



N° 090 - 2025 - DRSL - RL - HH - SBS/DE

RESOLUCIÓN DIRECTORAL

Huaral, 18 marzo del 2025



VISTO, el Expediente N° 03661501 que contiene la Nota Informativa N° 053 -UE.407-RL-HSJBH-SBS- DAT-03 -2025, emitido por la Jefa del Departamento de Apoyo al Tratamiento y el Informe Legal N° 103 - UE.407 - RL - HH - SBS- AL - 03 - 2025;

CONSIDERANDO:

Que, en los artículos 7° y 9° de la Constitución Política del Perú, establece que todas las personas tienen derecho a la protección de su salud, del medio familiar y de la comunidad, así como el deber de contribuir a su promoción y defensa, siendo el Estado el que determina la política nacional de salud, normando y supervisando la aplicación, siendo responsable de diseñarla y conducirla en forma plural y descentralizada para facilitar a todos el acceso equitativo a los servicios de salud;

Que, la Ley 26842, Ley General de Salud, en su Capítulo II, de los Establecimientos de Salud y Servicios Médicos de Apoyo, artículo 37°, establece que los establecimientos de salud y servicios médicos de apoyo, cualquiera sea su naturaleza o modalidad de gestión, deben cumplir los requisitos que disponen los reglamentos y las normas técnicas que dicta la Autoridad de Salud de Nivel Nacional;



Que, con Resolución Ministerial N° 749-2012/MINSA, se aprueba la NTS N° 098 - MINSA/DIGESA-V.01 "Norma Sanitaria para los Servicios de Alimentación en Establecimientos de Salud" con la finalidad Proteger la salud de los pacientes, visitantes y personal que labora en los establecimientos de salud, que consumen alimentos preparados y provistos por servicios de alimentos.

Que, mediante Resolución Ministerial N°665 - 2013/ MINSA, se aprueba la NTS N° 103-MINSA/DGSP-V01 denominada "Norma técnica de Salud de la Unidad Productora de Servicio de Salud de Nutrición y Dietética ", cuya finalidad de acuerdo con lo que dispone su numeral 1 es mejorar a calidad de atención de la Unidad productora de Servicios de Salud de Nutrición y Dietética en todos los establecimientos de salud del territorio nacional;



Que, mediante Resolución Directoral N° 208 -2021 -DRSL-RL-HH - SBS/ DE, de fecha 23 de Agosto del 2021, se aprobó el "Manual de Dietas del Servicio de Nutrición y Dietética " del Hospital San Juan Bautista de Huaral, el cual tuvo como finalidad establecer en forma escrita y estructurada el conjunto de tratamientos dietéticos acorde con las necesidades y características de la institución,

Que, en merito a la nota informativa del visto, la Jefa del Departamento de Apoyo al Tratamiento remite la propuesta para la actualización del Manual antes señalado, al amparo de la Resolución Ministerial N° 826 - 2021/MINSA, que aprueba el documento denominado " Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud " el cual en su numeral 6.2.1.8 menciona que los documentos normativos podrán ser modificados de acuerdo al avance y cambios tecnológicos científicos, y normativa legal que les resulte aplicable siguiendo el mismo procedimiento para la formulación de un DN.

Que, estado a lo informado por Asesoría Legal en el Informe Legal N° 103 - UE.407 - RL - HH -SBS- AL - 03 - 2025;





N° - 2025 - DRSL - RL - HH - SBS/DE

Que, mediante Oficio N° 056 - UE-407-RL-HH-SBS-OPE-03-2025, de fecha 07 de marzo del 2025, la Oficina de Planeamiento Estratégico a través del Área de Organización, con Informe N°062-UE.407-RL-HH-SBS-OPE/AO-03 -2025, emite opinión favorable al acto resolutivo de actualización del " Manual de Dietas del Servicio de Nutrición y Dietética " del Hospital San Juan Bautista de Huaral ,

Que, por Ordenanza Regional N° 014-2008-CR-RL, y su modificatoria Ordenanza Regional N° 008-2014-CR-RL, se aprobó el Reglamento de Organización y Funciones de la Red de Salud Huaral y el Hospital San Juan Bautista Huaral;

De conformidad con lo dispuesto por la Resolución Directoral N° 039-2023-GRL-GRDS-DIRESA LIMA-DG, de fecha 19 de Enero del 2023, que otorga facultades al Director Ejecutivo del Hospital San Juan Bautista Huaral y Red de Salud Huaral;

Estando a lo propuesto por la Jefa del Departamento de Apoyo al Tratamiento, y con opinión favorable de la Oficina de Planeamiento Estratégico y de Asesoría Legal y; con el visto bueno de la Sub Dirección Ejecutiva del Hospital San Juan Bautista de Huaral.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- MODIFICAR la Resolución Directoral N°208 -2021 -DRSL-RL-HH - SBS/DE, de fecha 23 de Agosto del 2021, que aprobó el " Manual de Dietas del Servicio de Nutrición y Dietética " del Hospital San Juan Bautista de Huaral , por las razones expuestas en la parte considerativa de la presente resolución

ARTICULO SEGUNDO.- ACTUALIZAR el "Manual de Dietas del Servicio de Nutrición y Dietética " del Hospital San Juan Bautista de Huaral "que forma parte integrante de la presente resolución.

ARTÍCULO TERCERO.- ENCARGAR que el Departamento de Apoyo al Tratamiento a través del Servicio de Nutrición y Dietética es el responsable de la difusión supervisión y evaluación del cumplimiento del manual que forma parte de la presente resolución.

ARTÍCULO CUARTO.- DISPONER, la notificación de la presente resolución, así como el texto del manual, a los estamentos correspondientes para su conocimiento y fines.

ARTICULO QUINTO DISPONER, la publicación de la presente resolución en el Portal Web del Hospital San Juan Bautista Huaral.

Regístrese, comuníquese y cúmplase.



GOBIERNO REGIONAL DE LIMA
DIRECCION REGIONAL DE SALUD
UE 407 - HOSPITAL HUARAL Y SBS

M.C. Juan Diaz Amado
C.M.P. 019948 • R.N.E. 019948
DIRECTOR EJECUTIVO

- JDA/CRSV/mfec
C. c. DIRESA
C. c. Sub Dirección. Ejecutiva
C. c. Oficina de Planeamiento
C.C. Asesoría Jurídica
C. c. Órgano control Institucional
C.c Departamento de Apoyo al tratamiento.
C. c. Servicio de Nutrición y Dietética
C. c. Archivo



GOBIERNO REGIONAL DE LIMA
HOSPITAL HUARAL Y SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD

HOSPITAL SAN JUAN BAUTISTA DE HUARAL

SERVICIO DE NUTRICION Y DIETETICA



MANUAL DE DIETAS

2025



Lic. M. NARIO L..	Lic. A. LOPEZ C.	Lic. F. MARATUECH S.	Lic. S. HAÑARI P.	Lic. K. OLAYA F.





MANUAL DE DIETAS

I. INTRODUCCION

En las instituciones de salud se muestran una asociación entre el estado nutricional de los pacientes y la morbimortalidad de los mismos. Por ello es indispensable considera el cuidado de la nutrición, en sujetos sanos y enfermos en tratamiento como parte primordial de los servicios hospitalarios sobre todo en la actualidad, observamos los polos contrarios de la nutrición como son los problemas de sobre peso y obesidad que cada vez se va incrementando y por otro lado la desnutrición o malnutrición acompañados de otros síntomas ocultos como la anemia y deficiencia de otras vitaminas y minerales.

Por tanto el hospital San Juan Bautista de Huaral, hospital de nivel III. Tiene como misión brindar un servicio óptimo de atención nutricional a los usuarios, mediante la utilización adecuada de los recursos humanos, materiales y financiamiento contribuyendo en si al restablecimiento preservación de la salud.

En consecuencia es importante la existencia de un manuela de dietas del servicio de nutrición y dietética, que garantice un trabajo regulado para la atención dieto terapéutico de los pacientes beneficiarios de la atención hospitalaria.

II. FINALIDAD

El presente Manual de Dietas Terapéuticas tiene como finalidad establecer las dietas que se manejan con mayor frecuencia en el Hospital San Juan bautista de Huaral, su aporte nutricional y empleo en cada patología; define las dietas cualitativa y cuantitativamente (características, indicaciones y recomendaciones) y menús adaptados a las características gastronómicas de la zona.



III. OBJETIVO

GENERAL.- Asegurar la calidad nutricional de las diferentes dietas hospitalarias ofrecidas en nuestra institución, según diagnóstico clínico.

ESPECIFICO.- Definir una dieta adecuada que evite el deterioro nutricional, y permita la recuperación, mantenimiento y rehabilitación de los pacientes hospitalizados.

IV. BASE LEGAL

- ✓ Ley 26842. Ley General de Salud.
- ✓ Ordenanza Regional N°14-2008-PCM, Reglamento de Organización y Funciones del Hospital de Huaral.
- ✓ Resolución Ministerial N° 826-2021/MINSA, que aprueba Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud.
- ✓ Resolución Ministerial N° 749-2012/MINSA, que aprueba la Norma Sanitaria para los Servicios de Alimentación en Establecimiento de Salud.
- ✓ Resolución Ministerial N°591-2018 - MINSA, que aprueba "Criterios Microbiológicos de calidad sanitaria e inocuidad de alimentos y bebidas de consumo humano"
- ✓ Resolución Ministerial N° 665-2013/MINSA, que aprueba la Norma Técnica de Salud de la Unidad productora de Servicio de Salud de Nutrición y Dietética.

V. AMBITO DE APLICACION

El presente Manual de Dietas Terapéuticas es de aplicación y cumplimiento por parte del profesional nutricionista que labora en el Hospital San Juan Bautista de Huaral.

VI. DEFINICIONES OPERACIONALES

Nutrición.- La Nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.

Alimentación.- Proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de





sustancias que, contenidas en los alimentos forman parte de nuestra Nutrición.

Dietética.- Ciencia que aplica los conocimientos sobre nutrición a la preparación de comidas y planificación de la alimentación, elaborando dietas.

Alimentos.- Son sustancias naturales o transformadas que contienen uno o más elementos nutritivos.

Dieta.- Definida como el conjunto de alimentos que se consumen al día.

Dietoterapia.- Es una parte de la dietética que estudia las dietas terapéuticas modificadas cuantitativa y cualitativa.

Prescripción de la Dieta.- Indica el tipo, cantidad y frecuencia de la alimentación (en proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales).

Formulas Especiales.- Son aquellas cuya composición se adapta a las necesidades específicas de algunas patologías.





VII. CONTENIDO

DIETAS LIQUIDAS

1. DIETA LIQUIDA RESTRINGIDA

Este régimen de alimentos de textura líquida a temperatura ambiente, cuyo objetivo es aportar fluidos y electrólitos a individuos que presentan una enfermedad de base que sólo le permite realizar una dieta de textura líquida o recibir una mínima estimulación gastrointestinal. Hay que valorar la tolerancia digestiva para que la dieta llegue progresivamente a la normalidad.

- a) Indicaciones.- Se usa de preferencia en el post-operatorio del tracto intestinal y urinario, así como algunas intoxicaciones agudas, alimenticias o medicamentosas.
- b) Características.- Esta compuesta de líquidos como agua natural, agua mineralizadas sin gas, infusiones (manzanilla, anís, boldo, te sin dulce que no forma gases y no estimulan el peristaltismo intestinal). Se administra en forma fraccionaria cada 60 o 120 minutos, procurando totalizar a las 24 horas el volumen líquido necesario al paciente no debe mantenerse más de 24 horas.
- c) Ingredientes.- Los líquidos mencionados en características.
- d) Proporciones.- No aporta valor calórico ni nutritivo.
- e) Planificación de Régimen.-

DESAYUNO	Infusión
MEDIA MAÑANA	Infusión
ALMUERZO	Caldo blanco
COMIDA	Caldo blanco





2. **DIETA LIQUIDA AMPLIA**

- a) Indicaciones.- Se utiliza después de la líquida restringida (1) y en el post-operatorio de los operados de amígdalas, nariz y oídos, y en los casos de cirugía macilo facial o cirugía en el estómago, intestino. Igualmente, puede ser que necesite hacer esta dieta si está teniendo problemas para deglutir o masticar.
- b) Características.- Esta constituida por alimentos líquidos o gelificados cuyo valor calórico total cubre las necesidades diarias del paciente. Su administración puede ser en forma fracciones en tres comidas principales y pueden mantenerse de dos a cuatro días.
- c) Alimentos permitidos

Alimento	Cant.	Alimento	Cant.
Agua, infusiones	800 cc	Caldos, cremas coladas	300 cc
Jugo de frutas	200 cc	Aceites	15 gr
Cereales colados	200 cc	Gelatina	150 cc
Azúcar o miel	45 gr	Leche descremada	200 cc
		Formula polimérica	200 cc

d) Planificación de Régimen.-

DESAYUNO	Avena colada
MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
ALMUERZO	Caldo o crema de verduras, gelatina, infusión
COMIDA	Caldo de pollo, gelatina, infusión

e) Valor nutricional y distribución de macronutrientes.-

CALORIAS 800/1000		
MACRONUTRIENTES	%	GRAMOS
PROTEINAS	15	30 - 37.5
CARBOHIDRATOS	55	110 - 138
GRASAS	30	27 - 33.3





3. DIETA BLANDA SEVERA

- a) Indicaciones.- Es usada en una de las fases del tratamiento de la ulcera péptica en los post- operatorios y en pacientes que no pueden tolerar cantidades más liberales de alimento, como los indicados de la dieta blanda completa.
- b) Características.- Esta dieta permite cinco pequeñas comidas, contiene alimentos libres de irritantes químicos o mecánicos; tienen baja cantidad de celulosas y es fácilmente digerible.
- c) Alimentos permitidos.-

Alimento	Cant.	Alimento	Cant.
Cereales colados	200 cc	Arroz cocido	100 gr
Clara de huevo cocido	2 unid	Pulpa de pollo pescado blanco	80 gr
Gelatina	120 cc	Aceite/ mantequilla	45 gr
Caldos sin grasa	200 cc	Mazamorra de frutas	200 cc
Puré de verduras	150 cc	Azúcar	60 gr

- d) Planificación de Régimen.-

DESAYUNO	Avena, 2 pan con mermelada, 1 huevo cocido
MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
ALMUERZO	Crema de verduras, pavita al horno con camote, mazamorra de membrillo.
COMIDA	Caldo de pollo, pollo a la plancha con arroz, compota de manzana.

Valor nutricional y distribución de macronutrientes.-

CALORIAS 1000/1200		
MACRONUTRIENTES	%	GRAMOS
PROTEINAS	15	37.5 - 45
CARBOHIDRATOS	55	138 - 165
GRASAS	30	33.3 - 40





4. DIETA BLANDA

- a) Indicaciones.- Dieta modificada en textura para facilitar su masticación, sin condimentos y un contenido de fibra moderadamente bajo. Contribuye a la transición de una dieta líquida. Se debe ofrecer en volúmenes pequeños o se debe de individualizar según el diagnóstico clínico, la intervención quirúrgica, el apetito del paciente, su tolerancia.

Incluye carnes picadas, verduras cocidas y frutas de consistencia suaves cocidas. Es usada en varios trastornos del tracto gastrointestinal, pacientes de edad avanzada o con dificultad para masticar, antecedentes de tos o ahogo durante las comidas y regurgitación de alimentos o líquidos por la nariz y en el post operatorio o en la convalecencia.

- b) Características.- Esta dieta favorece el reposo del tubo digestivo por no ser irritantes y contener alimentos que son fácilmente digeridos.

- c) Alimentos permitidos.

Alimento	Cant.	Alimento	Cant.
Leche descremada	200 cc	tubérculos	200 gr
Queso pasteurizado	60 gr	frutas	60 gr
huevo - claras	2 unid	vegetales "b"	60 gr
carnes blancas	200 gr	vegetales "c"	60 gr
cereales complejos	200 gr	aceite/mantequilla	15 gr
cereales simples	30 gr	azucars	45 gr

- d) Planificación de Régimen.-

DESAYUNO	Leche descremada, 2 pan con miel, 1 huevo cocido
MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
ALMUERZO	Sopa de pollo, estofado de pollo con arroz y papa sancochada, mazamorra de gelatina
COMIDA	Caldo de verduras, pollo asado con puré, compota de piña.



e) Valor nutricional y distribución de macronutrientes.-

CALORIAS 1200/1500		
MACRONUTRIENTES	%	GRAMOS
PROTEINAS	15	45 - 56
CARBOHIDRATOS	55	165 - 206
GRASAS	30	40 -50

5. **DIETA COMPLETA**

a) Indicaciones.- Es la alimentación apropiada para los pacientes hospitalizados que no requieren dietas especiales. Es aquella dieta que cumple con las cuatro Leyes de la Nutrición:

- Suficiente, en calorías para cubrir las necesidades energéticas del individuo.
- Completa, en su composición aportando macro, micro nutriente y fibra.
- Armónica, cumple con las proporciones adecuadas de nutrientes para una alimentación saludable.
- Adecuada, al gustos, hábitos, tendencias y situación socio-económica
Incluye carnes picadas, verduras cocidas y frutas de consistencia suaves cocidas. Es usada en varios trastornos del tracto gastrointestinal, pacientes de edad avanzada o con dificultad para masticar, antecedentes de tos o ahogo durante las comidas y regurgitación de alimentos o líquidos por la nariz y en el post operatorio o en la convalecencia.

Características.- Contiene proteínas, grasas, minerales en adecuada proporción para cubrir los requerimientos de un adulto que realiza mínima actividad física. Durante su preparación, se usara el mínimo de condimento (ají, pimienta, etc.).

Esta dieta favorece el reposo del tubo digestivo por no ser irritantes y contener alimentos que son fácilmente digeridos.





c) Ingredientes.-

Alimento	Cant.	Alimento	Cant.
Leche	200 cc	tubérculos	200 gr
Queso	60 gr	frutas	60 gr
Huevo - claras	2 und	vegetales "b"	60 gr
Carnes blancas	200 gr	vegetales "c"	60 gr
Cereales complejos	200 gr	aceite/mantequilla	15 gr
Cereales simples	30 gr	azúcares	45 r

d) Planificación de Régimen.-

DESAYUNO	Avena con manzana, 2 pan con queso
MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
ALMUERZO	Sopa de pollo, lentejas guisadas con arroz, melón picado
COMIDA	Caldo de verduras, pavita al horno con arroz, compota de frutas.

e) Valor nutricional y distribución de macronutrientes.-

CALORIAS 1200/1500		
MACRONUTRIENTES	%	GRAMOS
PROTEINAS	15	45 - 56
CARBOHIDRATOS	55	165 - 206
GRASAS	30	40 - 50





6. DIETA HIPOGRASA

- a) Indicaciones.- Es un tipo de dieta en la cual se restringe la cantidad de grasas. Se indicada en pacientes con colesterol y triglicéridos altos, problemas en la vía hepatobiliar (hígado, vesícula), post operados de Colelap (Extracción de cálculos biliares por Laparoscopia) y Apendilap (Apendicitis por Laparoscopia).
- b) Características.- Esta dieta favorece la digestión de las grasas y el reposo de tubo digestivo por no ser irritantes y contener alimentos que son fácilmente digeridos. Se excluye a los siguientes alimentos mantequilla, yogurt, mayonesa, fritura, embutido, carnes rojas, aceite vegetal, alimentos picantes, lácteos enteros, crema de leche, yema de huevo, víscera, pollo con piel. El contenido de grasa es el 20% menos del valor calórico total.

c) Ingredientes.-

ALIMENTO	CANTIDAD
HUEVO - CLARAS	2 UND
CARNES BLANCAS	200 GR
CEREALES COMPLEJOS	350 GR
CEREALES SIMPLES	45 GR
TUBERCULOS	200 GR
FRUTAS	250 GR
VEGETALES "B"	120 GR
VEGETALES "C"	150 GR
AZUCARES	80 GR
GELATINAS	20 GR



Valor nutricional y Distribución de macronutrientes.-

CALORIAS 1200/1500		
MACRONUTRIENTES	%	GRAMOS
PROTEINAS	17	51 - 64
CARBOHIDRATOS	60	180 - 225
GRASAS	25	33 - 42





7. DIETA HIPOSODICA

a) Indicaciones:

Es un tipo de dieta en donde se restringe la cantidad de sal y el aporte de proteínas considerando que el aporte de este nutriente debe de ser de alto valor biológico para facilitar su absorción, según las patologías está dada para pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, problemas hepáticos con presencia de ascitis o pacientes con edemas e insuficiencia renal

b) Característica

Dieta hiposódica normal, estándar ó moderada Contiene de 1.500 a 2.000 mg de sodio al día (equivale a un máximo de 5 g de cloruro sódico (sal común) al día) Las dietas hiposódicas se pueden dividir de acuerdo a su contenido en sodio en:

1. Dieta hiposódica estricta: contiene hasta 17 meq. de sodio (400 mg de sodio - 1 gr de cloruro de sodio)
2. Dieta hiposódica moderada: contiene hasta 45 meq. de sodio (1gr de sodio - 2,5 gr de cloruro de sodio)
3. Dieta hiposódica leve: contiene hasta 85 meq. de sodio (2gr de sodio - 5 gr cloruro de sodio).

c) Ingredientes:

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- ✓ Sal de cocina y mesa, sal yodada, sal marina, sal de apio.
- ✓ Carnes saladas, ahumadas y curadas.
- ✓ Pescados ahumados y secados, caviar.
- ✓ Embutidos en general.
- ✓ Quesos en general
- ✓ Pan con sal (excepto cantidades menores de 50 g).
- ✓ Aceitunas.
- ✓ Sopa de sobre, purés instantáneos, cubitos, patatas chips.
- ✓ Zumos de hortalizas envasados.
- ✓ Frutos oleaginosos salados





- ✓ Pastelería industrial.
- ✓ Agua con gas, bebidas gaseosas en general.
- ✓ Condimentos salados, mostazas, pepinillos, conservas en vinagre, kechut
- ✓ Conservas en general.
- ✓ Mantequilla salada, margarina con sal.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ✓ Carnes, aves.
- ✓ Vísceras: lengua, riñones, hígado.
- ✓ Pescados frescos de agua dulce o de mar.
- ✓ Huevos.
- ✓ Leche, yogures
- ✓ Queso sin sal.
- ✓ Pan sin sal (hasta 50g se permite con sal).
- ✓ Harina, pastas alimenticias, cereales.
- ✓ Tubérculos, legumbres. Verduras, hortalizas
- ✓ Fruta natural, en compota, zumos naturales
- ✓ Frutos secos sin sal.
- ✓ Mantequilla, margarina, nata, crema de leche, aceites vegetales.
- ✓ Azúcar, pastelería casera, helados caseros.
- ✓ Chocolate, cacao.
- ✓ Condimentos: pimentón, canela, hierbas aromáticas.
- ✓ Agua natural

d) Valor nutricional y Distribución de macronutrientes.-



CALORIAS 1500/1800		
MACRONUTRIENTES	%	GRAMOS
PROTEINAS	12	45 - 54
CARBOHIDRATOS	63	236.3 - 283.5
GRASAS	25	42 - 50





8. DIETA HIPOGLUCIDA

a) Indicaciones.-

El aporte de energía y nutrientes es menor al de la dieta normal, en donde el aporte de proteínas y grasas es normal y el aporte de carbohidratos es modificado. Esta dieta excluye los azúcares. Se administrará en pequeños volúmenes, de forma frecuente en 5 o 6 comidas repartidas durante el día. De acuerdo al tratamiento médico en el manejo de tipo de diabetes (Insulina – Hipoglicemiante) y en pacientes con diagnóstico de EPOC

b) Características

La ingesta de grasas debe estar entre el 20% al 35% de la energía diaria. La ingesta de grasas saturadas debe ser al menos 10% del Valor Calórico Total (VCT); si presentase enfermedad coronaria el porcentaje debe ser menor al 7% del VCT. La ingesta de grasas monoinsaturadas hasta el 20% del VCT. La ingesta de grasas poliinsaturadas hasta el 10% del VCT. La ingesta de grasas trans debe ser mínima o nula.

La ingesta de proteínas debe estar entre el 15% al 20% de la ingesta calórica diaria correspondiendo entre 1 a 1,5 gramos por kilo de peso corporal como en la población general. En personas con nefropatía crónica establecida (proteinuria >3,5 gramos/24 horas) no debe exceder de 0,8 gramos por kilo de peso corporal. La ingesta de carbohidratos debe ser entre el 45% al 55% del VCT. El consumo de carbohidratos con bajo índice glicémico brinda una ventaja adicional en el control de la hemoglobina glicosilada. El consumo moderado de sacarosa de hasta el 10% del total de carbohidratos no afecta el control metabólico. Se recomienda el consumo moderado de los edulcorantes aprobados (sacarina, aspartame, acesulfame K, sucralosa y estevia) sin superar la ingesta diaria aceptable para cada uno.





Se recomienda la ingesta de fibra entre 25 a 50 gramos por día o 15 a 25 gramos por 1000 kcal consumidas.

No se recomienda el suplemento de antioxidantes (vitamina C, vitamina E y caroteno) porque no son beneficiosos y existe la preocupación de su seguridad a largo plazo. Tampoco se recomienda el suplemento de micronutrientes (magnesio, cromo, vitamina D) por no haber evidencia de su beneficio en el control metabólico

c) ingredientes.-

- ✓ Preferir el consumo de pescado o carnes blancas (pollo, pavo, etc.).
- ✓ Consumir carnes rojas con moderación preferiblemente carnes magras.
- ✓ Consumir lácteos y derivados bajos en grasa y azúcar.
- ✓ Consumir carbohidratos complejos (cereales integrales, tubérculos y leguminosas).
- ✓ Evitar el consumo de azúcar y productos azucarados (gaseosas, golosinas, bebidas azucaradas, galletas dulces, postres que contengan azúcar).
- ✓ Se recomienda consumir alimentos de bajo índice glucémico. Consumir frutas y verduras al menos cinco porciones al día.
- ✓ Consumir aceite vegetal (de maíz, canola, soya, girasol, oliva) y evitar las grasas saturadas (margarinas, aceite de coco, mantequillas), así como los aceites recalentados.
- ✓ Evitar el consumo de alimentos procesados y ultra procesados con altos contenidos de carbohidratos, grasas y sal (comida chatarra).
- ✓ Reducir el consumo de sal.
- ✓ Evitar agregar más sal a sus comidas.
- ✓ Controlar su peso.
- ✓ Preferir beber agua y evitar las bebidas azucaradas (gaseosas o jugos)





envasados).

MENU TIPO

a. Desayuno:

- ✓ ¼ de su plato corresponde al Grupo: Carnes, pescado y huevos.
- ✓ ¼ de su plato corresponde al Grupo: Cereales, tubérculos y menestras.
- ✓ Deje vacío la otra mitad del plato.
- ✓ Adicionar: Frutas o lácteos y derivados.

b. Almuerzo y Cena:

- ✓ ¼ del plato corresponde al Grupo: carnes, pescado y huevos.
- ✓ ¼ del plato corresponde al Grupo: cereales, tubérculos y menestras.
- ✓ ½ del plato corresponde al Grupo: verduras:
- ✓ Adicionar: Frutas o lácteos y derivados.

d) Proporción.-

CALORIAS 1000/1200		
MACRONUTRIENTES	%	GRAMOS
PROTEINAS	15	37.5 - 45
CARBOHIDRATOS	55	138 - 165
GRASAS	30	33.3 - 40





9. DIETA HIPOGLUCIDA SEVERA

Indicaciones.- Están explicadas en la dieta anterior N° 7.

Características.- Están explicadas en la dieta anterior N° 7.

Ingredientes.- Están explicadas en la dieta anterior N° 7.

Proporciona.-

CALORIAS 1500/1800		
MACRONUTRIENTES	%	GRAMOS
PROTEINAS	15	56 - 67.5
CARBOHIDRATOS	55	206 - 247.5
GRASAS	30	50 - 60

10. DIETA HIPOGLUCIDA MEDIANA

a) Indicaciones.- Están explicadas en la dieta anterior N° 7.

b) Características.- Las señaladas en la dieta N° 7.

c) Ingredientes.- Las señaladas en la dieta N° 7

d) Proporciona.-

CALORIAS 1200/1500		
MACRONUTRIENTES	%	GRAMOS
PROTEINAS	15	45 - 56
CARBOHIDRATOS	55	165 - 206
GRASAS	30	40 - 50

11. DIETA HIPERCALÓRICA - HIPERPROTEÍCA:

a) Indicaciones.- Dieta con un aporte de energía y nutrientes, especialmente proteínas y calorías mayor al de la dieta normal. Incluye toda clase de alimentos y preparaciones. Indicada para cubrir los requerimientos de calorías y nutrientes, en pacientes con necesidades de calorías y nutrientes elevadas, (trauma, sepsis, estados febriles o infecciosos, quemados, úlceras por decúbito) y corregir la malnutrición proteico – energética.





b) Características.- Compuesto por alimentos ricos en proteínas y de valor calórico; puede indicarse en tres comidas básicas o en forma fraccionada para su mejor aprovechamiento.

c) Ingredientes.-

ALIMENTOS	CANTIDAD
FRUTA PICADA	1 TAZA
LECHE	200 CC
AVENA	200 CC
HUEVOS	2 UND
SANCOCHADOS	2 UND
PAN	2 UND
MERMELADA	25 GR
MANTEQUILLA	15 GR
PALTA	50 GR
FRUTA ENTERA	120 GR
GELATINA	200 CC
TAZA DE LECHE	200 CC
VERDURAS	150 GR
CARNES	200 GR
TUBERCULOS	150 GR
MENESTRAS	60 GR
CEREALES	150 GR
GRASAS	45 GR



d) Proporciona.-

CALORIAS 2000/3000		
MACRONUTRIENTES	%	GRAMOS
PROTEINAS	20	100 - 150
CARBOHIDRATOS	45	225 - 338
GRASAS	35	78 - 117



12. HIPERPROTEICA NORMOCALORICA

a) Indicaciones.- Se usa en los pacientes que su estado clínico les permite masticar apropiadamente los alimentos, pero que es necesario aumentar la ingesta de proteína para evitar la acumulación de sus metabolitos

b) Características.- Esta constituida por alimentos que proporcionan proteínas incompletas. Se administran en tres comidas básicas.

c) Ingredientes.-

	ALIMENTOS	CANTIDAD
DESAYUNO	FRUTA	1 TAZA
	LECHE	200 CC
	AVENA	200 CC
	HUEVOS SANCOCHADOS	2 UND
	PAN	2 UND
	MERMELADA	25 GR
	MANTEQUILLA	15 GR
	PALTA	50 GR
COLACION	FRUTA ENTERA	120 GR
	GELATINA	200 CC
	TAZA DE LECHE	200 CC
ALMUERZO Y CENA	VERDURAS	150 GR
	CARNES	200 GR
	TUBERCULOS	150 GR
	MENESTRAS	60 GR
	CEREALES	150 GR
	GRASAS	45 GR

d) Contiene.-

CALORIAS 1800/2000		
MACRONUTRIENTES	%	GRAMOS
PROTEINAS	17	76.5 - 85
CARBOHIDRATOS	53	238.5 - 265
GRASAS	30	60 - 67

13. DIETA ALCALOGENA

a) Indicaciones.- Es conveniente para pacientes en que se necesitan modificar el p.h. de la sangre como en los casos de acides marcadas, sin alteración del metabolismo de los carbohidratos.

b) Características.- Su valor calórico total es normal, siendo baja en proteínas y grasas; ricas en hidrato de carbono sus componentes son de todos aquellos





alimentos cuyo catabolismo da como resultado metabolitos alcalinos. Puede Indicarse en tres comidas básicas o fraccionadas si el paciente a si lo requiere.

c) Ingredientes.-

Alimentos Prohibidos

- ✓ Lácteos y derivados
- ✓ Frutos secos
- ✓ Carnes rojas, vísceras y embutidos
- ✓ Peces azules, frutos del mar
- ✓ Azúcar y Edulcorantes artificiales
- ✓ Chocolate, Cacao
- ✓ Azúcar morena
- ✓ Salvado de avena
- ✓ Salvado de trigo
- ✓ Harinas refinada
- ✓ Germen de trigo
- ✓ Harina blanca
- ✓ Cereales refinados
- ✓ Mermeladas

d) Proporciona.-

CALORIAS 1800/2000		
MACRONUTRIENTES	%	GRAMOS
PROTEINAS	12	54 - 60
CARBOHIDRATOS	60	270 - 300
GRASAS	28	56 - 62.2



14. DIETA CETOGENICA

a) Indicaciones.- Es utilizado en aquellos pacientes en quienes se requiere producir acidosis en sangre, ya sea por su enfermedad o para neutralizar la acción de algunos medicamentos.

b) Características.- Esta constituida por todos aquellos alimentos como: Carne, huevo, cereales y legumbres que en su catabolismo forman ácidos. Su administración puede ser en tres comidas básicas fraccionadas según convenga. El valor calórico total es normal, lo mismo que los valores de grasas, carbohidratos y normoproteícas, pero la dieta no recomendable por su poca tolerancia o insuficiente aporte proteico y vitamínico.





c) Ingredientes.-

ALIMENTOS DE CONSUMO CONTROLADO

- ✓ Frutas frescas
- ✓ Verduras carnosas
- ✓ Sal marina
- ✓ Vinagre de manzana
- ✓ Jugos de frutas
- ✓ Polen de abeja
- ✓ Agua mineral
- ✓ Cereales integrales
- ✓ Carnes de aves
- ✓ Derivados de soya
- ✓ Menestras

d) Proporción

CALORIAS 1500/1800		
MACRONUTRIENTES	%	GRAMOS
PROTEINAS	15	56 - 67.5
CARBOHIDRATOS	50	206 - 247.5
GRASAS	35	50 - 60





15. DIETAS PEDIÁTRICAS.-

- a) Indicaciones.- Se prescribe a recién nacido y lactante hasta los dos años de edad.
- b) Características.- Están dadas por la calidad de los alimentos que en ellos se utilizan, siendo generalmente líquidos o blandos de alto valor calórico y ricos en proteínas; se administran en forma fraccionada cada tres o cuatro horas, según el año del niño está en edad de solo biberones o de lactancia.
- 1.- Biberones: Son administrados a los lactantes que se encuentran a régimen lácteo; siendo prescrito a los pacientes por médicos especialistas, son los que indican el tipo de leche diluida al volumen, agregados, números de biberones y el horario de disminución.
- 2.- Alimentación complementaria: Se consideran tres etapas según su edad y peso del niño en este periodo el niño continúa recibiendo algunos biberones.

1.- ALIMENTACION COMPLEMENTARIA DE 6 A 8 MESES

- Peso promedio del niño es de 6.400 a 10.70 kilos
- Peso promedio de la niña es de 5.700 a 10.200 kilos

CONSISTENCIA:

- SEMI-SÓLIDAS : Como papillas, mazamoras o purés

CANTIDAD:

- ½ plato mediano (100 gr. o 3 a 5 cucharadas aproximadamente)

CALIDAD DE ALIMENTOS:

- Debe contener 2 cucharadas de alimentos de origen animal ricos en hierro como :
 - Hígado, bazo, sangrecita y yema de huevo.
 - Promover el consumo diario de frutas y verduras disponibles en la zona.
 - Enriquecer una de las comidas principales de la niña o niño con una





- cucharadita de grasa (aceite, mantequilla o margarina)
- Las necesidades energéticas se estiman entre 200 calorías/ día.

FRECUENCIA:

- Tres comidas diarias y lactancia materna

2.- ALIMENTACION COMPLEMENTARIA DE 9 A 11 MESES

- Peso promedio del niño 7.100 a 11.70 Kilos
- Peso promedio de la niña 6.500 a 11.20 kilos

CONSISTENCIA:

- ALIMENTOS PICADOS

CANTIDAD:

- Se incrementa a $\frac{3}{4}$ plato mediano (150 gr. o 5 a 7 cucharadas aproximadamente)

FRECUENCIA:

- Tres comidas principales diarias, más una entre comida adicional y su leche materna.

CALIDAD DE ALIMENTOS:

- Debe contener 2 cucharadas de alimentos de origen animal ricos en hierro como :
Hígado, bazo, sangrecita, pescado y huevo.
- Incorporar leche y/o productos lácteos en las comidas de la niña y niño.
- Incorporar menestras sin cascara 1 a 2 cucharadas.
- Promover el consumo diario de frutas y verduras disponibles en la zona.

Enriquecer una de las comidas principales de la niña o niño con una cucharadita de grasa (aceite, mantequilla o margarina)

- Las necesidades energéticas se estiman entre 300 calorías/ día.



**3.- ALIMENTACION COMPLEMENTARIA DE 12 Y 23 MESES:**

- Peso promedio del niño 7.700 a 15.00 Kilos
- Peso promedio de la niña 7.00 a 14.6 Kilos

CONSISTENCIA:

- ALIMENTOS ENTEROS

CANTIDAD:

- Se incrementa a 1 plato mediano (200 gr. o 7 a 10 cucharadas aprox.)

FRECUENCIA:

- Tres comidas principales diarias, y dos entre comidas adicionales, además de lactar, a fin de fomentar la lactancia materna hasta los 2 años o más.

CALIDAD DE ALIMENTOS:

- Debe contener 2 cucharadas de alimentos de origen animal ricos en hierro como: hígado, bazo, sangrecita, pescado y huevo.
- Incorporar leche y/o productos lácteos en las comidas de la niña y niño.
- Promover el consumo diario de frutas y verduras disponibles en la zona.
- Las necesidades energéticas se estiman entre 550 calorías/ día.

Observación.- para niños mayores de un año aplicarles todos los regímenes dietéticos mencionados en este manual, queda a criterio del nutricionista tratante de indicar el número de la dieta apropiada quien debe tener en cuenta la edad, talla y peso del paciente para prescribir los suplementos necesarios en caso de que la dieta no cubra los requerimientos fisiológicos del tema.





16. DIETAS ANTIALERGICAS.-

a.- Indicaciones.- se usa en pacientes cuya alergia es de origen alimenticio o que determinados alimentos pueden exacerbar su alergia de otra causa.

b.- Características.- Estas por su naturaleza de ser regímenes de alimentación deben ser eliminados en cada dieta, además de especificar el valor calórico en consistencia y calidad.

➤ Alimentos permitidos:

- Carne de pavita, pollo sin piel. Estas carnes deben prepararse hervidas o asadas. Deben ser bien trozadas y cocidas.
- Arroz hervido, con sal y aceite (oliva o girasol).
- Ensaladas cocidas
- Galletitas de arroz.
- Dulce de batata o pera (caseros).
- Batata hervida o en puré.
- Zapallo, zapallitos pelados, zanahoria (cocidos y sin cáscara).
- Pera, manzana, duraznos (cocidos y sin cáscara, mejor si es en compota).
- Agua Mineral o corriente. Jugo de compota.

➤ Alimentos Prohibidos:

- | | |
|-------------------------------------|---------------|
| ✓ Leche | ✓ Pescado |
| ✓ Mariscos | ✓ Trigo |
| ✓ Maíz | ✓ Edulcorante |
| ✓ Embutidos | ✓ Tomate |
| ✓ Manteca (se puede usar margarina) | ✓ Alcohol |
| ✓ Chocolate | |
| ✓ Huevo | |
| ✓ Fiambres | |





17.- DIETA POLIMÉRICA:

Descripción:

Son fórmulas nutricionalmente completas, en las que los tres nutrientes básicos (proteínas, hidratos de carbono y grasas). Estas fórmulas constituyen las dietas por sonda habituales, se aplicará a pacientes que no puedan o no deban comer normalmente, pero con un sistema digestivo funcional.

Se pueden definir como el ingreso de nutrientes por vía digestiva, estómago e intestino delgado con las siguientes condiciones: empleo de sonda para su administración & supresión de las etapas bucal y esofágica de la digestión.

Diagnósticos:

Un grupo especial de dieta polimérica es la diseñada para pacientes con insuficiencia respiratoria hipercapnia que se encuentran bajo soporte ventilatorio mecánico, pacientes con insuficiencia renal, hepática, en pacientes postquirúrgicos de cirugía de cabeza, cuello y esófago.

Alimentos prohibidos:

Todos los alimentos comunes.

Menú:

Evitar mantener la dieta preparada por más de 8 horas a temperatura ambiente.

Verificar la cantidad a administrar y que cada toma no sea superior a los 500 ml.

NORMAS DE APLICACIONES

- 1) Las cantidades señaladas en todas las dietas son de alimentación crudos y desperdicios.
- 2) Las horas de distribución normal de los alimentos: desayuno 7.00 a.m.; almuerzo 11.30 p.m.; comida 16.30 p.m.
- 3) Se recuerda a los señores médicos e internos que usando este manual solo deben indicar el tipo de dieta que el paciente debe recibir sin especificar el menú.
- 4) Cada una de las dietas de este manual puede ser adaptada a casos especiales debiendo el médico tratante hacer la indicación correspondiente.





- 5) Para tratamientos especiales o pruebas funcionales es conveniente que con 48 horas de anticipación los señores médicos indiquen la prueba que será sometida al paciente cuando consideren que la dieta puede modificar los resultados de ellos.

EVOLUCIÓN DIETÉTICA

1.- COLECISTECTOMIA

- Un día antes de la operación : líquida amplia
- Día de la operación : NPO
- Primer día de post-operado : NPO
- Segundo día de post-operado : LR S/L
- Tercer día de post-operado : L. amplia S/L
- Cuarto día de post-operado : B. Hipograsa
- Quinto día de post-operado : B. Hipograso S/L
- Sexto día de post-operado : Hipograso S/L

2.- APENDICECTOMIA

- Un día antes de la operación : Dieta Líquida amplia
- Día de la operación : NPO
- Primer día de post-operado : NPO
- Segundo día de post-operado : LR S/L
- Tercer día de post-operado : Líquida Amplia S/L
- Cuarto día de post-operado : Blanda S/L
- Quinto día de post-operado : Blanda
- Sexto día de post-operado : Hiperproteica

3.- LAPARATOMIA

- Un día antes de la operación : Dieta líquida amplia





- Día de la operación : NPO
- Primer día de post-operado : NPO
- Segundo día de post-operado : Dieta Líquida Restringida
- Tercer día de post-operado : Dieta Líquida Amplia
- Cuarto día de post-operado : Blanda
- Quinto día de post-operado : Dieta hiperproteica

4.- HERNIOPLASTIA

➤ **Hernia inguinal**

- Un día antes de la operación : Dieta Líquida amplia
- Día de la operación : NPO
- Primer día de post-operado : Normal

➤ **Hernia umbilical**

- Un día antes de la operación : Dieta Líquida amplia
- Día de la operación : NPO
- Primer día de post-operado : Dieta Blanda
- Segundo día de post-operado : Normal



5.- ARTRITIS REUMATICA ACTIVA

Dieta normal



6.- SÍNDROME ICTERICO

- Primer día, se da una dieta blanda
- Segundo día, se da una dieta blanda hipograsa sin leche
- Tercer día, se da una dieta hipograsa sin leche

7.- GASTRECTOMÍAS

- Primer día : anis 100cc; cada 2 horas
- Segundo día : Dieta Líquida Restringida Fraccionada

Distribución cada 02 horas

* 08:00am	té.....100	* 4:00 p.m.	Caldo..... 100
* 10:00am	mazamorra..... 100	* 6:00 p.m.	té.....100
* 12:00pm	té.....100	* 8:00 p.m.	caldo..... 100
* 02:00pm	mazamorra..... 100	VOLUMEN TOTAL: 700 cc.	

- Tercer día :Dieta Líquida Restringida Fraccionada

• 8:00am	te..... 100	4:00 p.m.	caldo..... 100
	Mazamorra 100		mazamorra... 100
• 10:00am	jugo Papaya.....100	4:00 p.m.	te..... 100
• 12:00pm	caldo.....100	8:00 p.m.	Mazamorra.... .100
• 2:00 p.m.	Avena colada..... 100		





6.- SÍNDROME ICTERICO

- Primer día, se da una dieta blanda
- Segundo día, se da una dieta blanda hipograsa sin leche
- Tercer día, se da una dieta hipograsa sin leche

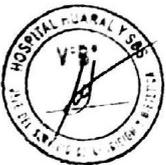
7.- GASTRECTOMÍAS

- Primer día : anís 100cc; cada 2 horas
- Segundo día : Dieta Líquida Restringida Fraccionada
Distribución cada 02 horas

* 08:00am	té.....	100	* 4:00 p.m.	Caldo.....	100
* 10:00am	mazamorra.....	100	* 6:00 p.m.	té.....	100
* 12:00pm	té.....	100	* 8:00 p.m.	caldo.....	100
* 02:00pm	mazamorra.....	100	VOLUMEN TOTAL: 700 cc.		

- Tercer día :Dieta Líquida Restringida Fraccionada

• 8:00am	te.....	100	4:00 p.m.	caldo.....	100
	Mazamorra	100		mazamorra...	100
• 10:00am	jugo Papaya.....	100	4:00 p.m.	te.....	100
• 12:00pm	caldo.....	100	8:00 p.m.	Mazamorra....	100
• 2:00 p.m.	Avena colada.....	100			





10.- CESARIA

- Día de la operación : NPO
- Primer día de post-operado : LR S/L
- Segundo día de post-operado : B. quirúrgica S/L
- Tercer día de post-operado : Dieta hipograsa, hiperproteica
- Cuarto día de post-operado : S/lácteos almuerzo y comida
- Quinto día de post-operado : Dieta hiperproteica sin flatulencia
- Dieta hiperproteica.





DIETAS PARA PRUEBAS ESPECIALES – AYUNAS

LAPAROSCOPIA - FIBROSCOPIAS.-

Día de prueba, ayunas reserva de un almuerzo, hasta que soliciten en: Blanda suave, con carne molida o licuada – puré aguadito.

En la comida igual.

ESCLEROTERAPIA.-

El día de la prueba en ayunas, reserva de un almuerzo hasta que lo soliciten, que va a consistir de una dieta líquida restringida (almuerzo y comida)

PROCTOSCOPIA.-

Día anterior a la prueba (en la comida), te – tostadas, gelatinas, caldo, carne o pollo sancochado.

COLONOSCOPIAS.-

Tres días antes de la prueba de desayuno (leche, gelatina, jugo avena, colada), almuerzo y comida (caldo, huevo pasado, gelatina, leche)

LOS EXAMENES DE PANCREATOMOGRAFIAS O SIMILARES.-

Se realiza a partir de 12 a.m. toma desayuno y se guarda el almuerzo hasta el regreso de la prueba.

METABOLISMO BASAL.-

Día anterior a la prueba en comidas = S/L y derivado sin carne, sin huevos.

COLECISTOGRAFIAS.-

Día anterior en la comida hipograsa. Con carne sancochada. No comen queso, chocolate, te, café, frutas cítricas, plátano, cacao, vainilla, cocoa, vísceras, canela.





DESAYUNO

Leche evaporada descremada... 200 cc

Jugo de papaya 100 cc

Tostada con mantequilla..... 1 unid.

ALMUERZO Y COMIDA:

Caldo 150 cc

Puré con verduras o aguadito..... 100 gr

Huevo pasado... 1 unid.

Mazamorra simple... 100 cc

Te..... 100 cc

ADICIONALES

10:00 a.m. avena colada 100

3:00 a 7:00 p.m. mazamorra sola... 100

