MODIFICACIONES ALIMENTARIAS

1 OBJETIVO:

Describir cada una de las dietas suministradas a las personas mayores, atendidas en la comunidad de cuidado Saramita, que presentan enfermedad relacionada con la alimentación o algún tipo de malnutrición, con el fin de disminuir el riesgo de morbilidad y mortalidad y mejorar la calidad de vida.

2 ALCANCE

Este Manual involucra a las áreas de Nutrición y Enfermería.

3 RESPONSABLES

Directora, Profesional de Nutrición, Enfermera Jefe.

4 REFERENCIA NORMATIVA:

CONPES 113 DEL 31 DE Marzo del 2007 Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN)

5. INTRODUCCIÓN

La nutrición en las etapas de la vida se convierte en uno de los procesos básicos para poder sobrevivir, lo cual implica que ésta debe ser completa, equilibrada, suficiente y adecuada. Tales condiciones aplican para individuos sanos y enfermos, suministrando todos los nutrientes esenciales para el organismo como son las calorías, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra y agua.

Las dietas terapéuticas deben variar lo menos posible de la dieta normal, cumpliendo con los requerimientos de nutrientes esenciales hasta donde la enfermedad lo permita, teniendo en cuenta aspectos socioculturales y económicos. Así mismo, tener en cuenta la edad, sexo, actividad física, estado fisiopatológico, metabolismo y hábitos alimentarios. El tratamiento dietario debe ser individualizado.

El Manual de Dietas elaborado para el manejo del profesional del Área de Nutrición, constituye la base de información de cada una de las dietas que se suministran en el Hogar San José para Ancianos. *estableciendo objetivo, características e indicación de cada una de las dietas.*

6. MARCO TEÒRICO

Las dietas terapéuticas pueden definirse como modificaciones cualitativas y cuantitativas de la dieta normal. La modificación cualitativa es la que se ajusta al tipo de alimento permitido. La cuantitativa se calcula con un incremento o decremento en la cantidad de nutrientes. Por ejemplo, las dietas para trastornos gastrointestinales por lo general son cualitativas, en tanto que las que se usan en el control de la diabetes por lo regular son cuantitativas. Algunas de las modificaciones pueden combinarse.

Los ajustes de una dieta pueden asumir cualquiera de las formas siguientes:

- Cambios en la consistencia de alimentos (dieta líquida clara, líquida total, blanda con poca o abundante fibra vegetal y semiblanda).
- Incremento o decremento en las calorías (dieta hipocalórica o hipercalórica).
- Incremento o decremento en el tipo de alimentos y nutrientes (dieta hiposódica, hipograsa, hipoglúcida, alta en hierro, renal, astringente, alta en fibra o rica en potasio).
- Omisión de alimentos específicos (dieta para alergias o sin gluten).
- Ajustes en la proporción y balance de proteínas, grasas y carbohidratos (dietas para diabéticos, para nefropatías o para dislipidemias).
- Reajuste en el número y frecuencia de las comidas (dieta fraccionada).
- Suplementación vía oral.

7. DEFINICIONES:

ÁCIDO GRASO: Componentes más importantes de las grasas, son sustancias químicamente lineales saturadas e insaturadas, con la función carboxilo. En idéntica cantidad de carbonos a temperatura ambiente, los ácidos grasos insaturados son líquidos y los saturados son sólidos.

ÁCIDO GRASO INSATURADO: Ácido graso que contiene un mínimo de dos dobles enlaces, estos son: Oleico, Linoleico, Linolénico, Araquidónico y se encuentran en los aceites de origen vegetal, en pescados y mariscos (con Omega 3).

ÁCIDO GRASO SATURADO: Ácido graso que no contiene dobles enlaces. Se encuentran en las grasas animales y en algunos vegetales como el chocolate, la palmera y el coco.

AMINOÁCIDO: Compuesto orgánico que contiene un grupo amino (NH2) y un grupo carboxilo (COOH), funciona como un bloque de construcción para una proteína.
ANEMIA: Deficiencia en el diámetro, número de eritrocitos o cantidad de hemoglobina que contienen, que limita el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono entre la sangre y las células de los tejidos.

CALORÍA: Cantidad de energía requerida para elevar la temperatura de 1 centímetro cúbico de agua a una temperatura inicial estándar de 1º centígrado.

COLESTEROL: Esterol que se encuentra en las membranas celulares de los tejidos animales, necesario también para la producción de bilis y hormonas esteroides. Se encuentra sólo en los alimentos de origen animal.

DESNUTRICIÓN: Condición patológica inespecífica que puede ser reversible o no, ocasionada por la carencia de uno o múltiples nutrientes, derivada de un desequilibrio provocado por insuficiente aporte de energía, gasto excesivo, o la combinación de ambos, que afecta en cualquier etapa del ciclo vital, en especial lactantes y niños.

DIARREA: Evacuación frecuente de heces líquidas, que se acompaña por pérdida excesiva de líquidos y electrólitos, en particular sodio y potasio.

DIABETES MELLITUS: Enfermedad metabólica caracterizada por la presencia de hiperglicemia crónica, con alteración del metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas que resultan como consecuencia del defecto en la secreción o en la acción de la insulina.

DIETA: Etimológicamente la palabra «dieta» proviene del griego dayta, que significa "régimen de vida". Se acepta como sinónimo de régimen alimenticio, que alude al "conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente".

DISLIPIDEMIA: Alteraciones cualitativas o cuantitativas en las diversas familias de lipoproteínas plasmáticas.

ESTADO NUTRICIONAL: Resultado de la relación entre la ingesta de energía y nutrientes y el gasto dado por los requerimientos nutricionales para la edad, sexo, estado fisiológico y actividad física.

ESTREÑIMIENTO: Cuadro en el cual se disminuye la frecuencia o el volumen de las heces.

FIBRA: Material vegetal que permanece después del tratamiento con enzimas digestivas y reducción con ácidos y alcalinos, (celulosa, hemicelulosa, pectina, lignina)

FIBRA INSOLUBLE: Celulosa o algunas hemicelulosas que no se disuelven en agua.

FIBRA SOLUBLE: Pectinas, gomas, mucílagos y algunas hemicelulosas que forman geles en el agua.

GASTRITIS: Inflamación de la mucosa estomacal.

GLUCOSA: Es el principal monosacárido de la sangre y una fuente importante de energía para los organismos vivos, presente en las frutas, maíz dulce, jarabe de maíz, miel y raíces.

HIERRO HEM: Forma orgánica de mayor biodisponibilidad, que se encuentra en alimentos de origen animal.

HIERRO NO HEM: Forma orgánica de menor biodisponibilidad, proviene del reino vegetal, se encuentra en las legumbres, hortalizas de hojas verdes, salvado de trigo, los frutos secos, las vísceras y la yema del huevo, frijoles.

HIPERTENSIÓN: Presión arterial persistente elevada, que se define como presión sistólica mayor o igual a 140 mm Hg. y presión diastólica mayor o igual a 90 mmHg.

HIPOGLICEMIA: Disminución de los niveles de glicemia en sangre, menos de 60 mg/dl.

IMC: Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m2).

INSUFICIENCIA RENAL: Incapacidad del riñón para excretar la carga diaria de productos de desecho.

NUTRICIONISTA: Profesional de la salud, con título universitario, reconocido como un experto en alimentación, nutrición y dietética, con capacidad para intervenir en la alimentación de una persona o grupo, desde los siguientes ámbitos de actuación: la nutrición en la salud y en la enfermedad, el consejo dietético, la investigación y la docencia, la salud pública desde los organismos gubernamentales, las empresas del sector de la alimentación, la restauración colectiva y social, entre otros.

OBESIDAD: Adiposidad en la cual la grasa corporal rebasa el peso ideal; índice de masa corporal mayor de 30.

PRESCRIPCIÓN DIETARIA: Designa el tipo, cantidad, frecuencia de comidas y cantidades y formas de suministrar proteínas, carbohidratos, grasa, líquidos, vitaminas y minerales, basada en el proceso patológico de la persona y los objetivos del tratamiento.

LISTA DE INTERCAMBIO: Agrupaciones, en las cuales los alimentos incluidos en cada una de las listas, poseen aproximadamente el mismo valor de energía, carbohidratos, proteínas y grasas. Un alimento se puede reemplazar por otro dentro de la misma lista. Cada intercambio aporta una determinada cantidad de kilocalorías, carbohidratos, proteínas y grasas.

SOBREPESO: Adiposidad en la cual la grasa corporal rebasa el peso ideal; índice de masa corporal mayor de 25.

TRIGLICÉRIDOS: Lípido que contiene ácido graso y glicerol. Los triglicéridos se producen a través de la alimentación (aceites y grasas) o pueden ser producidos por el hígado transformando el exceso de hidratos de carbono y calorías en grasas.

8. DESARROLLO

La derivación de dietas se realiza con base en la dieta normal de la Institución que tiene características de dieta hiposódica, estableciendo recomendaciones nutricionales y cantidades de alimentos.

DIETA NORMAL

Objetivo:
Suministrar una alimentación completa, equilibrada, suficiente, variada y adecuada a la población atendida.

Indicación:
En adultos con un estado nutricional normal y que no presenten patología asociada a la alimentación.

Características*:*

Dieta completa, con inclusión moderada de grasa mono y poli insaturada y sal, baja en grasa saturada. En la cocción de alimentos se le adiciona sal desde el inicio a la preparación a sopa, arroz, tubérculo y plátanos. Para realzar el sabor se adicionan condimentos naturales**.**
La dieta normal está elaborada con base en el menú patrón, con un aporte nutricional promedio determinado para persona mayor de 2000 calorías.

Dieta normal de la Institución:

Desayuno: Caldo o changua una bebida caliente con leche, proteico (huevo, salchicha, queso, jamón, pechuga, etc.) y pan o sustituto.

Medias Nueves: Bebida con leche (sorbete, avena, maicena, etc) o bebida láctea (kumis, yogurt, helado) y un producto de panadería.

Almuerzo: Sopa o crema, alimento proteico de origen animal, verdura en crudo o cocido, tubérculo o plátano, cereal y jugo de fruta.

Onces: Fruta.

Comida: Sopa o crema, alimento proteico de origen animal, verdura en crudo, tubérculo, plátano, raíz o cereal y bebida caliente.

9. TIPOS DE DIETAS

TIPO DE DIETA	
DIETA ESTÁNDAR	Normal
DIETAS CON MODIFICACIÓN DE CONSISTENCIA.	Blanda
	Semiblanda
	Liquida completa
	Liquida clara
DIETAS CON MODIFICACIÓN EN EL VALOR CALÓRICO	Hipocalórica
	Hipercalórica
	Hipercalórica - hiperproteica
DIETAS CON MODIFICACIÓN EN LA DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, APORTE DE MACRO O MICRO NUTRIENTES	Hipoglúcida
	Hipograsa
	Hiposódica
	Hiperproteica
	Alta en Hierro
	Alta en fibra
	Sin irritantes gástricos
	Astringente
	Renal

9.1. DIETAS CON MODIFICACIÓN DE CONSISTENCIA.

Se cambia la consistencia de los alimentos que se ofrecen al adulto con problemas de masticación, deglución, enfermedad del aparato digestivo, por ejemplo: cáncer de esófago, varices esofágicas, post operatorios, traumas faciales o mandibulares y en presencia de trastornos de alimentación, como hiperfagia o presbifagia. También se ofrece en la preparación para la práctica de métodos diagnósticos. La modificación de la consistencia incluye desde una dieta líquida clara hasta una dieta de consistencia blanda.

DIETA BLANDA

Objetivo:
Facilitar el proceso de masticación, proporcionando alimento blando, modificando la consistencia.

Indicación:

En adultos que presenten dificultad en los procesos de masticación, deglución y digestión, en personas mayores que presenten desdentado parcial o total, según criterio del profesional de nutrición y como medida preventiva en personas con ritmo de alimentación rápido.

Características*:*

Dieta completa con un contenido bajo de fibra y tejido conectivo y facilidad mecánica para consumirla o digerirla.

Contiene alimentos que son de suave textura, de consistencia blanda como desmechado o en trocitos. Todos los alimentos deben cocerse. Se suprimen verduras crudas y frutas con su cáscara, alimentos duros y enteros.

Dieta blanda de la Institución:

Desayuno	Caldo de papa o changua, una bebida caliente con leche, proteico (huevo no frito, queso, salchicha o jamón en trozo pequeño, pechuga, etc.) y pan o sustituto en trozo.
Medias Nueves	Bebida con leche (sorbete, avena, maicena, etc) o bebida Láctea (kumis, yogurt, helado) y un producto de panadería y en trozo
Almuerzo	Sopa o crema, alimento proteico de origen animal deshilado o en trozos, verdura cocida, tubérculo, raíz o plátano en trocito, cereal y jugo de fruta.
Onces	Fruta
Comida	Sopa o crema, alimento proteico de origen animal deshilado o en trozos, verdura cocida, tubérculo, raíz, plátano en trozos o cereal y agua de panela con fruta.

De acuerdo a la patología asociada se puede hacer aumento del contenido de fibra insoluble.

DIETA SEMIBLANDA,

Objetivo:

Facilitar el proceso de masticación y deglución, proporcionando alimento blando, modificando la consistencia.

Indicación:

En personas mayores que presenten estenosis esofágica y de otras partes del trato gastrointestinal, infecciones respiratorias recurrentes, regurgitación de alimentos, tos para evitar el riesgo de bronco aspiración o dificultad en los procesos de deglución, masticación y digestión; como medida preventiva en personas con ritmo de alimentación rápido. En algunos casos se utiliza como dieta de transición a la dieta blanda o normal.

Características*:*
Dieta completa en energía y nutrientes, con un contenido baja de fibra y tejido conectivo, con facilidad mecánica para consumirla o digerirla. De acuerdo a la patología se hace aumento en fibra.
Contiene alimentos que son de suave textura, de consistencia blanda como puré, compota, suflé o molido. Todos los alimentos deben cocerse. Se suprimen verduras crudas y cáscara de frutas, alimentos duros, en trozos y enteros. Se incluye sopa licuada espesa.

Dieta semiblanda de la Institución:

Desayuno	Caldo de papa o changua, una bebida caliente con leche, proteico (queso, huevo, jamón, salchicha, pechuga molida, etc.) y pan o sustituto que puede mojarse en la bebida caliente.
Medias Nueves	Bebida con leche (sorbete, avena, maicena, etc) o bebida Láctea (kumis, yogurt, helado) y un producto de panadería mezclado en las bebidas.
Almuerzo	Sopa crema licuada espesa, alimento proteico de origen animal molido, verdura cocida y en puré, tubérculo, raíz o plátano en puré, cereal y jugo de fruta.
Onces	Compota de Fruta
Comida	Sopa licuada espesa, alimento proteico de origen animal molido, verdura cocida en puré, tubérculo, raíz, plátano en puré o cereal y agua de panela con fruta.

DIETA LÍQUIDA TOTAL O COMPLETA

Objetivo:
Facilitar el proceso de deglución y suplir el de masticación, modificando la consistencia.

Características:
Dieta compuesta de alimentos que son líquidos espesos y nutricionalmente completa, excepto lo que se refiere a fibra vegetal. Se suministra por un lapso indefinido de tiempo. La dieta incluye sopa – crema, proteína, cereal, tubérculo, raíz o plátano, verdura, en la cantidad establecida para la dieta normal, en un único licuado.

Indicación:

En personas que presentan dificultad o imposibilidad de realizar los procesos de masticación y/o deglución que puede ser secundaria a alteraciones fisiológicas o mecánicas y grado de discapacidad cognitiva. Puede ser una dieta de transición.

Dieta líquida completa de la Institución:

Desayuno	Caldo de papa o changua, bebida caliente con leche, proteico (huevo, queso) y cereal o derivado en único licuado o caldo espeso de carne, huevo o pollo, leche, papa y pan blanco o integral o derivado en único licuado.
Medias Nueves	Bebida con leche (sorbete, avena, maicena, etc.) o bebida láctea (kumis, yogurt) y un producto de panadería, en un único licuado
Almuerzo	Sopa, alimento proteico de origen animal o vegetal, verdura cocida, tubérculo, raíz o plátano y cereal, en un único licuado, de consistencia espesa y jugo de fruta.
Onces	Fruta en compota o macerada
Comida	Sopa, alimento proteico de origen animal, verdura cocida y tubérculo, raíz, plátano o cereal en un único licuado de consistencia espesa y agua de panela con fruta.

DIETA LÍQUIDA CLARA

Objetivo:

Evaluar tolerancia de la vía oral y proveer un correcto aporte de líquidos, que permita mantener el equilibrio hídroelectrólito y una mínima estimulación de tracto gastrointestinal.

Características*:*

Dieta nutricionalmente inadecuada integrada por líquidos claros. Se suministra por un lapso breve de tiempo.

Indicación:

Se ordena para pre o postoperatorios, personas que presenten intolerancia severa a los alimentos o en período de náuseas o vómito. Así mismo, constituye preparación para práctica de métodos diagnósticos.

Se ofrecen alimentos líquidos como consomé claro de pollo o de carne sin grasa, con condimentos naturales que se retiran al servirlo, té, agua aromática, agua de panela y gelatina líquida o sólida.

Dieta líquida clara de la Institución:

Desayuno	Consomé de carne o de pollo sin grasa, té en agua, aromática o agua de panela.
Medias Nueves	Gelatina y aromática.
Almuerzo	Consomé de pollo o carne sin grasa, té en agua o agua de panela y gelatina.
Onces	Gelatina y aromática.
Comida	Consomé de pollo o carne sin grasa, té en agua o agua de panela, gelatina.

9.2. DIETA CON MODIFICACIÒN EN EL VALOR CALÒRICO

Se modifica el contenido de kilocalorías, disminuyendo o aumentando el valor calórico total.

DIETA HIPOCALÓRICA

Objetivo:

Proveer los nutrientes esenciales de acuerdo a las recomendaciones nutricionales, favorecer la pérdida de peso.

Características:

Nutricionalmente completa, con reducción de 30% del valor calórico total. Se suministra 1800 calorías para personas mayores. Los alimentos deben prepararse cocidos, al horno, al vapor Suprimir fritos, salsas, tortas, chocolate, pan blanco, embutidos. Las carnes deben ser magras y sin piel.

- Suministrar 2 porciones de fruta al día, se pueden consumir todas las frutas en porción.
- Aumentar las grasas de origen vegetal, como el aguacate.
- Incluir 2 verduras al almuerzo, en diferentes preparaciones.
- Suprimir: Carne de cerdo, vísceras, mantequilla, mayonesa, chicharrón, quesos cremosos, alimentos sazonados, productos de pastelería con cremas, salchichón, chorizos, jamón,

salchichas, salsas en general, preparaciones fritas, bebidas gaseosas, azúcar, panela, miel de abejas, según criterio de nutricionista.

- Consumir en cada comida primero la fruta o verdura, la harina es la última que se consume.
- Consumir antes de desayuno, aromática o tinto sin azúcar o endulzado con estevia, de acuerdo a criterio de profesional de nutrición.
- Consumir los alimentos a ritmo lento y una duración de mínimo 20 min. en cada comida.
- Hacer intervención nutricional a la familia.
- La dieta se complementa con cambio en estilo de vida en 3 aspectos: alimentación sana y saludable, ejercicio dirigido por el área fisioterapia mínimo 30 minutos, (caminar, bailar, etc.), consumo de 3 vasos mínimos de agua al día.
- Se requiere la intervención del área de psicología en los casos de baja adherencia o trastornos en la conducta.

Indicación:

En la Institución la dieta hipocalórica se utiliza como tratamiento terapéutico en personas que presentan obesidad o sobrepeso.

Dieta hipocalórica de la Institución:

Desayuno	Fruta en porción, una bebida caliente con leche, (café o cocoa) un proteico (huevo, queso o pollo) y pan o arepa.
Medias Nueves	Bebida con leche (sorbete, café, cocoa o bebida láctea sin dulce o endulzado con estevia, etc.) y galleta.
Almuerzo	Sopa o crema disminuyendo el recado, alimento proteico de origen animal, verdura (una verdura en crudo sin aderezos y una cocida, verdura y fruta o doble porción de verdura cocida o cruda de la minuta), cereal, tubérculo, raíz o plátano y jugo de fruta sin dulce.
Onces	Fruta·
Comida	Sopa o crema de verduras, alimento proteico de origen animal, una porción de verdura, cereal o tubérculo o plátano y aromática sin dulce.

DIETA HIPERCALÓRICA

Objetivo:

Recuperar al adulto con desnutrición leve, a riesgo de bajo peso y/o prevenir la pérdida de peso o desgaste de tejido adiposo.

Características:

Además de las kilocalorías necesarias para cubrir las necesidades energéticas totales se requiere una ración adicional de 500 kilocalorías al día. Es importante aumentar progresivamente las cantidades de alimentos a los niveles mencionados para evitar molestias gástricas y periodos de desaliento.

Además de las comidas, por lo regular se necesitan refrigerios para incrementar de modo adecuado la ingestión de calorías. Es necesario el suministro de bebidas hipercalóricas, suplementos o complementos nutricionales. Si el adulto además de malnutrición por déficit, presenta trastornos de alimentación se debe realizar manejo interdisciplinario.

Indicación:

Para personas con diagnóstico nutricional de desnutrición leve y riesgo de bajo peso.

Dieta hipercalórico de la Institución.

Desayuno	Caldo o changua, una bebida hipercalórica, proteico (huevo, salchicha, queso, jamón, carne, etc.) y sustituto con mantequilla o mermelada.
Medias Nueves	Bebida hipercalórica y un producto de panadería con mantequilla, margarina o mermelada.
Almuerzo	Sopa espesa, alimento proteico de origen animal, verdura en crudo o cocido, tubérculo, raíz o plátano, cereal (140 gramos), jugo de fruta en leche o postre adicional.
Onces	Fruta según minuta.
Comida	Sopa espesa, alimento proteico de origen animal, verdura en crudo o cocido, tubérculo o plátano o cereal y aromática con fruta.

DIETA HIPERCALÓRICA- HIPERPROTEICA

Objetivo:

Recuperar al adulto con desnutrición moderada o severa.

Características:

Es importante aumentar progresivamente las cantidades de alimentos a los niveles mencionados para evitar molestias gástricas y periodos de desaliento.

Adicionar al servir 3 cc de aceite preferiblemente de maíz o girasol en las sopas. Suministrar seis tiempos de comida incluyendo refrigerio nocturno. Aumentar la porción de arroz al almuerzo y comida a 140 gramos, en la porción servida. Suministrar doble porción de proteico

al desayuno y adicionar una porción de queso o huevo al almuerzo y comida. Incluir refrigerio nocturno.

Indicación:

Para personas con diagnóstico nutricional de delgadez moderada y severa.

Dieta hipercalórica – hiperproteica de la Institución.

Desayuno	Caldo de papa o changua, una bebida hipercalórica, doble proteico (huevo, salchicha, queso, jamón, carne, etc.) y pan o sustituto con mantequilla.
Medias Nueves	Bebida hipercalórica y un producto de panadería con mantequilla, margarina o mermelada.
Almuerzo	Sopa con 3 cc de aceite vegetal al servir, alimento proteico de origen animal, 1 porción de huevo o queso, verdura en crudo o cocido, tubérculo, raíz o plátano, cereal (140 gramos), jugo de fruta en leche y postre adicional.
Onces	Fruta·
Comida	Sopa, alimento proteico de origen animal, 1 porción de huevo o queso, verdura en crudo o cocido, tubérculo, raíz, plátano o cereal y aromática con fruta.
Refrigerio nocturno	Bebida con leche y cereal o sustituto, según criterio de la profesional de Nutrición

9.3. DIETAS CON MODIFICACIÓN EN LA DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, APORTE DE MACRO O MICRO NUTRIENTES

Se cambia el contenido calórico y/o cantidades de nutrientes: proteínas, grasa, carbohidratos, minerales, vitaminas,

DIETA HIPOGLÚCIDA

Objetivo:

Mantener niveles normales de glicemia y triglicéridos en sangre, con aporte adecuado de nutrientes esenciales.

Características:

El aporte de energía es menor a lo recomendado en la dieta normal, se hace restricción en azúcares simples. Se suprimen los alimentos de alta carga energética como azúcar, panela, miel y alimentos que los contengan como productos de pastelería y postres, remolacha,

bebidas gaseosas, gelatina con dulce y chocolate, alimentos refinados. Se aumentan verduras y frutas.

Indicación:
Se suministra en adultos que presentan diabetes mellitus e hipoglicemia (menores de 60 miligramos/decilitro). En caso de hipertrigliceridemia se suministra la dieta hipoglúcida no fraccionada.

En episodios de hipoglicemia en pacientes con diabetes mellitus se debe implementar la regla del 15, administrar 15 gramos de carbohidrato simple (1 cuchara rebosada de azúcar disuelta en agua, gaseosa, agua de panela) y tomar glucometría cada 15 minutos hasta regular la glicemia (80 miligramos/decilitro).

9.3.1.1. Dieta hipoglúcida de la institución:

Desayuno	Caldo o changua, una bebida caliente con leche sin azúcar o endulzada con estevia, un proteico (huevo, queso, carne, etc.) y pan o sustituto integral.
Medias Nueves	Bebida con leche sin azúcar o con estevia (sorbete, avena, café) o bebida Láctea sin dulce (kumis, yogurt) y un producto de panadería integral.
Almuerzo	Sopa, alimento proteico de origen animal, verdura (una verdura en crudo sin aderezos y una cocida, verdura y fruta o doble porción de verdura cocida), cereal, tubérculo, raíz o plátano y jugo de fruta sin dulce o con estevia.
Onces	Fruta·
Comida	Sopa, alimento proteico de origen animal, verdura cocida, una porción de cereal, tubérculo, raíz o plátano y aromática sin dulce o endulzada con estevia.
Refrigerio nocturno	Sólo para diabéticos insulinodependientes e hipoglicémicos, se ofrecerá un lácteo-jugo de fruta y un cereal.

DIETA HIPOGRASA ALTA EN FIBRA

Objetivo:

Suministrar una dieta baja en grasa con el propósito de disminuir los niveles elevados de colesterol total, LDL y aumentar niveles HDL, si están disminuidos y reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y otras enfermedades relacionadas.

Características*:*

Nutrientes suficientes de acuerdo a la recomendación nutricional y a la dieta normal, con modificación de grasa saturada y colesterol y aumento de fibra.
Aumento de grasas poli insaturadas e insaturadas a partir de aceite vegetal, aguacate, atún en agua. Los alimentos suministrados deben ser cocidos, al horno, al vapor etc. Las carnes deben ser magras y sin piel. Se aumentan leguminosas, avena, frutas, ya que el contenido de fibra insoluble y soluble disminuye el colesterol sérico y el LDL.

Se suprime: vísceras, mantequilla, crema de leche, mayonesa, chocolate, quesos cremosos, alimentos sazonados, productos de pastelería con cremas, salchichón, chorizos, jamón, salchichas, salsas en general, preparaciones fritas. Se aumenta fruta, verdura y se suministrará productos integrales.

Indicaciones:

Para personas con hipercolesterolemia y para prevenir accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardiovasculares.

Dieta hipograsa alta en fibra de la Institución:

Desayuno	Caldo de papa o changua, bebida caliente con leche (Avena, cebada, maicena, tetero o café), un proteico (huevo, queso, carne magra) y pan integral o sustituto.
Medias Nueves	Bebida con leche (avena o cebada) o bebida láctea (kumis, yogurt) y un producto de panadería integral.
Almuerzo	Sopa o crema, alimento proteico de origen animal magra y sin piel, verdura en cocido o crudo sin aderezos, aguacate 3 veces a la semana en tiempo de cosecha y 1 vez a la semana si no está en cosecha, tubérculo, raíz o plátano, cereal, jugo de fruta.
Onces	Fruta·
Comida	Sopa o crema, alimento proteico de origen animal, verdura cocido, tubérculo, raíz, plátano o cereal y aromática con fruta.

DIETA HIPOSÓDICA

Objetivo:

Reducir la morbilidad y la mortalidad por accidente cerebrovascular, cardiopatías relacionadas con la hipertensión y enfermedades renales. Las modificaciones del estilo de vida y el control de otros factores de riesgo de enfermedad cardiovascular hacen parte del tratamiento antihipertensivo, dentro del programa de riesgo cardiovascular.

Características:

Suprimir: carnes enlatadas, procesadas y embutidos, que contengan aditivos de sodio, almojábanas, galletas de sal, mantequilla y margarinas adicionadas con sal, salsa para condimentar y aderezos, alimentos en conserva, pescado seco, salsas en general; apio, acelgas, espinaca en seco o crema.

Para tratar la hipertensión se recomienda una restricción moderada de sal (6 gramos de sal, 100 meq. o 2400 mg. de sodio al día. La restricción es específicamente por cloruro de sodio,

puesto que el ion cloruro acompañado del sodio eleva la tensión arterial. Las personas que requieren farmacoterapia necesitan también restricción de sal para incrementar la eficacia de fármacos. Es necesario tener en cuenta que la mayor parte de la sal procede de los alimentos procesados comercialmente. Se requiere utilizar condimentos naturales. Aumentar los alimentos ricos en potasio, como: panela, chocolate, banano, naranja, papaya, uvas, guayaba, melón, patilla, papa con cáscara, espinaca, aguacate, apio, tomate, zanahoria, remolacha).

Indicación:

Para personas hipertensas, insuficiencia cardiaca congestiva y personas con antecedentes de ECV (Enfermedad cerebro vascular) y cardiopatías.

Dieta hiposódica de la Institución:

Desayuno	Caldo o changua, una bebida caliente con leche, un proteico (huevo, queso, carne, no embutidos) y pan dulce o sustituto
Medias Nueves	Bebida con leche (sorbete, avena, maicena, etc.) o bebida láctea (kumis, yogurt, helado) y alimento rico en potasio.
Almuerzo	Sopa o crema (Excepto espinaca, acelga o apio), un alimento proteico de origen animal, no enlatados, verdura en crudo o cocido, Excepto espinaca, acelga o apio, tubérculo o plátano, cereal y jugo de fruta.
Onces	Fruta rica en potasio, banano, naranja, papaya, uvas, guayaba, melón, patilla.
Comida	Sopa o crema/Excepto espinaca, acelga o apio), alimento proteico de origen animal, verdura en crudo o cocido, cereal y aromática con fruta..

DIETA HIPOSODICA ESTRICTA:

La composición calórica es la de la Dieta normal con restricción severa de sodio, se ofrecen 1 preparación con sal y las demás preparaciones sin sal o todas las preparaciones con **mínima** cantidad de sal, según criterio de la profesional

DIETA ALTA EN HIERRO

Objetivo:

Aumentar los niveles de hemoglobina en sangre.

Características:

El hierro hem que se encuentra en las carnes rojas, peces y aves de corral, se absorbe mejor que el hierro no hem que aparece en huevos, granos, verduras y frutas. La tasa de absorción

del hierro no hem aumenta con la presencia de ácido ascórbico y el consumo de carne, peces y aves. El ácido ascórbico liga el hierro para formar un complejo de absorción más rápida.

La absorción del hierro puede inhibirse en diversos grados por la presencia de factores que quelan el hierro como carbonatos, oxalatos, fosfatos y fitatos (pan sin levadura, cereales no refinados y soya).

El té o café, junto con los alimentos, puede aminorar la absorción de hierro en un 50% por la formación de compuestos insolubles del mineral con tanino. El hierro de la yema de huevo se absorbe poco, debido a la presencia de fosvitina.

Aumento de alimentos ricos en hierro de mayor disponibilidad, incluyen hígado, riñones, carne de res, morcilla y de menor disponibilidad como hortalizas de hoja verde. Se requiere incluir fuentes de vitamina C en cada comida, evitar el consumo de café y té en las comidas.

Indicación:

Para personas con disminución de la hemoglobina en el cuadro hemático.

Dieta alta en hierro de la Institución:

Adicionar Hígado a la sopa y dar en porción, pajarilla adicionar a la sopa. Hígado en polvo guisado.

7:00 am. Aromática, suprimir tinto cuando hay una Hemoglobina inferior a 9.

Desayuno	Fruta en porción, caldo de carne, una bebida caliente con leche (Suprimir café), un proteico (huevo, jamón, salchicha queso) y pan o sustituto.
Medias Nueves	Bebida con leche (sorbete, avena, maicena, etc.) o bebida Láctea (kumis, yogurt, helado) y un producto de panadería.
Almuerzo	Sopa o crema, (con hígado o pajarilla, dos veces a la semana) un alimento proteico de origen animal, (hígado, morcilla o pajarilla, dos veces a la semana), verdura en crudo o cocido (preferiblemente acelga, espinaca, brócoli), tubérculo o plátano, cereal y jugo de fruta (jugo de naranja o guayaba) el día de suministro de hígado).
Onces	Bebida con leche y cereal o bebida con leche y fruta
Comida	Sopa o crema, alimento proteico de origen animal, verdura en crudo o cocido, tubérculo, raíz, plátano o cereal y aromática con fruta.

DIETA ASTRINGENTE

Objetivo:

Contribuir a recuperación de la función gastrointestinal.

Características:

Incrementar la ingesta de líquidos, en particular los ricos en sodio y potasio como el consomé de pollo y jugos de frutas.

Se eliminan los alimentos con alta carga energética como dulces, grasas y alimentos con alto contenido de fibra insoluble. Dieta libre de lácteos, fritos, salsas, leguminosas, alimentos que contengan cremas, productos integrales y ensaladas crudas, carne con grasa, pollo con piel; suprimir papaya, ciruela, granadilla, pitaya, banano. Incluir alimentos astringentes como papa en puré, pera, manzana, durazno y guayaba en jugo o compota. Así mismo, se puede incluir galletas de soda, auyama, zanahoria, calabacín y pepino común, caldo de papa, agua de arroz tostado, sopa de plátano hartón verde o de plátano colicero, te en agua. Los alimentos deben ser cocidos al vapor, a la plancha al horno. Se utiliza leche de soya o deslactosada para reemplazar la leche entera.

Indicación:

Personas con episodios diarreicos y eméticos de origen gastrointestinal.

Dieta astringente de la Institución:

Desayuno	Fruta en porción (manzana, pera, durazno, guayaba y fresa) o agua de panela con canela, caldo de carne o pollo, una bebida caliente sin leche (colada de plátano o de arroz) y pan o sustituto.
Medias Nueves	Jugo de manzana, pera, durazno, guayaba y fresa sin dulce y un producto de panadería.
Almuerzo	Sopa o crema, alimento proteico de origen animal, verdura cocida, plátano, tubérculo o raíz, cereal y jugo de fruta (manzana, pera, durazno, guayaba y fresa escaldadas).
Onces	Jugo de fruta sin dulce.
Comida	Sopa o crema, alimento proteico de origen animal, verdura cocida, cereal, plátano o tubérculo y aromática con fruta, sin dulce.

DIETA FRACCIONADA SIN IRRITANTES GÁSTRICOS

Objetivo:

Neutralizar la secreción gástrica y conservar la resistencia del epitelio gastrointestinal a los ácidos.

Características:

Cantidad adecuada de calorías y nutrientes, consistencia blanda, fraccionada con consumo de alimentos a intervalos regulares. Se restringe el consumo de estimulantes e irritantes gástricos como cebolla, ajo, pimienta, pimentón, pepino cohombro, brócoli, coliflor, repollo, habichuela, embutidos, salsas, frutas ácidas (maracuyá, lulo, mora, naranja, mandarina, feijoa). Té, café, chocolate, mantequilla, salsas, fritos, crema de leche, condimentos. Los lácteos se emplean según tolerancia del paciente. Se utiliza leche de soya para reemplazar la leche entera. Suministrar gelatina, aromática, sábila.

Indicación:

Para personas con enfermedad ácido péptica, esofagitis, gastritis, ulcera.

Dieta sin irritantes gástricos de la Institución:

El líquido de almuerzo y comida se ofrece 30 minutos después de las comidas.

DIETA ALTA EN FIBRA

Objetivo:

Promover la peristalsis intestinal.

Características:

Dieta que aporta calorías y nutrientes de la dieta normal, con aumento de fibra vegetal. La ingesta de 8 vasos de agua de 8 onzas al día facilita la eficacia de las dietas con aumento en la cantidad de fibra. Cantidades aumentadas de salvado, sin suficiente líquido, causa impactación fecal. Al inicio de la dieta alta en fibra, sin realizar un incremento gradual, puede ocasionar flatulencia, ruidos intestinales, cólicos, diarrea.

Se deben incluir alimentos fuentes de fibra insoluble como frutas crudas con cáscara, preferiblemente papaya, pitaya, granadilla, ciruela, mango, naranja y verduras crudas, con alto contenido de pectina tales como guayaba, manzana, pera, durazno, salvado de trigo (máximo 2 cucharadas al día) y agua. Se suprimen pan blanco, plátano, galletas dulces.

Se requiere la intervención de terapia física.

Indicación:

Para personas que presentan estreñimiento, diverticulosis no complicada e inmovilizaciones prolongadas.

Dieta alta en fibra de la Institución:

Jugo de papaya, pitaya, granadilla, piña, ciruela, mango, naranja, guanábana sin colar o papaya con cristales de sábila o compota de papaya con avena y aceite.

Desayuno	Fruta en porción, (papaya, pitaya, granadilla, piña, higo, ciruela, mango, naranja, guanábana), Caldo o changua, una bebida caliente con leche (cebada, avena 3 veces a la semana, café o chocolate), un proteico (huevo, salchicha, queso, jamón) y pan o galletas integral, arepa.
Medias Nueves	Bebida con leche (sorbete, avena, maicena, etc.) o bebida Láctea (kumis, yogurt,) y fruta en porción pitaya, granadilla, piña, ciruela, mango, naranja, guanábana.
Almuerzo	Sopa o crema con salvado, alimento proteico de origen animal, doble verdura en crudo o cocido, tubérculo, raíz o cereal y jugo de fruta.
Onces	Fruta en porción pitaya, granadilla, piña, ciruela, mango, naranja, guanábana.
Comida	Sopa o crema, un alimento proteico de origen animal, una verdura en cocido, tubérculo, raíz o cereal y aromática con fruta.

DIETA RENAL (hipo proteica):

Los riñones son responsables de filtrar, depurar y equilibrar la sangre. En la insuficiencia renal avanzada esta capacidad está anulada y los productos nitrogenados (junto a fosfatos, sulfatos y ácidos orgánicos) se acumulan en proporción a la pérdida de masa nefrológica, por lo que el manejo nutricional y de la dieta se considera crucial en el tratamiento de la insuficiencia renal (IRC).

Pacientes en los cuales se debe restringir el sodio, las proteínas, el potasio y los líquidos.

Objetivos de la dieta

Disminuir la carga renal por el metabolismo de las proteínas y minerales.
Retrasar la progresión de la insuficiencia.
Evitar la toxicidad urémica
Evitar el deterioro nutricional del paciente

Características

Dieta hiposódica, hipo proteico, controlado en potasio y con restricción de líquidos. El suministro de proteína será restringido en almuerzo y comida. (La mitad de la porción). Evitar alimentos ricos en potasio (panela, chocolate, banano, naranja, papaya, uvas, guayaba, melón, patilla, papa con cáscara, espinaca, aguacate, apio, tomate, zanahoria, remolacha, embutidos, enlatados, salsas).

Indicaciones de la dieta

Personas insuficiencia renal aguda o crónica.

Dieta alta en fibra de la Institución:

Desayuno	Fruta en porción baja en potasio, una bebida caliente con leche y pan, galletas o arepa.
Medias Nueves	Fruta en porción baja en potasio.
Almuerzo	Sopa o crema, media porción de alimento proteico de origen animal, verdura en cocido, tubérculo o raíz, cereal y fruta.
Onces	Fruta.
Comida	Sopa o crema, media porción de alimento proteico de origen animal, verdura cocida, tubérculo, raíz o cereal y aromática con fruta.

La prescripción dietaría se hará individualizada y de manejo exclusivo del profesional de nutrición, de acuerdo a la función renal.

Elaboro: Mónica Salgado Sabogal
Nutricionista Dietista.