en su denominación “pobre en sodio”

DIETAS POBRES EN POTASIO (<2000 – 2500 mg./día)

Indicaciones:

- ❖ Control de la hiperpotasemia.
- ❖ Situaciones en las que interese tener un control exhaustivo del contenido en potasio alimentario.

Características:

- ❖ Deben cumplir los requisitos para una dieta equilibrada, así como lo más variada posible.
- ❖ Aportará 2000-2200 calorías y se distribuirán del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos.
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 4 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será
 - 25% en el desayuno.
 - 30% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 30% en la cena.
- ❖ El desayuno y merienda constarán de un lácteo, cereal (galletas, biscotes o pan del día), café o descafeinado, mantequilla, mermelada y azúcar.
- ❖ La frecuencia de consumo por grupos de alimentos será:
 - Comida y cena:
 - 1º platos:
 - o Arroz o pasta: 1 vez /día
 - o Verdura con bajo contenido en potasio (doble cocción y sin caldo)
 - o Ocasionalmente:
 - Ensalada de hortalizas con bajo contenido en potasio.
 - Legumbres con arroz (doble cocción y sin caldo)
 - Sopa espesa de pasta, arroz, sémola o tapioca (elaborada con caldo de pescado o pollo sin verduras, patatas ni hortalizas)
 - 2º platos:
 - o Carnes preferiblemente magras: ternera, pollo, pavo
 - o Pescado sin espina blanco o azul
 - o Huevos (5 yemas /semana).
 - o Ocasionalmente: croquetas
 - Postre:
 - o Fruta cocida o en almíbar, escurrida.
 - o Pastas de mantequilla (sin frutos secos) o dulce de membrillo.
 - o Postre lácteo: 1 vez al día.
 - Pan blanco
- ❖ La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será como mínimo de 40 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Alimentos:

Restricción de alimentos con alto contenido en potasio:

- o Legumbres.
- o Frutas secas (ciruelas secas, uvas pasas, orejones, dátiles, coco rallado, etc.)
- o Frutos secos (almendras, avellanas, cacahuetes, nueces, piñones, etc.)
- o Determinadas frutas: aguacate, plátano, coco, melón, kiwi, albaricoque, ciruela, higo, cereza, melón, uvas.
- o Determinadas verduras: algas, setas, champiñones, espinacas, berenjena, berros, coles, coliflor, brécol, coles de Bruselas, calabaza, acelga, cardo, alcachofa, escarola, endivia, apio.
- o Cacao y chocolates
- o Zumos de fruta o verdura, mosto

- o Caldos de cocción de hortalizas, legumbres, verduras o patata. Caldo de almíbar
- o Productos integrales, salvado de trigo, muesli, avena, levaduras
- o Soja seca, patatas fritas de bolsa o congeladas
- o Sales “de régimen”, cubitos de caldo, levadura de cerveza

Modo de cocinado:

Se podrán elaborar los distintos platos utilizando todas los modos de preparación oportunas.

Se deben de aplicar las siguientes técnicas con el fin de reducir el contenido en potasio de los alimentos:

- o Trocear las hortalizas y patatas en porciones pequeñas y ponerlas en remojo durante al menos 3 horas, cambiando el agua de vez en cuando.
- o Cocer los vegetales (previamente remojados) en abundante agua (no al vapor, horno o microondas).
- o Cambiar el agua de cocción a mitad de esta.
- o Escurrir los alimentos y desechar los caldos de cocción.

Las características de esta dieta se aplicarán a todas las dietas que incluyan en su denominación “pobre en potasio”

DIETAS CON RESTRICCIÓN DE PROTEÍNAS

Indicaciones:

- ❖ Situaciones en que se requiera de **una restricción** en el aporte de proteínas de la dieta: insuficiencia renal crónica avanzada o determinados casos de hepatopatía. Es fundamental conocer el peso del paciente para ajustar el aporte de proteínas.

Características:

- ❖ Es necesario conocer el contenido exacto del aporte de proteínas diario.
- ❖ Se prioriza la presencia de alimentos con proteínas de alto valor biológico (carnes, pescados, huevos, lácteos). Al menos el 50% del aporte proteico provendrá de estos alimentos.
- ❖ El aporte de proteína de alto valor biológico se repartirá entre las comidas principales.
- ❖ En las dietas que sea necesario el control del fósforo se limitará el aporte de lácteos.

Alimentos:

- o Se utilizarán:
 - o Carnes magras: ternera, pollo, lomo de cerdo, pavo.
 - o Pescados blancos (merluza, bacalao fresco, pescadilla, rape, etc.),
 - o Pescados azules (anchoas, sardinas, salmón, atún, etc.).
- o No son recomendables: carnes grasas, embutidos, fiambres y patés, vísceras, mariscos, moluscos, crustáceos, conservas de carne o pescado, pescado ahumado o en salazón, huevas de pescado.

Modo de cocinado: técnicas sencillas: hervido, horno, vapor, papillote, plancha, estofados evitando frituras, guisos muy condimentados o con salsas grasas, empanados y rebozados.

Las características de esta dieta se aplicarán a todas las dietas que incluyan en su denominación "control en proteínas" (25, 40 o 60 g. proteínas).

Variantes:

DENOMINACIÓN	ADULTOS
Pobre en sodio estricta	
Pobre en potasio	
Pobre en potasio triturada	
60 g. de proteínas, pobre en sodio	
40 g. de proteínas, pobre en sodio	
Sin proteínas, pobre en sodio	
60 g. de proteínas, pobre en sodio y potasio	
40 g. de proteínas, pobre en sodio y potasio	
Pobre en sodio y potasio para diabetes	
60 g. de proteínas, pobre en sodio para diabetes (1800 Cal.)	
40 g. de proteínas, pobre en sodio para diabetes (1800 Cal.)	
60 g. de proteínas, pobre en sodio y potasio para diabetes (1800 Cal.)	
40 g. de proteínas, pobre en sodio y potasio para diabetes (1800 Cal.)	
Pobre en sodio estricta	

DIETAS PARA DIÁLISIS

Indicaciones:

- ❖ Para pacientes que se encuentran en tratamiento de hemodiálisis o diálisis peritoneal.

Características:

- ❖ La finalidad de esta dieta es aportar una alimentación con energía, proteínas y micronutrientes suficientes para evitar estados carenciales, pero ajustando las cantidades y modificando la manera de preparar determinados alimentos para evitar el cúmulo de sustancias perjudiciales.
- ❖ La dieta debe aportar suficiente energía (>2200 Calorías), repartida de la siguiente manera:
 - ⇒ 50 % Alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción lenta (almidones): pan, pasta, arroz, patata, sémola, tapioca, biscotes, galletas. Alimentos ricos en hidratos de carbono simples (azúcares): azúcar, miel, mermeladas, dulce de membrillo. (Excepto en caso de las dietas para diabetes).
 - ⇒ 30 – 35 % grasas fundamentalmente poliinsaturadas: aceite de oliva.
 - ⇒ 15 – 20 % proteínas, siendo al menos el 50 % de alto valor biológico: carnes, pescados, huevos.
 - ⇒ En la dieta de diálisis peritoneal el aporte proteico estará aumentado (20 % o más) a expensas de las cantidades de segundos platos. En estas dietas se limitará el aporte de azúcares simples.
- ❖ La dieta se fraccionará en 6 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será:
 - 15% en el desayuno
 - 10 % en la media mañana
 - 25% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 25% en la cena.
 - 10 % en la recena.
- ❖ La dieta debe controlar la cantidad de líquidos y los nutrientes cuyo exceso pueda ser perjudicial o producir mayor acumulación de sustancias de desecho:
 - ⇒ Fósforo: lácteos, cacao, frutos secos. etc.
 - ⇒ Sodio: sal de mesa y alimentos salados.
 - ⇒ Potasio: frutas secas, frutos secos, legumbres, frutas y verduras ricas en potasio.
 - ⇒ Grasas saturadas y trans: grasas animales, bollería industrial, precocinados, etc.
 - ⇒ La dieta no incluirá líquidos superfluos: caldos, zumos. La cantidad de líquidos añadidos a la dieta podrá ser determinada de manera individualizada para cada paciente.
- ❖ El desayuno y merienda constarán de media ración de lácteo, cereal bajo (galletas, biscotes o pan del día sin sal), café natural, mantequilla, mermelada y azúcar.
- ❖ El consumo por grupos de alimentos será:
 - Comida y cena:
 - 1º platos:
 - o Arroz o pasta: 1 vez /día
 - o Verdura con bajo contenido en potasio (doble cocción y sin caldo)
 - o Ocasionalmente:
 - Ensalada de hortalizas con bajo contenido en potasio.
 - Legumbres con arroz (doble cocción y sin caldo)
 - Sopa espesa de pasta, arroz, sémola o tapioca (elaborada con caldo de pescado o pollo sin verduras, patatas ni hortalizas)
 - 2º platos:
 - o Carnes preferiblemente magras: ternera, pollo, pavo
 - o Pescado sin espina blanco o azul
 - o Huevos (5 yemas /semana).
 - o Ocasionalmente: croquetas

- Postre:
 - o Fruta cocida o en almíbar, escurrida.
 - o Pastas de mantequilla (sin frutos secos) o dulce de membrillo.
 - o Postre lácteo: 1 vez al día (excepto los días que haya bechamel en algún plato).
- Pan sin sal

- ❖ La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será como mínimo de 50 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Alimentos:

Se restringen alimentos con alto contenido en potasio:

- o Legumbres.
- o Frutas secas (ciruelas secas, uvas pasas, orejones, dátiles, coco rallado, etc.)
- o Frutos secos (almendras, avellanas, cacahuetes, nueces, piñones, etc.)
- o Determinadas frutas: aguacate, plátano, coco, melón, kiwi, albaricoque, ciruela, higo, cereza, melón, uvas.
- o Determinadas verduras: algas, setas, champiñones, espinacas, berenjena, berros, coles, coliflor, brécol, coles de Bruselas, calabaza, acelga, cardo, alcachofa, escarola, endivia, apio.
- o Cacao y chocolates
- o Zumos de fruta o verdura, mosto
- o Caldos de cocción de hortalizas, legumbres, verduras o patata. Caldo de almíbar
- o Productos integrales, salvado de trigo, muesli, avena, levaduras
- o Soja seca, patatas fritas de bolsa o congeladas
- o Sales “de régimen”, cubitos de caldo, levadura de cerveza

Modo de cocinado:

Se podrán elaborar los distintos platos utilizando todos los modos de preparación oportunas.

Se deben de aplicar las siguientes técnicas con el fin de reducir el contenido en potasio de los alimentos:

- o Trocear las hortalizas y patatas en porciones pequeñas y ponerlas en remojo durante al menos 3 horas, cambiando el agua de vez en cuando.
- o Cocer los vegetales (previamente remojados) en abundante agua (no al vapor, horno o microondas).
- o Cambiar el agua de cocción a mitad de esta.
- o Escurrir los alimentos y desechar los caldos de cocción.

Las características de esta dieta se aplicarán a todas las dietas que incluyan en su denominación “hemodiálisis o diálisis peritoneal”

Variantes:

DENOMINACIÓN	ADULTOS
Para hemodiálisis	
Para hemodiálisis triturada	
Para hemodiálisis y diabetes (2000 Cal.)	
Para diálisis peritoneal	

DIETAS ALIPIDICAS + TRIGLICERIDOS DE CADENA MEDIA

Indicaciones:

- ❖ Situaciones en las que se requiera un bajo aporte de triglicéridos de cadena larga y un suplemento de grasa en forma de triglicéridos de cadena media:
 - ⇒ Linforragia y trastornos del drenaje linfático, abetalipoproteinemia, déficit de carnitina.
 - ⇒ Procesos que cursan con alteración en la digestión y/o en la absorción de las grasas: insuficiencia pancreática, insuficiencia biliar, gastrectomía, resecciones intestinales, enfermedades que alteran la mucosa intestinal (linfoma intestinal, amiloidosis, enteritis ac-tínica, enfermedad de inflamatoria intestinal)

Características:

- ❖ Dieta basada en alimentos con muy bajo aporte de grasa y que excluye todos los alimentos o recetas que contengan grasa o aceite.
- ❖ La dieta se suplementará con la cantidad pautada para cada paciente de triglicéridos de cadena media (TCM). Esta cantidad en general suele ser de 30 – 50 g. al día.
- ❖ En algunos casos y para asegurar el aporte de ácidos grasos esenciales, se deberá añadir, bajo prescripción médica, **10 – 20 g al día de aceite de semillas, maíz o girasol.**
- ❖ La dieta será hiperproteica. Debe incluir algún alimento rico en proteínas de alto valor bio-lógico (carne magra, pescado blanco, lácteo desnatado, clara de huevo) en cada comida. Diariamente 200 – 250 g. de carne magra o pescado blanco o claras de huevo y 2-4 lác-teos desnatados.
- ❖ Repartida en 5 tomas: desayuno, comida, merienda, cena y recena.
- ❖ La dieta será de 2200 calorías, con la siguiente distribución:
 - Proteínas: 20 %
 - Lípidos: 20%
 - Hidratos de carbono: 60%
- ❖ Desayuno y merienda: Leche desnatada o infusión (según el tipo de dieta), café descafei-nado, galleta tostada, pan o biscotes, fruta, lácteo desnatado o pechuga de pavo sin grasa, mermelada y azúcar o edulcorante artificial.
- ❖ La frecuencia de consumo por grupos de alimentos en comida y cena será:
 - o Comida:
 - 1º platos:
 - Legumbre o guisantes: 3 días/semana
 - Verdura (cruda o cocida entera): 2 días/semana.
 - Pasta o arroz: 2 días /semana
 - 2º plato:
 - Carnes magras (ternera, pollo, pavo) 5 días/semana.
 - Pescado blanco (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, baca-lao fresco) 2 días / semana
 - Postre:
 - Fruta: 3- 4 días/semana (elaborada: asada o cocida 2 días)
 - Yogur desnatado con azúcar o edulcorado: 3-4 días/ semana
 - Pan
 - o Cena:
 - 1º platos:
 - Verdura con o sin patata (cocida entera o en puré) 3 días/ semana.
 - Sopa elaborada con caldos sin grasa: 2 días/ semana
 - Ensaladas de tomate o espárragos: 2 días/semana
 - 2º platos:
 - Pescado blanco (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, baca-lao fresco): 4 días/semana
 - Carne magra: 1 día/semana (ternera, pollo, pavo o jamón cocido)
 - Claras de huevo: (cocidos, revueltos o en tortilla con hortalizas y/o verduras) 2 días/semana
 - Postre (alternando con el postre de la comida):

- Fruta: 3- 4 días/semana (elaborada: asada o cocida 1 día)
- Yogur desnatado con azúcar o edulcorado: 3-4 días/ semana
- Pan

En comida y cena los segundos platos se acompañarán de guarniciones vegetales que equilibren los hidratos de carbono de la dieta o aumenten el aporte de fibra: patatas, guisantes, champiñones, tallos de espárrago, pimientos, etc.

❖ La dieta solo llevará aceite para cocinar y condimentar los alimentos cuando se prescriba, y en ese caso se ajustará a la cantidad indicada. Se usará en crudo.

Alimentos:

- Las carnes serán magras, no llevarán ni piel ni restos de grasa.
- Los pescados serán blancos.
- Los postres serán aquellos que no aporten grasa, desnatados, y frutas frescas, cocidas o en almíbar.
- No se podrá utilizar aguacate, frutos secos ni aceitunas

Modo de cocinado: Se cocinara utilizando formas de cocinado sencillas, **que no requieran la adición de grasas ni aceites:** hervido, plancha, vapor, horno o papillote.

Variantes:

DENOMINACIÓN	ADULTOS
Alipídica	
Alipídica blanda	
Alipídica para diabetes 1800 Cal.	
Alipídica triturada	
Alipídica astringente	

DIETAS EXPLORATORIAS

SIN RESIDUOS PARA EXPLORACIONES RADIOLÓGICAS ABDOMINALES

Indicaciones:

- ❖ Para facilitar la limpieza intestinal para pruebas radiológicas abdominales, urografías, endoscopias y medicina nuclear
- ❖ Esta dieta se empleará durante los 3 días previos a la realización de la prueba.

Características:

- ❖ Dieta sin residuos ni lactosa y de fácil digestión.
- ❖ Pobre en grasas.
- ❖ Es una dieta incompleta, que no debe mantenerse fuera de sus indicaciones.
- ❖ La ingesta se distribuye en 6 tomas, desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena.
- ❖ El desayuno y merienda constarán de: infusión clara (té, manzanilla, tila o menta po-
leo), zumo natural colado o zumo de manzana y jamón cocido (75 g.).
- ❖ A media mañana y antes de dormir: zumos colados y/o infusión.
- ❖ La comida y la cena se compondrán de:
 - o 1º platos:
 - Caldos desgrasados de carne o caldo vegetal sin aceite.
 - o 2º platos:
 - 250 g. de carne magra o de pescado blanco sin guarniciones o tortilla francesa de 2 huevos.
 - o Postre: Zumo natural colado.
 - o Sin pan

Alimentos permitidos:

FRUTAS	Zumos naturales colados
VERDURAS Y HORTALIZAS	Caldo vegetal colado
LÁCTEOS	Ninguno
CEREALES	Ninguno
LEGUMBRES Y FRUTOS SE- COS	Ninguno
CARNES	Carnes magras sin tendones o ternillas: ternera, pollo sin piel, pechuga de pavo, jamón cocido sin tocino
PESCADOS Y MARISCOS	Pescado blanco sin piel
HUEVOS	Huevos duros o en tortilla
GRASAS Y ACEITES	Aceite de oliva Máximo: 3 cucharadas soperas/día
DULCES	Azúcar (poca cantidad)
BEBIDAS	Caldos desgrasados Caldo de verduras Infusiones claras

Modo de cocinado: técnicas muy sencillas: hervido, asado, vapor, papillote y plancha con poco aceite.

DIETA POBRE EN RESIDUOS PARA EXPLORACIONES

Indicaciones:

- ❖ Para disminuir los residuos intestinales de cara a realizar pruebas
- ❖ Esta dieta se empleará el tercer y/o segundo día previos a la realización de la prueba exploratoria.

Características:

- ❖ Dieta pobre en residuos y de fácil digestión.
- ❖ Pobre en grasas.
- ❖ Es una dieta incompleta, que no debe mantenerse fuera de sus indicaciones.
- ❖ La ingesta se distribuye en 5 tomas, desayuno, comida, merienda, cena y recena.
- ❖ El desayuno y merienda constarán de: leche, azúcar, pan tostado, dulce de membrillo o mermelada (no de ciruelas), zumo de manzana, jamón cocido (75 g.).
- ❖ Antes de dormir: yogures desnatados.
- ❖ Comida y cena:
 - o 1º plato: sopa sin grasa de sémola, tapioca o pasta.
 - o 2º plato: pechuga de pollo o pavo, pescado blanco al horno o a la plancha o tortilla francesa. Sin guarniciones vegetales.
 - o Postre: zumo de manzana.
 - o Pan tostado.

Alimentos:

Solo están permitidos aquellos alimentos que dejan poco residuo y son pobres en grasas de modo que no interfieran en la realización de la prueba exploratoria.

Modo de cocinado: técnicas muy sencillas: hervido, asado, vapor, papillote y plancha con poco aceite.

DENOMINACIÓN	ADULTOS
Exploratoria	
Líquida sin residuos ni lactosa	

DIETA PARA LA DETERMINACIÓN DE ÁCIDO VANILMANDÉLICO (catecolaminas)

Indicaciones:

- ❖ Esta dieta se empleará durante los 3 días previos a la realización de la prueba.
- ❖ Para realizar este análisis se precisa recoger la orina de 24 h.

Características:

- ❖ Es una dieta incompleta, que no debe mantenerse fuera de sus indicaciones.
- ❖ La ingesta se distribuye en 4 tomas, desayuno, comida, merienda y cena.
- ❖ **Desayuno y merienda:** Leche con azúcar o miel. Pan tostado con mantequilla. Manzana
- ❖ **A media mañana:** bocadillo de jamón o de queso
- ❖ **Comida y cena: * no añadir especias, limón ni vinagre**
 1. Verdura con patata o arroz o pasta con tomate o ensalada sin vinagre ni limón.
 2. Carne o pescado o huevos con guarnición vegetal: pimientos, patatas, champiñones, lechuga, etc.
 3. Yogur natural con azúcar o pera o melocotón o melón naturales
 4. Pan blanco
 5. Aceite de oliva.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS	
PLATANOS Y FRUTAS CÍTRICAS: naranja, limón, mandarinas, pomelo, etc.	
CHOCOLATE	
VAINILLA Y ALIMENTOS QUE PUEDAN CONTENERLA	Batidos de leche, helados, flanes, yogures de aroma, natillas Galletas, pasteles, pastas, tartas, bizcochos, cremas, caramelos Mermeladas y confituras de frutas o de frutos secos, dulce de membrillo
CAFÉ, TÉ, CACAO, REFRESCOS, BEBIDAS DE COLA, BEBIDAS CON CAFEÍNA, MATE	
BRANDI, COÑAC, ARMAÑAC	
VINAGRE Y ESPECIAS	
UVAS PASAS	
NUECES	
PAN INTEGRAL, CEREALES INTEGRALES	
GUARANÁ	

Modo de cocinado: se podrán elaborar los distintos platos utilizando todas las técnicas de preparación oportunas, sin restricciones, pero con variación para que los menús no resulten monótonos.

DIETA CON 100 g. DE GRASA PARA EL ESTUDIO DE ESTEATORREA

Indicaciones:

- ❖ Esta prueba consiste en un análisis de todas las heces excretadas durante un período de entre 24 horas hasta 3 días, para valorar su contenido en grasa.
- ❖ Para que los resultados de esta prueba sean fiables, es muy importante mantener la dieta con 100 g. de grasa al día, desde 2 días antes de comenzar a recoger la muestra hasta que finalice la recogida, y asegurarse de que el paciente es capaz de ingerirla.

Características:

- ❖ La dieta debe aportar 100 g. de grasa al día.
- ❖ Es una dieta desequilibrada, que no debe mantenerse fuera de sus indicaciones.
- ❖ La ingesta se distribuye en 4 tomas, desayuno, comida, merienda y cena.
- ❖ Se indica los pesos de los alimentos que contienen grasa y que deben servirse en las cantidades indicadas.
- ❖ En general se utilizan alimentos no grasos a los que se añade la cantidad medida de aceite.

Desayuno y merienda:

- Café o té o infusión, azúcar o miel, pan normal o tostado, mermelada, fruta o zumo
- Un lácteo a elegir entre los siguientes: 250 cc. de leche entera, 2 yogures, 140 g. de cuajada de oveja, 100 g. de queso de Burgos, 3 quesitos en porciones.
Si los lácteos son desnatados se deberá añadir 10 g. de aceite de oliva o 12 g. de mantequilla.

Almuerzo:

- Pan normal o tostado con o sin tomate natural.
- 10 g. de aceite.
- 50 g. de jamón cocido o 35 g. de jamón serrano o 20 g. de lomo embuchado.

Comida y cena:

1. Primer plato: Una de las opciones:
 - Verdura o ensalada (no aguacate) con o sin patata.
 - Legumbre.
 - Pasta con tomate.
 - Arroz con tomate o verduras.
2. Segundo plato: una de las opciones:
 - 125 g. de carne magra (ternera, pollo sin piel, lomo de cerdo magro, pechuga de pavo).
 - Pescado blanco (bacalao fresco, gallo, lenguado, lubina, merluza, mero, pescadilla, rape, rodaballo, etc.).
 - Dos huevos revueltos o en tortilla (disminuyendo una cuchara de aceite de esta comida).
3. Postre:
 - Una vez al día: Un yogur no desnatado.
 - Una vez al día: Fruta.
4. Pan
5. Aceite: la cantidad que requiera el cómputo diario de la dieta, medido para cada plato (20 – 30 g., según el menú de cada día).

DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA

Indicaciones:

- ❖ Para evitar la desnutrición en pacientes que presentan requerimientos elevados de energía y/o proteínas: pacientes con estrés metabólico, pacientes con pérdida de tejidos (quemaduras, úlceras de decúbito) y que sean capaces de ingerir y asimilar la dieta oral.
- ❖ Es importante ajustar el aporte calórico y proteico a cada paciente para evitar efectos metabólicos no deseados en caso de sobrealimentación.

Características:

- ❖ Dieta variada, completa, hipercalórica e hiperproteica.
- ❖ Incluye todos los grupos de alimentos, y platos enriquecidos que aumenten la densidad energética y proteica de la dieta sin aumentar excesivamente el volumen.
- ❖ Puede incluir todo tipo de texturas, aunque se deben priorizar las de fácil masticación.
- ❖ Los requerimientos energéticos son variables. La dieta programada deberá aportar al menos 3000 calorías y se distribuirán del siguiente modo:
 - 20 % proteínas, al menos el 50% de las cuales serán de alto valor biológico.
 - 30% lípidos.
 - 50 % hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 6 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será
 - 15 % en el desayuno
 - 10 % en la media mañana
 - 25 % en la comida
 - 15 % en la merienda
 - 25 % en la cena
 - 10 % en la recena.
- ❖ Se incluirá diariamente 300 – 350 g. de carne o pescado o dos huevos con jamón, atún o queso y 4 lácteos.
- ❖ En el desayuno, media mañana, merienda y recena se incluirán: lácteos enriquecidos con proteína en polvo, cereales (galletas, galletas con chocolate, muesli, cereales dextrinados, pan del día), fruta o zumo, café o descafeinado o cacao soluble, mantequilla, mermelada, chocolate, frutos secos, azúcar, jamón serrano o cocido, queso, lomo embuchado, pechuga de pavo o tortillas.
- ❖ En comida y cena la frecuencia de consumo por grupos de alimentos será:
 - Comida:
 - 1º platos:
 - o Arroz o pasta: 2 días/semana
 - o Legumbre: 4 días/semana
 - o Verdura: 1 día/ semana.
 - 2º plato:
 - o Carnes: 4 días/semana
 - magras (ternera, pollo, pavo) 3 días/semana.
 - semi- magras (cerdo, cordero) 1 día/ semana
 - o Pescado sin espina: 3 días/semana
 - Blanco (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, bacalao fresco) 2 días/semana
 - azul 1 días / semana
 - Postre lácteo: 7 días/semana
 - Yogur griego o enriquecido: 2 día/ semana
 - Natilla, flan de huevo, cuajada, helado, queso fresco, arroz con leche 5 días / semana.
 - Vaso de leche con 10 g. de proteína en polvo
 - Pan
 - Cena:
 - 1º platos:
 - o Verdura con patata: 4 días / semana

- cocida entera: 1 día
 - en puré 3 días
- o Sopa caliente de pescado, de ajo o de cocido: 3 días / semana.
- 2º plato:
 - o Pescado blanco: 3 días/semana
 - o Huevos: (duros con salsa, revueltos o en tortilla) 3 días por semana
 - o Croquetas 1 día / semana
- Postre lácteo: 7 días/semana
 - o Yogur griego o enriquecido: 2 día/ semana
 - o Natilla, flan de huevo, cuajada, helado, queso fresco, arroz con leche 5 días / semana.
- Vaso de leche con 10 g. de proteína en polvo
- Pan

En comida y cena los segundos platos se acompañarán de guarniciones de: patatas fritas, arroz, puré espeso, salteados de verduras, etc.

En comida y cena los platos se enriquecerán añadiendo: leche en polvo entera o desnatada, queso rallado, huevo duro picado, nueces o almendras molidas, cereales dextrinados, crema de leche, bechamel, aceite de oliva, etc.

La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será como mínimo de 50 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Modo de cocinado:

Se podrán elaborar los distintos platos utilizando todas las técnicas de preparación oportunas, sin restricciones, pero con variación para que los menús no resulten monótonos. Se evitarán guisos grasos alimentos muy condimentados para evitar la sensación de plenitud precoz.

DIETAS HIPERPROTEICAS

Indicaciones:

- ❖ Pacientes con desnutrición proteica.
- ❖ Para evitar la desnutrición en pacientes que presentan requerimientos elevados de proteínas: pacientes con estrés metabólico, pacientes con pérdida de tejidos (quemaduras, úlceras de decúbito) y que sean capaces de ingerir y asimilar la dieta oral.
- ❖ Debe asegurarse que la dieta sea normo o ligeramente hipercalórica para el paciente, ya que en caso contrario parte de las proteínas se utilizarán para proporcionar energía.

Características:

- ❖ Dieta variada, completa, hiperproteica normo o ligeramente hipercalórica.
- ❖ Incluye todos los grupos de alimentos, y platos enriquecidos que aumenten el contenido proteico de la dieta sin aumentar excesivamente el volumen.
- ❖ Puede incluir todo tipo de texturas, aunque se deben priorizar las de fácil masticación.
- ❖ La dieta programada deberá aportar al menos 2500 calorías y se distribuirán del siguiente modo:
 - 20 % proteínas, al menos el 50% de las cuales serán de alto valor biológico.
 - 30% lípidos.
 - 50 % hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 6 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será
 - 15 % en el desayuno
 - 10 % en la media mañana
 - 25 % en la comida
 - 15 % en la merienda
 - 25 % en la cena
 - 10 % en la recena.

- ❖ Se incluirá diariamente 300 – 350 g. de carne o pescado o dos huevos con jamón, atún o queso y 4 lácteos.
- ❖ En el desayuno, media mañana, merienda y recena se incluirán: lácteos, cereales (galletas, cereales dextrinados, pan del día), fruta o zumo, café o descafeinado o cacao soluble, mermelada, frutos secos, azúcar, jamón serrano o cocido, queso, lomo embuchado, pechuga de pavo o tortillas.
- ❖ En comida y cena la frecuencia de consumo por grupos de alimentos será:

Comida:

- 1º platos:
 - o Arroz o pasta: 2 días/semana
 - o Legumbre: 4 días/semana
 - o Verdura: 1 día/ semana.
- 2º plato:
 - o Carnes: 4 días/semana
 - magras (ternera, pollo, pavo) 3 días/semana.
 - semi-magras (cerdo, cordero) 1 día/ semana
 - o Pescado sin espina: 3 días/semana
 - Blanco (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, bacalao fresco) 2 días/semana
 - azul 1 días / semana
- Postre lácteo: 7 días/semana
 - Yogur griego o enriquecido: 2 día/ semana
 - Natilla, flan de huevo, cuajada, helado, queso fresco, arroz con leche 5 días / semana.
- Vaso de leche desnatada con 10 g. de proteína en polvo
- Pan

Cena:

- 1º platos:
 - o Verdura con patata: 4 días / semana
 - cocida entera: 1 día
 - en puré 3 días
 - o Sopa caliente de pescado, de ajo o de cocido: 3 días / semana.
- 2º plato:
 - o Pescado blanco: 3 días/semana
 - o Huevos con jamón, atún, o queso: (duros con salsa, revueltos o en tortilla) 3 días por semana
 - o Croquetas de carne o de pescado 1 día / semana
- Postre lácteo: 7 días/semana
 - Yogur griego o enriquecido: 2 día/ semana
 - Natilla, flan de huevo, cuajada, helado, queso fresco, arroz con leche 5 días / semana.
- Vaso de leche desnatada con 10 g. de proteína en polvo
- Pan

En comida y cena los platos se enriquecerán añadiendo: leche en polvo desnatada, queso rallado, clara de huevo duro picado, nueces o almendras molidas, etc.

La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será como mínimo de 50 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Modo de cocinado:

Se podrán elaborar los distintos platos utilizando todas las técnicas de preparación oportunas, sin restricciones, pero con variación para que los menús no resulten monótonos. Se evitarán guisos grasos alimentos muy condimentados para evitar la sensación de plenitud precoz.

DIETA DE EVOLUCIÓN EN CIRUGÍA DE CORTA ESTANCIA

Indicaciones:

- ❖ Dieta que cubre la secuencia habitual de progresión de dieta en los pacientes que van a ser intervenidos mediante determinadas cirugías que permiten una evolución rápida de la dieta posterior.
- ❖ Los pacientes ingresan la víspera de la intervención o por la mañana del mismo día, se operan a la mañana del día siguiente, y reinician la dieta oral por la tarde o por la noche.

Contraindicaciones:

- ❖ Cirugías que precisen una evolución paso a paso de la dieta, previa confirmación de la tolerancia.
- ❖ Pacientes con dudosa motilidad intestinal, vómitos o cualquier complicación que desaconseje la ingesta oral.

Características:

- ❖ Alimentos de textura líquida, blanda y normal.
- ❖ Progresión de fácil digestión, pobre en residuos, lactosa y grasa a dieta normal.

Secuencia de la dieta para el paciente ingresado de víspera:

- Día del ingreso: Cena basal. No recena.
- Día de la intervención:
 - o No desayuno
 - o No comida
 - o Merienda: dieta líquida
 - o Cena: dieta blanda
- Día +1:
 - o Desayuno basal, al igual que el resto de comidas, hasta el alta.

DIETA DE INGRESO

Indicaciones:

- ❖ Para pacientes que ingresan sin una dieta prescrita, siempre y cuando no se les haya podido codificar una dieta del manual.
- ❖ Para administrarse únicamente en una de las tomas: desayuno, comida, merienda o cena. En la siguiente toma cada paciente debe recibir su dieta prescrita.

Características:

- ❖ Dieta inocua, pobre en residuos y grasas, baja en lactosa.
- ❖ Con alimentos fáciles de elaborar y que no requieran mucho esfuerzo de masticación.
- ❖ De esta dieta debe haber un stock permanente para poder ser administrada a cualquier hora en que se produzca el ingreso del paciente.
- ❖ El desayuno y merienda constarán de: leche con descafeinado o infusión, biscotes o pan, batido de manzana y azúcar o edulcorante.
 - ❖ La comida y la cena se compondrán de:
 - o 1º plato: Puré de patata y zanahoria.
 - o 2º plato: Jamón cocido (100 g.).
 - o Postre: Yogur con azúcar o edulcorado.
 - o Pan o biscotes.

Modo de cocinado: técnicas muy sencillas: hervido, horno, con poco aceite añadido.

DIETA ESPECIAL

Indicaciones:

- ❖ Para pacientes que precisan una dieta que no esté contemplada en el manual de dietas por alguna de las siguientes razones:
 - Pacientes con riesgo de desnutrición que, en el CHN A y B, llevan seguimiento personalizado por parte de la Sección de Nutrición Clínica y Dietética del CHN. (médicos, técnicos en dietética). En este caso se trata de dietas especiales “según dietista”.
 - El paciente precisa la combinación de varios códigos de dieta: por ejemplo, dieta blanda, alérgico al pescado y astringente, etc. Se trata de dietas especiales que son programadas por los técnicos en dietética, quienes determinan su contenido para cada comida. En las observaciones a la dieta deben constar todas las especificaciones y características que se deban tener en cuenta.
 - Pacientes para los que el médico o enfermera soliciten alimentos o platos concretos para cada comida, (por ejemplo: solo caldo, o yogur y agua gelificada, tortilla, líquidos extra, etc.), en función del momento evolutivo y la tolerancia a la dieta (UCI, Hemodiálisis, cirugía, pacientes terminales, etc.). En este caso se trata de dietas especiales en cuyas anotaciones debe constar claramente el plato y el momento de ingesta que se solicita. El profesional que hace la indicación de la dieta debe responsabilizarse de realizar su seguimiento y modificaciones necesarias.

Características:

- ❖ Todas las solicitudes de dieta son revisadas por los técnicos en dietética del CHN en los listados de dietas que se emiten antes de cada comida. De igual modo se supervisan todas las anotaciones que aparecen en las dietas (especiales o no) y se determina, de acuerdo con la enfermera responsable del paciente, si se debe realizar modificaciones en la dieta (cambiar el código, cambiar algún plato, etc.)
- ❖ Dichos técnicos se encargarán de determinar el contenido de las dietas especiales solicitadas (aproximadamente un 8-10 % del total de dietas).
- ❖ En la medida de lo posible la solicitud de platos para las dietas especiales se ajustará a los platos disponibles en el menú de cada día. No obstante, se podrán solicitar y se deberán preparar los platos especiales que se precisen. Algunos de estos platos se pueden acordar previamente entre el servicio de alimentación y la sección de dietética del C.H.N., como parte de un stock diario del que se debe disponer siempre. Por ejemplo: pollo cocido o asado, arroz blanco, legumbre, filete plancha, tortilla variada, espárragos, ensaladas, salsa de tomate, mayonesa, croquetas, sándwich, helados, etc.

DIETA BASAL OPCIONAL NIÑOS

Indicaciones:

- ❖ Para niños y niñas de 2 a 14 años sin ninguna patología asociada. Es muy similar a la dieta basal opcional del adulto, pero se adaptaran a los hábitos o peculiaridades de la dieta de un niño.

Características:

- ❖ Aportará la energía y nutrientes necesarios.
- ❖ Dieta variada y que incluye todos los grupos de alimentos para conseguir el crecimiento óptimo.
- ❖ Los platos y alimentos de las diferentes tomas no sufren modificaciones en cuanto a las tecnologías y texturas.
- ❖ Dieta fraccionada en 4 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será
 - 25% en el desayuno.
 - 30% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 30% en la cena.
- ❖ El aporte de principios inmediatos será:
 - 15-20% de proteínas.
 - 30 % de lípidos.
 - 50-55% de hidratos de carbono.
- ❖ El desayuno se compondrá de leche, cacao en polvo azucarado, galletas, mantequilla, mermelada y fruta fresca variada. En la merienda se servirá leche, cacao en polvo azucarado y bocadillo variado de fiambre o queso.
- ❖ La frecuencia de consumo por grupos de alimentos en comida y cena será igual que la dieta opcional de adultos. Dado la peculiaridad de la dieta infantil y los cambios de alimentación que se dan en las distintas edades, se podrá adaptar la textura y/o la dieta a su condición individual (verdura en purés, sopas...)

Modo de cocinado: se podrán elaborar los distintos platos utilizando todas las técnicas de preparación oportunas, sin restricciones, pero con variación para que los menús no resulten monótonos.

DIETA PARA DIABETES NIÑOS

Indicaciones:

- ❖ Pacientes diabéticos tipo 1.

Características:

- ❖ Dieta variada, completa y equilibrada, pobre en hidratos de carbono de absorción rápida y grasas saturadas. Rica en fibra (> 30 g. /día).
- ❖ Con adaptaciones para tratar de ralentizar el vaciamiento gástrico y evitar los picos de glucemia posprandiales.
- ❖ El aporte calórico de cada dieta se distribuirá del siguiente modo:
 - 15-20% proteínas.
 - 30% lípidos.
 - 50-55% hidratos de carbono.
- ❖ La dieta se servirá en 6 tomas, cuya distribución calórica a lo largo del día será
 - 15% en el desayuno.
 - 10 % en la media mañana
 - 30% en la comida.
 - 15% en la merienda
 - 20 % en la cena.
 - 5 % en la recena.
- ❖ El desayuno y merienda constará (según el tipo de dieta), de leche (desnatada o entera), pan o galletas María o tostada o biscotes, fruta entera o en compota, cola-caolight, edulcorante (sorbitol, aspartato o sacarina).
- ❖ En la media mañana y en merienda, se servirá, además de lo anterior: bocadillos de jamón cocido, jamón serrano, embutido, pechuga de pavo, quesitos desnatados.
- ❖ En esta dieta el tamaño de las raciones se debe ajustar a los pesos que se requieran, así los pesos corresponden al alimento ya cocinado y el primer gramaje se utilizará para las dietas del niño diabético pequeño (de 6 o menos años) y el segundo para las dietas del niño diabético grande (más de 6 años).

Comidas:

- 1º platos:
 - o Pasta: 180-250 g. 2 días/semana.
 - o Arroz: 150-200 g. 1 día/semana.
 - o Legumbre: 3 días/semana. Lentejas y garbanzos: 150-200 g. Alubia blanca: 175-225 g.
 - o Verdura con patata (entera): 1 día/semana. La cantidad de patata será de 50-100 g. y se presentará aparte.
- 2º plato:
 - o Carnes: 5 días/semana
 - o Pescado blanco sin espina: 2 días/semana
- Guarniciones: ensalada mixta sin aliñar, se servirá junto a la comida las monodosis correspondientes para aliñar. También llevarán 35-50 g. de patatas fritas (los días que lleven legumbre).
- Postre:
 - o Fruta: 4-5 días/semana.
 - o Yogur natural: 3-2 días/semana.
- Pan blanco: 30-50 g.

Cena:

- 1º platos:
 - o Verdura con 50 – 100 g. de patata (entera): 7 días/semana.
- 2º plato:
 - o Pescado blanco: 3 días/semana,
 - o Huevos: en tortilla de 2 huevos: 2 días/semana
 - o Carne magra (pollo, pavo, ternera o jamón cocido): 2 días/semana
- Guarniciones: ensalada mixta sin aliñar. Podrán llevar 50-100 g. de patatas fritas o 35-75 g. de arroz o pasta (que sustituirá total o parcialmente la ración de hidratos de carbono de la patata en la verdura).

- Postre:
 - o Fruta: 4 días/semana
 - o Yogur natural: 3 días/semana.
- Pan blanco: Bollo de 30-50 g.

- ❖ La cantidad de aceite para cocinar y condimentar los alimentos será como máximo de 40 g. al día. Es preferible usarlo en crudo siempre que sea posible.

Alimentos:

- ❖ Sin azúcares simples (zumos, azúcar , miel).
- ❖ Entre las frutas debe evitarse: plátano, uva, moscatel, aguacate, higos, chirimoyas, cerezas y coco.
- ❖ La verdura siempre se servirá entera, no en purés.

Modo de cocinado: técnicas sencillas: hervido, horno, vapor, papillote, plancha, estofados, empanados y rebozados evitando frituras, guisos muy condimentados o con salsas grasas.

Variantes:

DENOMINACIÓN	NIÑOS
Dieta para diabetes niños de 6 o más años	
Dieta para diabetes niños menores de 6 años	

DIETA ANTICETOGENICA

Indicaciones:

- ❖ Pacientes diabéticos tipo 1 con cetoacidosis.

Características:

- ❖ Dieta pobre en grasas, proteínas y rica en hidratos de carbono complejos.
- ❖ Los alimentos se presentarán preferentemente en textura de líquidos o blanda.
- ❖ La dieta será fraccionada en 6 tomas. Es importante el aporte de hidratos de carbono (20-30 g.) cada 2-3 horas, en forma de pan, galletas, zumos de frutas, compotas de frutas, arroz, pasta, patata, verdura, leche desnatada y yogur desnatado.
- ❖ La distribución calórica de la dieta será la siguiente:
 - Desayuno: 15%
 - Almuerzo: 10%
 - Comida: 30%
 - Merienda: 10%
 - Cena: 25%
 - Recena: 10%
- ❖ Desayuno y merienda: leche desnatada, zumo de frutas, galletas, edulcorante artificial (sorbitol, aspartato o sacarina).
- ❖ Comida y cena:
 - 1º platos: Pasta o arroz con salsa de tomate o verdura con patata (en puré).
 - 2º platos: Pollo o pavo o jamón cocido o pescado blanco (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, bacalao fresco) o huevos (en tortilla).
 - Postre: Compota de fruta o yogur desnatado.
 - Pan: Bollo de 30-50 g.
- ❖ La cantidad de aceite máxima para cocinar será de 30 g./día. Se utilizará preferentemente en crudo.

Alimentos:

- ❖ Entre las frutas debe evitarse: plátano, uva, moscatel, aguacate, higos, chirimoyas y coco.
- ❖ Se eliminan todos los alimentos muy grasos, se darán carnes magras (pollo, pavo, jamón cocido) y pescados blancos (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, rape, bacalao fresco).

Variantes

	NIÑOS
Dieta anticetogénica líquida niños	
Dieta anticetogénica blanda niños	