

DIETA CORRIENTE

CARACTERÍSTICAS:

Dieta indicada en el paciente adulto, cuya patología no esté relacionada directamente con la ingesta de alimentos.

Adecuada en energía y nutrientes, no presenta modificaciones en la condimentación y consistencia. Se asemeja lo más posible a la alimentación normal. Aporta aproximadamente 2.500 Kcal/día.

15-20%	Proteínas
25-30%	Grasas
55-60%	Hidratos de Carbono

DIETA CARDÍACA

INDICACIONES:

Enfermedades cardio-vasculares H.T.A.

La dieta se utiliza más como medida preventiva que como tratamiento.

CARACTERÍSTICAS:

- Evitar comidas copiosas. Se aconsejan cantidades reducidas y tomas frecuentes.
- Aumento de fibra en la dieta.
- Disminución del consumo de sodio.
- Disminución del consumo de alimentos ricos en colesterol.
- Disminución del consumo de glúcidos.
- Alimentos simples, de fácil digestión, confección sencilla.
- Evitar frituras, picantes, excitantes y alimentos flatulentos.
- En general, una dieta variada y bien equilibrada.

DIETA PROTECCIÓN HEPÁTICA

INDICACIONES:

Pacientes afectos de trastornos hepatobiliares.

COMPOSICIÓN:

Los alimentos que integran esta dieta son: leche, queso y yogourt desnatado, cereales y pan tostado, pasta, arroz, galletas tipo María, patatas, frutas hervidas o en almíbar, frutas crudas maduras, excepto las flatulentas como la manzana, melón o sandía, verduras y ensaladas, excepto las flatulentas (coliflor), y las de difícil digestión como (pepino, cebolla o pimientos) carnes magras no grasas, jamón cocido, huevos sin grasas, pescado blanco, aceite de oliva o semillas, azúcar, mermelada, miel , zumos de frutas dulces.

CARACTERÍSTICAS:

- Restricción de alimentos ricos en grasas (mantequilla, mahonesa, vísceras, embutidos, cordero)
- Eliminación de frituras y formas culinarias complejas (guisos, salsas, postres grasos).
- Eliminación de alimentos flatulentos (legumbres, frutos secos).
- Alimentos sencillos, fácilmente digeribles, con fibras suaves.
- Evitar condimentos o excitantes.
- Formas culinarias simples: hervido, plancha, vapor, horno, estofado ligero.
- La dieta de estos enfermos contendrá menos del 25% de grasas (50 gr. Máximo/día).
- Supresión absoluta de bebidas alcohólicas.

DIETA DIABÉTICA 1.000 calorías

INDICACIONES:

Dieta indicada para el control de la Diabetes Mellitus

CARACTERÍSTICAS:

- Dieta equilibrada en nutrientes y energía
- Eliminación de H. De C. Simples (azúcar, dulces, mermelada, helados, refrescos...)
- Limitados los alimentos ricos en colesterol y ácidos grasos saturados (carnes grasas, huevos, charcutería, frutos secos).
- Aporte de H. De C. Complejos (125 gr./día) y con porcentajes determinados que han de tomarse obligatoriamente:
 - Desayuno: 20 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Media mañana: 5-10% del total de Hidratos de Carbono al día
 - Comida: 30 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Merienda: 5-10 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Cena: 25-30 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Aporte: 24 h. 5-10 % del total de Hidratos de Carbono al día
- Se recomienda fragmentar la alimentación en 6 ingestas al día
- Alimentos pesados en crudos, la pasta y arroces al hervir triplican ; las legumbres duplican
- Las frutas peladas y pesadas
- La cantidad máxima de aceite 1-2 cucharadas al día
- Agua y sal permitidos en cantidades normales si no hay contraindicación médica
- Preparaciones culinarias simples (hervidas, vapor, plancha)
- Aditivos tipo especias e hierbas aromáticas son libres
- Edulcorantes artificiales no energéticos (sacarina)
- Se recomienda una dieta rica en fibras.

DIETA DIABÉTICA 1.500 calorías

INDICACIONES:

Dieta indicada para el control de la Diabetes Mellitus

CARACTERÍSTICAS:

- Dieta equilibrada en nutrientes y energía
- Eliminación de H. De C. Simples (azúcar, dulces, mermelada, helados, refrescos...)
- Limitados los alimentos ricos en colesterol y ácidos grasos saturados (carnes grasas, huevos, charcutería, frutos secos).
- Aporte de H. De C. Complejos (187,5 gr./día) y con porcentajes determinados que han de tomarse obligatoriamente:
 - Desayuno: 20 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Media mañana: 5-10% del total de Hidratos de Carbono al día
 - Comida: 30 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Merienda: 5-10 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Cena: 25-30 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Aporte: 24 h. 5-10 % del total de Hidratos de Carbono al día
- Se recomienda fragmentar la alimentación en 6 ingestas al día
- Alimentos pesados en crudos, la pasta y arroces al hervir triplican ; las legumbres duplican
- Las frutas peladas y pesadas
- La cantidad máxima de aceite 2-3 cucharadas al día (30 gr. Máximo)
- Agua y sal permitidos en cantidades normales si no hay contraindicación médica
- Preparaciones culinarias simples (hervidas, vapor, plancha)
- Aditivos tipo especias e hierbas aromáticas son libres
- Edulcorantes artificiales no energéticos (sacarina)
- Se recomienda una dieta rica en fibras.

DIETA DIABÉTICA 2.000 calorías

INDICACIONES:

Dieta indicada para el control de la Diabetes Mellitus

CARACTERÍSTICAS:

- Dieta equilibrada en nutrientes y energía
- Eliminación de H. De C. Simples (azúcar, dulces, mermelada, helados, refrescos...)
- Limitados los alimentos ricos en colesterol y ácidos grasos saturados (carnes grasas, huevos, charcutería, frutos secos).
- Aporte de H. De C. Complejos (250 gr./día) y con porcentajes determinados que han de tomarse obligatoriamente:
 - Desayuno: 20 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Media mañana: 5-10% del total de Hidratos de Carbono al día
 - Comida: 30 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Merienda: 5-10 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Cena: 25-30 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Aporte: 24 h. 5-10 % del total de Hidratos de Carbono al día
- Se recomienda fragmentar la alimentación en 6 ingestas al día
- Alimentos pesados en crudos, la pasta y arroces al hervir triplican ; las legumbres duplican
- Las frutas peladas y pesadas
- La cantidad máxima de aceite 3-4cucharadas al día (40 gr. Máximo)
- Agua y sal permitidos en cantidades normales si no hay contraindicación médica
- Preparaciones culinarias simples (hervidas, vapor, plancha)
- Aditivos tipo especias e hierbas aromáticas son libres
- Edulcorantes artificiales no energéticos (sacarina)
- Se recomienda una dieta rica en fibras.

DIETA DIABÉTICA 2.500 calorías

INDICACIONES:

Dieta indicada para el control de la Diabetes Mellitus

CARACTERÍSTICAS:

- Dieta equilibrada en nutrientes y energía
- Eliminación de H. De C. Simples (azúcar, dulces, mermelada, helados, refrescos...)
- Limitados los alimentos ricos en colesterol y ácidos grasos saturados (carnes grasas, huevos, charcutería, frutos secos).
- Aporte de H. De C. Complejos (310 gr./día) y con porcentajes determinados que han de tomarse obligatoriamente:
 - Desayuno: 20 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Media mañana: 5-10% del total de Hidratos de Carbono al día
 - Comida: 30 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Merienda: 5-10 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Cena: 25-30 % del total de Hidratos de Carbono al día
 - Aporte: 24 h. 5-10 % del total de Hidratos de Carbono al día
- Se recomienda fragmentar la alimentación en 6 ingestas al día
- Alimentos pesados en crudos, la pasta y arroces al hervir triplican ; las legumbres duplican
- Las frutas peladas y pesadas
- La cantidad máxima de aceite 4 cucharadas al día (40 gr. Máximo)
- Agua y sal permitidos en cantidades normales si no hay contraindicación médica
- Preparaciones culinarias simples (hervidas, vapor, plancha)
- Aditivos tipo especias e hierbas aromáticas son libres
- Edulcorantes artificiales no energéticos (sacarina)
- Se recomienda una dieta rica en fibras.

DIETA SEMIBLANDA

INDICACIONES:

Dieta de transición entre la dieta líquida y la blanda, se utiliza también en situaciones en las que la función gastrointestinal se haya moderadamente reducida.

Indicado también en pacientes con dificultades en la masticación y deglución de alimentos sólidos.

COMPOSICIÓN Y CARACTERÍSTICAS:

- Incluyen alimentos líquidos (incluidos la leche) y alimentos semi-sólidos : flanes, natillas, yogures, puré de patatas, carne, pollo o pescado, y clara de huevo, sémola, batidos de frutas o frutas en compota y pan tostado.
- Condimentada y confeccionada de modo sencillo.

DIETA BLANDA

INDICACIONES:

- Postoperatorias (paso intermedio entre semiblanda y corriente).
- Patología digestiva.
- Síndrome febril
- Pacientes debilitados y ancianos (es fácil de digerir).
- Y siempre que se trate de facilitar el trabajo digestivo del paciente.

COMPOSICIÓN :

Dieta suficiente y adecuada, los alimentos y platos que la integran son: leche y derivados, infusiones, pan tostado, azúcar, mermelada, carne y pescado no graso, huevo hervido o en tortilla, verduras y patatas hervidas o en puré, sopa de pasta y arroz, fruta en zumos o batidos, hervidas o maduras, margarina y aceite.

CARACTERÍSTICAS:

- Dieta de fácil digestión y absorción
- Exenta de picantes, excitantes o irritantes de la mucosa gástrica (té, café, descafeinado, colas, bebidas alcohólicas) .
- Alimentos de textura suave.
- Escasa en fibra (no se aceptan vegetales crudos ni cereales integrales).
- Reducida en grasas (no fritos ni guisos fuertes).
- Elaboración sencilla : hervidos, horno, vapor, plancha...

DIETA PROTECCIÓN GÁSTRICA

INDICACIONES:

- Patología digestiva
- Y siempre que se trate de facilitar el trabajo digestivo del paciente.

COMPOSICIÓN :

Los alimentos y platos que la integran son: leche derivados, infusiones, pan tostado, azúcar, mermelada, carne y pescado no graso, huevo hervido o en tortilla, verduras y patatas hervidas o en puré, sopa de pasta y arroz, margarina y aceite.

CARACTERÍSTICAS:

- Dieta de fácil digestión y absorción
- Exenta de picantes, excitantes o irritantes de la mucosa gástrica (té, café, descafeinado, colas, bebidas alcohólicas) .
- Alimentos de textura suave.
- Escasa en fibra (no se aceptan vegetales crudos ni cereales integrales).
- Reducida en grasas (no fritos ni guisos fuertes).
- Elaboración sencilla : hervidos, horno, vapor, plancha...
- Volumen reducido
- Tres comidas habituales(no muy voluminosas) y 2-3 tomas de menor volumen
- Temperatura de los alimentos: templada (evitando muy fríos o muy calientes).

DIETA POBRE EN RESÍDUOS

INDICACIONES:

La dieta astringente también puede denominarse antidiarréica. Indicada durante la exacerbación de colitis, colitis ulcerativas crónicas o en cualquier enfermedad intestinal inflamatoria.

CARACTERÍSTICAS:

- Se evitará la fibra vegetal (frutas y verduras frescas, cereales integrales, legumbres).
- Se suprimirá la leche por su contenido en lactosa y por ser de digestión prolongada.
- Se suprimirán guisos, fritos, embutidos, salados (irritan la mucosa digestiva).
- Limitar las grasas por ser de digestión prolongada.
- Suprimir los estimulantes del reflejo gastro-cólico: café, zumo de naranja azucarado...
- La dieta se administrará en pequeños volúmenes por ingesta (cantidades elevadas de alimentos estimulan el peristaltismo).

COMPOSICIÓN:

Los alimentos que integran esta dieta son: arroz hervido, pescado blanco, pollo hervido, pan tostado, sémola, pastas para sopas en caldos suaves, jamón cocido, patatas hervidas, manzana hervida, plátano, yogourt natural, zanahoria hervida, infusiones de té con limón, membrillo.

DIETA RICA EN RESÍDUOS

INDICACIONES:

Estreñimiento crónico , enfermedad diverticular, diabetes.

CARACTERÍSTICAS:

- La finalidad de la dieta es alcanzar un alto contenido en fibra, aumentando la ingesta de frutas y hortalizas crudas y verduras frescas ligeramente cocidas, pan, cereales y harinas integrales, salvado (15-30 gr./día).
- Se aconseja el aumento progresivo de alimentos ricos en fibra y una ingesta elevada de agua al día.

DIETA HIPERPROTÉICA

INDICACIONES:

En determinadas etapas de la vida (embarazo, lactancia) y en determinadas situaciones patológicas (hepatopatías, desnutrición, síndrome nefrótico, quemaduras extensas, en el tratamiento oncológico.).

CARACTERÍSTICAS:

- Aumento total de proteínas a razón de 1,5 gr / Kg /día (aumento total hasta 100-120 gr/día).
- Dieta no equilibrada; no debe mantenerse durante muchos días.
- Puede originar hiperuricemia

DIETA HIPOPROTÉICA

INDICACIONES:

Indicado fundamentalmente en la Insuficiencia Renal y en la Insuficiencia Hepática.

CARACTERÍSTICAS:

- Reducción protéica a 0,6 gr / Kg /Día.
- Alimentos protéicos de origen animal (huevos, carne, leche, pescado) por su mayor valor biológico.
- Aumento correspondiente de grasas y carbohidratos para conseguir mayor aporte calórico.

DIETA EXPLORACIÓN RADIOLÓGICA

INDICACIONES:

Dieta indicada en el estudio radiológico del riñón (urografías), vesícula biliar (colecistografía), colon (enema opaco).

CARACTERÍSTICAS:

- Alimentos ligeros
- Dieta pobre en residuos
- Carente de verduras, frutas, legumbres, pan blanco.
- Régimen dietético a realizar durante las 24 horas anteriores a la exploración radiológica.

DIETA HEMORRAGIAS OCULTAS EN HECES

INDICACIONES:

Dieta indicada en el estudio de sangre oculta en heces

CARACTERÍSTICAS:

- Dieta ovolactofarinácea estricta
- Alimentos de fácil digestión
- Prohibidos: carnes, pescados, verduras, frutas y legumbres
- Durante los 3 días de régimen dietético que precede a la prueba, la limpieza de los dientes no se realizará con el cepillo.