

REQUISITOS DOCUMENTALES DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Aseguramiento a la calidad

MINUTA PATRÓN Y MANUAL DE DIETAS

CONTENIDO

1. OBJETIVO	3
2. ALCANCE	3
3. DEFINICIONES	3
4. CONDICIONES GENERALES	4
Tabla No 1. Características generales de dietas terapéuticas.....	5
Tabla No.2 Minuta Patrón	6
Tabla No.3 Ciclos de menú	9
4.1 DIETA SIN MODIFICACIÓN	14
4.1.1 DIETA NORMAL (N)	14
4.2 DIETAS PROGRESIVAS Y DE TEXTURA MODIFICADA.....	15
4.2.1 DIETA LÍQUIDA COMPLETA ESPESA.....	15
4.2.2 DIETA SEMIBLANDA.....	16
4.2.3 DIETA BLANDA	17
4.3 DIETAS CON MODIFICACIÓN EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES	18
4.3.5 DIETA HIPOGLÚCIDA	18
4.3.1 DIETA HIPOSÓDICA	19
4.4 DIETAS MODIFICACIÓN EN EL CONTROL DE RESIDUOS	20
4.4.1 DIETA ALTA EN FIBRA	20
4.4.2 DIETA ASTRINGENTE	21
7. DOCUMENTOS RELACIONADOS.....	22
8. ANEXOS.....	22
9. REFERENCIAS	22

1. OBJETIVO

Brindar a los adultos mayores de la institución, una alimentación completa, balanceada y segura, teniendo en cuenta sus cambios fisiológicos y sus estados de salud y nutrición.

2. ALCANCE

Aplica al personal manipuladores de alimentos, enfermeras y/o cuidadores, nutricionistas y médicos.

3. DEFINICIONES

Alimentación: es el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta y son necesarias para la nutrición.

Ciclo de menú: es un conjunto de menús diarios planificados derivados de una minuta patrón, el cual se establece para un número de días determinado y que se repite a lo largo de un periodo.

Dieta: es cualquier plan alimentario con las cantidades adecuadas de nutrientes para cubrir las necesidades y mantener la salud de una persona o de una colectividad.

Dieta terapéutica: se refiere a la alimentación por vía oral con alimentos y nutrientes adecuados a las necesidades de los beneficiarios según estado fisiopatológico, será complementaria a un tratamiento o pauta dentro de una atención multidisciplinaria.

Minuta patrón: Es el estándar que especifica los grupos de alimentos que integran el menú, con sus respectivas porciones, asegurando el aporte energético-nutricional calculado en uno o varios tiempos de comida para un individuo o grupo.

Menú: listado de preparaciones que componen un tiempo de comida; pueden ser las que se planifican en un desayuno, en un almuerzo, cena o meriendas.

Porción: cantidad o tamaño de los alimentos que deben ser consumidos en los diferentes tiempos de comida, con la finalidad de promover una alimentación saludable. Se expresa en medidas caseras con su equivalencia en gramos o centímetros cúbicos.

Macronutrientes: grasas, proteínas y carbohidratos necesarios para una amplia gama de funciones y procesos corporales.

Nutrición: ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Requerimiento nutricional: son las necesidades que el ser humano tiene de los diferentes nutrientes para su óptimo crecimiento, mantenimiento y funcionamiento en general. Estas cantidades varían dependiendo del sexo y la edad, y del momento del desarrollo del individuo.

Valor calórico total o VCT: se refiere a la cantidad de energía suficiente para satisfacer las exigencias calóricas del organismo

4. CONDICIONES GENERALES

Durante la vejez se producen modificaciones fisiológicas que afectan en gran medida a la alimentación. Los cambios en la salud oral o en el aparato digestivo pueden requerir cambios en las texturas de los alimentos para minimizar riesgos y favorecer una ingesta suficiente y eficaz.

Las principales disfunciones que pueden aparecer durante la vejez son en la salud oral, siendo común que se produzca la disminución del flujo de saliva originando sequedad en la boca, además de la pérdida de piezas dentales y con esto la disminución en la eficiencia de la masticación; también son frecuentes los cambios en el aparato digestivo como la disminución de la capacidad de absorción de nutrientes y la disfagia o la dificultad para tragar los alimentos, es por ello que puede ser necesario preparar dietas con textura blanda y fácil de tragar a fin de conseguir una deglución segura, minimizando de esta manera el riesgo de atragantamientos y de broncoaspiración, se tienen en cuenta consistencias como líquida completa espesa, semiblanda y blanda.

En relación a otros tipos de trastornos frecuentes de salud en el adulto mayor se destaca la hipertensión, la hipercolesterolemia y la diabetes, es por ello que se establecen las recomendaciones nutricionales para llevar a cabo dentro de la institución, además de recomendaciones nutricionales para el estreñimiento o diarrea, dado a que también son otros problemas de salud frecuente en la vejez.

La edad también va aparejada a la disminución paulatina de los sentidos del gusto, olfato, vista, audición y tacto que, en mayor o menor medida, merman según el estilo de vida que la persona llevó y en función también de enfermedades presentes y de medicamentos utilizados. La disminución de los sentidos del gusto y el olfato altera la percepción de los sabores, y en algunos casos esto puede conducir a una disminución del apetito. Por ello, se aconseja preparar comidas en

formas variadas y siempre atractivas, con combinaciones de colores, olores y sabores intensos. En el caso de que exista algún tipo de problema de salud adicional más complicado, es de procurar que la persona adulta mayor coma acompañada del cuidador y las modificaciones específicas de la dieta sean consultadas al equipo médico y/o nutricionista según necesidad.

A continuación, se describen las características generales de las dietas establecidas a nivel institucional.

Tabla No 1. Características generales de dietas terapéuticas

MODIFICACION	NOMBRE	CARACTERISTICA
Ninguna	Normal	Está orientada para beneficiarios de 65 años en adelante, con un nivel de actividad física ligero.
Consistencia	Líquida completa espesa	Evita el riesgo de que se pasen a la vía respiratoria por su textura espesa.
	Semiblanda	Dieta compuesta por alimentos de consistencia líquida, pastosa y de fácil disolución (casi no se necesita masticación), en casos de disfagias u patologías de la cavidad bucal.
	Blanda	Paso intermedio entre la dieta semiblanda y la dieta normal. Es adecuada si se siente dolor o fatiga al masticar, si hay prótesis dentales mal ajustadas o falta de piezas dentales.
Contenido de nutriente	Hipoglúcida de 200g de CHOs	Es una dieta baja en hidratos de carbono y que en su mayoría sean complejos, es una herramienta útil para el tratamiento de diferentes patologías como diabetes mellitus (DM), hipercolesterolemia, obesidad, entre otros.
	Hiposódica	Es una dieta baja en sodio, en ella se evita la adición de sal de mesa a las preparaciones o el uso de alimentos fuentes de este nutriente.
Control de residuos	Alta en fibra	También denominada rica en residuos o dieta laxante, está indicada en caso de estreñimiento habitual.
	Astringente	Se basa principalmente en la reducción de la ingesta de alimentos ricos o con un contenido moderado de fibra, así como de aquellos alimentos de los que se considera que aumentan los residuos fecales a pesar de su bajo contenido en fibra.

Tabla No.2 Minuta Patrón

DESAYUNO					
Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido*
Lácteos					
Leche en polvo ó	Todos los días	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche, 240 cc de bebida caliente
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc		
Carnes- huevos-quesos					
Huevo	Todos los días	55 gr	50 gr	50 gr	1 unidad
Queso campesino		60 g	60 g	60 g	1 porción mediana
Derivados de cereal					
Pan o arepa o envuelto, etc	Todos los días	70 g	70 g	70 g	1 ½ unidad mediana
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)
Fruta					
Fruta entera	Todos los días	126-266 g	120 g	120 g	1 porción mediana
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada
Panela ó		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada
Chocolate		14 g	14 g	14 g	1 cuchara rebosada
Grasa					
Aceite o Mantequilla	Todos los días	6 cc	6 cc	6 cc	½ cucharada

TOTAL APOORTE DESAYUNO	Calorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)
	565	20,6	20,7	70,6
ADECUACION	21%	22,2%	23,4%	19,0%

Refrigerio de la mañana					
Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido*
Lácteos					
Leche en polvo ó	4 veces/semana	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche, 240 cc de bebida caliente o fría
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc		
Derivados de cereal					
Pan ó torta ó	Todos los días	50 g	50 g	50 g	14 g
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 g	21 g	21 g	3 unidades
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)
Fruta					
Fruta entera ó	Todos los días	105-222 g	100 g	100 g	1 porción mediana
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada
Panela ó		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada
Refrigerio de la tarde					
Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido*
Lácteos					
Yogurt ó Kumis ó	Todos los días	150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas

Queso campesino		50 gr	50 gr	50 gr	1 porción mediana
Derivados de cereal					
Hojalдре	5 veces/semana	50 gr	50 gr	50 gr	1 unidad
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 gr	21 gr	21 gr	3 unidades (de 7 g)
Azúcares					
Tipo Bocadoillo ó panelita ó	Todos los días	20 g	20 g	20 g	1 porción pequeña
Gelatina para preparar		18 g	18 g	100 g	1 porción grande

TOTAL APOORTE REFRIGERIOS	Calorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)
	591	15,7	15,5	95,9
ADECUACION	22%	16,9%	17,5%	25,8%

ALMUERZO					
Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido*
Sopa o crema***					
Verduras	Todos los días	14 - 20 g	12 g	150 cc	5 onzas
Cereal		9 g	9 g		
Raíces/Tubérculos/Plátanos		17 - 25 g	15 g		
Leguminosa		2 g	2 g		
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Vísceras una vez cada 15 días)	110 g	110 g	70 g	1 porción mediana
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 150g Pierna: 157g Pernil: 165g Atún lomo: 110g	110 g	88 g (sin hueso) Atún: 110 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Leguminosa	2 veces / semana	15 g	15 g	42 g	3 ½ cucharas soperas
Cereal					
Arroz ó	6 veces/semana	29 g	29 g	66 g	5 cucharas soperas
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	1 porción grande
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	70 - 98 g	59 g	58 g	1 unidad mediana
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	43 - 65 gr	38 g	38 g	4 cucharas soperas
Frutas					
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo
Azúcares					
Azúcar ò	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada
Grasa					
Aceite	Todos los días	18 cc	18 cc	18 cc	1 ¾ cucharada

TOTAL APOORTE ALMUERZO	Calorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)
	805	29	26,1	111,1

ADECUACION	30%	31,2%	29,5%	29,8%
------------	-----	-------	-------	-------

CENA					
Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido*
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 días)	110 g	110 g	70 g	1 porción mediana
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 150 g Pierna: 157 g Pernil: 165 g Atún lomo: 110g	110 g	88 g (sin hueso) Atún: 110 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Cereal					
Arroz ó	6 veces/semana	40 g	40 g	90 g	7 cucharas soperas
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	1 porción grande
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	94 - 134 g	80 g	79 g	1 unidad grande
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	57 - 85 gr	50 g	50 g	5 cucharas soperas
Frutas					
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo
Azúcares					
Azúcar ò	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada
Grasa					
Aceite	Todos los días	18 cc	18 cc	18 cc	1 ¾ cucharada

TOTAL APOORTE ALMUERZO	Calorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)
	784	27,8	26,2	109,2
ADECUACION	30%	29,9%	29,6%	29,3%

TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	Calorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)
	2746	93,2	88,6	386,8
RECOMENDACIONES DIARIAS	2658	93	88,6	372,1
% ADECUACION	103%	100,2%	100,0%	103,9%

Tabla No.3 Ciclos de menú

SEMANA N° 1						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO						
CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE MAICENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE
HUEVO REVUELTO	QUESO CAMPESINO	HUEVO PERICO	SANDWICH DE QUESO CON MANTEQUILLA	HUEVO FRITO	QUESO CAMPESINO	HUEVO EN TORTA
PAN BLANCO	MACITAS DE HARINA PAN	AREPA DE MAIZ		GALLETAS DE SODA	MACITAS DE HARINA DE TRIGO	PAN BLANCO
MANZANA	MANDARINA	BANANO	MANGO	PERA	PAPAYA	MANGO
REFRIGERIO MAÑANA						
COLADA DE MAICENA EN LECHE	JUGO DE MANGO	COLADA DE AVENA EN LECHE	JUGO DE MORA	LECHE	JUGO DE GUAYABA	COLADA DE MAICENA EN LECHE
CROISSANT	GALLETAS WAFER	HOJALDRE	TORTA	GALLETA NEGRA	TORTA	MOGOLLA
PERA		MANZANA		MANGO		BANANO
ALMUERZO						
SOPA DE PASTAS	SOPA DE ALVERJA	SOPA DE LENTEJA	SANCOCHO	SOPA DE GUINEO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CUCHUCO
PASTA A LA BOLOÑESA	POLLO SUDADO	CERDO EN SALSA BBQ DULCE	POLLO GUISADO CON PAPA	CARNE ENCEBOLLADA	POLLO A LA PLANCHA	HUEVO FRITO
	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ ROJO	ARROZ TIGRE	ARROZ
MONEDITAS DE PLATANO VERDE	PAPA Y YUCA EN EL SUDADO	TOSTADA DE PLATANO VERDE		ENVUELTO	PAPA COMUN AL PEREJIL	TAJADA DE PLATANO MADURO
LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	REPOLLO, ZANAHORIA	ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ALVERJA	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ALVERJA	ZANAHORIA, HABICHUELA
JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MANGO	JUGO DE GUAYABA
REFRIGERIO TARDE						
YOGURT	KUMIS	QUESO CAMPESINO	YOGURT	KUMIS	QUESO CAMPESINO	YOGURT
	GALLETA NEGRA		GALLETA DULCE		HOJALDRE	GALLETA CATALINA BLANCA
BANANO	MANZANA	PERA	PAPAYA	BANANO	MANGO	MANDARINA
CENA						
MILANESA DE POLLO	HIGADO EN BISTEC	HUEVO FRITO	CARNE DE CERDO EN SALSA BBQ DULCE	POLLO A LA PLANCHA	CARNE DE RES ALBONDIGAS	PASTAS CON ATUN
ARROZ TIGRE	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ	ARROZ	ARROZ AL CURRY	ARROZ CON ALVERJA	
PAPA COMUN A LA FRANCESA	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	PAPA AMARILLA FRITA	AREPA FRITA	PAPA COMUN AL PEREJIL	TOSTADA DE PLATANO VERDE	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	ZANAHORIA, HABICHUELA	ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ALVERJA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	REPOLLO, ZANAHORIA	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA
JUGO DE LULO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MANGO
Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7

SEMANA N° 2						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO						
COLADA DE MAICENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE MAICENA EN LECHE
QUESO CAMPESINO	HUEVO PERICO	HUEVO REVUELTO	QUESO CAMPESINO	HUEVO PERICO	HUEVO REVUELTO	QUESO CAMPESINO
HOJALDRA	AREPA DE MAIZ	PAN BLANCO	MACITAS DE HARINA DE TRIGO	AREPA DE MAIZ	PAN BLANCO	MACITAS DE HARINA PAN
MANZANA	MANGO	MANDARINA	PAPAYA	BANANO	PIÑA	MANZANA
REFRIGERIO MAÑANA						
JUGO DE MARACUYA	COLADA DE AVENA EN LECHE	SORBETE DE BANANO	COLADA DE MAICENA EN LECHE	JUGO DE FRESA	COLADA DE AVENA EN LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
PAN BLANCO	GALLETA CATALINA BLANCA	BRAWNIE	GALLETA DE SAL	MOGOLLA	GALLETA NEGRA	GALLETA DE DULCE
	PERA		MANDARINA		PAPAYA	
ALMUERZO						
SOPA DE VERDURAS	SOPA DE LENTEJA	SOPA DE GUINEO	SOPA DE PASTAS	SOPA DE TORTILLA	SOPA DE FRIJOLES	SOPA DE MONEDITAS
GOULASH DE POLLO	CARNE HAMBURGUESA EN BISTEC	POLLO FRITO	CARNE MOLIDA	HUEVO FRITO	HIGADO ENCEBOLLADO	CHULETA DE POLLO
ARROZ	ARROZ CON ALVERJA	ARROZ AL CURRY	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ	ARROZ ROJO	PASTA ATOMATADA
PAPA COMUN AL HORNO	PLATANO MADURO ASADO	PAPA AMARILLA COCIDA	PAPA COMUN AL PEREJIL	AREPA ASADA	PAPA AMARILLA EN CUBOS	PLATANO MADURO COCIDO
ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ALVERJA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	ZANAHORIA, HABICHUELA	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	REPOLLO, ZANAHORIA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO
JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE PIÑA
REFRIGERIO TARDE						
KUMIS	YOGURT	KUMIS	QUESO CAMPESINO	YOGURT	KUMIS	YOGURT
GALLETA WAFER		GALLETA DULCE	HOJALDRE	GALLETA DE SAL		
PERA	MANZANA	BANANO	PAPAYA	PIÑA	MANZANA	MANDARINA
CENA						
CARNE DE HAMBURGUESA FRITA	HUEVO FRITO	HIGADO EN BISTEC	MILANESA DE POLLO	POLLO APANADO	GOULASH DE POLLO	CARNE DE RES ALBONDIGA
ARROZ CON ALVERJA	ARROZ	ARROZ AL PEREJIL	PASTA CON SALSA PESTO	ARROZ	ARROZ	ARROZ CON ZANAHORIA
TAJADA DE PLATANO MADURO	PAPA COMUN EN GAJO	TOSTADA DE PLATANO VERDE	PAPA AMARILLA FRITA	TAJADA DE PLATANO MADURO	ENVUELTO	PAPA COMUN AL PEREJIL
ZANAHORIA, HABICHUELA	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ALVERJA	ZANAHORIA, HABICHUELA	REPOLLO, ZANAHORIA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO
JUGO DE PIÑA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
Menu 8	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12	Menu 13	Menu 14

SEMANA N° 3						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO						
AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE MAICENA EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
HUEVO REVUELTO	SANDWICH DE QUESO CON MANTEQUILLA	HUEVO COCIDO	QUESO CAMPESINO	TORTILLA DE HUEVO	QUESO CAMPESINO	HUEVO PERICO
AREPA DE MAIZ		MACITAS DE HARINA PAN	AREPA DE MAIZ CON MANTEQUILLA	PAN BLANCO	HOJALDRA	AREPA DE MAIZ
MANZANA	BANANO	PIÑA	MANGO	PERA	PAPAYA	MANGO
REFRIGERIO MAÑANA						
LECHE	JUGO DE MORA	COLADA DE AVENA EN LECHE	JUGO DE FRESA	COLADA DE MAICENA EN LECHE	JUGO DE MARACUYA	COLADA DE AVENA EN LECHE
HOJUELAS DE MAIZ	CROISSANT	GALLETA DULCE	MOGOLLA	GALLETA DE SAL	TORTA	GALLETA NEGRA
BANANO		MANGO		PAPAYA		PERA
ALMUERZO						
SOPA DE VERDURAS	SOPA DE GUINEO	SOPA DE CUCHUCO	SANCOCHO	SOPA DE ALVERJA	SOPA DE TORTILLA	SOPA DE BLANQUILLO
HAMBURGUESA FRITA	ATUN GUIADO	CARNE EN BISTEC	POLLO GUIADO CON PAPA	POLLO APANADO	CARNE DE RES ALBONDIGA	HUEVO FRITO
ARROZ TIGRE	ARROZ	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ	ARROZ CURRY	PASTA CON SALSA NAPOLITANA	ARROZ ROJO
PLATANO MADURO EN PURE	AREPA FRITA	PAPA AMARILLA COCIDA		PAPA COMUN AL PEREJIL	PAPA AMARILLA EN CUBOS	PLATANO MADURO ASADO
LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	REPOLLO, ZANAHORIA	ZANAHORIA, HABICHUELA	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	ZANAHORIA, HABICHUELA
JUGO DE LULO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MANGO
REFRIGERIO TARDE						
KUMIS	QUESO CAMPESINO	YOGURT	KUMIS	YOGURT	QUESO CAMPESINO	KUMIS
GALLETA DE SAL			GALLETA DE DULCE		HOJALDRE	GALLETAS WAFER
MANDARINA	PERA	MANZANA	BANANO	MANGO	PIÑA	PAPAYA
CENA						
POLLO A LA PLANCHA	HUEVO FRITO	CARNE DE CERDO EN SALSA BBQ DULCE	PASTA A LA BOLOÑESA	POLLO GUIADO	HIGADO EN BISTEC	MILANESA DE POLLO
ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ	ARROZ CON PEREJIL		ARROZ CON ALVERJA	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ TIGRE
PAPA AMARILLA FRITA	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	PAPA AMARILLA AL HORNO	PAPA COMUN AL PEREJIL	TOSTADA DE PLATANO VERDE	ENVUELTO	PAPA COMUN A LA FRANCESA
ZANAHORIA, HABICHUELA	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	ZANAHORIA, HABICHUELA	REPOLLO, ZANAHORIA	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO
JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MANGO	JUGO DE GUAYABA
Menu 15	Menu 16	Menu 19	Menu 18	Menu 19	Menu 20	Menu 21

SEMANA N° 4						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO						
COLADA DE MAICENA EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE MAICENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
QUESO CAMPESINO	HUEVO COCIDO	HUEVO PERICO	SANDWICH DE QUESO CON MANTEQUILLA	HUEVO COCIDO	TORTILLA DE HUEVO	QUESO CAMPESINO
PAN BLANCO CON MANTEQUILLA	MACITAS DE HARINA DE TRIGO	AREPA DE MAIZ		MACITAS DE HARINA PAN	AREPA DE MAIZ	PAN BLANCO CON MANTEQUILLA
MANGO	MANZANA	PIÑA	PAPAYA	PERA	MANDARINA	MANZANA
REFRIGERIO MAÑANA						
JUGO DE MARACUYA	COLADA DE MAICENA EN LECHE	JUGO DE MANGO	COLADA DE AVENA EN LECHE	LECHE	JUGO DE MORA	COLADA DE MAICENA EN LECHE
BRAWNIE	GALLETA CATALINA	PAN BLANCO	GALLETA WAFER	TORTA	MOGOLLA	GALLETA NEGRA
	MANGO		PERA	BANANO		PAPAYA
ALMUERZO						
SOPA DE CUCHUCO	SOPA DE ALVERJA	SOPA DE BLANQUILLO	SOPA DE MONEDITAS	SOPA DE TORTILLA	SOPA DE GUINEO	SOPA DE PASTAS
POLLO A LA PLANCHA	HIGADO EN BISTEC	HUEVO FRITO	MILANESA DE CERDO	POLLO BECHAMEL	CARNE MOLIDA	POLLO GUISADO
PASTA CON SALSA PESTO	ARROZ TIGRE	ARROZ	ARROZI	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON ALVERJA
PAPA AMARILLA EN CUBOS	TAJADA DE PLATANO MADURO	PAPA COMUN AL PEREJIL	PAPA AMARILLA AL HORNO	PAPA COMUN A LA FRANCESA	ENVUELTO	PAPA AMARILLA COCIDA
ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ALVERJA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	ZANAHORIA, HABICHUELA	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	REPOLLO, ZANAHORIA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO
JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MANGO	JUGO DE LULO	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
REFRIGERIO TARDE						
QUESO CAMPESINO	YOGURT	KUMIS	YOGURT	KUMIS	YOGURT	KUMIS
	GALLETA WAFER		GALLETA WAFER	GALLETA DULCE		GALLETA DE SAL
PAPAYA	PERA	BANANO	MANZANA	PIÑA	MANZANA	MANGO
CENA						
CARNE DE RES ALBONDIGA	GOULASH DE POLLO	MILANESA DE CERDO	POLLO A LA PLANCHA	POLLO SUDADO	HUEVO FRITO	HIGADO ENCEBOLLADO
ARROZ ROJO	ARROZ CON ALVERJA	ARROZ AL CURRY	PASTA CON SALSA NAPOLITANA	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ	ARROZ AL PEREJIL
PAPA COMUN A LA FRANCESA	PAPA AMARILLA FRITA	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	AREPA FRITA	TAJADA DE PLATANO MADURO	MONEDITAS DE PLATANO	PAPA COMUN EN GAJOS
LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	REPOLLO, ZANAHORIA	ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ALVERJA	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	ZANAHORIA, HABICHUELA
JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MANGO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE PIÑA
Menu 22	Menu 23	Menu 24	Menu 25	Menu 26	Menu 27	Menu 28

SEMANA N° 5						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO						
COLADA DE AVENA EN LECHE	COLADA DE MAICENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE				
HUEVO COCIDO	QUESO CAMPESINO	HUEVO PERICO				
HOJALDRA	MACITAS DE HARINA DE TRIGO	AREPA DE MAIZ				
BANANO	PAPAYA	MANGO				
REFRIGERIO MAÑANA						
LECHE	JUGO DE MORA	QUESO CAMPESINO				
BRAWNIE	MOGOLLA	HOJALDRE				
MANDARINA		PIÑA				
ALMUERZO						
SOPA DE TORTILLA	SOPA DE CUCHUCO	SOPA DE ALVERJA				
CARNE DE RES A LA PLANCHA	CARNE EN BISTEC	HIGADO EN BISTEC				
ARROZ CURRY	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ TIGRE				
PAPA COMUN AL HORNO	PAPA AMARILLA COCIDA	TAJADA DE PLATANO MADURO				
LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	ZANAHORIA, HABICHUELA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO				
JUGO DE MANGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MARACUYA				
REFRIGERIO TARDE						
YOGURT	KUMIS	YOGURT				
	GALLETA NEGRA	GALLETA WAFER				
MANZANA		BANANO				
CENA						
POLLO EN SALSA BECHAMEL	CARNE DE RES ALBONDIGAS	GOULASH DE POLLO				
ARROZI	ARROZ CON ALVERJA	ARROZ				
PAPA COMUN A LAS FRANCESA	TOSTADA DE PLATANO VERDE	ENVUELTO				
ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ALVERJA	REPOLLO, ZANAHORIA	REPOLLO, ZANAHORIA				
JUGO DE MARACUYA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA				
Menu 29	Menu 30	Menu 31				

4.1 DIETA SIN MODIFICACIÓN

4.1.1 DIETA NORMAL (N)

Descripción: Es aquella cuyo aporte de nutrientes cubre las necesidades de un individuo en condiciones normales.

Características: También denominada dieta básica o basal, adecuada, general, estándar o corriente, corresponde a una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada, además de ser segura y perceptiva, establecida de acuerdo con las recomendaciones de energía y nutrientes para población sana; Sirve de base para la derivación de las dietas terapéuticas.

Dirigida a: Beneficiarios que no requieren restricción de alimentos, no presentan alteración metabólica, ni de digestión o absorción.

Prescripción Dietaria: Dieta Normal (N)

Grupo de alimento	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Lácteos	Enteros o semidescremados	Derivados lácteos altos en grasa
Cereales	Todos, alternando alguna ración de integrales	-
Legumbres	Todos	-
Verduras	Todas	Las flatulentas según tolerancia
Frutas	Todas	-
Carnes, huevo y pescado	Carnes y pescados magros, huevos cocidos y en tortilla	Carnes y pescados grasos, embutidos
Grasas	Aceite y mantequilla, preferiblemente de girasol o soya	En exceso
Bebidas	Agua, infusiones y zumo o jugo de fruta con poca azúcar	Jugos de caja o instantáneos, bebidas alcohólicas, bebidas energizantes altas en cafeína.
Azúcares	Azúcar y panela	Miel de abeja
Varios	-	Alimentos salados o condimentados en exceso

4.2 DIETAS PROGRESIVAS Y DE TEXTURA MODIFICADA

4.2.1 DIETA LÍQUIDA COMPLETA ESPESA

Descripción: Es un tipo de dieta progresiva o modificada en textura, evita el riesgo de que la alimentación pasen a la vía respiratoria debido a su textura espesa.

Características: Todos los alimentos líquidos brindados deben tener la textura espesa, es decir que no se derrama tan fácilmente y por el contrario no forma gota, se puede tomar con cucharay al caer mantiene la forma, se debe tener en cuenta que si algún alimento no lo alcanza esta textura debe utilizar técnicas culinarias que modifiquen la textura a la deseada.

Dirigida a: Beneficiarios con disfagia, se utiliza con el fin de evitar el riesgo de bronco aspiración.

Prescripción Dietaria: Líquida completa espesa (LCE)

Grupo de alimento	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Lácteos	Leche y derivados de consistencia líquida	-
Cereales	Pasta, arroz para cremas	Cereales integrales
Sopa tipo cremas	Crema de vegetales, crema de carne, pollo o pescado	-
Bebidas	Agua, infusiones, zumos de fruta colados	Café, bebidas carbonatadas y bebidas alcohólicas
Azúcares	Azúcar	Miel de abeja
Varios	-	Picantes y especias de aroma fuerte

4.2.2 DIETA SEMIBLANDA

Descripción: Dieta derivada de la dieta blanda que se modifica en consistencia para disminuir el proceso de digestión se conserva las características del contenido graso. Proporciona todos los nutrientes y calorías.

Características: Se caracteriza porque la consistencia es en forma de compotas, purés o papillas, todos los alimentos (incluyendo frutas y verduras) deben ser cocidos. También se permiten preparaciones blandas como tortas sin corteza.

Dirigida a: Beneficiarios con dificultad para masticar o deglutir, o con limitación para mantener una posición sentada, o que tengan lesiones en la cavidad bucal.

Prescripción Dietaria: Dieta Semiblanda (SB)

Grupo de alimento	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Lácteos	Leche y derivados de consistencia blanda	Derivados lácteos con frutos secos y quesos secos y muy grasos
Cereales	Pan blanco, galletas, arroz, pasta alimentaria	-
Verduras	Cocidas o en puré	Verduras y hortalizas crudas, verduras flatulentas.
Frutas	En compotas	Frutas enteras
Carnes, huevo y pescado	Carnes y pescados magros, huevo en tortilla o cocido	Carnes y pescados grasos, embutidos
Grasas	Aceite preferiblemente de oliva o de soya	Mantequilla y margarina
Bebidas	Bebidas espesas, tipo sorbetes y coladas	Café, chocolate, agua de panela, bebidas carbonatas y alcohólicas
Azúcares	Azúcar, panela, mermelada, dulce de guayaba	Miel de abeja
Varios	-	Picantes, especia de aroma fuerte, fritura y apanados.

4.2.3 DIETA BLANDA

Descripción: Derivada de la dieta normal por lo tanto su contenido nutricional es el mismo, es una derivación de transición, modificada en consistencia y nutrientes, con el ánimo de favorecer la tolerancia a la vía oral y favorecer el tránsito y cuidado intestinal. 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.

Características: Se caracteriza porque todos los alimentos (incluyendo frutas y verduras) deben ser cocidos, al vapor, asados o sudados, sin adición de grasa. Su objetivo es facilitar la digestión.

Dirigida a: Beneficiarios con dificultad para masticar por ausencia de piezas dentales, lesiones en cavidad oral, esofagitis, gastritis, dispepsias, dolores abdominales, dificultad para masticar o deglutir, entre otros.

Prescripción Dietaria: Dieta Blanda (B)

Grupo de alimento	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Lácteos	Leche descremada y derivados consistenciablanda	Quesos secos o muy curados
Cereales	Pan blanco, cereales de consistencia blanda, arroz y pasta alimentaria	Productos de panadería con alto contenido de grasas
Verduras	Cocidas	Verduras flatulentas
Frutas	Frutas frescas	-
Carnes, huevo y pescado	Carnes y pescados magros, huevos en tortilla o cocidos.	Carnes y pescados grasos, embutidos
Grasas	Aceite, preferentemente de oliva y/o girasol, soya	Aceite de coco y palma, resto de alimentos grasos
Bebidas	Agua, infusiones, zumos poco ácidos y jugos de frutacolados	Zumos de cítricos, café, bebidas carbonatadas y bebidas alcohólicas.
Azúcares	Azúcar, p a n e l a , mermelada, dulce de guayaba	Miel de abeja
Varios	-	Picantes Alimentos muy salados y condimentados.

4.3 DIETAS CON MODIFICACIÓN EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

4.3.5 DIETA HIPOGLÚCIDA

Descripción: Es una dieta que disminuye la cantidad de carbohidratos con respecto a la dieta normal lo que genera un aumento en proteína y lípidos, se debe considerar que este tipo de dietas no debe restringir los carbohidratos totales a menos de 150 g/día.

Características: Se aconseja el consumo de hidratos de carbono complejos ricos en almidón y fibra (cereales integrales, frutas y verduras), ya que la presencia de la fibra y el menor poder glucemiante de estos alimentos favorecen la regulación del metabolismo glucídico y lipídico. Tiene seis tiempos de comida, divididos en tres comidas principales y 3 refrigerios, con el fin de mantener regulada la glucosa en sangre, se restringen algunos alimentos como el azúcar, panela y miel, y cualquier otro producto que dentro de sus ingredientes los contengan, así mismo se restringen las sopas, y se brinda una sola harina por cada momento de consumo principal.

Dirigida a: **Beneficiarios con** diabetes mellitus (DM), Hipertrigliceridemia y obesidad, u otras enfermedades según orientación del profesional de salud.

Prescripción Dietaria: Hipoglúcida 200 g CHOS (HGL)

Grupo de alimento	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Lácteos	Leche y derivados	Con alto contenido de grasa
Cereales	Todos	Productos de panadería con alto contenido de azúcares (Chocolate, arequipe)
Legumbres	Todos	-
Verduras	Todos	Remolacha y zanahoria cocinada.
Frutas	Frutas frescas	Controlar grado de maduración y la porción.
Carnes, huevo y pescado	Carnes y pescados magros, huevos	Embutidos.
Grasas	Aceite, preferentemente de oliva y/o girasol, soya	-
Bebidas	Agua, infusiones, zumos y jugos de fruta.	Jugos de caja, bebidas gaseosas o de botella, y otras con azúcar
Varios	Espicias suaves	-

4.3.1 DIETA HIPOSÓDICA

Descripción: También denominada dieta sin sal, trata de respetar todos los platos e ingredientes de la dieta normal que no supongan un incremento considerable de sodio dietético, evitando la adición de sal de mesa, así como los alimentos típicamente salados, en la elaboración de los platos.

Características: Es una dieta con la misma distribución de macronutrientes que la dieta normal, pero con disminución moderada del micronutriente sodio, la sal de mesa, no es el único recurso gastronómico con que cuenta la buena cocina para realzar el sabor de los platos. Otras especias y hierbas aromáticas muy utilizadas son: clavo, pimienta, laurel, orégano, perejil, etc.

Dirigida a: Beneficiarios con indicación de controlar sus cifras tensionales, para impedir la retención de líquidos, entre otros.

Prescripción Dietaria: Dieta hiposódica (HS)

Grupo de alimento	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Lácteos	Leche y derivados, excepto los desaconsejados	Queso altos en sodio y curados
Cereales	Pan y biscotes sin sal Cereales integrales, arroz, pasta, sémola, harina, etc.	Pastelería y repostería industrial.
Legumbres	Frescas	En conserva o enlatados
Verduras	Frescas	En conserva o enlatados
Frutas	Todas	Aceitunas, frutos secos salados
Carnes, huevo y pescado	Frescos o congelados	Embutidos, ahumados y enlatados
Grasas	Aceite, preferiblemente de oliva y/o girasol	Mantequilla y margarina Saladas, mayonesa
Bebidas	Agua, infusiones, zumos y jugos de fruta.	-
Azúcares	Azúcar y mermelada	Miel de abeja
Varios	-	Sal de mesa, sopas de sobre, caldos en cubo, alimentos empaquetados salados, precocinados, salsas comerciales

4.4 DIETAS MODIFICACIÓN EN EL CONTROL DE RESIDUOS

4.4.1 DIETA ALTA EN FIBRA

Descripción: La dieta rica en residuos, también denominada dieta rica en fibra o dieta laxante, contiene de 10 a 15 gramos de fibra por cada 1000 kilocalorías (20 a 35 gramos al día), de la cual 3 a 4 gramos por cada 1000 kilocalorías deberán ser de fibra soluble (6 a 10.5 gramos diarios). Por otro lado, el contenido energético y nutrimental de la dieta es adecuado.

Características: Este tipo de dieta deben ir acompañada de abundante ingesta de líquidos (mínimo 8-10 vasos al día de agua o infusiones o caldos desgrasados o zumos), debido resulta imprescindible para que llegue agua en cantidad suficiente al colon para unirse a la fibra, producir unas heces más fluidas y de mayor volumen, que induzcan un adecuado peristaltismo intestinal y eviten la impactación fecal.

Dirigida a: Beneficiarios con estreñimiento.

Prescripción Dietaria: Dieta alta en fibra (AF)

Grupo de alimento	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Lácteos	Enteros o semidescremados	-
Cereales	Integrales	-
Legumbres	Todos	-
Verduras	Todos, excepto las no permitidas	Zanahoria
Frutas	Frescas, mejor con piel	Compota de manzana y/o pera, limón y guayaba
Carnes, huevo y pescado	Todos	-
Grasas	Aceite, preferiblemente de oliva	-
Bebidas	Agua, zumo naturales y jugo de fruta	Té o jugo de limón
Azúcares	Azúcar y mermelada	Miel de abeja, dulce de guayaba
Varios	Espicias suaves	-

4.4.2 DIETA ASTRINGENTE

Descripción: también denominarse antidiarreica, ya que está indicada en caso de síndrome diarreico. Se basa principalmente en la reducción de la ingesta de alimentos ricos o con un contenido moderado de fibra, así como de aquellos alimentos de los que se considera que aumentan los residuos fecales a pesar de su bajo contenido en fibra. La cantidad de fibra deberá ser inferior a 8-10 g por cada 1.000 kcal.

Características: Es una dieta con la misma distribución de macronutrientes que la dieta normal, al restringir grupos básicos de alimentos, puede ser baja en algunos nutrientes, por lo que hay que intentar utilizarla sólo durante periodos breves de tiempo; generalmente se prescribe por un periodo máximo de 4-5 días.

Dirigida a: Beneficiarios con cuadro diarreico.

Prescripción Dietaria: Dieta astringente (AST)

Grupo de alimento	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Lácteos	Yogurt natural	Leche y lácteos grasos
Cereales	Arroz blanco, pasta alimentaria, sémola y pan tostado.	Integrales
Legumbres	-	Todos
Verduras	Zanahoria y papa	El resto
Frutas	Compota de manzana y/o pera, limón y guayaba	El resto de frutas secas
Carnes, huevo y pescado	Carnes magras, pescado blanco y huevo cocido y en tortilla	Carnes grasas, embutidos
Grasas	Aceite preferiblemente de oliva	En exceso
Bebidas	Té, limonada, caldo de arroz	Zumo natural
Azúcares	Azúcar y dulce de guayaba	En exceso
Varios	Especias suaves	Salsas grasas, preparaciones fritas

7. DOCUMENTOS RELACIONADOS

No

8. ANEXOS

NO

9. REFERENCIAS

1. Bejarano Roncancio JJ, Cortés Merchán AJ, Pinzón Espitia OL. Alimentación hospitalaria como un criterio para la acreditación en salud. *Perspect en Nutr Humana*. 2017;18(1):77–93.
2. Rodríguez M, Menjivar V, Espinoza E. Lineamientos Técnicos Para La Prescripción De Dietas En Hospitales De La Riiss. *Riiss*. 2014;2:52.
3. Garriga García M, De Las Heras de la Hera A. Dietética hospitalaria y gastronomía saludable. *Nutr Hosp*. 2018;35(4):140–5.
4. Jairo J, Roncancio B. Producción de dietas hospitalarias durante la pandemia por sars-cov-2 (covid-19). 2.
5. Ana M, Nc B. Dietas Normales y Terapeuticas - Los Alimentos en la Salud y la Enfermedad. 2010. 349 p.
6. Zapatel M, Ruiz A, Bustos A, Garcia M, Marques I. Alimentación Hospitalaria 2. Dietas Hospitalarias. Vol. 51, Sereal Untuk. 2018. 51 p.
7. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Guia Tecnica para la Metrología Aplicable a los Programas de los Procesos Misionales del ICBF. 2020;
8. Colombia.Ministerio de salud. Resolución número 3803 de 2016 - Recomendaciones de ingesta de energia y nutrientes (RIEN) para la poblacion Colombiana. 22 Agosto [Internet]. 2016;26. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resolución_3803_de_2016.pdf
9. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Tabla De Composición De Alimentos Colombianos (TCAC) 2018 [Internet]. Icbf. 2018. p. 1–147. Disponible en: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/tcac_web.pdf