



Licenciatura En Enfermería.

3° cuatrimestre

NUTRICIÓN

DIETAS HOSPITALARIAS

E.L.E.: Allyn Gabriela Farfan Córdova.

Catedrático: Nefi Alejandro Sánchez Gordillo.

Tapachula, Chiapas de Córdova y Ordoñez.

13/07/20

4.1 OBSERVACIONES DE LA DIETA NORMAL

- *El alimento proteico del desayuno debe ofrecerse en preparaciones variadas y puede alternarse entre huevos, carnes y queso (1 vez a la semana).
- *Se debe disponer de sal en sobres según requerimiento.
- *Se permite ofrecer como mínimo 2 veces al mes preparaciones con pescado (filete).
- *Se permite ofrecer como mínimo 1 vez a la semana preparaciones con leguminosas secas.
- *Se debe aportar diariamente un mínimo de 180 cc de leche o 20 gramos de leche en polvo para el paciente adulto normal y para las diferentes edades y estados fisiológicos se tendrá en cuenta las recomendaciones del CEB por grupo de alimentos.
- *Se ofrecen variedad de alimentos y preparaciones de acuerdo a la minuta patrón.
- *Cubre las necesidades de macra, micronutrientes y fibra.

Indicaciones: Pacientes que no requieren modificación en el patrón alimentario.

Alimentos no permitidos: productos de salmarentaría, embutidos, jugos de caja o instantáneos, enlatados, consumos de carne o pollo en reemplazo de la sopa.

4.2 DIETA BLANDA

Derivada de la dieta normal por lo tanto su contenido nutricional es el mismo, es de transición entre una dieta LÍQUIDA completa, una semiblanda, la alimentación enteral, parenteral o mixta y una dieta normal; es una dieta no productora de gas, también se denomina dieta de protección gástrica. Incluye la mayoría de alimentos modificando la consistencia para facilitar su masticación y digestión.

4.2.2 OBSERVACIONES DE LA DIETA BLANDA

- *Todos los alimentos de esta dieta deben presentarse en consistencia blanda, molido, majado o puré, desmechada.
- *Solo deben incluirse verduras crudas a solicitud de nutrición, de lo contrario todas las verduras deben ser sometidas a algún proceso de cocción.
- *Las frutas a utilizar debe ser NO ÁCIDAS, se permite el uso de compotas preparadas en el servicio de alimentación o jugos; se consideran frutas ácidas: lulo, maracuyá, tomate de árbol, mora, piña, tamarindo, naraná, mandarina, limón, curuba, ni uchivas, tampoco se permite el suministro de banana en esta dieta.
- *El energético debe incluir papa común, pasta, pilano maduro etc..
- *NÚCA, PAPA CHOLLA, ARRACACHA NI LEGUMINOSAS SECAS.
- *No se ofrecerá bebidas como café, chocolate o chocotito.
- *Se ofrecerá té, agua de panela, aromática, jugos o gelatina como bebida a cambio de la leche.
- *De acuerdo a la patología del paciente se podrán suministrar bebidas lácteas, en dicho caso se debe utilizar leche deslactosada, descremada a solicitud del Servicio de Nutrición y Dietética

Indicaciones: Post operatorio, dificultad para masticar por ausencia de piezas dentales, lesiones en cavidad oral, esofágico, gástrico, dispepsias, dolores abdominales, colecistopatías, diverticulitis, entre otras, úlcera péptica, colitis ulcerativa, colon irritable, dificultad para masticar o deglutir.

Alimentos no permitidos: verduras crudas, productos de salmarentaría, mazorca, preparaciones fritas, salsas comerciales: mayonesa, crema de leche, salsa de tomate, alimentos sazonados y muy condimentados, APG, alimentos productores de gas como brocoli, coliflor, cebolla calabaza, pimentón, repollo, leguminosas secas, preparaciones fritas, condimentos ni irritantes.

4.3 DIETA SEMIBLANDA (BLANDA MECÁNICA)

Se constituye como una dieta progresiva, siendo el paso intermedio entre la dieta líquida total y la blanda

4.3.1 OBSERVACIONES DE LA DIETA SEMIBLANDA

- *Todos los alimentos tendrán consistencia de puré, compotas o licuados de carne o pollo que contengan los gramos de proteína solicitados y/o colado tipo miel, excepto la línea la de pastas.
- *Debe ser bajo en grasas, celulosa y residuos.
- *El pan a ofrecer será pan blanco y blando o panque.
- *Debe cumplir con la demanda energética de nutrientes y aunque es baja de condimentos y grasas debe adecuarse para que sea de agradable sabor y atractiva a la vista.
- *Las frutas a utilizar debe ser NO ÁCIDAS, se permite el uso de compotas preparadas en el servicio de alimentación o jugos; se consideran frutas ácidas: lulo, maracuyá, tomate de árbol, mora, piña, tamarindo, naraná, mandarina, limón, curuba, ni uchivas, tampoco se permite el suministro de banana en esta dieta.
- *El energético debe incluir papa común, pasta, pilano maduro etc..
- *No se ofrecerá bebidas como café, chocolate o chocotito.
- *NÚCA, PAPA CHOLLA, ARRACACHA NI LEGUMINOSAS SECAS.
- *Se ofrecerá té, agua de panela, aromática, jugos o gelatina como bebida a cambio de la leche.
- *De acuerdo a la patología del paciente se podrán suministrar bebidas lácteas, en dicho caso se debe utilizar leche deslactosada, descremada a solicitud del Servicio de Nutrición y Dietética

Indicaciones: Se usa principalmente en los postoperatorios, en las alteraciones gastrointestinales y en general en los procesos de readaptación. Previene la obstrucción en pacientes con disminución de la luz esofágica o intestinal, disminuyen el peso y volumen de la materia fecal y retrasan el tránsito intestinal. Se puede utilizar en pacientes con periodos transitorios de inapetencia, con preferencia a la ingesta de comidas de poco volumen;

Alimentos no permitidos: verduras crudas, productos de salmarentaría, mazorca, preparaciones fritas, salsas comerciales: mayonesa, crema de leche, salsa de tomate, alimentos sazonados y muy condimentados, APG, alimentos productores de gas como brocoli, coliflor, cebolla calabaza, pimentón, repollo, leguminosas secas, preparaciones fritas, condimentos ni irritantes.

4.4 DIETA HIPOSODICA

Para este tipo de dieta se limita la adición de sal en las preparaciones y los alimentos fuentes de sodio, un modificar las preparaciones de la dieta normal. De acuerdo a la restricción de sodio (Na) la dieta hiposódica se clasifica en:

Dieta hiposódica leve (900-1200 mg),
Dieta hiposódica moderada
Dieta hiposódica severa.

Es usual que esta dieta se solicite combinada con otras dietas (hipoglucídica, hiposódica, hipograsa); en cuyo caso se deben realizar las adaptaciones necesarias.

4.4.1 OBSERVACIONES DE LA DIETA HIPOSODICA:

- *El aporte de sodio de la dieta debe ser máximo 2 gr.
- *El queso a ofrecer debe ser bajo en sodio tipo cuajada o campesino

Indicaciones:

- *Hipertensión arterial insuficiencia cardíaca congestiva
- *Acidosis asociada a enfermedad hepática
- *Síndrome nefrótico
- *Edema de pulmón EPOC descompensado

Alimentos no permitidos: caldos concentrados, enlatados, salmarentaría, apo, espinaca, acelga, salsas industrializadas, jugos, envasados, alimentos elaborados con salsas comerciales, cremas o sopas instantáneas, crema de leche, grasas de origen animal, galletas sódas, pan francés, verduras enlatadas o en conserva.

4.5 DIETA HIPOGRASA

Constituye una dieta en la cual se restringe el contenido de lípidos ofrecidos.

4.5.1 OBSERVACIONES DE LA DIETA HIPOGRASA

*Signo el esquema de la dieta blanda.
*Al desayunar, se ofrecerá caldo con carne o pollo sin piel agregándole algún energético o queso tipo descremado o cuajada.
*Cuando la nutrición clínica lo ordene se podrán ofrecer bebida lácteas con leche descremada o leche de soya.

Indicaciones:

- *Dislipidemia
- *Enfermedad coronaria
- *Obesidad
- *Distensión abdominal
- *Cáncer hepático o pancreático
- *Hepatitis, colitis, colecistitis Colón irritable
- *Hemorroides en resolución
- *Post operatorios de cirugías gastrointestinales, que ya han tolerado dietas de transición

Alimentos no permitidos: No se deben ofrecer bebidas con leche entera, huevo, ni queso grasoso o doble crema, no debe incluir vísceras, piel del pollo, ni grasas de las carnes, ni crema de leche, margarina, salsas comerciales, grasas de origen animal o fogueo, helados con leche o chocolate e embutidos o salmarentaría y productos de panadería y pastelería elaborados con margarina, aceites de palma o coco.

4.6 DIETA HIPERPROTEICA

Régimen alimentario caracterizado por un incremento en el aporte de proteínas correspondiente al 50% (líquido de 1.5g/kg/día), se emplea en pacientes hiperproteinúricos o con pérdida masiva de proteínas por orina.

4.6.1 OBSERVACIONES DE LA DIETA HIPERPROTEICA

*Se adicionará el 50% de proteína de la dieta normal, en cada tiempo de comida (desayuno, almuerzo y comida)
*Las proteínas ofrecidas deben ser de alto valor biológico (carne, pollo, huevo, queso o pescado)

Indicaciones: Pacientes en desnutrición leve o moderada que estén tolerando adecuadamente la vía oral. Pacientes hiperproteinúricos, quemados, con leucemia, VIH positivos, con síndrome constitucional, con tuberculosis, fáctis neoplásicos y en general pacientes inmunosuprimidos.

Alimentos no permitidos: Crema de leche, salsas comerciales, grasas de origen animal, embutidos o salmarentaría.

4.7 DIETA HIPERCALORICA

Proporciona más calorías que las requeridas, para generar un balance positivo (referente a ingesta vs. gasto energético) se prescribe a pacientes que tienen un déficit de peso corporal del 20% o más.

4.7.1 OBSERVACIONES DE LA DIETA HIPERCALORICA:

*Se pueden utilizar alimentos tales como: bocadillo, mermelada, margarina, galletas, bocadillo, panque, tortas, mermelada, leche condensada para aumentar el aporte calórico.
*Se debe proporcionar adicional en cada tiempo de comida un alimento fuente de energía.

Indicaciones: Pacientes en desnutrición leve o moderada que estén tolerando adecuadamente la vía oral. Pacientes hiperproteinúricos, quemados, con leucemia, VIH positivos, con síndrome constitucional, con tuberculosis, fáctis neoplásicos y en general pacientes inmunosuprimidos.

Alimentos no permitidos: Crema de leche, salsas comerciales, grasas de origen animal, embutidos o salmarentaría.

4.8 DIETA ASTRINGENTE

También denominada antidiarreico, en esta dieta se ofrecen alimentos ricos en pectina que ayudan a una mayor absorción de líquidos a nivel intestinal favoreciendo la formación de bulto fecal, además se eliminan de la dieta otros tipos de alimentos como las gelatinas por su alta concentración de azúcar.

4.8.1 OBSERVACIONES DE DIETA ASTRINGENTE

- *Tiene un mínimo contenido de residuos o fibra por exclusión de alimentos fuente de fibra insoluble.
- *Busca disminuir el peristaltismo intestinal y a su vez el número y volumen de evacuaciones.
- *Debe ofrecer suficiente líquido en forma de agua aromáticas, jugos, atragantes y/o agua hervida.
- *Debe incluir frutas astringentes tales como: guayaba cocida, pera sin piel, manzana sin piel, durazno, té negro.
- *Verduras astringentes permitidas: zanahoria, ahuyama

Indicaciones:

- *Enfermedad diarreica ileostomías o fistulas intestinales
- *Colon irritable cursando con periodos de diarrea

Alimentos no permitidos: Lácteos y azúcares concentrados, agua de panela, frutas ácidas, salsas, cremas, productos integrales, alimentos productores de gases y/o leguminosas, verduras crudas, cereales integrales, fritos, salsas, crema de leche, café, chocolate.

4.9 DIETA HIPOGLUCIDA

Modificada en carbohidratos, no se adiciona azúcar, panela o miel en las preparaciones, se limitan los carbohidratos complejos y se ofrecen alimentos altos en fibra en una fracción de seis comidas al día, la dieta presentará las mismas especificaciones por tiempo de comida de la minuta patrón normal, incluyendo tres refrigerios: media mañana, media tarde y cena.

4.9.1 OBSERVACIONES DE DIETA HIPOGLUCIDA

La dieta hipoglucídica debe cumplir el menú patrón y los horarios prescritos de común acuerdo con la nutricionista clínica.
*Siempre que se ordene "Dieta Hipoglucídica" debe llevar nueves, onces y refrigerios o trasnocho.
*En las nueves de pacientes con diabetes hipoglucídica se ofrecerá porción de fruta (80 gr.) bebidas sin leche (200 cc.) o queso, cuajada (50 gr.). En refrigerios nocturno o trasnocho se ofrecerá bebidas calientes en leche, con bebidas (200 cc.) en un acompañamiento integral, tostada integral o galletas integrales (30 gr.).
*Para todas las bebidas debe ofrecerse un edulcorante apto para paciente diabético.
*Es importante tener en cuenta que se deben utilizar productos altos en fibra.
*Se tendrá en cuenta las frutas y verduras para pacientes diabéticos: De acuerdo a índice glicémico. Las verduras deben incluir una ensalada cruda y otra en preparación cocida.
*Para el desayuno el caldo de pollo, carne o huevo no debe llevar ningún alimento energético.
*Las sopas ofrecidas deben ser cremas de verduras variadas y organolépticamente agradables.
*Se deben ofrecer junto a las bebidas edulcorantes artificiales aptos para pacientes diabéticos.
*Se puede suministrar gelatina apta para diabéticos.

Indicaciones: Diabéticos o con intolerancia a la glucosa Pacientes con hiperrigliceridemia moderada a severa. Hipoglucemia

Alimentos no permitidos: frutas o jugos como: banana, manzana, uvas, peras, remolacha, ahuyama, frutas en conserva o almibar. Crema de leche, salsas comerciales, grasas de origen animal, embutidos o salmarentaría y productos de panadería y pastelería elaborados con azúcares simples y aceites de palma o coco, azúcares de absorción rápida (simplex) en las preparaciones como: azúcar blanca, azúcar morena, azúcar refinada, panela o miel.
*La zanahoria y ahuyama puede suministrarse máximo tres veces por semana y no como verdura principal.

4.10 DIETA HIPOCALORICA

Proporciona menos calorías que las requeridas, generalmente se manejan dos valores: dieta de 1500 Kcal y dieta de 1000 kcal, con el fin de generar un balance negativo, (referente a ingesta vs. gasto energético) se prescribe en personas adultas que tienen un índice de Masa Corporal (IMC) mayor a 25, la restricción de calorías depende del estado nutricional de cada paciente.

4.10.1 OBSERVACIONES DE DIETA HIPOCALORICA

La dieta hipocalórica debe cumplir el menú patrón y los horarios prescritos de común acuerdo con la nutricionista clínica.
*En las nueves de pacientes con diabetes hipocalórica se ofrecerá porción de fruta (80 gr.) y queso, cuajada (50 gr.)
*Se debe controlar el suministro de carbohidratos simples y limitar el consumo de carbohidratos complejos

Indicaciones: Sobrepeso y Obesidad.

Alimentos no permitidos: frutas o jugos como: banana, manzana, uvas, peras, remolacha, ahuyama, frutas en conserva o almibar. Crema de leche, salsas comerciales, grasas de origen animal, embutidos o salmarentaría y productos de panadería y pastelería elaborados con azúcares simples y aceites de palma o coco, azúcares de absorción rápida (simplex) en las preparaciones como: azúcar blanca, azúcar morena, azúcar refinada, panela o miel.

4.11 DIETA LÍQUIDA COMPLETA (LÍQUIDA TOTAL)

Es una dieta progresiva, de transición alimentaria, en la cual se proporcionan alimentos líquidos o semilíquidos. Debe cubrir la totalidad de las necesidades nutricionales de macra y micronutrientes del individuo, excepto lo que se refiere a fibra vegetal, por lo cual su uso duradero puede causar estreñimiento. Indicado en casos tales como: estenosis esofágica, acalasia, cáncer de esófago terminal, parálisis facial, ausencia de dientes, síndrome pléjico

4.11.1 OBSERVACIONES DE LA DIETA LÍQUIDA COMPLETA

Cuando se requiere o la nutricionista clínica lo indique, los líquidos deben ser espesados con una mezcla de almidón de maíz modificado para consistencia miel.
*La bebida en leche debe tener la adición de café o té instantáneo, o productos como Chocotito, avena, coladas o bebidas tipo canil, maltizado o con cereales.
*La sopa o crema además debe incluir la porción de proteína indicada en la minuta patrón, además un energético (papa, tubérculo, cereales), verdura y sal si no hay restricción de sodio.
*La nutriciónista podrá solicitar helado en agua según el requerimiento del paciente.
*Cuando la líquida no es estirada y el uso de la leche no está restringido se puede dar variedad a la dieta ofreciéndole al paciente flanes, pudines, gelatinas con leche condensada y enroscados. (Ver menú manual de dietas)
*Las dietas líquidas completas hipoglucídicas, no deben contener azúcar refinado, se suministrarán gelatinas, flanes dietéticos y edulcorantes apto para este tipo de pacientes.
*Deben suministrarse suficientes pillos plásticos curvos empacados individualmente

Indicaciones: Pacientes con dificultad para masticar, deglutir o tolerar los alimentos sólidos, incluidos algunos pacientes con patologías maxilofaciales, sin alteraciones gastrointestinales, ejemplo: cáncer, traumas de cavidad oral, de esófago, fractura de mandíbula.
*Pacientes que cursan con etapas de inestabilidad y/o anáclisis cuyas preferencias alimentarias se basan en la ingesta de alimentos líquidos. Pacientes con traqueotomías en fases iniciales, y hasta tanto no toleren alimentos de consistencia blanda molido, especificando el uso de líquidos espesados.
Alimentos no permitidos: Productos elaborados (fritas, galleta, arepas), cereales (arroz, espagueti), carnes enteras o molidas en porción. Para incrementar el aporte de calorías de la dieta hiperglucídica se puede adicionar aceite de oliva o canola a líquidos calientes y licuados; leche condensada a postres y bebidas

4.12 DIETA LÍQUIDA CLARA

Se denomina también dieta líquida a tolerancia, es una dieta progresiva en la cual se suministran líquidos claros no viscosos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal los cuales disminuyen la sed y previenen la deshidratación. Está claro que, por ser una dieta de bajo contenido calórico, su duración será forzosamente corta: 12 a 24 horas.

4.12.1 OBSERVACIONES DIETA LÍQUIDA CLARA

Esta dieta debe incluir en el desayuno, almuerzo y comida:
(Consumo de carne magra o de pechuga de pollo sin piel desgrasado (no debe contener micelas de grasas)
Bebida caliente: Aquejapanesa, aromática o té en agua
Alimento energético: gelatina
*La presentación de la gelatina es sólida, si se requiere se ordenará líquida.
*Las dietas líquidas claras hipoglucídicas no deben contener azúcar refinado, se suministrarán gelatina dietética y edulcorante apto para paciente diabético.
*Aporta exclusivamente agua y pequeñas cantidades de electrolitos, debe administrarse en pequeñas porciones y en cantidad progresivamente creciente según tolerancia.
*Las calorías que aporta son las suministradas exclusivamente por el aporte de azúcares simples.
*Deben suministrarse suficientes pillos plásticos curvos empacados individualmente.

Indicaciones: El objetivo de esta dieta es descargar al aparato digestivo de todo trabajo, bien sea a causa de enfermedad aguda gastrointestinal, intolerancia al alimento, vómitos repetidos o en el postoperatorio inmediato para valorar el grado de recuperación de la función digestiva y ayudar a hidratar al paciente, evitar la deshidratación, satisfacer la sed, iniciar la tolerancia digestiva del paciente.
Alimentos no permitidos: Leche y líquidos preparados con ella, y derivados lácteos, jugos de fruta con pulpa, cítricos, sopas o cremas de sobre, ni cubos o caldos de gallina o carne, carne, huevos

4.13 DIETA COMPLEMENTARIA

Se inicia a partir de los 6 meses de edad o antes según prescripción del Pediatra o Nutricionista, de forma progresiva de acuerdo al desarrollo fisiológico de menores, dado que antes de los seis meses de edad se debe brindar lactancia materna exclusiva o en su defecto fórmula láctea infantil de iniciación. Se indican dos etapas para la introducción de los alimentos en los menores: Complementaria I para menores entre los 6 - 9 meses de edad y Complementaria II para menores entre 9 - 12 meses de edad.

4.13.1 OBSERVACIONES DE LA DIETA COMPLEMENTARIA I (6 - 9 meses)

Los alimentos se suministrarán sin adición de sal y azúcar, en consistencia y textura suave.
*Las bebidas con leche ofrecidas, se deben preparar con fórmulas lácteas de continuación (etapa 2) en polvo al 100%.
*No se permite el suministro de clara de huevo, fresa, leche entera de vaca, queso, cítricos o ácidos
*Las compotas deben ser realizadas en el servicio de alimentación y con frutas no ácidas en el mismo día.
*La sopa o crema debe contener una verdura amarilla, una verde y una harina como arroz o pastas y 25 gr. de alimento proteico: carne o pollo y debe ser elaborados minutos antes del servicio.
*El pescado no debe ser utilizado en las dietas complementarias.

4.13.2 OBSERVACIONES DE LA DIETA COMPLEMENTARIA II (9 - 12 meses)

Las bebidas con leche ofrecidas, se deben preparar con fórmulas lácteas de continuación (etapa 2) en polvo al 100%.
*No se permite el suministro de clara de huevo, fresa, leche entera de vaca, cítricos o ácidos y pescado
*La consistencia de los alimentos debe ser firme y de textura con trocitos.
*No suministrar verduras como brocoli, coliflor y repollo.
*A solicitud de nutrición se podrá suministrar huevo entero o yema de huevo
*Se podrán ofrecer preparaciones con leguminosas verdes y secas.
*La sopa o crema debe contener una verdura amarilla, una verde, una harina como arroz o pastas o tubérculos y debe ser elaborada minutos antes del servicio.