MANUAL DE DIETAS

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES

2024

CONTENIDO

1. Introducción 3
2. Dieta Normal 4
3. Dieta Blanda 6
4. Dieta Semiblanda 8
5. Líquida Total 10
6. Líquida Clara 12
7. Dieta Hiposódica 14
8. Dieta Hipoglucida 16
9. Dieta Hipograsa 18
10. Dieta Astringente 20
11. Dieta Alta en fibra 22
12. Dieta Hiperproteica e hipercalórica 24
13. Dieta Vegetariana 26
14. Siglas 28
15. Alimentos a tener en cuenta 29
16. Bibliografía 30

1. Introducción

En el presente Manual de Dietas, se unifican los lineamientos técnicos para el suministro de dietas terapéuticas para PPL (Personas Privadas de la Libertad) de la Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres.

El objetivo principal de este documento es orientar al contratista que prestará el servicio de alimentación y al área médica de la Cárcel Distrital, en el manejo dietoterapeútico, que contribuya con el tratamiento y bienestar de las PPL que lo requieran, de acuerdo con las normas y procedimientos de la institución en mención.

En este se realiza una descripción de las dietas terapéuticas que maneja el centro carcelario, especificando, características generales, prescripción, componentes de la dieta y aporte promedio de energía y nutrientes, con el objetivo de brindar una atención nutricional integral, mediante la excelente prestación de servicio a las PPL, contribuyendo en su recuperación por medio del suministro de menús balanceados, apetitosos y variados, que satisfagan las demandas nutricionales, de acuerdo con las patologíasy el estado de salud en general.

2. Dieta Normal

Características generales y observaciones alimentarias:

La dieta normal proporciona todos los nutrientes y calorías necesarias para satisfacer las necesidades dietéticas promedio recomendadas para la población de la Cárcel Distrital. Los componentes pueden ir en cualquier preparación, acorde con los estándares del Servicio, sin restricción alguna en los alimentos que contiene esta dieta. De la dieta normal se derivan las siguientes dietas terapéuticas:

- Dieta blanda
- Dieta semiblanda
- Líquida total
- Dieta líquida clara
- Dieta hiposódica
- Dieta hipoglúcida
- Dieta hipograsa
- Dieta astringente
- Dieta alta en Fibra
- Dieta hiperprotéica e hipercalórica
- Dieta Vegetariana

Prescripción:

Esta dieta se ofrece a la mayoría de la población carcelaria, quienes no tienen restricciones alimentarias.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en Leche
	Proteico
	Fruta entera
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en leche o en agua
	Fruta entera
ALMUERZO	Sopa
	Cereal
	Proteico
	Leguminosa
	Verdura o ensalada
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Lácteo o bebida en leche o en agua
CENA	Cereal
	Verdura o ensalada
	Proteico
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta la minuta patrón establecida para la dieta Normal, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes, y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2774	112		74		406		967	19	18	2111	2006
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	101 %	ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

3. Dieta Blanda

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta que contiene alimentos que son de fácil digestión, con restricción en grasa de las preparaciones, es decir sin alimentos fritos ni apanados. Es una dieta no productora de gas, por lo cual se restringe, también los jugos ácidos, la leche y sus derivados. Todas las verduras deben ir cocidas en tortas, soufflés, al vapor, salteadas, etc. No se debe suministrar chorizo, salchichas, mayonesa, aguacate, quesos cremosos, verduras crudas.
Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos huevos con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

Listado de alimentos productores de gas

GRUPO	ALIMENTOS
LACTEOS	Leche entera, kumis y yogurt
FRUTAS	Frutas ácidas
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Ciruelas pasas, uvas pasas y nueces
VERDURAS	Apio, repollo, repollitas de bruselas, rábano, pepino cohombro, pimentón,coliflor, brócoli, cebolla cabezona cruda, ajo.
LEGUMINOSAS Y GRANOS	Lenteja, garbanzo, fríjol, arveja verde seca
GRASAS	Fritos, alimentos grasosos, salsas, crema de leche, mayonesa, chocolate

Prescripción:

Está dieta se prescribe a PPL a las que se les debe facilitar el proceso de deglución y masticación, en pacientes con patologías como gastritis, úlceras, enfermedad coronaria, pancreatitis, síndrome de mala absorción, cirugías tracto digestivo, cesáreas, entre otras.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida sin leche
	Proteico (No queso, no chorizo)
	Fruta entera (No frutas ácidas)
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en agua
	Fruta entera (No frutas ácidas)
ALMUERZO	Sopa
	Cereal
	Proteico (No chorizo)
	Verdura cocinada
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal (No frito)
	Jugo de fruta (No ácida)
ONCES	Derivado de cereal
	Bebida en agua
CENA	Cereal
	Verdura cocinada
	Proteico
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal (No frito)
	Jugo de fruta (No ácida)
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Blanda, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2466	97		54		384		362	17	19	1976	1138
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	90 %	ADECUADO		BAJO APORTE		ADECUADO		BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

4. Dieta Semiblanda

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta que está compuesta por alimentos de fácil masticación y deglución ya que han sido licuados, molidos, mechados, porcionados en cuadros pequeños o preparados en forma de puré. Los alimentos deben ir cocidos, al vapor, al horno, guisados, soufflés, etc. Sí se permiten los ácidos.

Se restringen las verduras crudas, se pueden ofrecer tortas de los diferentes alimentos, las frutas enteras (siempre se darán picadas). Se prohíbe el uso de embutidos, mayonesa, alimentos fritos, aguacate, quesos cremosos y proteínas enteras.

Prescripción:

En PPL con dificultad para masticar o deglutir y PPL geriátricos, en la cual se ofrecen los alimentos derivados de la Dieta Normal cambiando únicamente su textura.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en Leche
	Proteico (No chorizo)
	Fruta picada
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en leche o en agua
	Fruta picada
ALMUERZO	Sopa
	Cereal
	Proteico picado o desmechado (No chorizo)
	Leguminosa
	Verdura cocinada (No mayonesa)
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal (No frito)
	Jugo de fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Lácteo o bebida en leche o en agua
CENA	Cereal
	Verdura cocinada (No mayonesa)
	Proteico picado o desmechado
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal (No frito)
	Jugo de fruta
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Semiblanda, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2757	113		70		408		951	19	19	2124	2139
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	100,7 %	ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

5. Líquida Total

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta de transición, que aporta los requerimientos de nutrientes parcialmente de forma líquida. Se puede utilizar leche o productos lácteos y gelatinas. La proteína se debe suministrar en forma de licuado con vegetales y farináceos.

Se restringen los alimentos de consistencia sólida. Se dará siempre licuado con proteína, al desayuno. El licuado en almuerzo y comida tendrá proteína, vegetales y energético, según ciclo, así mismo llevará jugo.

Prescripción:

Se utiliza como transición de dieta líquida clara a sólida.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Bebida en Leche
	Caldo de proteína licuado
	Jugo de fruta
NUEVES	Bebida caliente en leche o en agua
ALMUERZO	Licuado de proteico, verdura y tubérculo
	Jugo de fruta
ONCES	Bebida caliente en leche o en agua
CENA	Licuado de proteico, verdura, cereal y tubérculo
	Jugo de fruta
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Líquida total, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta, y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	1609	93		51		189		683	14	11	1065	562
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	58,8 %	BAJO APORTE		BAJO APORTE		BAJO APORTE		BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio

6. Líquida Clara

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta que no aporta los requerimientos de nutrientes, razón por la cual se considera una dieta de transición o de preparación para procedimiento o examen médico, es de tiempo limitado. Todas las preparaciones se presentan en forma líquida, excepto la gelatina. Se prohíbe el uso de alimentos sólidos, la leche y derivados. Solo se ofrecen líquidos claros, como consomés sin grasa, gelatinas, aguas saborizadas, aromáticas y té.

Prescripción:

Se utiliza para preparación de PPL que tienen exámenes diagnósticos, los cuales requieren un tracto intestinal libre de residuos y en PPL que van para cirugía intestinal.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Bebida en agua
	Consomé
NUEVES	Bebida en agua
ALMUERZO	Consomé
	Bebida en agua
	Gelatina
ONCES	Bebida en agua
CENA	Consomé
	Bebida en agua
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente en agua

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Líquida clara, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta, y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	512	16		13		79		96	4	2	410	122
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	18,7 %	INSUFICIENTE		INSUFICIENTE		INSUFICIENTE		INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio

7. Dieta Hiposódica

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta que aporta los macro y micronutrientes similares a la Dieta Normal, a excepción del sodio, el cual se debe disminuir, por medio de la reducción de sal; no obstante, nunca se debe eliminar por completo de la alimentación, puesto que el sodio cumple funciones indispensables a nivel muscular y sistema nervioso, por lo anterior, en el almuerzo y la cena, se debe suministrar únicamente dos componentes con sal, asimismo, la proteína del desayuno se suministrará con sal.

En este tipo de dieta se pueden utilizar todos los alimentos, en cualquier preparación, teniendo precaución con el uso de alimentos procesados. Se prohíbe el uso del sobre de sal o por solicitud de la PPL. Se restringe el uso de alimentos industrializados, como sopas o cremas de sobre, enlatados, paquetes, bebidas azucaradas, embutidos y dulces.

Prescripción:

Se utiliza en PPL con hipertensión arterial, enfermedades del corazón, riñón e hígado.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en Leche
	Proteico (No chorizo, no jamón)
	Fruta entera
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en leche o en agua
	Fruta entera
ALMUERZO	Sopa sin sal
	Cereal con sal
	Proteico con sal (No chorizo)
	Leguminosa sin sal
	Verdura o ensalada sin sal
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal sin sal
	Jugo de fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Lácteo o bebida en leche o en agua
CENA	Cereal con sal
	Verdura o ensalada sin sal
	Proteico con sal (No chorizo)
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal sin sal
	Jugo de fruta
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Hiposódica, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta, y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2751	111		71		406		921	19	19	1743	1966
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	100,5 %	ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

8. Dieta Hipoglucida

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta que se basa en la disminución del aporte de alimentos fuente de carbohidrato y azúcares simples. Se prohíbe el uso de azúcar, panela, miel o productos que la contengan. Tampoco se debe ofrecer: Gelatina normal, postres, helados, chocolates, jugos instantáneos, bizcochos, pasteles, flanes, dulces, bocadillos, arequipe, mermelada o cualquier tipo de producto procesado que contenga azúcar. No se debe ofrecer verdura a base de remolacha.

La dieta está distribuida en seis tiempos de comida. En el tiempo de las nueves únicamente se deberá ofrecer bebida láctea o en leche y una fruta entera. En almuerzo y cena se suministrará agua saborizada con frutas naturales o jugo de fruta sin azúcar. En almuerzo y cena se debe ofrecer ensalada y verdura, respecto a los alimentos fuentes de carbohidrato se podrá suministrar únicamente una porción de cereal o de tubérculo. Se debe suministrar un refrigerio nocturno, el cual está compuesto por un alimento proteico como: bebida láctea, queso o huevo, acompañado de una fruta entera.

La dieta hipoglúcida tiene un aporte de energía de 500 kcal menos respecto a la dieta normal, por lo tanto, se puede emplear como dieta hipocalórica como parte del tratamiento en diagnóstico de obesidad.

Prescripción:

Se utiliza en PPL con hipoglicemia, diabetes mellitus tipo 1 o 2, hipertrigliceridemia y obesidad.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en leche sin azúcar
	Proteico
	Fruta entera
NUEVES	Bebida caliente en leche o en agua sin azúcar
	Fruta entera
ALMUERZO	Sopa
	Cereal
	Proteico
	Leguminosa o verdura
	Ensalada
	Jugo de fruta sin azúcar o agua saborizadas con fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Lácteo o bebida en leche o en agua sin azúcar
CENA	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Proteico
	Verdura
	Ensalada
	Jugo de fruta sin azúcar o agua saborizadas con fruta
REFRIGERIO NOCTURNO	Alimento proteico
	Fruta entera

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Hipoglucida, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes, y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2221	112		72		268		1080	17	17	1917	2253
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	81 %	ADECUADO		ADECUADO		BAJO APORTE		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

9. Dieta Hipograsa

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta que contiene alimentos de fácil digestión, sin fritos, baja en grasa y sin condimentos. Las proteínas se dan a la plancha o salsas ligadas. Las tortas están permitidas. Se prohíbe el uso de embutidos, hígado, vísceras, mantequilla, leche, crema de leche, mayonesa, alimentos fritos, quesos cremosos, sopas o cremas industrializadas.

Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos huevos con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

Prescripción:

En PPL con patologías como hiperlipidemias, colelitiasis, colecistitis, enfermedad hepática, enfermedad coronaria, pancreatitis y síndrome de mala absorción.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en agua
	Proteico (No chorizo)
	Fruta entera
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en agua
	Fruta entera
ALMUERZO	Sopa
	Cereal
	Proteico (No chorizo)
	Leguminosa
	Verdura o ensalada
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal (No frito)
	Jugo de fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Bebida en agua
CENA	Cereal
	Verdura o ensalada
	Proteico (No chorizo)
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal (No frito)
	Jugo de fruta
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Grasa, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2502	100		55		389		385	19	17	1896	907
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	91,4 %	ADECUADO		BAJO APORTE		ADECUADO		BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

10. Dieta Astringente

Características generales y observaciones alimentarias:

Tiene como objetivo enlentecer los movimientos intestinales y disminuir el volumen y la frecuencia de las deposiciones, por lo tanto, es una dieta que contiene alimentos de fácil digestión, sin fritos, baja en grasa y sin condimentos. Se utilizan preparaciones: asadas, a la plancha, al vapor, salteados y horno. Las proteínas se pueden dar solamente con salsas ligadas. Dentro de las frutas se utilizan: Manzana, pera, guayaba y durazno. Dentro de las verduras permitidas, están la ahuyama, zanahoria, pepinos, calabaza, calabacín y zucchinis.

No se debe suministrar alimentos fritos, salsas, salsas industriales, leche, chocolate, café, frutas y verduras que no se encuentran dentro de las permitidas, mantequilla, mermelada, productos de pastelería y repostería, postres en general. Las sopas deben ser astringentes (arroz, pasta, papa, avena, colí, licuados de verduras astringentes). Se puede ofrecer tostadas, arepas sin queso o pan. Para nueves y onces, jugo con galletas de soda y frutas astringentes.

Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos huevos con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

Prescripción:

Es utilizada en PPL con Enfermedad Diarreica Aguda (EDA), enfermedades del tracto digestivo que requieran bajo residuo.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en agua
	Proteico
	Fruta entera astringente
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en agua
	Fruta entera astringente
ALMUERZO	Sopa astringente
	Cereal
	Proteico
	Verdura astringente
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta astringente
ONCES	Derivado de cereal
	Bebida en agua
CENA	Cereal
	Verdura astringente
	Proteico
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta astringente
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Astringente, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2449	98,3		54,6		381,2		349	17,5	19,7	1977	1133
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	90 %	ADECUADO		BAJO APORTE		ADECUADO		BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

11. Dieta Alta en fibra

Características generales y observaciones alimentarias:

En esta dieta se deben ofrecer las verduras crudas. Las frutas se deben suministrar enteras, sin pelar ni picar, se pueden ofrecer todas las frutas a excepción de la guayaba. En los casos que se considere necesario se puede ofrecer dos porciones de ensalada cruda en los tiempos de comida del almuerzo y cena.

Prescripción:

PPL con estreñimiento o aumento de necesidades de fibra en su dieta.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en Leche
	Proteico
	Fruta entera
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en leche o en agua
	Fruta entera
ALMUERZO	Sopa
	Cereal
	Proteico
	Leguminosa
	Ensalada cruda
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Lácteo o bebida en leche o en agua
CENA	Proteico
	Ensalada cruda
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
	Fruta entera
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Alta en Fibra, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2802	111,5		70,9		417,4		942	19,3	18,7	2111	1887
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	102 %	ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

12. Dieta Hiperproteica e hipercalórica

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta que se basa en incrementar el aporte de energía y proteína con respecto a la dieta normal, por medio del aumento en el suministro de alimentos ricos en proteínas animal y vegetal. Teniendo en cuenta que la Dieta Normal en los tres tiempos de comida principales correspondientes a desayuno, almuerzo y cena, contienen alimentos fuentes de proteína de alto valor biológico, en esta dieta, únicamente se suministrará de forma adicional un refrigerio nocturno de proteína como una bebida láctea, queso o huevo.

Prescripción:

PPL con enfermedades catabólicas, cáncer, B24 (VHI-SIDA), tuberculosis, desnutrición proteico-calórica (la desnutrición no se debe diagnosticar únicamente con un IMC menor a 18.5, se deben evaluar también, reservas corporales, exámenes de laboratorio si es posible, anamnesis alimentaria y patologías de base adyacentes que pueda presentar la PPL).

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en Leche
	Proteico
	Fruta entera
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en leche o en agua
	Fruta entera
ALMUERZO	Sopa
	Cereal
	Proteico
	Leguminosa
	Verdura o ensalada
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Lácteo o bebida en leche o en agua
CENA	Cereal
	Verdura o ensalada
	Proteico
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
REFRIGERIO NOCTURNO	Proteico

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Hiperproteica e hipercalórica, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2920	130		78		413		1059	19	19	2271	1993
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	107 %	ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

13. Dieta Vegetariana

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta en la cual no se incluyen carnes de origen animal como res, pollo, cerdo, pescado. Si se pueden incluir alimentos como huevo y leche. Las carnes se deben sustituir por alimentos como leguminosas y huevo en diferentes preparaciones. El aporte diario de proteína se debe complementar suministrando doble proteína al desayuno y un refrigerio nocturno que puede ser bebida láctea, queso o huevo. No se debe suministrar sopa en el almuerzo debido a que estas contienen proteína de origen animal y, además, aumenta el aporte de carbohidratos de la dieta.

Prescripción:

PPL que por salud o creencia sean vegetarianos, lo cual debe ser verificado y abalado por el respectivo profesional del área de Atención Integral de la Cárcel Distrital, previa entrevista con la PPL.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en Leche
	Proteico
	Fruta entera
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en leche o en agua
	Fruta entera
ALMUERZO	Cereal
	Leguminosa o huevo
	Verdura o ensalada
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Lácteo o bebida en leche o en agua
CENA	Cereal
	Verdura o ensalada
	Leguminosa
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
REFRIGERIO NOCTURNO	Proteico

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Vegetariana, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta, y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2897	100		73		444		1208	21	18	2133	979
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	105,8 %	ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

14. Siglas

DIETA	SIGLAS
NORMAL	N
BLANDA	BL
SEMIBLANDA	SBL
LIQUIDA TOTAL	LT
LIQUIDA CLARA	LC
HIPOSODICA	HS
HIPOGLUCIDA	HGL
HIPOGRASA	HGR
ASTRINGENTE	AST
ALTA EN FIBRA	AL
HIPERPROTEICA	HPP
VEGETARIANA	VEG

15. Alimentos a tener en cuenta

VERDURAS ASTRINGENTES	ALIMENTOS IRRITANTES	ALIMENTOS LIBERADORES DE HISTAMINA
Ahuyama	Café	Chocolate y derivados
Calabacín	Té	Colorantes Artificiales
Zanahoria	Chocolate	Productos de salsamentaria
Pepino común	Ácidos	Cremas de paquete
	Fritos	Mermelada
		Fresa
		Mora
		Tomate de árbol

FRUTAS NO ACIDAS	FRUTAS ACIDAS	FRUTAS ASTRINGENTES
Guanábana	Mora	Pera
Papaya	Naranja	Guayaba
Patilla	Lulo	Manzana
Melón	Limón	Durazno
Pera	Maracuyá	
Manzana	Tomate de árbol	
Guayaba	Ciruelas	
Durazno	Uvas	
Mango	Mandarinas	
Fresa		
Granadilla		
Feijoa		
Kiwi		

16. Bibliografía

- MEDIREST. Manual de dietas hospitalaria. Bogotá 2018.
- MAHAN Kathleen, SCOTT Silvia. Nutrición y dietoterapia de Krause. Ed Mc GrawHill Interamericana. México. Décima segunda edición 2012.
- MELENDEZ Ladino, GAVIRIA Velásquez. Manual de nutrición clínica Nutridatos. Health Books. Segunda edición. 2016.
- ICBF. Tabla de composición de alimentos colombianos (TCAC 2018).
- FAO, ICBF. Guías Alimentarias Basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. 2020
- Resolución 3803 de 2016. Recomendaciones de Ingesta de Energía y nutrientes de RIEN para la población colombiana.