

Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

César Samuel Morales Ordóñez.

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen.

“Manual de Dietas Hospitalarias.”

Nutrición Clínica.

Grado: 3

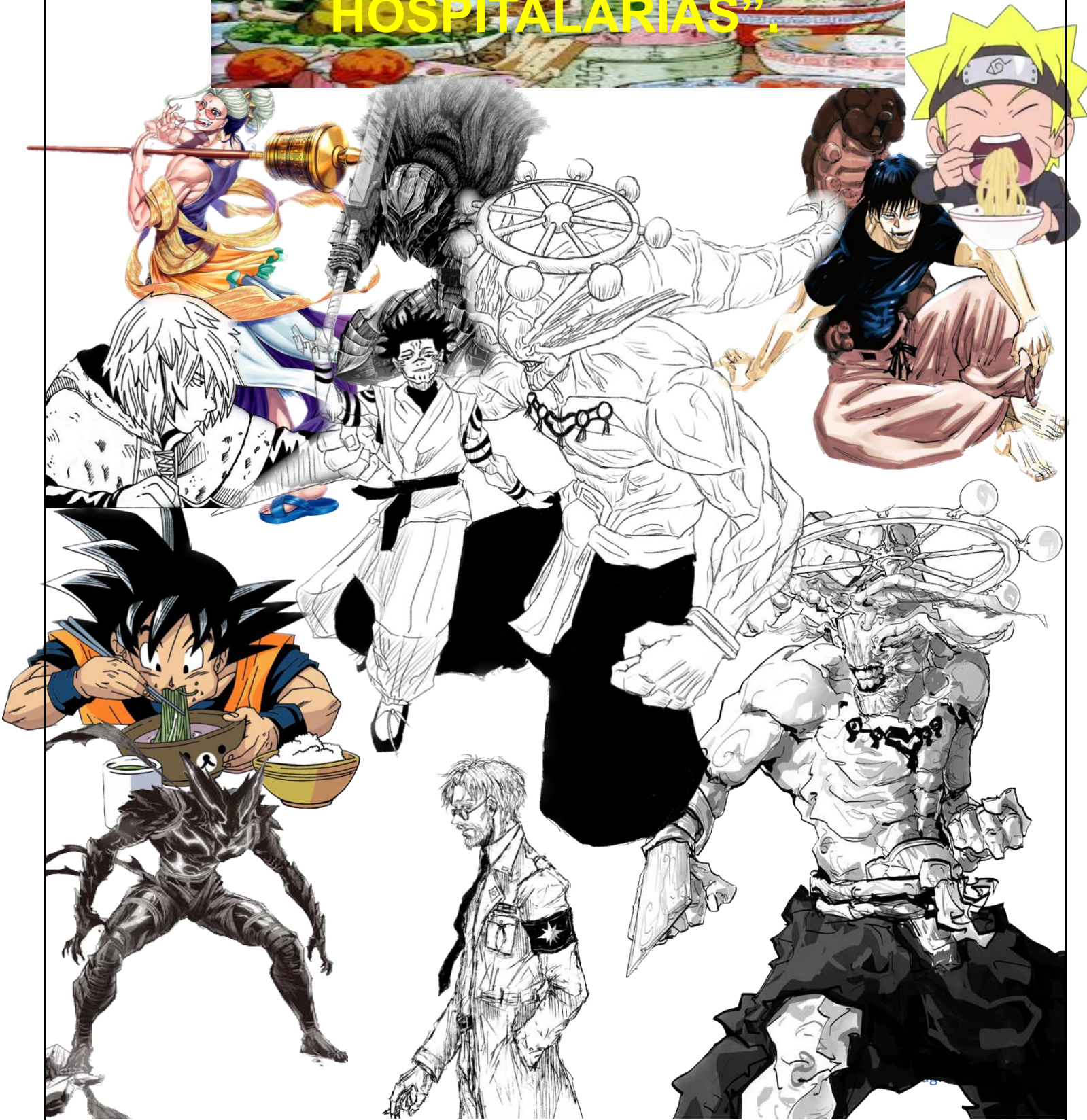
Grupo: “A”

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Diciembre de 2023.



"MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS"



Índice.....

PORTADA.....	1
“DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS”	5
“DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS”	6
“DIETA EN PURÉS”	7
“DIETA SUAVE”	8
“DIETA BLANDA”	9
“DIETA HIPOCALÓRICA”	11
“DIETA HIPERCALÓRICA”	12
“DIETA HIPOPROTEÍCA”	13
“DIETA HIPERPROTEÍCA”	14
“DIETA MODIFICADA EN PURINAS”	15
“DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS”	16
“DIETA MODIFICADA EN FIBRA”	17
“DIETA BRAT”	18
“DIETA HIPOLÍPIDICA”	19
“DIETA HIPERLÍPIDICA”	20
“DIETA CETOGENICA”	21
“DIETA MEDITERRÁNEA”	22
“DIETA DASH”	23

<u>“DIETA HIPOSÓDICA”</u>	<u>24</u>
<u>“DIETA HIPERSÓDICA”</u>	<u>25</u>
<u>“DIETA ATKINS”</u>	<u>26</u>
<u>“DIETA NORMOPROTEICA”</u>	<u>27</u>
<u>“DIETA NORMOCALÓRICA”</u>	<u>28</u>
<u>REFERENCIAS BIBIOGRÁFICAS</u>	<u>29</u>

“Dieta de Líquidos Claros”.

Los líquidos claros son muy fáciles de digerir y no dejan residuos sin digerir en el intestino. Esta dieta está indicada para los pacientes que se están recuperando de una irritación o infección del Estómago o Intestinos durante al menos 10 días.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Agua común.
- Jugos de Frutas sin pulpa, P.Ej; el jugo de Uvas, Jugo de Manzana filtrado y el Jugo de arándanos.
- Caldos o Consomé.
- Gelatina.
- Paletas de Helado que no contengan pedazos de fruta, pulpa de fruta o Yogurt.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Jugo de Néctar o pulpa, tal como jugo de ciruela.
- Leche y Yogurt.

PATOLOGÍAS:

- Irritación Estomacal e Intestinal.
- Infección Estomacal e Intestinal.
- Quemaduras Graves.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Alimentos totalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos que estén a temperatura ambiente; Incluye Sopas Cremosas y Coladas, Así como Té.

“Dieta de Líquidos Completos”.

Esta dieta se indica en Pacientes que salen de quirófano, sobre todo después de operaciones intestinales, y están empezando a Tolerar Alimentos, durante al menos 10 días.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Sopas Cremosas y Coladas.
- Té.
- Jugos.
- Gelatina.
- Malteadas.
- Pudín.
- Paletas de helado.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Queso.
- Fruta entera(fresca, Congelada, ni enlatada).
- Carnes.
- Cereales.
- Verduras Crudas o Cocidas.

PATOLOGÍAS:

- Antes de una Colonoscopia o en Pacientes con Quemaduras.
- Antes o después de ciertos tipos de Cirugías.
- Tratar problema Gastrointestinales(Náuseas, Vómitos o Diarrea).

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Completamente Compuesta de Líquidos y Alimentos Normalmente Líquidos.

“Dieta en Purés”.

Dieta Empleada en Pacientes que tienen problemas para Masticar o Tragar, En Pacientes que se le ha hecho una Cirugía en la Boca o Tiene Problemas para mover o ha perdido la sensación en partes de la Boca, como los Labios o la Lengua o en Niños de 6 o 7 meses que inician con una Alimentación Complementaria.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Leche, Yogurt (simple o sin trozos de fruta), suero de la leche, Leche evaporada o condensada, batidos y malteadas de Leche.
- Requeisón de Puré, Queso Ricotta delgado, quesos suaves o procesados derretidos en salsas.
- Helados o Yogurt congelado.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Cualquier Piel.
- Semillas.
- Huesos.
- Alimentos Fibrosos como la “cebolla”.

PATOLOGÍAS:

- Disfagia o Trastornos temporomandibulares.
- Después de una Cirugía de Boca.
- Problemas para mover la Boca.
- Pérdida de Sensibilidad de Labios o Lengua.

MÉTODOS DE PREPARACIÓN:

Triturar bien todo tipo de alimentos hasta obtener una consistencia Pastosa/Crema.

“Dieta Suave”.

Esta Dieta se recomienda después de un periodo de ayunas por Enfermedad Grave o Cirugía digestiva, Una Gastritis, Un Cólico, Úlcera, Episodios de Diarrea o Vómitos y por Infección por Virus.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Vegetales Cocidos no Flatulentos.
- Cereales Refinados.
- Carnes Blancas.
- Pescados Blancos.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Alimentos altos en Grasas.
- Alimentos muy Condimentados. P.Ej: Embutidos, Repostería, Encurtidos y Frutas ácidas.
- Alimentos que contengan Cafeína y Alcohol.

PATOLOGÍAS:

- Enfermedades Digestivas. P.Ej; Úlceras, Hernia de Hiato, ERGE, Gastritis y/o dieta de transición postoperatorio de Cirugía Digestiva.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Alimentos Bajos en fibra, no muy picantes y verduras que no provoquen flatulencias. P.Ej; Repollo, Coliflor, Brócoli o Frijoles.

“Dieta Blanda”.

Consiste en una dieta sin alimentos picantes, fritos ni crudos (mariscos). Evitar Consumir el Alcohol y bebidas que Contengan Cafeína. Esta dieta se indica en Pacientes con Enfermedades Gastrointestinales o en etapa de recuperación de una Cirugía y en Pacientes que tienen dificultad para masticar y deglutir.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Carnes Tiernas y Magras (aves de corral).
- Pescado Blanco y los mariscos.
- Mantequilla de maní cremosa.
- Budín y natillas.
- Galletas Graham y Galletas Waffle de Vainilla.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Lácteos Grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa.
- Quesos Fuertes, tales como el Azul o el Requefort.
- Verduras Crudas y Ensaladas.

PATOLOGÍAS:

- Enfermedades Gastrointestinales.
- Etapas de recuperación de una Cirugía.
- Pacientes con dificultad para Masticar o Deglutir.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Leche y Productos Lácteos, que son bajos en grasas o sin grasas, Verduras Cocidas, enlatadas o congeladas, Papas y frutas enlatadas así como pure de manzana, banano y melón.

**“DIETAS MODIFICADAS EN
NUTRIENTES.”**



“Dieta Hipocalórica”.

Es una dieta baja en calorías indicada en Pacientes con Obesidad o Sobrepeso que se asocian a factores de riesgo Cardiovasculares o la Distribución de la Grasa Central, Con la Finalidad de conseguir un buen control endocrino metabólico y disminuir la cormobilidad asociado.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Frutas de temporada.
- Verduras y Hortalizas de temporada.
- Lácteos desnatados como leches, Yogurt y requesón Bajos en Grasas.
- Cereales y Tuberculos:Pan, Patatas,Arróz y cereales de desayuno bajos en azucares.
- Todas las Legumbres.
- Pescados Blancos.
- Aceites de Oliva, Frutos secos al natural o tostados.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Alimentos Fritos,Lácteos Enteros, Cereales y galletas con Azúcar, Legumbres Cocinadas con Chorizo o Tocino,Pescados Fritos o rebozados.

PATOLOGÍAS:

- Obesidas y Sobrepeso.
- Riego cardiovascular.

MÉTODO DE PREPARACIÓN.

Aconsejar Consumir alimentos bajos en calorías y que aporten nutrientes, como vitaminas y minerales, al organismo; Productos naturales y frescos como fruta,verdura,carnes, pescado y huevos.

“Dieta Hipercalórica”.

No Saltarse las comidas principales del día, ni tampoco añadir otras entre horas(intercomidas), no pasar más de 4 horas sin ingerir ningún alimento, elegir alimentos que se digieran fácilmente. Dieta Indicada en Personas que quieran subir de peso o ganar masa Muscular.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Pasta.
- Arróz.
- Pan.
- Leche.
- Batidos de Proteínas.
- Carnes Rojas.

ALIMENTOS NO RECOMENDADAS:

- Carnes Grasas.(Cordero, Cerdo y Pato).
- Pescados Fritos/Grasos.
- Huevos Fritos.
- Tortilla española con papas fritas.
- Legumbres y Frutos Secos(pueden causar Flatulencias).

PATOLOGÍAS:

- Pacientes con Desnutrición.
- Pacientes con Anemia Ferropénica.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Integrar Alimentos con alta contenido energético y Calorías.

“Dieta Hipoproteica”.

Dieta baja en contenido Proteico indicada Especialmente para pacientes con **Insuficiencia Renal Crónica**. Para poder mejorar los Síntomas Urémicos, reducir la producción de residuos Procedentes del Metabolismo de las Proteínas(Urea y ácido úrico).

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Verduras y Hortalizas: Pepino, Cebollas ,Pimiento,Rábano, tomate, lombarda, berenjena, Boniato, aguacate, calabacin, Calabaza, Endibia,Escalora, Lechuga, Champiñones, Setas, Esparragos, Papa, Puerro, Judías verdes, Alcachofas y Coles de Bruselas.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Leche y derivados Lácteos.
- Carnes.
- Huevos y Legumbres.
- Mariscos.
- Frutos Secos.

PATOLOGÍAS:

- **INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA.**

MÉTODO DE PREPERACIÓN:

El Menú semanal disminuye y limitan el aporte de Proteínas al Organismo.

“Dieta Hiperproteica”.

Es aquella dieta en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de las Proteínas.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Huevos.
- Cortes de carne más magros.
- Pechugas de Pollo.
- Pechugas de Pavo.
- Frijoles y Garbanos.
- Camarón.
- Nueses y Semillas,P.Ej; Semillas de Calabaza, Cacahuete y Almendras.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Alimentos que aportan calorías vacías y Grasas.
- Alimentos Procesados.
- Alimentos Precocidos y Fritos.
- Alimentos altos en contenidos de Carbohidratos(como los cereales o los tubérculos.

PATOLOGÍAS:

- Malnutrición Proteico-Energético o Politraumatismos.
- Sepsis,Estados Febriles o Infecciosos.
- Cáncer, SIDA/VIH.
- Úlceras por Decúbito y quemaduras.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Incluir diversos alimentos con Alto Contenido Proteico.

“Dieta Modificada en Purinas”.

Dieta que consiste en un Plan de Alimentación que limita el consumo de alimentos con alto contenido de **PURINAS**.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Granos: Cereales, Arroz, Fideos, Pasta y Papas.
- Verduras de Temporada.
- Todas las frutas y Jugos.
- Lácteos: Yogurt, Leche y Queso sin Grasa.
- Carne y Frijoles.
- Huevos, Mantequilla de cacahuete y nueces.
- Café, Té y Cocoa.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Aceites y grasas.
- Avena no más de 2/3 tazas sin cocer.
- Hongos, Arvejas, Guisante Secos, Espinaca, Espárragos y Coliflor.
- Carnes Rojas. P.Ej; Res, Cordero, Cerdo y Ternero.
- Cerveza y Otras Bebidas Alcohólicas.

PATOLOGÍAS:

- Gota o Cálculos Renales.
- Pacientes con Hiperuricemia causada por niveles altos de ácido úrico.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Moderar el consumo de Purinas en la dieta diaria llevando un control diario estricto.

“Dieta Baja en Carbohidratos”.

Es necesario evitar o limitar alimentos procesados ricos en “Carbohidratos” refinados y azúcares añadidos, también se recomienda reducir el consumo de frutas y almidones como patatas, arroz, pasta y Legumbres.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Carnes Magras, Pescados y Mariscos.
- Huevos.
- Productos Lácteos bajos en grasas.
- Aguacates, Nueces, Semillas.
- Verduras Bajas en Almidón: Espinacas y Brócoli.
- Aceite de Oliva y de Coco.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Bebidas Refrescantes y Refrescos carbonatados.
- Zumos Envasados.
- Mermeladas.
- Pan Blanco o Integral.
- Cereales Azucarados.
- Dulces y Snacks.
- Arroz, Pasta y Legumbres.

PATOLOGÍAS:

- Diabetes Mellitus Tipo 2.
- Síndrome Metabólico.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Evitar Alimentos ricos en en HC y Azúcares añadidos.

“Dieta Modificada en Fibra”.

Dieta a base de Alimentos con bajo contenido de Fibra los cuales se utilizan en Padecimientos inflamatorios Gastrointestinales, Medida de Preparación antes de estudios clínicos o Pacientes que van a tener una Cirugía de Colon. Se recomienda una ingesta de 4-5 g/día.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Carnes Blancas y Rojas(verificar que sean blandas y fáciles de masticar).
- Huevos, Mantequilla de maní blanda y Tofu.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Carnes Frías(salchichas, Jamón,etc) todo lo que sea embutidos.
- Hot Dogs.
- Mantequilla de Maní tostado.
- Nueces.
- Frijol.
- Tempech.
- Guisantes.

PATOLOGÍAS:

- Síndrome de Intestino Irritable(SII).
- Diverticulitis.
- Enfermedad de Crohn.
- Colitis Ulcerosa.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Puede incluir Vegetales Cocidos,Frutas, Pan Blanco y Carnes.

“Dieta BRAT”.

Acrónimo de Banana, rice, applesauce y toast, Dieta a base de Plátano, Arroz, Puré de Manzana y Tostadas. Indicada en Pacientes con Malestar Estomacal o Problemas Intestinales.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Plátano.
- Arroz.
- Puré de Manzana.
- Tostadas de Maíz sin Aceites.
- En un futuro se pueden incorporar: Espinacas, Calabacín y Zanahoria (hervidas), Clara de huevo o Merlusa al Vapor.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Alimentos con alto Contenido Lípidico.
- Alimentos con alto Contenido de Fibra.

PATOLOGÍAS:

- Gastroenteritis Virica.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Diarreas.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Plátano hervido sin sal y grasa, arroz con bajo contenido de sodio, triturar 1 o 2 Manzanas hasta hacerlas puré, y por último consumir tostadas de maíz con bajo contenido lípidico sin fritarlas en aceites saturados.

“Dieta Hipolípida”.

Dieta a Base de Alimentos con Bajo Contenido Lípidico, está Dieta se indica en Pacientes con el Colesterol y Triglicéridos altos. Consiste en reducir la ingesta de lípidos(Dieta de Protección Biliopancreática).

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Cereales y Derivados.
- Cernes.
- Pescado y Mariscos.
- Huevos.
- Leche y derivados.
- Frutas y Frutos secos.
- Verduras y Legumbres.
- Aceites de Oliva, Girasol y Maíz.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Chorizo de cerdo.
- Manteca Vegetal y Animal.
- Mantequilla.
- Visceras, Piel de Pollo, Quesos Maduros, Cortes Gruesos de Carnes y Embutidos.

PATOLOGÍAS:

- Pacientes con el Colestero triglicéridos altos.
- Pacientes con Insulinoma.
- Colangitis.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Consumo de Alimentos Bajos en Calorías y Lípidos.

“Dieta Hiperlipídica”.

Es una dieta inadecuada nutricionalmente hablando, por su bajo aporte calórico, por lo tanto se indica por períodos cortos(24 a 48 horas), estimula muy poco el tracto gastrointestinal, resulta de fácil digestión, no contiene Fibra, condimentos, leche y derivados.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Frutas y Verduras(consumirlos preferentemente crudos y con su piel).
- Cereales.
- Panes o harinas integrales.
- Legumbres(especialmente Soja y Avena).

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Carnes Grasas(Cordero, Cerdo y Pato).
- Pescados Grasos.
- Huevos Fritos y en Tortilla española con papas fritas.

PATOLOGÍAS:

- Pacientes que Presentan Desnutrición.
- Fracturas.
- Quemaduras.
- Ancianos Desnutridos sin restricción de proteínas.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocinar los Alimentos pero no fritarlos, mantener o limitar la ingesta excesiva de Lípidos con la finalidad de disminuir grasas saturadas.

“Dieta Cetogénica”.

Es una dieta estricta que puede reducir, y en algunos casos detener, las Crisis Convulsivas. La DC tiene un alto contenido de Grasas, Pocos Hidratos de carbono y Proteínas Suficientes para que el niño Crezca.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Huevos.
- Carnes.P.Ej; carnes Rojas, Pavo,Pollo, Tocino y Salchichas.
- Pescados.P.El; pescados grasos como el salmón, trucha y atún.
- Nueces y Semillas: almendras, semillas de chía, nueces y semillas de calabaza.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Comidas ricas en hidratos de carbono como; los azúcares, cereales y las Legumbres.
- Papas,Arroz, dulces, los zumos y la mayoría de Frutas.

PATOLOGÍAS:

- Enfermedades Neurológicas como: Epilepsia refractaria, Epilepsia Mio Iónica astática, Enfermedad de Parkinson, Enfermedad de Alzheimer, Esclerosis lateral amiotrófica, migraña, narcolepsia, depresión y autismo.
- Diabetes Mellitus.
- Obesidad y dislipideias
- Riesgo Cardiovascular.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Consumir solamente grasas saludables, verduras, una buena hidratación, limitar la ingesta de proteínas.

“Dieta Mediterránea”.

Dieta Basada en Comidas a Base de Planta y Vegetales, con sólo pequeñas cantidades de Carne de res y pollo. Más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres. Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra. Indicada en Pacientes con Enfermedades Cardiovasculares, Ciertos tipos de Cáncer y contribuye a una Buena Salud Digestiva.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Plantas: Frutas y Verduras, especias, frutos secos, frijoles y granos o cereales enteros.
- Cantidades Moderadas de lácteos, aves y huevos forman parte de esta dieta.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Carnes Rojas.
- Dulces y otros Postres.
- Mantequillas y aceites Saturados.

PATOLOGÍAS:

- Enfermedades Cardiovasculares.
- Diabetes Mellitus Tipo 2.
- Síndrome Metabólico.
- Enfermedad de Alzheimer.
- Enfermedad de Parkinson.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Porción de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo, más porciones de granos enteros y frutas.

“Dieta DASH”.

Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión(Dietary Approaches to Stop Hypertension). Dieta baja en Sodio con la finalidad de Reducir o Prevenir la Presión Arterial Alta. También es una manera saludable de Perder peso.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Productos Lácteos descremados o Con Bajo Contenido Graso.
- Pescado.
- Carne de Ave.
- Legumbres.
- Frutos Secos.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Comidas con Alto Contenido de Sal(NaCl).

PATOLOGÍAS:

- Hipertensión Arterial.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Comidas Baja en Sal y alta en frutas y verduras , granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.

“Dieta Hiposódica”.

Dieta que controla la Ingestión de Sodio(Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Carnes.
- Pescados.
- Huevos.
- Legumbres.
- Papa sin Sal.
- Arroz sin Sal.
- Guisantes y Habas.
- Fruta.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Agua Mineral o con Gas.
- Sal de Cocina.
- Comidas Precocinadas → Lasaña.
- Salsas Comerciales.
- Congelados.
- Conservadores en General.
- Mantequilla, Margarina y Manteca.

PATOLOGÍAS:

- Hipertensión Arterial.
- Insuficiencia Cardíaca, Hepática y Renal.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Restringir Alimentos y Bebidas con Alto contenido de Sodio.

“Dieta Hipersódica”.

Consiste en una dieta rica en sodio, donde el régimen alimenticio que presenta un alto consumo de Sodio, ya que el sodio es un mineral que se encuentra de forma natural en cualquier alimento natural pero también se añade a diversos Productos.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Caviar.
- Atún.
- Caballa.
- Sardinias en escabeche.
- Calamar y mariscos.
- Frutos secos Salados.
- Pan de Maíz.
- Pan Blanco.
- Biscotes con Sal.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Alimentos Bajos en Sodio.
- Dulces o Repostería.
- Queso duro.

PATOLOGÍAS:

- Insuficiencia Cardíaca, Renal y Hepática.
- Ciertos Tipos de cáncer.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Alimentos Altos en Sodio y si no hay Agregarle Sal de Cocina.

“Dieta ATKINS”.

Dieta que sostiene Alimentarse de Demasiados Carbohidratos, Especialmente azúcar, harina Blanca y otros Carbohidratos Refinados, Conduce a muchos problemas, como el desequilibrio en el nivel de la Glucosa en la Sangre, aumento de Peso y Problemas Cardíacos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Proteínas como; Pescado y Mariscos, Carne de aves, Carne, Huevos y Queso. Esto en todas las Comidas. No es necesario Limitar el Consumo de aceites y grasas.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Frutas.
- Productos Horneados.
- Productos Azúcarados.
- Panes.
- Fideos.
- Granos.
- Frutos Secos o Alcohol.

PATOLOGÍAS:

- Síndrome Metabólico.
- Diabetes Mellitus.
- Hipertensión Arterial y Enfermedades cardíacas.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Reducir Carbohidratos a una Cantidad de 20g por Día.

“DIETA NORMOPROTEICA”.

Dieta que consiste en ingerir menos Carbohidratos y menos grasas durante un tiempo. Pero consumir Proteínas de manera Moderada.

Como las verduras de Hoja Verde. Para atender necesidades estructurales de nuestro Organismo.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- 4 a 6 Comidas, prevaleceran en la primera etapa que consistira en Verduras y Suplementos Proteicos.
- Segunda Etapa “ÓPTIMA”: Carne, Pescado, Huevos, Cereales y Legumbres.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Pocas Cantidades de Pan, Panecillos, Pasta y Arroz Integrales, Frutas y Verduras.

PATOLOGÍAS:

- Previene Insuficiencia Renal.
- Daño Hepático.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

- Proporcionar alimentos con suficiente cantidad de proteínas en la dieta diaria.

“DIETA NORMOCALÓRICA”.

Dieta Basal , Trata con suficiente contenido de Calorías, esto con la Finalidad de Mantener el Peso o llegar al Peso Ideal, las calorías ingeridas tienen que equilibrarse con las calorías que nuestro cuerpo quema.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Huevos, Tomate, Chile, Cebolla, Tortillas, Frutas, Pollo, Zanahoria, Papas , Jícama, Pepino, Naranja, Jamón, Espinacas y Yogurt.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Alimentos/Comidas con bajo o alto contenido Calórico.

PATOLOGÍAS:

- Obesidad y Sobrepeso.
- Desnutrición.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

- Integrar Alimentos que nos proporcionen mayor cantidad de Calorías de las que nuestro Cuerpo Quema diariamente.

REFERENCIAS BIBIOGRÁFICAS.....

(s/f-e)

(S/f-e). Euskadi.eus. Recuperado el 12 de diciembre de 2023, de

https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd_publicaciones/e_s_hdon/adjuntos/ManualDietasC.pdf

(MANUAL DE DIETAS SERVICIO DE ALIMENTACIÓN SERVISUMINISTROS EL

DIAMANTE, s/f)

MANUAL DE DIETAS SERVICIO DE ALIMENTACIÓN SERVISUMINISTROS

EL DIAMANTE. (s/f). Gov.co. Recuperado el 12 de diciembre de 2023, de

<https://hsdp.gov.co/portal/wp-content/uploads/2020/02/MANUAL-DE-DIETAS.pdf>

(Dietas & Hospitalizado, s/f)

Dietas, M., & Hospitalizado, P. (s/f). Quironsalud.com. Recuperado el 12 de

diciembre de 2023, de [https://www.quironsalud.com/hospital-la-](https://www.quironsalud.com/hospital-laluz/es/pacientes-visitantes.ficheros/2984350-)

[luz/es/pacientes-visitantes.ficheros/2984350-](https://www.quironsalud.com/hospital-laluz/es/pacientes-visitantes.ficheros/2984350-)

[Manual%20Dietas%20La%20Luz%202023.pdf](https://www.quironsalud.com/hospital-laluz/es/pacientes-visitantes.ficheros/2984350-Manual%20Dietas%20La%20Luz%202023.pdf)

(Guardado, 2019)

Guardado, N. (2019). *Manual de Dietas Terapéuticas (2)*.

[https://www.academia.edu/40198058/Manual de Dietas Terape uticas 2](https://www.academia.edu/40198058/Manual_de_Dietas_Terape_uticas_2)