

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETETICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 1

MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS

Septiembre 2021

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 2

IDENTIFICACIÓN DE FIRMAS DE VALIDACIÓN DEL MANUAL	
NOMBRE Y CARGO	FIRMA
ELABORÓ: DRA. SYLVIA GONZÁLEZ ESPARZA Subdirección de Auxiliares de Diagnóstico y Tratamiento	
REVISÓ: DR. JUAN JOSÉ URIEGAS AVENDAÑO Director de Operaciones	
AUTORIZÓ: DR. VICENTE ENRIQUE FLORES RODRÍGUEZ Director General	
Elaborado con base en estructura 2020 este documento se integra de 126 fojas útiles. Fecha de Validación: Septiembre 2021 Nota: Anotar la estructura vigente con base en la cual se elaboró el Manual de Procedimientos, y el total de fojas útiles que integran el documento	

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 3

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION	5
I.- OBJETIVO DEL MANUAL.....	5
II.- MARCO NORMATIVO	6
III.-PROPOSITO.....	6
IV.- PROCEDIMIENTOS	7
V.- POLITICAS DE OPERACIÓN.....	7
1.- REQUERIMIENTOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA POBLACION EN GENERAL	8
2.- VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL.....	8
3.- OBJETIVO DE LA VALORACION NUTRICIONAL	9
4.- HISTORIA CLINICA Y EXPLORACION FISICA	9
5.- VALORACION NUTRICIONAL	10
• Historia Clínica Nutriológica	10
• HISTORIA DIETETICA.....	12
• PARAMETROS O INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS	14
• PLIEGUES CUTANEOS	15
• CIRCUNFERENCIA MUSCULAR DEL BRAZO	16
6.- CONCEPTOS DE DESNUTRICION Y MAL NUTRICION.....	22
7.- TAMIZAJE DE RIESGO NUTRICIONAL.....	23
a) VALORACION INICIAL	23
b) VALORACIÓN EVOLUTIVA	23
8.- TIPOS DE DESNUTRICION	24
• DESNUTRICION CALORICA:	24
• DESNUTRICION PROTEICA:	24
9.- DESNUTRICIÓN EN FUNCIÓN DE LA RELACIÓN ENTRE EL PESO Y TALLA	24
10.- CONSECUENCIAS DE LA DESNUTRICION DEL PACIENTE HOSPITALIZADO	25
11.- FACTORES DE RIESGO NUTRICIONAL.....	26
12.- CODIGO DE DIETAS.....	27
a) DIETA BASAL	28
b) DIETA TERAPEUTICA	28
13.- METAS INTERNACIONALES DE SEGURIDAD DEL PACIENTE	28
14.- PROCEDIMIENTOS PARA EL PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS POR PREESCRIPCION MÉDICA EN LAS DIFERENTES AREAS HOSPITALARIAS:	30
15.- PROCEDIMIENTO DE DIETAS	30
16.- FORMATO DE SOLICITUD DE DIETAS PO 24 HORAS.....	31

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 4

17.- CLASIFICACION DE DIETAS HOSPITALARIAS	31
18.- DIETAS HOSPITALARIAS INDIVIDUALIZADAS	39
a) ASTRINGENTE.....	39
b) DIABETES MELLITUS	60
c) HIPOSODICA	70
d) INSUFICIENCIA RENAL CRONICA CON Y SIN TRATAMIENTO TERAPEUTICO	79
E) CANCER	115
19.- DIETAS ESPECIALES (ENTERALES)	121
20.- TECNICAS DE PREPARACION	121
21.- DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO	124
22.-GLOSARIO	125
23.- BIBLIOGRAFIA	126

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 5

INTRODUCCION

El presente manual ha sido elaborado con la finalidad de desempeñar un papel esencial en la salud del paciente y de la población en general. La prevalencia de mal nutrición en hospitales es muy elevada y empeora la evolución del paciente, la nutrición clínica y dietética intenta proporcionar a los pacientes los cuidados necesarios de acuerdo con su patología desde una dieta oral, recomendaciones, hasta una dieta vía enteral. Un soporte nutricional adecuado puede mejorar el pronóstico, evitando la malnutrición de los pacientes.

Este manual no pretende ser un libro de nutrición, si no una herramienta de trabajo practica que permita resolver situaciones en pacientes hospitalizados. Se plantearán algunos conceptos básicos que incluyen recomendaciones para la población en general.

I.- OBJETIVO DEL MANUAL

Establecer planes de alimentación para diferentes patologías y procurar el adecuado estado nutricional del paciente y con ello disminuir los días de estancia hospitalaria, así como los índices de desnutrición hospitalaria.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 6

II.- MARCO NORMATIVO

El Departamento de Nutrición y Dietética del Hospital Regional de Alta Especialidad de Ciudad Victoria “Bicentenario 2010”

Se encuentra sustentado en el siguiente marco normativo.

Norma Oficial Mexicana **NOM-127-SSA1-1994** Salud ambiental, agua para uso y consumo humano – límites permisibles de calidad y tratamiento a que debe someterse el agua para su potabilización.

Norma Oficial Mexicana **NOM-201-SSA1-2015**, Productos y servicios. Agua y hielo para consumo humano, envasado y a granel.

Norma Oficial Mexicana **NOM-251-SSA-2009** Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

Norma Mexicana **NMX-F-605-NORMEX-2015** Alimentos – manejo higiénico en el servicio de alimentos preparados para la obtención del Distintivo H.

III.-PROPOSITO

Reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con el estado nutricional y controlar enfermedades específicas causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos, para la recuperación de los pacientes y de la población.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 7

IV.- PROCEDIMIENTOS

A nivel interno el procedimiento es aplicable al departamento de Alimentación y Nutrición.

V.- POLITICAS DE OPERACIÓN

La calidad de insumos será supervisada por el nutriólogo en turno del departamento de Nutrición y Dietética

La preparación de alimentos deberá cumplir con las normas de calidad e higiene.

Se verificará que el personal encargado de preparar los alimentos se presente limpio y con el uniforme autorizado y correspondiente al área.

La preparación de los alimentos deberá ser supervisada en tiempo y forma por el nutriólogo.

Los alimentos deberán entregarse completos de acuerdo con las raciones que requieren para el servicio de hospitalización.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 8

1.- REQUERIMIENTOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA POBLACION EN GENERAL

Son un conjunto de valores de referencia de ingesta de energía y de los diferentes nutrientes, considerados como óptimos para mantener un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades tanto por exceso como por defecto, Los requerimientos nutricionales del ser humano tienen 3 componentes: el requerimiento basal, el requerimiento adicional por crecimiento, gestación, lactancia o actividad física.

Las ingestas recomendadas pueden variar según el organismo que las diseña en función de los criterios utilizados para su elaboración

REQUERIMIENTO ENERGÉTICO DE PERSONAS SANAS(REE) se define como la ingesta dietética de energía necesaria para mantener el balance energético de un individuo adulto sano de una determinada edad, sexo, talla y nivel de ejercicio físico asociado a una buena salud.

Los componentes del gasto energético en personas sanas se resumen en:

$$GET = GEB + ETA + AF$$

GET = gasto energético total

GEB= gasto energético basal

ETA = efecto termogénico de los alimentos

AF = gasto energético por actividad física

2.- VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL

Permite describir el estado de nutrición de pacientes y proporcionar datos útiles y necesarios para conocer las posibles carencias energéticas y de proteínas principalmente, pero también en cualquier otro nutriente en que pudiera existir un déficit. Una nutrición adecuada es la que cubre los requerimientos de energía a través de la ingesta en las proporciones necesarias de nutrientes energéticos (H.C, PT, LP) así como también cubrir las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas, minerales y agua.

En ambas es importante conocer los factores que rodean la enfermedad de la malnutrición. No existe un factor determinante para el diagnóstico de desnutrición.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 9

3.- OBJETIVO DE LA VALORACION NUTRICIONAL

Identificar a los pacientes con desnutrición o con riesgo de desarrollarla, cuantificar el riesgo del paciente en desarrollar malnutrición relacionándolo con las complicaciones y planear una adecuada terapia nutricional durante todo el proceso de la estancia hospitalaria. La evaluación completa del estado nutricional deberá incluir: historia clínica completa, historia dietética, exploración física, medidas antropométricas y de laboratorio.

4.- HISTORIA CLINICA Y EXPLORACION FISICA

Se recopila toda información mediante un interrogatorio, para iniciar con la obtención de datos y mediciones durante la consulta con la finalidad de darle un correcto diagnóstico y una adecuada atención personalizada a los pacientes los nutriólogos deben contar con una historia clínico- nutriólogica estandarizada que se refiere a homogenizar el método de la entrevista con el paciente atendidos, considerando que cualquier nutriólogo que realice la historia clínica tomara de forma uniforme los datos.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 10

5.- VALORACION NUTRICIONAL

- Historia Clínica Nutriológica**

Fecha de elaboración: _____ Número _____ de _____ expediente: _____

Nombre del paciente (apellido paterno, apellido materno y nombre(s)): _____

Fecha de nacimiento (día/mes/año): _____ Ocupación: _____

Dirección (calle, número exterior e interior): _____

Colonia: _____ Delegación o municipio: _____

Entidad federativa: _____ Código postal: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Nombre del padre o tutor, en caso de ser menor de edad o con capacidades diferentes: _____

Motivo de la consulta: _____

Evaluación inicial

Antecedentes heredofamiliares

Enfermedad	Sí	No	Padre	Madre
Diabetes				
Hipertensión				
Cáncer				
Obesidad				
Cardiopatías				
Dislipidemias (especificar)				
Enfermedad renal				
Enfermedad hepática				
Endócrino-metabólicas				
Otras (especificar):				
Observaciones				

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 11

Antecedentes personales patológicos

Problemas actuales:

Diarrea ___ Estreñimiento ___ Gastritis ___ Úlcera ___ Colitis ___

Nauseas ___ Vómito ___ Otros _____

Alergias o intolerancias a alimentos y/o medicamentos (especificar):

Observaciones

Horas de sueño al día: _____

Padece alguna enfermedad diagnosticada _____

Ha padecido alguna enfermedad importante _____

Toma algún medicamento ___ cual _____ Dosis _____

Desde Cuando _____

Le han practicado alguna cirugía _____

Antecedentes Familiares:

Obesidad ___ Diabetes ___ HTA ___ Cáncer ___ Otro _____

GINECOLOGICOS

Embarazo actual No ___ Si ___ SDG: Referido por paciente: _____ Por FUM: _____

Anticonceptivos orales: Si ___ No ___

Cual: _____ Dosis: _____

Climaterio: Si ___ No ___ Fecha: _____ Terapia de reemplazo hormonal: Si ___ No ___

Cual: _____ Dosis: _____

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETETICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 12

• **HISTORIA DIETETICA**

RECORDATORIO DE 24 HORAS

HORA	PRINCIPAL ACTIVIDAD REALIZADA
	Despertarse
	Desayuno
	Cena

Actividad:

Muy ligera ___ Ligera ___ Moderada ___ Pesada ___

Tipo de ejercicio _____ Frecuencia _____ Cuanto tiempo le dedica _____

Consume alcohol ___ con qué frecuencia _____

Fuma ___ Con qué frecuencia _____

Signos:

Aspecto General (Cabello, Ojos, Piel, Uñas, Encías)

Presión arterial:

Conoce su presión arterial Si ___ No ___ Cual es _____ Hora _____

Brazo Derecho _____

INDICADORES DIETETICOS

Cuantas comidas hace al día _____

EN CASA

FUERA DE CASA

HORARIOS
COMIDAS

DE

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 13

ENTRE SEMANA			
FIN DE SEMANA			

Quien prepara sus alimentos _____

Come entre comidas ____ Que _____

Ha modificado su alimentación en los últimos 6 meses: Si ____ No ____ Motivo ____

Apetito Bueno ____ Malo ____ Regular ____

Alimentos que le causan malestar especifique: _____

Es Alérgico ò Intolerante a algún medicamento: Si ____ No ____ Especifique _____

Toma algún suplemento: Si ____ No ____ Cual _____ Porque _____

Su consumo varía cuando esta triste, Nervioso ò ansiosos: Si ____ No ____ Especifique cual _____

Ha llevado una dieta especial: Si ____ No ____ Que tipo de Dieta ____ Por cuanto tiempo _____

Obtuvo resultados esperados: Si ____ No ____

Ha utilizado medicamentos para bajar de peso: Si ____ No ____ Cuales ____

DIETA HABITUAL

DESAYUNO	
COLACION	
COMIDA	
COLACION	
CENA	

Cuántas veces a la semana consume verduras _____

Cuántas veces a la semana consume frutas _____

Cuántas veces a la semana consume cereales y tubérculos _____

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 14

Cuántas veces a la semana consume lácteos _____
 Cuántas veces a la semana consume alimentos de origen animal _____
 Cuántas veces a la semana consume leguminosas _____

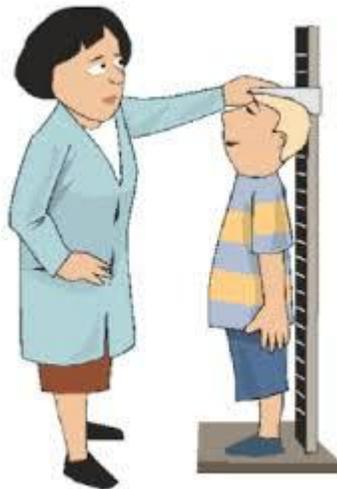
- **PARAMETROS O INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS**

Consiste en medidas corporales que reflejan fundamentalmente el compartimiento graso y la masa muscular esquelética, son mediciones que se utilizan frecuentemente en las consultas.

- *Talla
- *Peso corporal
- *Medida de los pliegues cutáneos
- *Medida de las circunferencias muscular braquial

Para su valoración todos los parámetros deben relacionarse con las referencias de normalidad para un grupo ideal de población (estándar)

Talla: se mide en cm. Es conveniente su registro al momento del ingreso y de forma periódica, conviene utilizar un tallímetro de suficiente precisión y medir al paciente de pie, descalzo, erguido, tobillos juntos, espalda recta y mirada al frente.



	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 15

Peso corporal: es un parámetro importante que debe registrarse al ingreso y como practica rutinaria.



INDICE DE MASA CORPORAL (OMS)

IMC= peso (kg)/ estatura(m²)

IMC	INTERPRETACION
>40	Obesidad III
35-39.9	Obesidad II
30-34.9	Obesidad I
25-29.9	Preobesidad
>18.5 <24.99	Normalidad
18.49-17	Desnutrición/delgadez leve
16.99-16	Desnutrición II/Delgadez moderada
<16	Desnutrición III/Delgadez severa

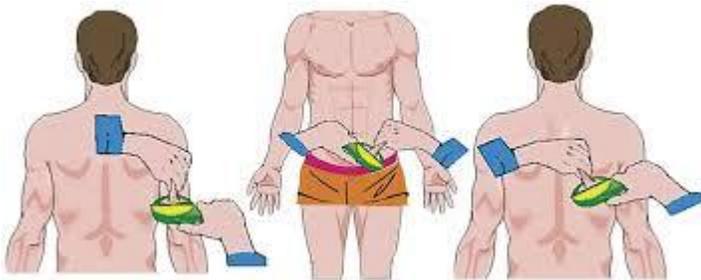
Fuente: OMS

- **PLIEGUES CUTANEOS**

Medida de pliegues cutáneos: se elige la medida del espesor del pliegue cutáneo del tríceps (PCT) sobre otros pliegues medibles (subescapular, bicipital, abdominal) por su accesibilidad y su buena correlación con la masa magra, se mide en la parte posterior del brazo no dominante, entre el acromion y el olecranon con el brazo relajado y extendido, se pellizca el tejido subcutáneo, separándolo bien del musculo, y se aplica un compás lipocalibrador ò caliper (Lange ò Harpender). Se recomienda tomar tres mediciones consecutivas y registrar la media aritmética de las tres en (mm) las tablas de parámetros antropométricos de una población pueden servir de base, tomando los valores del percentil 50 como medida de referencia. En la práctica diaria se considera:

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 16

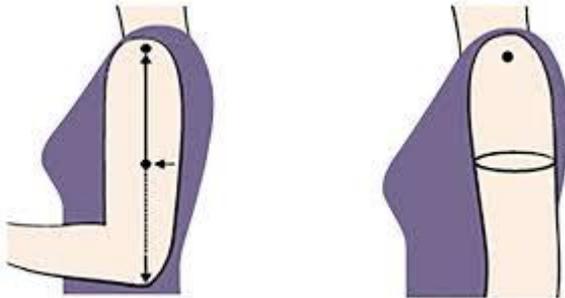
Depleción severa <60% del PCT 50
Depleción moderada 60-90% PCT 50
Depleción leve >90%PCT 50



Fuente: es.slideshare.net

- **CIRCUNFERENCIA MUSCULAR DEL BRAZO**

Circunferencia muscular del brazo: (CMB) su medida se correlaciona con la cantidad de proteína muscular del organismo. Se mide en primer lugar el perímetro del brazo o circunferencia braquial (CB) con una cinta métrica y expresada en cm. La medición se efectúa a nivel del punto medio (hallado para la medida de (PCT) del brazo y sin comprimir con la cinta. Posteriormente se determina la forma indirecta la circunferencia muscular braquial (CMB) a partir de la CB Y PCT



	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 17

FORMULA

CMB= CBmm – (3.14 x PCTmm)

Interpretación	% CB
Exceso de peso	>110
Adecuado	90-110
Desnutrición leve	80-90
Desnutrición moderada	70-80
Desnutrición grave	<70

Fuente: www.nutriedudidactico.jimdo.com

Área muscular del brazo (AMB) $AMB = \frac{CMB^2}{3.14}$

Al igual que el PCT, las medidas de la CMB tomadas se comparan con las tablas de valores estándar e igualmente se consideran los distintos grados de depleción.

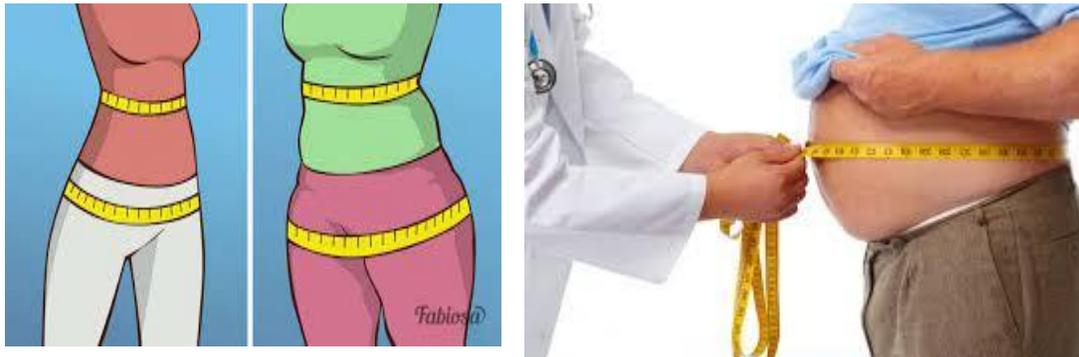
PORCENTAJE DE CIRCUNFERENCIA MUSCULAR DE BRAZO

$\%CMB = \frac{CMB \text{ obtenido (cm)} \times 100}{CMB \text{ de referencia (cm)}}$

MEDICIÓN (unidad)	DATO
Peso actual (kg)	
Peso habitual (kg)	
Estatura (m)	
Pliegue cutáneo tricipital (mm)	
Pliegue cutáneo bicipital (mm)	
Pliegue cutáneo subescapular (mm)	
Pliegue cutáneo supraíliaco (mm)	
Circunferencia de brazo (cm)	
Circunferencia de cintura (cm)	
Circunferencia de cadera (cm)	
Circunferencia abdominal (cm)	
EVALUACIÓN (unidad)	DATO E INTERPRETACIÓN
Complejión	
Peso teórico (kg)	
% Peso teórico	
% Peso habitual	
Índice de masa corporal (kg/m ²)	
Peso mínimo y máximo recomendado por IMC (kg)	
% Grasa corporal	

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETETICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 18

Grasa corporal total (kg)	
Masa libre de grasa (kg)	
% Exceso o Deficiencia de grasa corporal	
Exceso o Deficiencia de grasa corporal (kg)	
Pliegue cutáneo tricipital + Pliegue cutáneo subescapular (percentil)	
Pliegue cutáneo tricipital (percentil)	
Pliegue cutáneo subescapular (percentil)	
Índice cintura-cadera (cm)	
Circunferencia abdominal (cm)	
Área muscular de brazo (cm ²)	
Masa muscular total (kg)	
Agua corporal total	



INDICE DE CINTURA – CADERA
ICC= Cintura/cadera

GENERO	GINECOIDE	VALORES NORMALES	ANDROIDE
MASCULINO	<0.78	0.78 - 0.93	>0.93
FEMENINO	<0.71	0.71 – 0.84	>0.84

Fuente: www.nutriedudidactico.jimdo.com

CLASIFICACION DE RIESGO DE ACUERDO CON LA CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL (CINTURA)

	Riesgo incrementado (cm)	Riesgo sustancialmente incrementado (cm)
MASCULINO	>94	>102
FEMENINO	>80	>88

Fuente: www.nutriedudidactico.jimdo.com

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 19

PESO IDEAL:

Es aquel que le permite a la persona tener un adecuado estado de salud, sentirse mejor y tener la máxima esperanza y calidad de vida. El peso ideal de cada persona está marcado por su constitución corporal, su edad y sexo.

FORMULA

MUJERES: Estatura x Estatura x 21.5

HOMBRES: Estatura x Estatura x 23

FORMULA DE % PESO TEORICO

Peso Actual (PA) / Peso Usual (PU) x 100

%PT= $\frac{\text{Peso actual}}{\text{Peso teórico}} \times 100$

PORCENTAJE DE PESO TEORICO

>200%	Obesidad mórbida
>130%	Obesidad
110-129%	Sobrepeso
90-109%	Normal
80-90%	Desnutrición leve
70-79%	Desnutrición moderada
<69%	Desnutrición severa

Fuente: www.nutriedudidactico.jimdo.com

PESO HABITUAL: Es el peso estable que la persona refiere tener comúnmente o más bien el peso que ha tenido en los últimos 6 meses.

FORMULA % DE PESO HABITUAL

%PH= $\frac{\text{Peso actual}}{\text{Peso habitual}} \times 100$

ESTADO DE NUTRICION	% DEL PH
Desnutrición leve	85-95%
Desnutrición moderada	75-84%
Desnutrición grave	<74%
Normalidad	96-109%
Sobrepeso	110-120%
Obesidad	>ò igual 120%

Fuente: www.nutriedudidactico.jimdo.com

EVALUACION BIOQUIMICA:

Permite detectar deficiencias ò excesos de ciertos nutrimentos. Las muestras para las pruebas que se evalúan son: muestras de sangre, orina y heces fecales, estas nos proporcionan información sobre:

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 20

- concentraciones plasmáticas, en esa se observan concentraciones de glucosa, urea, creatinina, ácido úrico, colesterol, triglicéridos, electrolitos etc.
- Excreción de nutrientes ò de metabólicos por orina ò heces.
- Pruebas funcionales.
- Reservas de nutrientes.

PROTEINA	SEMI PLASMÁTICA VIDA	TIPO DE DESNUTRICIÓN QUE PERMITE DETECTAR	NIVELES PLASMÁTICOS QUE PERMITEN DESNUTRICIÓN	FACTORES NO NUTRICIONALES QUE PUEDEN PROVOCAR UNA ALTERACIÓN DE SUS NIVELES
Albumina	20 días	Crónica	2.8-3.5 g/dl leve 2.1-2.7 moderada <2.1 g/dl grave	Deshidratación Hiperhidratación Síndrome Nefrótico Insuficiencia Hepática
Prealbúmina	2 días	Aguda	10-15mg/dl leve 5-10mg/dl moderado <5mg/dl grave	
Transferrina	8-10 días	Crónica	150-175mg/dl leve 100-150mg/dl moderado <100mg/dl grave	Estrógenos Embarazo Enfermedad Hepática Síndrome nefrótico Infecciones
RBP	10 horas	Aguda	<2.6mg/dl Desnutrición	Estrés Función renal

INDICE CREATININA – ALTURA

- **ICA (%) = (Excreción actual / excreción ideal de creatinina) x100**

INTERPRETACION

- Desnutrición proteica leve ICA 80-90%
- Desnutrición moderada ICA 60-80%
- Desnutrición grave ICA <60%

creatinina teórica ideal

23 mg x kg de peso ideal (Hombre)

18 mg x kg de peso ideal (Mujer)

- Es un parámetro utilizado para la valoración de la proteína

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 21

muscular. La limitación fundamental de este índice es la presencia de insuficiencia renal o la recogida incompleta de la orina de 24 horas.

ELECTROLITOS

- SODIO: Estado de hidratación (135-145 Meq/L)
- POTASIO: Función renal y monitorear el equilibrio ácido/base (3.5-5.00 Meq/L)
- CLORO: Pérdida de Cl por vómito (98-106 Meq/L)
- FOSFORO: Desnutrición, cirrosis, desequilibrio hormonal (2.4-4.1 mg/dl)
- MAGNESIO: Función renal (1.7-2.2 mg/dl)
- CO2: Monitorea equilibrio ácido base (23-29 Meq/L)

> En los nutrimentos se debe valorar:

- Metabolismo de proteínas. Albumina, prealbúmina, transferrina.
- Metabolismo de las grasas. Colesterol.
- Metabolismo de los minerales. (Hierro).
- Respuesta inmunológica. Reacción de hipersensibilidad cutánea retardada, No. Y función linfocitaria.

PRUEBAS BIOQUÍMICAS Y SUS UTILIDADES

- Hb Hemoglobina: Detectan anemia, deshidratación (12.00-16.00 g/dl).
- Hto Hematocrito: Detecta anemia (38.00-47.00 %).
- Leucocitos: Detecta infecciones y determina la cuenta total de linfocitos (5.00-10.00).
- Eritrocitos: Cuenta de eritrocitos (4.20-5.40).
- VCM volumen corpuscular medio: Detecta anemia y determina su causa (80-100 fentolitros)
- HCM hemoglobina corpuscular: Detecta anemia y determina su causa media (27-31 picogramos/célula)

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 22

6.- CONCEPTOS DE DESNUTRICION Y MAL NUTRICION

DESNUTRICION

Se llama **desnutrición** a un estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas, puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, también por una dieta inapropiada como hipocalórica o hipo proteico.

MAL NUTRICION

Es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan, o de los cuales hay un exceso, o cuya ingesta se da en la proporción errónea. Puede tener como causa también la sobrealimentación.

La diferencia entre esta y la malnutrición es que en la desnutrición existe una deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas mientras que en la malnutrición existe una deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita (ejemplo: vitaminas, hierro, yodo, calorías, entre otros).

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 23

7.- TAMIZAJE DE RIESGO NUTRICIONAL

a) VALORACION INICIAL

NUTRICIONAL RIKS SCREENIN (NRS-2002)

Paciente: _____ Fecha: _____
 Cama: _____ Edad: _____ Sexo: _____
 Dx: _____

Screening inicial		SI	NO
1	¿El IMC corporal <20.5?		
2	¿Ha perdido peso en los últimos 3 meses?		
3	¿Ha reducido la ingesta la última semana?		
4	¿Está gravemente enfermo?		

Si la respuesta es afirmativa en alguno de los 4 apartados, realice el screening final (tabla 2)
Si la respuesta es negativa en los 4 apartados, reevalúe al paciente semanalmente, en caso de que el paciente vaya a ser sometido a una intervención de cirugía mayor, valorar la posibilidad de soporte nutricional perioperatorio para evitar el riesgo de mal nutrición.

b) VALORACIÓN EVOLUTIVA

Screening Final			
Estado nutricional		Severidad de la enfermedad	
Ausencia Score = 0	Estado de nutrición normal	Ausencia Score = 0	Necesidades nutricionales normales
Leve Score = 1	Pérdida de peso >5% en 3 meses ò Ingesta de comida menor de 50-75% de las necesidades normales de la semana precedente	Leve Score = 1	Fractura de cadera, paciente con enfermedad crónica con complicaciones agudas (cirrosis, EPOC, hemodiálisis crónica, diabetes, oncología)
Moderado Score = 2	Pérdida de peso >5% en 2 meses ò IMC 18.5-20.5 + mal estado general ò Ingesta de comida del 25-50% de las necesidades normales en la semana precedente	Moderado = 2	Cirugía abdominal mayor Accidente vascular encefálico Neumonía severa Neoplasia hematológica
Grave Score = 3	Pérdida de peso >5% en 1 mes (>15% en 3 meses) ò IMC <18.5 + mal estado general ò Ingesta de comida del 0-25% de las necesidades normales en la semana precedente	Grave Score = 3	Injuria encefálica Trasplante de médula ósea Pacientes en cuidados intensivos (apache > 10)
Score:		Score:	
Edad: Si el paciente es >70 años, sumar 1 punto al score= Score ajustado por edad			
Score ≥ 3 el paciente esta nutricionalmente en riesgo y es necesario iniciar soporte nutricional Score ≤ 3 reevaluar al paciente semanalmente. Si el paciente va a ser sometido a cirugía mayor iniciar soporte nutricional preoperatorio.			

*FUENTE: Tamizaje NRS 2002

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 24

- La prevalencia de desnutrición al ingreso hospitalario afecta aproximadamente al 40-45 % de los pacientes.

8.- TIPOS DE DESNUTRICION

- **DESNUTRICION CALORICA:**

Este tipo de alimentación se da en personas que comen una cantidad de alimentos escasos, no comen lo que deberían, Provoca retrasos en el crecimiento de los niños, pérdida de tejido graso y una delgadez muy elevada, que puede incluso llegar a considerarse caquexia. Otras consecuencias son el cansancio generalizado, el bajo rendimiento laboral o académico.

- **DESNUTRICION PROTEICA:**

Se manifiesta en aquellas personas cuya dieta apenas contiene proteína y se alimentan principalmente de carbohidratos. Este tipo de desnutrición provoca una menor resistencia del cuerpo a las infecciones, abombamiento abdominal, alteraciones de la piel, problemas hepáticos

9.- DESNUTRICIÓN EN FUNCIÓN DE LA RELACIÓN ENTRE EL PESO Y TALLA

- **Desnutrición aguda leve.** Aquí el peso es normal para la edad de la persona, pero su talla es inferior a lo que debería.
- **Desnutrición aguda moderada.** Una persona con este tipo de desnutrición pesa menos de lo que debería para su estatura.
- **Desnutrición aguda grave.** El peso está muy por debajo del que debería (es inferior al 30% de lo que debería ser) y las funciones corporales se ven alteradas. Se trata de una situación crítica con un alto riesgo de muerte para la persona que la padece.
- **Carencia de vitaminas y minerales.** Cuando se da esta situación, la persona no puede llevar a cabo tareas diarias normales debido al cansancio, defensas bajas que favorecen la aparición de infecciones o tiene dificultades para aprender.

IMC	DESCRIPCION
< 16	Desnutrición severa
16.1 – 18.4	Desnutrición moderada
18.5 – 22	Bajo peso
22.1 – 24.9	Peso normal

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 25

25 -29.9	Sobre peso
30 - 34.9	Obesidad tipo I
35 - 39.9	Obesidad tipo II
>40	Obesidad tipo III

Fuente: www.nutriedudidactico.jimdo.com

10.- CONSECUENCIAS DE LA DESNUTRICION DEL PACIENTE HOSPITALIZADO

Consecuencia de la desnutrición relacionada con enfermedades es la capacidad disminuida de responder adecuadamente al tratamiento médico y farmacológico, incluyendo la quimioterapia. La malnutrición, la enfermedad y el tratamiento puede tener como consecuencia un ciclo vicioso, el cual solo puede ser vencido mediante el tratamiento de la enfermedad subyacente y al brindar el apoyo nutricional adecuado al mismo tiempo

- El aumento de complicaciones infecciosas se ha encontrado en pacientes “en riesgo” de malnutrición en comparación de pacientes que “no están en riesgo”. Además de ocasionar una calidad más pobre de vida, la desnutrición relacionada con enfermedades prolonga el promedio de tiempo de una estadía en el hospital por más del 30 por ciento en pacientes afectados.
- Las consecuencias clínicas y funcionales de la desnutrición relacionada con enfermedades incluyen:
- Incapacidad de regular la sal y los líquidos, que conduce a la sobre hidratación o deshidratación
- Función psicosocial afectada, que conduce a la depresión, apatía, descuido, introversión
- Disminución de fuerza muscular y aumento de la fatiga, que conduce a la inactividad, incapacidad de cuidarse a sí mismo y toser, promoviendo las infecciones pulmonares.
- Calidad de vida afectada, que conduce a un círculo vicioso

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 26

11.- FACTORES DE RIESGO NUTRICIONAL

- Ingestión calórica y proteica mayor ò menos que lo necesario según su edad y actividad.
- Ingesta de vitaminas y minerales mayor ò menos que lo necesarios según su edad.
- Dificultades para tragar(deglutir), trastornos gastrointestinales, hábitos alimentarios raros.
- Depresión ò trastornos de la función cognitiva, incapacidad ò falta de deseo de alimentarse, trastornos intestinales (diarrea, estreñimiento).
- Dieta restrictiva, limitaciones para alimentarse.
- Dificultad para comunicar las necesidades.
- Edades extremas: mayores de 80 años y niños prematuros.
- Alteraciones en medidas antropométricas: peso notablemente superior ò inferior a lo que corresponde para la talla y edad.
- Sobrepeso y obesidad, enfermedades cardíacas, renales ò sus complicaciones diabetes y sus complicaciones, cáncer y sus tratamientos, alteraciones gastrointestinales (malabsorción, diarrea, cambios digestivos ò intestinales).
- Proteínas viscerales, (albumina, transferrina, prealbúmina) perfil lipídico.
- Pelo, apariencia normal: brillante firme, signos asociados con desnutrición: seco, caída abundante, extremadamente fino: posibles desordenes ò deficiencias asociadas (kwashiorkor, marasmo).
- Rostro, apariencia normal: piel color uniforme suave, rosado: apariencia saludable, no inflamado, signos asociados con desnutrición: seborrea naso labial, cara de luna, palidez.
- Ojos, apariencia normal: brillantes, claros, sin legañas, venas oculares pequeñas, signos asociados con desnutrición: conjuntiva pálida, membranas rojas, xenosis conjuntal, xenosis cornea, fisuras, daños corneales, xantelasma (mancha amarilla), posibles desordenes ò deficiencias asociadas: anemia, vitamina A, posible etiología no nutritiva: ojos enrojecidos.
- Labios, apariencia normal: suaves, no hinchados, signos asociados con desnutrición: estomatitis angular (lesiones blancas ò rosas en las esquinas de la boca), posibles etiologías no nutritivas: excesiva salivación, dentaduras.
- Lengua, apariencia normal: coloreada, signos asociados con desnutrición: color escalado purpura, lengua inflamada, atrofia ò hipertrofia. Deficiencias asociadas, ácido nicotínico, riboflavina, niacina, Vit. B12, posible etiología no nutritiva: leucoplasia.
- Dientes, apariencia normal: sin dolor, brillantes, sin caries, signos asociados con desnutrición: esmalte moteado, caries, pérdida de dientes, posibles desordenes ò deficiencias asociadas: fluorosis, excesivo de azúcar, posible etiología no nutritiva: malaoclusion, hábitos pocos saludables.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 27

- Encías, apariencia normal: saludables, rojizas, sin hemorragias, signos asociados con desnutrición: sangrantes y débiles, encías retraídas, posibles desordenes ò deficiencias asociadas: Vit. C
- Piel, signos asociados con desnutrición: dermatosis de la pelagra (muy sensible al sol), excesiva descamación, dermatosis, depósitos grasos en las articulaciones, posibles desordenes ò deficiencias asociadas: riboflavina, kwashiorkor, hiperlipidemias, hierro.
- Uñas, apariencia normal: firmes rosados, signos asociados con desnutrición: koiloniquia (forma de cuchara) posibles desordenes ò deficiencias asociadas: deficiencia de hierro.
- Tejido subcutáneo, apariencia normal: cantidad normal de grasa, signos asociados con desnutrición: edema, depleción de grasa, acumulo de grasa, posibles desordenes ò deficiencias asociadas: marasmo ò inanición, obesidad.
- Sistema musculoesquelético, apariencia normal: adecuado tono muscular, adecuada complexión, signos asociados con desnutrición: distrofia muscular, inadecuada calcificación, hemorragias, debilidad muscular, fracturas frecuentes, posibles desordenes ò deficiencias: marasmo ò inanición, Vit. D, C, tiamina, calcio.
- Sistema cardiovascular, apariencia normal: adecuado ritmo y frecuencia (edad) adecuada presión arterial (edad) signos asociados con desnutrición: hipertrofia cardíaca, taquicardia, hipertensión, posibles desordenes ò deficiencias asociadas: tiamina, sodio, posible etiología no nutritiva: etiologías diversas.
- Tracto gastrointestinal, apariencia normal: no observables en condiciones normales, signos asociados con desnutrición: hepato-esplenomegalia, posibles desordenes, signos asociados: kwashiorkor, posible etiología no nutritiva: etiologías diversas.
- Sistema nervioso, apariencia normal: estabilidad psicológica, reflejos normales, signos asociados con desnutrición: cambios psicomotores, confusión mental, depresión, posibles desordenes ò deficiencias asociadas: kwashiorkor, ac. Nicotínico, piridoxina, posible etiología no nutritiva: etiologías diversas.

Fuente: Slideshare (salud y medicina)

12.- CODIGO DE DIETAS

El código de dietas es el manual básico de la nutrición de un hospital, para los profesionales clínicos, debe ser, por un lado, los criterios de una alimentación variada y Saludable, los criterios médicos son los que establece la patología y el papel de la dieta asociada a la enfermedad del paciente, la dieta terapia y por otro lado los criterios culinarios. Así se consigue que el medico prescriba la dieta adecuada y el cocinero, que desconoce la relación patología alimento, pero sabe de elaboración adecuada.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 28

a) DIETA BASAL

Es la indicada para cualquier persona sana y tiene como objetivo mantener el buen estado nutricional y evitar situaciones de riesgo de enfermedad por una inadecuada alimentación. Se aplica a los pacientes que no necesitan dieta terapéutica y cubre las necesidades nutricionales del paciente ingresado.

b) DIETA TERAPÉUTICA

Tienen algún tipo de restricción/control en función de la patología del paciente y son una parte fundamental del tratamiento. Implica modificar la alimentación habitual del paciente con el objetivo de adecuarla a la exigencia de su enfermedad.

¿COMO UTILIZAMOS EL CODIGO DE DIETAS?

- Debe ser prescrita por el médico.
- Debe adaptarse a las establecidas en el código de Dietas.
- Tiene que constar en la hoja de 24 horas de Dietas terapéuticas.
- Enfermería la solicita al departamento de Nutrición y Dietética.
- Nutricionista organiza las dietas y elabora etiquetas con la información proporcionada por enfermería, nombre completo, edad, cama, fecha de nacimiento, dieta de acuerdo con la patología del paciente, se entrega al cocinero en turno.
- Cocinero elabora y entrega las dietas de acuerdo con lo indicado en la etiqueta.

13.- METAS INTERNACIONALES DE SEGURIDAD DEL PACIENTE

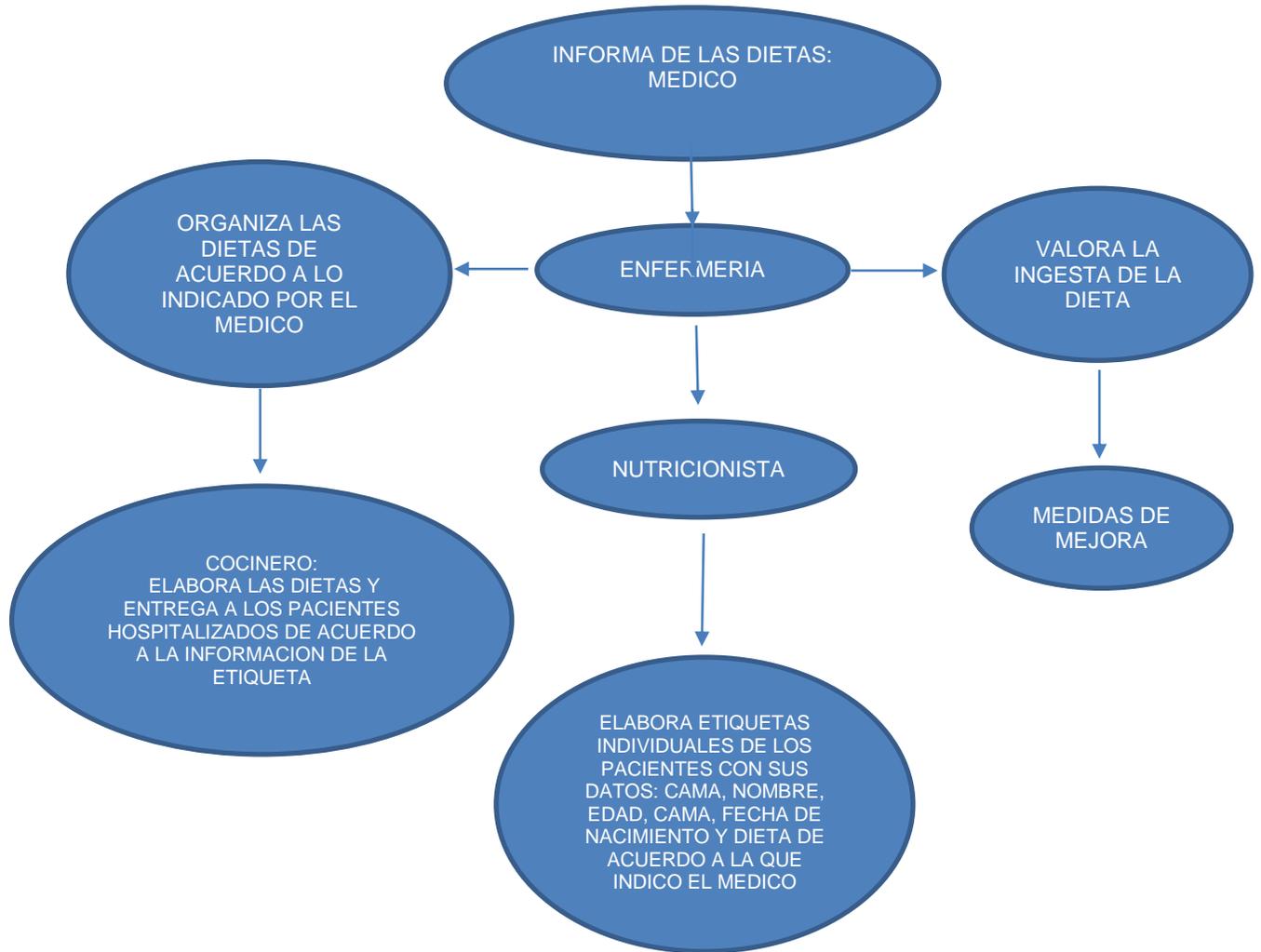
El presente diagrama establece los lineamientos que permiten uniformar las actividades del personal que participa en la mejora continua y seguridad de los pacientes hospitalizados.

PROPOSITO: identificar en forma confiable a las personas a quien está dirigido el servicio, procedimiento o trato, y hacer que los mismos coincidan con la persona.

OBJETIVO: prevenir errores que involucren pacientes equivocados

BARRERA DE SEGURIDAD: utilizar los datos de identificación de los pacientes.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETETICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 29



	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 30

14.- PROCEDIMIENTOS PARA EL PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS POR PREESCRIPCIÓN MÉDICA EN LAS DIFERENTES ÁREAS HOSPITALARIAS:

- El médico pasa visita individual e indica a enfermería el tipo de dieta del paciente hospitalizado
- Enfermería proporciona la hoja de solicitud de dietas de 24 hrs al nutriólogo o dietista con las dietas individualizadas que indicó el médico.
- El nutriólogo será responsable del plan y manejo nutricional del paciente hospitalizado.
- El plan nutricional deberá ser de manera individual por paciente.
- Las etiquetas de identificación de dieta deberán ser llenadas por el nutriólogo o dietista de acuerdo con el tipo de dieta que indicó el médico.
- El nutriólogo deberá entregar puntualmente la relación y etiquetas para la preparación de las dietas al preparador de alimentos.
- El nutriólogo orientará mediante una interconsulta sobre el tratamiento que el paciente podrá seguir después de su egreso y posterior a eso dar un seguimiento nutricional si el paciente lo solicita en consulta externa.

15.- PROCEDIMIENTO DE DIETAS

SECUENCIA DE ETAPAS	ACTIVIDAD
1.0 Redacción y cálculo de los menús	1.1 Redactar y calcular de acuerdo con las necesidades individuales los menús que se preparan en desayuno, comida y cena de acuerdo con la patología.
2.0 Entrega e indicaciones de menús	2.1 Se hace entrega de los menús a los dietistas para la elaboración de estos
3.0 Preparación de los alimentos	3.1 La nutrióloga supervisa que la preparación de los alimentos sea la correcta y cumpla con los estándares de calidad.
4.0 Distribución de las raciones y empaquetado de los alimentos	4.1 Se verificará que los alimentos y cubiertos sea correctamente empaquetados, así como con su adecuado etiquetado y en su charola antes de salir de la cocina.
5.0 Autorización de la salida de alimentos	5.1 Se autoriza la salida del carrito de dietas cuando cumpla con el punto anterior.
6.0 Entrega de dietas a pie de cama	6.1 Se verificará que los alimentos sean entregados a pie de cama de los pacientes, cumpliendo con los estándares de calidad.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 32

- Para paciente con diabetes
- Para paciente con enfermedad renal crónica (ERC) y Terapia de Reemplazo Renal (TRR)
- Para paciente con ERC sin TRR (diálisis y hemodiálisis)
- Libre de colecistoquinéticos
- Paciente con cáncer

Nombre de la dieta: Líquidos claros	
Características	Esta dieta como su nombre lo indica proporciona las necesidades diarias de líquidos que se absorben fácilmente y requieren la mínima actividad digestiva. Además de líquidos aporta electrolitos y azúcares simples. Los alimentos deben de estar a temperatura ambiente, solamente se proporcionará al paciente líquidos claros sin residuo, lo cual descarta jugos con pulpa o néctar. Queda prohibido el uso de lácteos o alimentos sólidos.
¿Para quién?	Se indica después de una cirugía especialmente si se padece de gastritis aguda, infecciones y diarreas. En preparaciones para cirugías del intestino o colonoscopia, trastornos graves de la función gastrointestinal, en pacientes gravemente debilitados, o progresión de dietas enterales a orales.
Distribución calórica	Alimentos libres de energía (los indicado en el SMAE 4 ^a edición 2014), Jugo clarificado de manzana sin néctar (48 Kcal, 12g carbohidratos, sin proteína y sin grasas).
Alimentos y cantidades que se proporcionan:	<ul style="list-style-type: none"> • 240 ml de Jugo de manzana clarificado sin néctar • 240 ml de Té de manzanilla • Una taza o 120 g de gelatina sin azúcar que no incluya colores morados o rojos • 60 g o ¼ de taza de caldo o consomé desgrasado
Precauciones	No se recomienda durante más de 2 días como fuente única de alimentación. Si se requiere por más tiempo, se aconseja el uso de suplementos nutricionales, nutrición enteral o parenteral. Evitar el uso de lácteos y derivados, néctares, líquidos densos o con pulpa. En personas con diabetes cambiar el azúcar por edulcorantes artificiales o quitarlos de la dieta.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 33

Nombre de la dieta: Líquidos completos o totales (600 Kcal).										
Características	Aporta alimentos líquidos o semilíquidos a temperatura ambiente, según el estado clínico del paciente puede variar el tipo de alimento. Se confecciona para proveer nutrientes adecuados en una forma que no sea necesario masticar. Es de fácil digestión de bajo residuo y sin ningún condimento. Si se ajusta al requerimiento energético del paciente se puede considerar por un periodo de tiempo mayor.									
¿Para quién?	Para pacientes en progresión de líquidos claros a dieta blanda. Como complemento en personas con alimentación Enteral o parenteral, problemas de deglución y masticación, problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.									
Distribución calórica	600 KCAL	%	KCAL	G	<i>Grupo</i>	<i>Porción</i>	<i>Grupo</i>	<i>Porción</i>	<i>Grupo</i>	<i>Porción</i>
	Carbohidratos	56	345	86	Verduras	2	A.O.A Muy bajo aporte	1	Aceite y grasas s/ proteína	1
	Proteína	20	123	31	Frutas	2	Leche descremada	1	Azúcares sin grasa	1
	Lípidos	24	148	16	Cereales s/ grasa	1	Leche entera	1		
Alimentos y cantidades que se proporcionan:	<ul style="list-style-type: none"> • 240 ml de jugos de néctar o 240 ml de agua de fruta natural aptas para su patología • 1 taza de leche con 2 cucharadas de maicena • ¼ taza de avena con una taza de leche descremada o light • 1 taza de yogurt de sabores o natural • 240 ml de leche light o deslactosada • 240 ml de consomés de caldo o cremas de verduras. 									
Precauciones	Si se utiliza por más de dos semanas debe suplementarse con vitaminas y minerales. Se deben evitar alimentos como el queso, carnes en trozos, carne molida o en puré, alimentos con alto contenido en grasa. Es importante considerar la tolerancia a la lactosa, evitar azúcares simples y alimentos altos en grasa.									

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 34

Nombre de la dieta: Papilla (1000 Kcal).										
Características	Esta alimentación se considera completa, es decir que aporta los nutrimentos necesarios. Sin embargo, incluye únicamente alimentos con consistencia de puré.									
¿Para quién?	Personas con dificultad de masticar, que no toleran alimentos sólidos por problemas en el esófago, pero sin problemas digestivos, niños pequeños o adultos mayores que no cuentan con algunas piezas dentales.									
Distribución calórica	1000 kilocalorías	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
	Carbohidratos	57	570	142.5	Verduras	6	A.O.A. muy bajo aporte animal	4	Aceite y grasas sin proteína	1
	Proteínas	26	260	65	Frutas	2	Leche descremada	1	Azúcares sin grasa	2
	Grasas	17	170	18.89	Cereal sin grasa	3	Leche entera	1		
Alimentos y cantidades que se proporcionan:	<ul style="list-style-type: none"> • 240 ml de caldos o consomés • 240 ml de sopa con ½ taza de fideo cocido • 240 ml de leche light o deslactosada • 1 taza de yogurt de sabor o natural • 240 ml de jugos de néctar (considerando el contenido de azúcar) y agua de fruta natural según su patología • 240 ml con 2 cucharadas de maicena, ¼ de taza de avena, licuados con una taza de fruta. • ½ pieza de papa cocida en puré natural, ¼ de taza arroz cocido. • 120 g de gelatina sin azúcar. • 1 taza de papilla de verduras con 30 g de pechuga de pollo y 1 taza de frutas. 									
Precauciones	Es necesario adecuar la dieta a cada persona y a sus condiciones particulares.									

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 35

Nombre de la dieta: Blanda (1500 y 1800 Kcal).	
Características	Generalmente, una dieta blanda elimina alimentos que sean difíciles de masticar o deglutir, y también alimentos condimentados y fritos. Una dieta blanda mecánica simplemente elimina alimentos que sean difíciles de masticar o deglutir. Los alimentos permitidos en una dieta blanda pueden ser naturalmente blandos, o se pueden hacer puré, picar, o cocer para alcanzar una consistencia suave.
Los alimentos que generalmente se eliminan son:	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas y verduras crudas • Panes duros o crujientes • Nueces y semillas • Alimentos fritos • Tostadas, totopos galletas
¿Para quién?	Para pacientes con dificultad de masticar debido a la edad avanzada, debilidad postoperatoria o problemas dentales, con alteraciones como estenosis esofágica o del tubo gastrointestinal, síndrome de intestino irritable, colitis, gastritis, úlceras gástricas, diarreas, problemas mandibulares o dentales, antecedentes de tos o ahogamiento durante las comidas, infecciones respiratorias recurrentes, con pérdida de peso, en pacientes que reciban tratamiento contra el cáncer como radioterapia o quimioterapia.
Precauciones	Si no se tolera la dieta ofrezca en cantidades pequeñas e incremente hasta lograr la cantidad adecuada. Se recomienda la restricción de alimentos grasos y bebidas muy calientes o frías. Se deben evitar alimentos como carnes duras o fritas, vegetales formadores de gases, tostados o fritos.

Nombre de la dieta: Normal (1500 y 1800 Kcal).	
Características	Esta dieta tiene como objetivo principal mantener al paciente con el requerimiento energético y proteico adecuado para su correcta nutrición. Este tipo de dieta incluye alimentos que serán preparados cuidando la cantidad de aceite, sal, condimentos que se agregarán a la preparación, de igual manera queda estrictamente prohibido el uso de alimentos irritantes o salsas.
¿Para quién?	Se utiliza en pacientes enfermos que no requieran ninguna modificación especial en su dieta según su patología.
Precauciones	Tener control en las porciones, alimentos muy salados, dulces y grasos. Es recomendable elegir alimentos de temporada para que la dieta cuente con diversidad de alimentos y sea completa en nutrientes.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 36

Nombre de la dieta: Para paciente con diabetes (1500 y 1800 Kcal).	
Características	Generalmente, una dieta para paciente con diabetes incluye alimentos altos en fibra y elimina los azúcares de absorción rápida ("simples") se lleva a cabo la distribución de alimentos de acuerdo con el conteo de carbohidratos.
Distribución	Proteína: del 15- 20 % del valor energético total (VET) evaluando la función renal Carbohidratos (HCO): de acuerdo con el perfil metabólico (>130g/d), fibra: 14 g/1000 kcal Lípidos: de acuerdo con el perfil metabólico
Los alimentos que generalmente se eliminan son:	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcares simples • Alimentos ultra procesados • Alimentos altos en grasas saturadas
¿Para quién?	Para pacientes viviendo con diabetes tipo I y II
Precauciones	Se debe evaluar la tolerancia del paciente a los carbohidratos y al tratamiento farmacológico indicado por el médico.

Nombre de la dieta: Para paciente con cáncer (2000 Kcal).	
Características	Generalmente, una dieta para paciente con cáncer debe incluir alimentos densamente energéticos (30-35 kcal ASPEN) y altos en proteínas para evitar desnutrición, así mismo es importante considerar la temperatura de los alimentos de acuerdo a la aceptación del paciente.
Los alimentos que generalmente se eliminan son:	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcares simples • Alimentos ultra procesados • Alimentos altos en grasas saturadas
¿Para quién?	Para pacientes con cáncer y tratamiento de quimioterapias o radioterapias
Precauciones	Se debe evaluar la tolerancia y el consumo energético del paciente, para evitar desnutrición o en el peor de los casos caquexia.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 37

Nombre de la dieta: Hiposódica (1500 y 1800 Kcal).	
Características	Generalmente, una dieta para paciente con hipertensión (HTA) y otras comorbilidades considerando una ingesta <1.5 g al día.
Los alimentos que generalmente se eliminan son:	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcares simples • Alimentos ultra procesados • Alimentos altos en grasas saturadas • Embutidos • Enlatados
¿Para quién?	Para pacientes con HTA
Precauciones	Se debe evaluar la tolerancia del paciente a los alimentos y monitorear los signos clínicos para modificar el plan de alimentación, para evitar complicaciones secundarias.

Nombre de la dieta: Para paciente con ERC sin TRR (1500 y 1800 Kcal).	
Características	Generalmente, una dieta para paciente con ERC sin tratamiento deberá limitarse en proteínas y en algunos micro nutrientes como son: sodio, potasio, fósforo, calcio etc. Por otro lado, la nueva evidencia considera como un tratamiento adecuado a la dieta basada en plantas.
Los alimentos que generalmente se eliminan son:	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcares simples • Alimentos ultra procesados • Alimentos altos en grasas saturadas • Alimentos de origen animal o alto en proteína*
¿Para quién?	Para pacientes con ERC
Precauciones	Se debe evaluar la tolerancia del paciente a los alimentos y comorbilidades. Monitorear los laboratorios para modificar el plan de alimentación de acuerdo con las necesidades del paciente, el tratamiento farmacológico oral (alfacetoanálogos) también es un punto para evaluar en el cálculo de los requerimientos. Es importante evitar acidosis metabólica, desgaste proteico energético, anorexia y alteraciones gastrointestinales.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 38

Nombre de la dieta: Para paciente con ERC con TRR (1500 y 1800 Kcal).	
Características	Generalmente, una dieta para paciente con ERC y TRR deberá evaluar el tipo de tratamiento (hemodiálisis o diálisis peritoneal) y sesiones por semana para establecer en requerimiento energético y proteico. Sin embargo, se considera que si el paciente lleva acabo el tratamiento en tiempo y forma se podría ofrecer una dieta alta en calorías (30-35 KDIGO) y alta en proteínas (1.5-2 KDIGO).
Los alimentos que generalmente se eliminan son:	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcares simples • Alimentos ultra procesados • Alimentos altos en grasas saturadas
¿Para quién?	Para pacientes con ERC
Precauciones	Se debe evaluar la tolerancia del paciente a los alimentos y comorbilidades. Monitorear los laboratorios para modificar el plan de alimentación de acuerdo con las necesidades del paciente. Así como la restricción hídrica indicada por el médico. Es importante evitar acidosis metabólica, desgaste proteico energético, anorexia y alteraciones gastrointestinales.

Nombre de la dieta: Alta en fibra (1500 y 1800 Kcal).	
Características	Generalmente, una dieta alta en fibra se utiliza para pacientes que han presentado alteraciones gastrointestinales (estreñimiento) considerando una dieta alta en fibra >35 g al día (IOM)
Los alimentos que generalmente se eliminan son:	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcares simples • Alimentos ultra procesados • Alimentos altos en grasas saturadas
¿Para quién?	Para pacientes con estreñimiento
Precauciones	Se debe evaluar la tolerancia del paciente a los alimentos y adecuar el tipo de fibra(fibra insoluble) evitando provocar más estreñimiento y al mismo tiempo ir evaluando las evacuaciones para evitar una diarrea.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 39

18.- DIETAS HOSPITALARIAS INDIVIDUALIZADAS

a) ASTRINGENTE

Nombre de la dieta: Astringente (baja en fibra 1500 y 1800 Kcal).	
Características	Generalmente, una dieta para paciente con alteraciones gastrointestinales (diarrea) considerando baja en fibra <25 g al día (IOM).
Los alimentos que generalmente se eliminan son:	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcares simples • Alimentos ultra procesados • Alimentos altos en grasas saturadas • Alimentos integrales
¿Para quién?	Para pacientes con estreñimiento
Precauciones	Se debe evaluar la tolerancia del paciente a los alimentos y adecuar el tipo de fibra (fibra soluble) evitando provocar más diarrea y al mismo tiempo ir evaluando las evacuaciones para evitar estreñimiento.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 40

PLAN ALIMENTICIO NORMAL PARA ADULTO DE 1500 KILOCALORIAS									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	55	825	206	Verduras	6	Leguminosas	1	Leche descremada	1
Proteínas	25	375	94	Frutas	5	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	2
Grasas	20	300	33	Cereal sin grasa	5	AOA bajo aporte/muy bajo aporte	6	Aceites y grasas con proteína	2
Tiempo de comida				Desayuno	Comida		Cena		
LUNES				ENTOMATADAS DE POLLO -3 Tortillas de maíz rellenas con 60 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañadas con ½ taza de salsa de tomate casera. ½ cucharadita de aceite (2.5g) - Ensalada de lechuga y tomate (libre) -1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light. -1 taza (140 g) de papaya -3 cucharadas de chía -240 ml de agua natural con un sobre de té *Las tortillas son las mission tortillas ligeras	PECHUGA RELLENA DE ESPINACAS Y PANELA -Consomé de verduras (1/2 taza de chayote y ½ taza de zanahoria) -1/4 taza de arroz blanco cocido -60 g de pechuga de pollo rellena de una taza de espinacas cocidas y 20 g de panela). -3 tortillas de maíz (ligeras) -1 cucharadita de aceite (5g) -Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria, manzana y 14 cacahuates -240 ml de agua de sabor (fruta natural con esplenda)	GORDITAS DE FRIJOLAS CON PANELA -2 gorditas de maíz rellenas con ½ taza de frijoles molidos NO refritos y 40 g de queso panela espolvoreado. -Ensalada de lechuga y tomate (libre) -1 taza de pepino -240 ml de jugo de sabor -75 g de manzana picada -1/3 pieza de aguacate Hass - 5 segundos de aceite en spray (PAM) -240 ml de jugo de sabor			

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 41

		-Una taza de gelatina light	
MARTES	<p style="text-align: center;">OMELETTE DE ESPINACAS CON Q. PANELA</p> <p>-Un huevo entero revuelto</p> <p>- 1 taza de espinacas cocidas</p> <p>-40 g de queso panela rebanado</p> <p>-1/2 taza de frijoles molidos NO refritos</p> <p>-1/2 taza de cereal o ¼ taza de avena sin azúcar con una taza de leche deslactosada o light con 5 almendras</p> <p>-1/2 cucharadita de aceite (2.5 g)</p> <p>-1 taza de melón picado (160 gr)</p> <p>-3 tortillas de maíz (ligeras)</p> <p>-240 ml de agua natural con un sobre de té</p>	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</p> <p>-Consomé de pollo a la mexicana (pechuga de pollo desmenuzada, cilantro, tomate y cebolla)</p> <p>-3 tortitas pequeñas formadas con: 70 g de atún en agua con ½ papa cocida (puré simple), 1 cucharada de pan molido</p> <p>- 5 segundos de aceite en spray</p> <p>-1/4 taza de arroz</p> <p>-1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL</p> <p>-1 taza de jícama y pepino</p> <p>-1 taza de gelatina light</p>	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE POLLO</p> <p>-60 g de pechuga de pollo desmenuzada con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimiento, ¼ taza de papa cocida) y 1 cucharada de mayonesa light o baja en grasa.</p> <p>-4 galletas habaneras</p> <p>-240 ml de jugo de sabor</p> <p>-1 manzana</p> <p>- 1 cucharada de granola</p> <p>- 7 cacahuates y 5 almendras</p> <p>-240 ml de jugo de sabor</p>
MIÉRCOLES	<p style="text-align: center;">HUEVO CON NOPALES</p> <p>- 2 huevos enteros</p> <p>-1/2 taza de nopales, tomate y cebolla</p> <p>-½ taza de frijoles molidos NO REFritos</p> <p>- 5 segundos de spray (PAM)</p> <p>-3 tortillas de maíz (ligeras)</p> <p>-1 taza de papaya (140 g)</p> <p>¼ taza de avena</p>	<p style="text-align: center;">FAJITA DE POLLO</p> <p>- Consomé de verduras (250 ml)</p> <p>-3 tortillas de maíz (ligeras)</p> <p>-120 g de pollo desmenuzado</p> <p>-pimientos y cebolla (libre)</p> <p>-1/4 taza de arroz</p> <p>-1/3 aguacate Hass</p> <p>- 5 segundos de aceite en spray (PAM)</p>	<p style="text-align: center;">SANDWICH DE ESPINACAS CON QUESO PANELA</p> <p>- 2 rebanadas de pan integral</p> <p>- 1 taza de espinacas cocidas</p> <p>- 40 g de queso panela</p> <p>-1/2 pieza de tomate</p> <p>- 1/3 de aguacate Hass</p> <p>-1 taza de papaya o 1 taza de melón</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 42

	<p>con 1 taza de leche deslactosada o light y 5 almendras</p> <p>-240 ml de agua natural con un sobre de té</p>	<p>-1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de FRUTA NATURAL</p> <p>- 7 mitades de nuez o 14 cacahuates</p> <p>- 1 taza de gelatina light</p>	<p>-240 ml de jugo de sabor</p>
JUEVES	<p style="text-align: center;">CHILAQUILES</p> <p>- 3 tortillas de maíz</p> <p>- Salsa de tomate casera</p> <p>-30 g pollo</p> <p>- 1/3 aguacate Hass</p> <p>- ¼ taza de pico de gallo con nopales</p> <p>-1/2 taza de frijoles molidos NO REFritos</p> <p>- ½ cucharadita de aceite (2.5 g)</p> <p>- 2 cucharadas de fécula de maíz o ¼ taza de avena sin azúcar con una taza de leche deslactosada, 5 almendras y ½ pera.</p> <p>-canela al gusto</p> <p>-240 ml de agua natural con un sobre de té</p>	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO</p> <p>- Consomé de verduras</p> <p>-80 g de pescado</p> <p>- Tomate, cebolla, pimientos, 3 aceitunas y 5 almendras</p> <p>- 1 cucharada de aceite de oliva</p> <p>-¼ taza de arroz rojo o blanco</p> <p>-3 tortillas de maíz</p> <p>-1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de frutas</p> <p>- 1 taza de gelatina light</p>	<p style="text-align: center;">DOBLADAS DE QUESO</p> <p>-3 tortillas de maíz</p> <p>-80 g de queso panela</p> <p>- pico de gallo al gusto</p> <p>-1/3 de aguacate Hass</p> <p>-1 taza de melón con 3 nueces</p> <p>-240 ml de jugo de sabor</p>
VIERNES	<p style="text-align: center;">ENFRIJOLADAS DE POLLO</p> <p>-3 tortillas de maíz</p> <p>-30 g de pollo</p> <p>- 1/3 aguacate Hass</p> <p>- Ensalada de</p>	<p style="text-align: center;">ALBONDIGAS CON TOMATE</p> <p>-Consomé de res</p> <p>-60 g de carne molida</p>	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE ATÚN</p> <p>-60 g atún en agua con verduras cocidas (1/2 taza de</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 43

	<p>lechuga y tomate -1/2 taza de frijoles molidos NO REFRITOS - ½ cucharadita de aceite (2.5 g) - 2 cucharadas de fécula de maíz o ¼ taza de avena sin azúcar con una taza de leche deslactosada, 5 almendras y 1 manzana. -Canela al gusto -240 ml de agua natural con un sobre de té</p>	<p>- Salsa de tomate casera -1/4 taza de arroz blanco o rojo - 3 tortillas de maíz -1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de frutas - 1 taza de gelatina light</p>	<p>zanahoria, pimiento, chícharo) -1 cucharada de mayonesa light o baja en grasa. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo de sabor -1 taza de uvas verdes (92 g) - 7 cacahuates y 5 almendras</p>
SÁBADO	<p style="text-align: center;">OMELETTE DE ESPINACAS CON QUESO PANELA</p> <p>-Un huevo entero revuelto - 1 taza de espinacas cocidas -40 g de queso panela rebanado -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -1/2 taza de cereal o ¼ taza de avena sin azúcar con una taza de leche deslactosada o light con 5 almendras -1/2 cucharadita de aceite (2.5 g) -1 taza de melón picado (160 gr) -3 tortillas de maíz (ligeras)</p>	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</p> <p>-Consomé de pollo a la mexicana (pechuga de pollo desmenuzada, cilantro, tomate y cebolla) -3 tortitas pequeñas formadas con: 70 g de atún en agua con ½ papa cocida (puré simple), 1 cucharada de pan molido - 5 segundos de aceite en spray -1/4 taza de arroz -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL -1 taza de jícama y</p>	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE POLLO</p> <p>-60 g de pechuga de pollo desmenuzada con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimiento, ¼ taza de papa cocida) y 1 cucharada de mayonesa light o baja en grasa. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo de sabor -1 manzana - 1 cucharada de granola - 7 cacahuates y 5 almendras -240 ml de jugo de sabor</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 44

	-240 ml de agua natural con un sobre de té	pepino -1 taza de gelatina light	
DOMINGO	<p style="text-align: center;">CHILAQUILES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 tortillas de maíz - Salsa de tomate casera -30 g pollo - 1/3 aguacate Hass - ¼ taza de pico de gallo con nopales -1/2 taza de frijoles molidos <p style="text-align: center;">NO REFritos</p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ cucharadita de aceite (2.5 g) - 2 cucharadas de fécula de maíz o ¼ taza de avena sin azúcar con una taza de leche deslactosada, 5 almendras y ½ pera. -canela al gusto -240 ml de agua natural con un sobre de té 	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consomé de verduras -80 g de pescado - Tomate, cebolla, pimientos, 3 aceitunas y 5 almendras - 1 cucharada de aceite de oliva -¼ taza de arroz rojo o blanco -3 tortillas de maíz -1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de frutas - 1 taza de gelatina light 	<p style="text-align: center;">DOBLADAS DE QUESO</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 tortillas de maíz -80 g de queso panela - pico de gallo al gusto -1/3 de aguacate Hass -1 taza de melón con 3 nueces -240 ml de jugo de sabor

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 45

PLAN ALIMENTICIO PARA ADULTO DE 1500 KILOCALORIAS (BLANDA)									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	55	825	206	Verduras	6	Leguminosas	1	Leche descremada	1
Proteínas	25	375	94	Frutas	5	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	2
Grasas	20	300	33	Cereal sin grasa	5	AOA bajo aporte	6	Aceites y grasas con proteína	2
Tiempo de comida				Desayuno	Comida			Cena	
LUNES				ENTOMATADAS DE POLLO	FAJITA DE POLLO EN SALSA DE ESPINACA			GORDITAS DE FRIJOLES CON PANELA	
				-3 Tortillas de maíz -60 g de pechuga de pollo desmenuzada al vapor , bañadas con -½ taza de salsa de tomate casera. -½ cucharadita de aceite (2.5g) - Ensalada de lechuga y tomate -1/4 taza de avena bien cocida con -1 taza de leche deslactosada o light. -1 taza (140 g) de papaya - 3 nueces trituras en la fruta -240 ml de agua natural con un sobre de té *Las tortillas son	-Consomé de verduras (1/2 taza de chayote y ½ taza de zanahoria) bien cocido -1/4 taza de arroz blanco cocido -60 g de pechuga de pollo en tiras bañadas en salsa de espinaca y -20 g de panela. -3 tortillas de maíz (ligeras) -1 cucharadita de aceite (5g) -Verduras cocidas (zanahoria, calabaza y chayote) -240 ml de agua de sabor (fruta natural con splenda) agregar 5 cucharadas de chía al agua. - 1 taza de gelatina light	-2 gorditas de maíz rellenas con - ½ taza de frijoles molidos NO refritos y -40 g de queso panela espolvoreado. -Ensalada de lechuga y tomate -1 taza de zanahoria cocida y cebolla. -240 ml de jugo de sabor -1 manzana cocida con 7 nueces trituras y canela (postre) -1/3 pieza de aguacate Hass - 5 segundos de aceite en espray (PAM) -240 ml de jugo			

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 46

	las mission tortillas ligera		de sabor
MARTES	<p style="text-align: center;">OMELETTE DE ESPINACAS CON Q. PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1huevo entero revuelto - 1 taza de espinacas cocidas -40 g de queso panela rebanado -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -1/4 taza de avena bien cocida sin azúcar con -1 taza de leche deslactosada o light con 5 almendras trituras -1/2 cucharadita de aceite (2.5 g) -1 taza de melón picado (160 gr) -3 tortillas de maíz (ligeras) -240 ml de agua natural con un sobre de té 	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consomé de pollo a la mexicana (pechuga de pollo desmenuzada, cilantro, tomate y cebolla) -3 tortitas pequeñas formadas con -70 g de atún en agua con 1/2 papa cocida (puré simple) -1 cucharada de pan molido - 5 segundos de aceite en spray -1/4 taza de arroz -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL -1 taza de verduras al vapor (zanahoria, chayote, calabaza) -1 taza de gelatina light 	<p style="text-align: center;">SANDWICH DE ENSALADA DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -60 g de pechuga de pollo desmenuzada con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimienta, 1/2 taza de papa cocida) y -1 cucharada de mayonesa light -2 rebanadas de pan blanco o integral -240 ml de jugo de sabor -1 manzana hervida con -7 cacahuates -5 almendras trituras -Canela al gusto -240 ml de jugo de sabor
MIÉRCOLES	<p style="text-align: center;">HUEVO CON NOPALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 huevos enteros -1/2 taza de nopales, tomate y cebolla -1/2 taza de frijoles molidos NO REFritos - 5 segundos de 	<p style="text-align: center;">FAJITA DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consomé de verduras (250 ml) -3 tortillas de maíz (ligeras) -120 g de pollo desmenuzado -pimientos y cebolla (libre) -1/4 taza de arroz 	<p style="text-align: center;">SANDWICH DE ESPINACAS CON QUESO PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 rebanadas de pan integral - 1 taza de espinacas cocidas - 40 g de queso panela -1/2 pieza de

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 47

	espray (PAM) -3 tortillas de maíz (ligeras) -1 taza de papaya (140 g) -¼ taza de avena bien cocida con -1 taza de leche deslactosada light y - 5 almendras -240 ml de agua natural con un sobre de té	-1/3 aguacate Hass - 5 segundos de aceite en espray (PAM) -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL agregar 5 cucharadas de chíá en el agua - 1 taza de gelatina light	tomate - 1/3 de aguacate Hass -1 taza de papaya o 1 taza de melón con -5 almendras trituras -240 ml de jugo de sabor
JUEVES	<p style="text-align: center;">CHILAQUILES SUAVES</p> - 3 tortillas de maíz - Salsa de tomate casera (suficiente para tener chilaquiles suaves) -30 g pollo bien cocido - 1/3 aguacate Hass - ¼ taza de pico de gallo con nopales -1/2 taza de frijoles molidos NO REFRITOS - ½ cucharadita de aceite (2.5 g) - 2 cucharadas de fécula de maíz o ¼ taza de avena bien cocida sin azúcar con una taza de leche deslactosada, -5 almendras trituras y -½ pera cocida en la avena. -Canela al gusto -240 ml de agua natural con un sobre de té	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO</p> - Consomé de verduras -80 g de pescado - Tomate, cebolla, pimientos, y 5 almendras trituras - 1 cucharada de aceite de oliva -¼ taza de arroz rojo o blanco -1/3 aguacate Hass -3 tortillas de maíz -1 vaso (240 ml) de agua de fruta NATURAL - 1 taza de gelatina light	<p style="text-align: center;">DOBLADAS DE QUESO</p> -3 tortillas de maíz -80 g de queso panela - pico de gallo al gusto -1/3 de aguacate Hass -1 taza de melón con 3 nueces trituras -240 ml de jugo de sabor

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 48

VIERNES	<p style="text-align: center;">ENFRIJOLADAS DE POLLO</p> <p>-3 tortillas de maíz -30 g de pollo - 1/3 aguacate Hass - Ensalada de lechuga y tomate -1/2 taza de frijoles molidos NO REFritos - ½ cucharadita de aceite (2.5 g) - 2 cucharadas de fécula de maíz o ¼ taza de avena bien cocida sin azúcar con una taza de leche deslactosada, 5 almendras trituradas y 1 manzana cocida en la avena. -Canela al gusto -240 ml de agua natural con un sobre de té</p>	<p style="text-align: center;">PICADILLO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>-Consomé de res -60 g de carne molida - Salsa de tomate casera - 1 taza de verduras cocidas (zanahoria, chayote y calabaza) -1/4 taza de arroz blanco o rojo - 3 tortillas de maíz -1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de frutas agregar 7 cucharadas de chía - 1 taza de gelatina light</p>	<p style="text-align: center;">SANDWICH DE ENSALADA DE ATÚN</p> <p>-60 g atún en agua con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimiento, chícharo) -1 cucharada de mayonesa light o baja en grasa. - 2 rebanadas de pan integral -240 ml de jugo de sabor -1 taza de uvas verdes (92 g) - 7 cacahuates y 5 almendras trituradas en la uva</p>
SÁBADO	<p style="text-align: center;">OMELETTE DE ESPINACAS CON Q. PANELA</p> <p>- 1huevo entero revuelto - 1 taza de espinacas cocidas -40 g de queso panela rebanado -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -1/4 taza de avena bien cocida sin azúcar con una taza de leche</p>	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</p> <p>-Consomé de pollo a la mexicana (pechuga de pollo desmenuzada, cilantro, tomate y cebolla) -3 tortitas pequeñas formadas con: 70 g de atún en agua con ½ papa cocida (puré simple), 1 cucharada de pan molido</p>	<p style="text-align: center;">SANDWICH DE ENSALADA DE POLLO</p> <p>-60 g de pechuga de pollo desmenuzada con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimiento, 1/2 taza de papa cocida) y 1 cucharada de mayonesa light o baja en grasa. -2 rebanadas de</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 49

	<p>deslactosada o light con 5 almendras trituras</p> <p>-1/2 cucharadita de aceite (2.5 g)</p> <p>-1 taza de melón picado (160 gr)</p> <p>-3 tortillas de maíz (ligeras)</p> <p>-240 ml de agua natural con un sobre de té</p>	<p>- 5 segundos de aceite en spray</p> <p>-1/4 taza de arroz</p> <p>-1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL</p> <p>-1 taza de verduras al vapor (zanahoria, chayote, calabaza)</p> <p>-1 taza de gelatina light</p>	<p>pan blanco o integral</p> <p>-240 ml de jugo de sabor</p> <p>-1 manzana hervida con 7 cacahuates, 5 almendras trituras y canela al gusto</p> <p>-240 ml de jugo de sabor</p>
DOMINGO	CHILAQUILES SUAVES	PESCADO EMPAPELADO	DOBLADAS DE QUESO
	<p>- 3 tortillas de maíz</p> <p>- Salsa de tomate casera (suficiente para tener chilaquiles suaves)</p> <p>-30 g pollo bien cocido</p> <p>- 1/3 aguacate Hass</p> <p>- ¼ taza de pico de gallo con nopales</p> <p>-1/2 taza de frijoles molidos NO REFRITOS</p> <p>- ½ cucharadita de aceite (2.5 g)</p> <p>- 2 cucharadas de fécula de maíz o ¼ taza de avena bien cocida sin azúcar con una taza de leche deslactosada, 5 almendras trituras y ½ pera cocida en la avena.</p> <p>-canela al gusto</p> <p>-240 ml de agua natural con un sobre de té</p>	<p>- Consomé de verduras</p> <p>-80 g de pescado</p> <p>- Tomate, cebolla, pimientos, y 5 almendras trituras</p> <p>- 1 cucharada de aceite de oliva</p> <p>-¼ taza de arroz rojo o blanco</p> <p>-1/3 aguacate Hass</p> <p>-3 tortillas de maíz</p> <p>-1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de frutas</p> <p>- 1 taza de gelatina light</p>	<p>-3 tortillas de maíz</p> <p>-80 g de queso panela</p> <p>- pico de gallo al gusto</p> <p>-1/3 de aguacate Hass</p> <p>-1 taza de melón con 3 nueces trituras</p> <p>-240 ml de jugo de sabor</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 50

PLAN ALIMENTICIO NORMAL PARA ADULTO DE 1800 KILOCALORIAS									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	55	990	248	Verduras	5	Leguminosas	1	Leche descremada	2
Proteínas	25	450	113	Frutas	4	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	3
Grasas	20	360	40	Cereal sin grasa	7	AOA bajo aporte	8	Aceites y grasas con proteína	4
Tiempo de comida				Desayuno	Comida			Cena	
LUNES				ENTOMATADAS DE POLLO -6 Tortillas de maíz rellenas con 60 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañadas con ½ taza de salsa de tomate casera. - 1 cucharadita de aceite (5g) - Ensalada de lechuga y tomate (libre) -1/2 taza de avena con 2 tazas de leche deslactosada o light. -1 taza (140 g) de papaya - 3 cucharadas de chía y 3 nueces -240 ml de agua natural con un sobre de té *Las tortillas son las mission tortillas ligeras	PECHUGA RELLENA DE ESPINACAS Y PANELA -Consomé de verduras (1/2 taza de chayote y ½ taza de zanahoria) -1/2 taza de arroz blanco cocido -120 g de pechuga de pollo rellena de una taza de espinacas cocidas y 20 g de panela). -3 tortillas de maíz (ligeras) -1 cucharadita de aceite (5g) -Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria, manzana, 7 cacahuates y 5 almendras -1/3 de aguacate Hass -240 ml de agua de	GORDITAS DE FRIJOLAS CON PANELA -2 gorditas de maíz rellenas con ½ taza de frijoles molidos NO refritos y 80 g de queso panela espolvoreado. -Ensalada de lechuga y tomate (libre) -1 taza de pepino -240 ml de jugo de sabor -1 manzana picada y 7 nueces -1/3 pieza de aguacate Hass - 5 segundos de aceite en spray (PAM) -240 ml de jugo de sabor			

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 51

		sabor (fruta natural con splenda) -Una taza de gelatina light	
MARTES	<p style="text-align: center;">OMELETTE DE ESPINACAS CON Q. PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 huevo entero revuelto - 1 taza de espinacas cocidas -40 g de queso panela rebanado -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -1/2 taza de cereal o 1/2 taza de avena sin azúcar con 2 tazas de leche deslactosada o light con 10 almendras -1 cucharadita de aceite (5 g) -1 taza de melón picado (160 gr) -3 tortillas de maíz (ligeras) -240 ml de agua natural con un sobre de té 	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consomé de pollo a la mexicana (pechuga de pollo desmenuzada, cilantro, tomate y cebolla) -3 tortitas pequeñas formadas con: 100 g de atún en agua con 1/2 papa cocida (puré simple), 2 cucharada de pan molido - 5 segundos de aceite en spray -1/2 taza de arroz -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL y 7 cucharadas de chía -1 taza de jícama y pepino -1 taza de gelatina light 	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -60 g de pechuga de pollo desmenuzada con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimiento, 1/4 taza de papa cocida) y 1 cucharada de mayonesa light o baja en grasa. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo de sabor -1 manzana - 3 cucharadas de granola - 7 cacahuates y 5 almendras -240 ml de jugo de sabor
MIÉRCOLES	<p style="text-align: center;">HUEVO CON NOPALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 huevos enteros -1/2 taza de nopales, tomate y cebolla -1/2 taza de frijoles molidos NO REFritos - 5 segundos de espray (PAM) -3 tortillas de maíz (ligeras) -1 taza de papaya 	<p style="text-align: center;">FAJITA DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consomé de verduras (250 ml) -3 tortillas de maíz (ligeras) -120 g de pollo desmenuzado -pimientos y cebolla (libre) -1/2 taza de arroz -1/3 aguacate Hass - 5 segundos de aceite en espray 	<p style="text-align: center;">SANDWICH DE ESPINACAS CON QUESO PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 rebanadas de pan integral - 1 taza de espinacas cocidas - 80 g de queso panela -1/2 pieza de tomate - 1/2 de aguacate

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 52

	<p>(140 g) $\frac{1}{4}$ taza de avena con 2 tazas de leche deslactosada o light y 10 almendras -240 ml de agua natural con un sobre de té</p>	<p>(PAM) -1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de FRUTA NATURAL - 7 mitades de nuez o 14 cacahuates - 1 taza de gelatina light</p>	<p>Hass -1 taza de papaya o 1 taza de melón -240 ml de jugo de sabor</p>
JUEVES	<p style="text-align: center;">CHILAQUILES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 tortillas de maíz - Salsa de tomate casera -60 g pollo - 1/3 aguacate Hass - $\frac{1}{4}$ taza de pico de gallo con nopales -1/2 taza de frijoles molidos NO REFRITOS - 1 cucharadita de aceite (5 g) - 2 cucharadas de fécula de maíz o $\frac{1}{4}$ taza de avena sin azúcar con 2 tazas de leche deslactosada, 10 almendras y $\frac{1}{2}$ pera. -canela al gusto -240 ml de agua natural con un sobre de té 	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consomé de verduras -120 g de pescado - Tomate, cebolla, pimientos, 3 aceitunas y 10 almendras - 1 cucharada de aceite de oliva -1/2 taza de arroz rojo o blanco -3 tortillas de maíz -1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de frutas - 1 taza de gelatina light 	<p style="text-align: center;">DOBLADAS DE QUESO</p> <ul style="list-style-type: none"> -6 tortillas de maíz -80 g de queso panela - pico de gallo al gusto -1/3 de aguacate Hass -1 taza de melón con 7 nueces -240 ml de jugo de sabor
VIERNES	<p style="text-align: center;">ENFRIJOLADAS DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 tortillas de maíz -60 g de pollo - 1/3 aguacate Hass - Ensalada de lechuga y tomate -1/2 taza de frijoles molidos NO REFRITOS - 1 cucharadita de 	<p style="text-align: center;">ALBONDIGAS CON TOMATE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consomé de res -90 g de carne molida - Salsa de tomate casera -1/2 taza de arroz blanco o rojo - 3 tortillas de maíz -1 vaso (240 ml) de 	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE ATÚN</p> <ul style="list-style-type: none"> -60 g atún en agua con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimiento, chícharo $\frac{1}{2}$ pieza de papa) -1 cucharada de

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 53

	<p>aceite (5 g)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 cucharadas de fécula de maíz o ¼ taza de avena sin azúcar con 2 tazas de leche deslactosada, 10 almendras y 1 manzana. -Canela al gusto -240 ml de agua natural con un sobre de té 	<p>agua de Jamaica natural o de frutas</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de gelatina light - 14 cacahuates (postre) 	<p>mayonesa light o baja en grasa.</p> <ul style="list-style-type: none"> -4 galletas habaneras -240 ml de jugo de sabor -1 taza de uvas verdes (92 g) - 7 cacahuates y 5 almendras
SÁBADO	<p style="text-align: center;">OMELETTE DE ESPINACAS CON Q. PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 huevo entero revuelto - 1 taza de espinacas cocidas -40 g de queso panela rebanado -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -1/2 taza de cereal o 1/2 taza de avena sin azúcar con 2 tazas de leche deslactosada o light con 10 almendras -1 cucharadita de aceite (5 g) -1 taza de melón picado (160 gr) -3 tortillas de maíz (ligeras) 	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consomé de pollo a la mexicana (pechuga de pollo desmenuzada, cilantro, tomate y cebolla) -3 tortitas pequeñas formadas con: 100 g de atún en agua con ½ papa cocida (puré simple), 2 cucharada de pan molido - 5 segundos de aceite en spray -1/2 taza de arroz -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL y 7 cucharadas de chía -1 taza de jícama y pepino -1 taza de gelatina light 	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -60 g de pechuga de pollo desmenuzada con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimiento, ¼ taza de papa cocida) y 1 cucharada de mayonesa light o baja en grasa. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo de sabor -1 manzana - 3 cucharadas de granola - 7 cacahuates y 5 almendras -240 ml de jugo de sabor

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 54

DOMINGO	<p>CHILAQUILES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 tortillas de maíz - Salsa de tomate casera -60 g pollo - 1/3 aguacate Hass - ¼ taza de pico de gallo con nopales -1/2 taza de frijoles molidos <p style="text-align: right;">NO</p> <p>REFRITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 cucharadita de aceite (5 g) - 2 cucharadas de fécula de maíz o ¼ taza de avena sin azúcar con 2 tazas de leche deslactosada, 10 almendras y ½ pera. -Canela al gusto -240 ml de agua natural con un sobre de té 	<p>PESCADO EMPAPELADO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consomé de verduras -120 g de pescado - Tomate, cebolla, pimientos, 3 aceitunas y 10 almendras - 1 cucharada de aceite de oliva -1/2 taza de arroz rojo o blanco -3 tortillas de maíz -1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de frutas - 1 taza de gelatina light 	<p>DOBLADAS DE QUESO</p> <ul style="list-style-type: none"> -6 tortillas de maíz -80 g de queso panela - pico de gallo al gusto -1/3 de aguacate Hass -1 taza de melón con 7 nueces -240 ml de jugo de sabor
---------	---	--	---

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 55

PLAN ALIMENTICIO NORMAL PARA ADULTO DE 1800 KILOCALORIAS (BLANDA)									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	55	990	248	Verduras	5	Leguminosas	1	Leche descremada	2
Proteínas	25	450	113	Frutas	4	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	3
Grasas	20	360	40	Cereal sin grasa	7	AOA bajo aporte	8	Aceites y grasas con proteína	4
Tiempo de comida				Desayuno	Comida		Cena		
LUNES				ENTOMATADAS DE POLLO -6 Tortillas de maíz rellenas con 60 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañadas con ½ taza de salsa de tomate casera. - 1 cucharadita de aceite (5g) - Ensalada de lechuga y tomate (libre) -1/2 taza de avena con 2 tazas de leche deslactosada o light. -1 taza (140 g) de papaya - 3 cucharadas de chía y 3 nueces -240 ml de agua natural con un sobre de té *Las tortillas son las mision tortillas	PECHUGA RELLENA DE ESPINACAS Y PANELA -Consomé de verduras (1/2 taza de chayote y ½ taza de zanahoria) -1/2 taza de arroz blanco cocido -120 g de pechuga de pollo rellena de una taza de espinacas cocidas y 20 g de panela). -3 tortillas de maíz (ligeras) -1 cucharadita de aceite (5g) -Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria, manzana, 7 cacahuates y 5 almendras -1/3 de aguacate Hass		GORDITAS DE FRIJOLES CON PANELA -2 gorditas de maíz rellenas con ½ taza de frijoles molidos NO refritos y 80 g de queso panela espolvoreado. -Ensalada de lechuga y tomate (libre) -1 taza de pepino -240 ml de jugo de sabor -1 manzana picada y 7 nueces -1/3 pieza de aguacate Hass - 5 segundos de aceite en spray (PAM) -240 ml de jugo de sabor		

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 56

	ligeras	-240 ml de agua de sabor (fruta natural con splenda) -Una taza de gelatina light	
MARTES	<p style="text-align: center;">OMELETTE DE ESPINACAS CON Q. PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 huevo entero revuelto - 1 taza de espinacas cocidas -40 g de queso panela rebanado -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -1/2 taza de cereal o 1/2 taza de avena sin azúcar con 2 tazas de leche deslactosada o light con 10 almendras -1 cucharadita de aceite (5 g) -1 taza de melón picado (160 gr) -3 tortillas de maíz (ligeras) -240 ml de agua natural con un sobre de té 	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consomé de pollo a la mexicana (pechuga de pollo desmenuzada, cilantro, tomate y cebolla) -3 tortitas pequeñas formadas con: 100 g de atún en agua con 1/2 papa cocida (puré simple), 2 cucharada de pan molido - 5 segundos de aceite en spray -1/2 taza de arroz -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL y 7 cucharadas de chía -1 taza de jícama y pepino -1 taza de gelatina light 	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -60 g de pechuga de pollo desmenuzada con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimienta, 1/4 taza de papa cocida) y 1 cucharada de mayonesa light o baja en grasa. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo de sabor -1 manzana - 3 cucharadas de granola - 7 cacahuates y 5 almendras -240 ml de jugo de sabor
MIÉRCOLES	<p style="text-align: center;">HUEVO CON NOPALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 huevos enteros -1/2 taza de nopales, tomate y cebolla -1/2 taza de frijoles molidos NO REFritos - 5 segundos de espray (PAM) -3 tortillas de maíz (ligeras) 	<p style="text-align: center;">FAJITA DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consomé de verduras (250 ml) -3 tortillas de maíz (ligeras) -120 g de pollo desmenuzado -pimientos y cebolla (libre) -1/2 taza de arroz -1/3 aguacate Hass - 5 segundos de 	<p style="text-align: center;">SANDWICH DE ESPINACAS CON QUESO PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 rebanadas de pan integral - 1 taza de espinacas cocidas - 80 g de queso panela -1/2 pieza de tomate

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 57

	<ul style="list-style-type: none"> -1 taza de papaya (140 g) ¼ taza de avena con 2 tazas de leche deslactosada o light y 10 almendras -240 ml de agua natural con un sobre de té 	<ul style="list-style-type: none"> aceite en spray (PAM) -1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de FRUTA NATURAL - 7 mitades de nuez o 14 cacahuates - 1 taza de gelatina light 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 de aguacate Hass -1 taza de papaya o 1 taza de melón -240 ml de jugo de sabor
JUEVES	<p style="text-align: center;">CHILAQUILES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 tortillas de maíz - Salsa de tomate casera -60 g pollo - 1/3 aguacate Hass - ¼ taza de pico de gallo con nopales -1/2 taza de frijoles molidos NO REFRITOS - 1 cucharadita de aceite (5 g) - 2 cucharadas de fécula de maíz o ¼ taza de avena sin azúcar con 2 tazas de leche deslactosada, 10 almendras y ½ pera. -Canela al gusto -240 ml de agua natural con un sobre de té 	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consomé de verduras -120 g de pescado - Tomate, cebolla, pimientos, 3 aceitunas y 10 almendras - 1 cucharada de aceite de oliva -1/2 taza de arroz rojo o blanco -3 tortillas de maíz -1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de frutas - 1 taza de gelatina light 	<p style="text-align: center;">DOBLADAS DE QUESO</p> <ul style="list-style-type: none"> -6 tortillas de maíz -80 g de queso panela - pico de gallo al gusto -1/3 de aguacate Hass -1 taza de melón con 7 nueces -240 ml de jugo de sabor
VIERNES	<p style="text-align: center;">ENFRIJOLADAS DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 tortillas de maíz -60 g de pollo - 1/3 aguacate Hass - Ensalada de lechuga y tomate -1/2 taza de frijoles molidos NO REFRITOS 	<p style="text-align: center;">ALBONDIGAS CON TOMATE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consomé de res -90 g de carne molida - Salsa de tomate casera -1/2 taza de arroz blanco o rojo - 3 tortillas de maíz 	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE ATÚN</p> <ul style="list-style-type: none"> -60 g atún en agua con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimiento, chícharo ½ pieza de papa)

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 58

	<ul style="list-style-type: none"> - 1 cucharadita de aceite (5 g) - 2 cucharadas de fécula de maíz o ¼ taza de avena sin azúcar con 2 tazas de leche deslactosada, 10 almendras y 1 manzana. -Canela al gusto -240 ml de agua natural con un sobre de té 	<ul style="list-style-type: none"> -1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de frutas - 1 taza de gelatina light - 14 cacahuates (postre) 	<ul style="list-style-type: none"> -1 cucharada de mayonesa light o baja en grasa. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo de sabor -1 taza de uvas verdes (92 g) - 7 cacahuates y 5 almendras
SÁBADO	<p style="text-align: center;">OMELETTE DE ESPINACAS CON Q. PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 huevo entero revuelto - 1 taza de espinacas cocidas -40 g de queso panela rebanado -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -1/2 taza de cereal o 1/2 taza de avena sin azúcar con 2 tazas de leche deslactosada o light con 10 almendras -1 cucharadita de aceite (5 g) -1 taza de melón picado (160 gr) -3 tortillas de maíz (ligeras) -240 ml de agua natural con un sobre de té 	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consomé de pollo a la mexicana (pechuga de pollo desmenuzada, cilantro, tomate y cebolla) -3 tortitas pequeñas formadas con: 100 g de atún en agua con ½ papa cocida (puré simple), 2 cucharada de pan molido - 5 segundos de aceite en espray -1/2 taza de arroz -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL y 7 cucharadas de chía -1 taza de jícama y pepino -1 taza de gelatina light 	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -60 g de pechuga de pollo desmenuzada con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimiento, ¼ taza de papa cocida) y 1 cucharada de mayonesa light o baja en grasa. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo de sabor -1 manzana - 3 cucharadas de granola - 7 cacahuates y 5 almendras -240 ml de jugo de sabor
DOMINGO	<p style="text-align: center;">CHILAQUILES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 tortillas de maíz - Salsa de tomate casera 	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consomé de verduras 	<p style="text-align: center;">DOBLADAS DE QUESO</p> <ul style="list-style-type: none"> -6 tortillas de maíz

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 59

	<ul style="list-style-type: none"> -60 g pollo - 1/3 aguacate Hass - ¼ taza de pico de gallo con nopales -1/2 taza de frijoles molidos <p style="text-align: right;">NO</p> <p>REFRITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 cucharadita de aceite (5 g) - 2 cucharadas de fécula de maíz o ¼ taza de avena sin azúcar con 2 tazas de leche deslactosada, 10 almendras y ½ pera. -Canela al gusto -240 ml de agua natural con un sobre de té 	<ul style="list-style-type: none"> -120 g de pescado - Tomate, cebolla, pimientos, 3 aceitunas y 10 almendras - 1 cucharada de aceite de oliva -1/2 taza de arroz rojo o blanco -3 tortillas de maíz -1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de frutas - 1 taza de gelatina light 	<ul style="list-style-type: none"> -80 g de queso panela - pico de gallo al gusto -1/3 de aguacate Hass -1 taza de melón con 7 nueces -240 ml de jugo de sabor
--	--	--	---

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 60

b) DIABETES MELLITUS

PLAN ALIMENTICIO PARA DIABETES DE 1500 KCAL									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	50	750	187.5	Verduras	6	Leguminosas	1	Leche descremada	1
Proteínas	25	375	93.75	Frutas	3	A.O.A. Muy Bajo Aporte	5	Aceites y grasas sin proteína	5
Grasas	25	375	41.67	Cereal sin grasa	6	A.O.A. Bajo Aporte	1.5	Aceites y grasas con proteína	1
Tiempo de comida	Desayuno			Comida			Cena		
LUNES (Conteo de carbohidratos: 4-4-3)	ENTOMATADAS DE POLLO -3 Tortillas de maíz delgadas rellenas con 60 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañadas con ½ taza de salsa de tomate casera -1 cucharadita de aceite o 5 segundos de aceite en spray. - Ensalada de lechuga y tomate con 2/3 de aguacate Hass. -1/4 taza de avena o 2 cucharadas de maicena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -Una taza o 140 g de papaya picada con 3 nueces.			PECHUGA RELLENA DE ESPINACAS Y PANELA -250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas) -1/4 taza de arroz blanco cocido con 1 cucharadita de aceite o 5 segundos de aceite en spray. -90 g de pechuga de pollo rellena de una taza de espinacas y 40 g de panela. -2 cucharadas de aceite o 10 segundos de aceite en espray. -3 tortillas de maíz delgadas -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -Coctel de frutas (Una taza de fruta de estación).			GORDITAS DE FRIJOLES CON PANELA -2 gorditas de maíz rellenas con ½ taza de frijoles molidos NO refritos y 20 g de queso panela espolvoreado. -Ensalada de lechuga y tomate. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -Una taza de Gelatina sin azúcar.		
	OMELETTE DE ESPINACAS CON PANELA:			TORTITAS DE PAPA Y ATÚN: -250 ml de Consomé de			ENSALADA DE POLLO: -40 g de		

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 61

<p>MARTES (Conteo de carbohidratos: 4-4-3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Un huevo entero revuelto -Una taza de espinacas cocidas -60 g de queso panela rebanado -1 cda de aceite comestible o 5 segundos de aceite en espray PAM. -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light -240 ml de agua natural con sobre de té. -3 tortillas de maíz delgaditas 	<ul style="list-style-type: none"> 20 g pollo a la mexicana (cilantro, tomate y cebolla). -3 tortitas pequeñas formadas con: 70 g de atún en agua con 1/2 papa cocida hecha puré, 1 cda de pan molido. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos De aceite en espray PAM. -Verduras al vapor (1/2 taza de chayote y 1/2 taza de zanahoria). -1/4 taza de arroz cocido. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre splenda. -Una taza de fruta de estación. 	<ul style="list-style-type: none"> pechuga de pollo desmenuzada con 1/2 taza de zanahoria, chicharos, 1/4 papa cocida y 2 cditas de mayonesa light o baja en grasa. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -75 g de manzana picada o 1/2 taza con 3 nueces y 1 cda de granola sin pasas.
<p>MIÉRCOLES (Conteo de carbohidratos: 4-4-3)</p>	<p style="text-align: center;">HUEVO A LA MEXICANA CON NOPALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Un huevo entero revuelto con una taza de nopales, cebolla y tomate finamente picados. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en espray PAM. -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos. -3 tortillas de maíz delgaditas. -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. 	<p style="text-align: center;">TACOS DE FAJITAS DE POLLO CON NOPALES Y PIMIENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> -250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de calabacitas). -1/4 taza de arroz blanco con zanahoria. -120 g de fajitas de pollo -Una taza de 1/2 taza de nopales guisados con 1/2 taza de pimientos. -1 cda de aceite comestible o 5 segundos de aceite en espray PAM. -1/3 aguacate Hass. -3 tortillas de maíz delgaditas. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -Coctel de frutas (una taza de fruta de estación). 	<p style="text-align: center;">SANDWICH DE ESPINACAS CON PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 rebanadas de pan integral -Una taza de espinacas -60 g de queso panela rebanado -Rodajas de tomate -1/3 de aguacate HASS -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -Una taza o 92 g de uva verde sin semilla con 10 almendras rebanadas.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 62

<p>JUEVES (Conteo de carbohidratos: 4-3-3)</p>	<p>CHILAQUILES DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 tortillas de maíz delgadas cortadas en cuadritos doradas NO tostadas -1 cda de aceite comestible o 5 segundos de aceite en spray PAM. -1/3 de aguacate rebanado. -60 g de pechuga de pollo desmenuzada -1/2 taza de salsa de tomate casera -20 g de queso panela rebanado -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -2 cdas de maicena o ¼ taza de avena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. 	<p>PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> -250 ml de Consomé de verduras (1/4 taza de calabacitas, ½ taza de zanahoria y ½ taza de chayote). -1/4 taza de arroz rojo cocido. -120 g de filete de pescado empapelado tomate, cebolla, una taza de pimientos, 1 aceituna y 10 almendras rebanadas. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgadas. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -Una taza de gelatina sin azúcar 	<p>DOBLADITAS DE QUESO</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 tortillas de maíz delgadas -40 g de queso panela. -Pico de gallo sin chile con 1/3 de aguacate HASS. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado -Una pera picada con 10 almendras rebanadas y 2 cdas de granola sin pasas.
<p>VIERNES (Conteo de carbohidratos: 4-4-3)</p>	<p>ENFRIJOLADAS DE PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 tortillas de maíz delgadas -60 g de queso panela -1/2 taza de frijoles molidos -Ensalada de lechuga y tomate picado. -1/3 de aguacate Hass. -Una taza de leche deslactosada o light con 2 cdas de maicena o ¼ taza de avena. -240 ml de agua natural con un sobre de té. 	<p>ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE</p> <ul style="list-style-type: none"> -250 ml de consomé de 20 g de res con ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas. -1/4 Arroz rojo cocido. -70 g de carne molida hecha bolitas con cebolla y especias naturales. -1/2 taza de salsa de tomate casera con ¼ taza de zanahoria y ¼ taza de calabacitas en cuadritos. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. 	<p>ENSALADA DE ATÚN</p> <ul style="list-style-type: none"> -70 g de atún en agua -1/2 papa cocida en cubos -Verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, chicharos) -Pimientos en julianas. -60 g de queso panela en cubos -4 galletas habaneras -2 cdas de

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 63

		<ul style="list-style-type: none"> -2 cdas de aceite comestible o 10 seg. De aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgaditas. -Una taza de uvas verdes sin semillas. 	<ul style="list-style-type: none"> mayonesa light o baja en grasa -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado -75 g o ½ taza de manzana picada con 3 nueces.
SABADO <i>(Coteo de carbohidratos: 4-4-3)</i>	OMELETTE DE ESPINACAS CON PANELA <ul style="list-style-type: none"> -Un huevo entero revuelto -Una taza de espinacas cocidas -60 g de queso panela rebanado -1 cucharadita de aceite comestible o 5 segundos de aceite en spray PAM. -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light -240 ml de agua natural con sobre de té. -3 tortillas de maíz delgaditas 	TORTITAS DE PAPA Y ATÚN: <ul style="list-style-type: none"> -250 ml de Consomé de 20 g pollo a la mexicana (cilantro, tomate y cebolla). -3 tortitas pequeñas formadas con: 70 g de atún en agua con 1/2 papa cocida hecha puré, 1 cda de pan molido. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos De aceite en spray PAM. -Verduras al vapor (1/2 taza de chayote y ½ taza de zanahoria). -1/4 taza de arroz cocido. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre splenda. -Una taza de fruta de estación. 	ENSALADA DE POLLO <ul style="list-style-type: none"> -40 g de pechuga de pollo desmenuzada con ½ taza de zanahoria, chicharos, 1/4 papa cocida y 2 cditas de mayonesa light o baja en grasa. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -75 g de manzana picada o ½ taza con 3 nueces y 1 cda de granola sin pasas.
DOMINGO <i>(Coteo de carbohidratos: 4-3-3)</i>	CHILAQUILES DE POLLO <ul style="list-style-type: none"> -3 tortillas de maíz delgaditas cortadas en cuadritos doradas NO tostadas -1 cucharadita de aceite comestible o 5 segundos de aceite en spray PAM. -1/3 de aguacate rebanado. -60 g de pechuga de pollo desmenuzada 	PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS <ul style="list-style-type: none"> -250 ml de Consomé de verduras (1/4 taza de calabacitas, ½ taza de zanahoria y ½ taza de chayote). -1/4 taza de arroz rojo cocido. -120 g de filete de pescado empapelado tomate, cebolla, una taza de pimientos, 1 aceituna y 	DOBLADITAS DE QUESO <ul style="list-style-type: none"> -3 tortillas de maíz delgaditas -40 g de queso panela. -Pico de gallo sin chile con 1/3 de aguacate HASS. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado -Una pera picada con 10

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 64

	-1/2 taza de salsa de tomate casera -20 g de queso panela rebanado -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -2 cdas de maicena o ¼ taza de avena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té.	10 almendras rebanadas. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgaditas. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -Una taza de gelatina sin azúcar	almendras rebanadas y 2 cdas de granola sin pasas.
--	---	--	--

PLAN ALIMENTICIO PARA DIABETES DE 1800 KCAL									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	50	900	225	Verduras	8	Leguminosas	1	Leche descremada	1
Proteínas	25	450	112.5	Frutas	4	A.O.A. Muy Bajo Aporte	7	Aceites y grasas sin proteína	5
Grasas	25	450	50	Cereal sin grasa	6	A.O.A. Bajo Aporte	2	Aceites y grasas con proteína	2
Tiempo de comida									
	Desayuno			Comida			Cena		
LUNES <i>(Conteo de carbohidratos: 4-4-4)</i>	ENTOMATADAS DE POLLO -3 Tortillas de maíz delgaditas rellenas con -90 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañadas en una taza de salsa de tomate casera con -1 cucharadita de aceite o 5 segundos de aceite en spray PAM.			PECHUGA RELLENA DE ESPINACAS Y PANELA -250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, ½ taza de calabacitas y ½ taza de zanahorias). -1/4 taza de arroz blanco cocido con 1 cucharadita de aceite o 5 segundos de aceite en spray.			GORDITAS DE FRIJOLES CON PANELA -2 gorditas de maíz rellenas con -½ taza de frijoles molidos NO refritos y -20 g de queso panela espolvoreado. -Ensalada de lechuga y tomate. -240 ml de jugo sin azúcar o		

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 65

	<p>-Ensalada de lechuga y tomate con $\frac{2}{3}$ de aguacate Hass. -1/4 taza de avena o 2 cucharadas de maicena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -Un tazón o 140 g de papaya picada</p>	<p>-120 g de pechuga de pollo rellena de una taza de espinacas y -60 g de panela. Cocinar con - 2 cucharaditas de aceite o 10 segundos de aceite en spray. -3 tortillas de maíz delgaditas -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda -Coctel de frutas (una taza de fruta de estación)</p>	<p>clarificado. -1/2 pera picada y -1/2 taza de manzana picada con -6 nueces.</p>
MARTES <i>(Conteo de carbohidratos: 4-4-4)</i>	<p style="text-align: center;">OMELETTE DE ESPINACAS CON PANELA:</p> <p>-2 huevos enteros revueltos -Un tazón de espinacas cocidas -80 g de queso panela rebanado -1 cucharadita de aceite comestible o 5 segundos de aceite en spray PAM. -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -1/4 taza de avena o 2 cucharadas de maicena con una taza de leche deslactosada o light -240 ml de agua natural con sobre de té. -3 tortillas de maíz delgaditas</p>	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</p> <p>-250 ml de Consomé de 30 g de pollo a la mexicana (cilantro, $\frac{1}{2}$ tomate y $\frac{1}{4}$ de cebolla). -3 tortitas pequeñas formadas con -70 g o una lata de atún en agua con -1/2 papa cocida hecha puré -1 cucharada de pan molido. -2 cucharaditas de aceite comestible o 10 segundos De aceite en spray PAM. -Verduras al vapor ($\frac{1}{2}$ taza de chayote, $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria y $\frac{1}{2}$ taza</p>	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE POLLO</p> <p>-60 g de pechuga de pollo desmenuzada con $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria, chicharos -1/4 papa cocida y -2 cucharaditas de mayonesa light o baja en grasa. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -1 taza o 150 g de manzana picada con 10 almendras rebanadas, 3 nueces y 1 cucharada de granola sin pasas.</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 66

		<p>de calabacitas). -1/4 taza de arroz cocido. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre splenda. -Coctel de frutas (una taza de fruta de estación)</p>	
<p>MIÉRCOLES (Conteo de carbohidratos: 4-4-4)</p>	<p style="text-align: center;">HUEVO A LA MEXICANA CON NOPALES</p> <p>-2 huevos enteros revueltos con una taza de nopales, cebolla y tomate finamente picados. -2 cucharaditas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos. -3 tortillas de maíz delgaditas. -1/4 taza de avena o 2 cucharadas de maicena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té.</p>	<p style="text-align: center;">TACOS DE FAJITAS DE POLLO CON NOPALES Y PIMIENTOS</p> <p>-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de calabacitas) con 30 g de pechuga de pollo desmenuzada. -1/4 taza de arroz blanco con zanahoria. -120 g de fajitas de pollo -Una taza de nopales guisados con 1/2 taza de pimientos. -1 cucharadita de aceite comestible o 5 segundos de aceite en spray PAM. -1/3 aguacate Hass. -3 tortillas de maíz delgaditas. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -Coctel de frutas</p>	<p style="text-align: center;">SANDWICH DE ESPINACAS CON PANELA</p> <p>-2 rebanadas de pan integral -Una taza de espinacas -80 g de queso panela rebanado -Rodajas de tomate -1/3 de aguacate HASS -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -2 tazas o 184 g de uva verde sin semilla con 10 almendras rebanadas y 3 nueces.</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 67

		(una taza de fruta de estación)	
JUEVES <i>(Conteo de carbohidratos: 4-4-3)</i>	CHILAQUILES DE POLLO -3 tortillas de maíz delgaditas cortadas en cuadritos doradas NO tostadas -1 cucharadita de aceite comestible o 5 segundos de aceite en spray PAM. -1/3 de aguacate rebanado. -90 g de pechuga de pollo desmenuzada -Una taza de salsa de tomate casera -20 g de queso panela rebanado -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -2 cucharadas de maicena o 1/4 taza de avena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té.	PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS -250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de calabacitas). -1/4 taza de arroz rojo cocido. -120 g de filete de pescado empapelado tomate, cebolla, 1/2 taza de pimientos, 1 aceituna y 10 almendras rebanadas. -2 cucharaditas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgaditas. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -Coctel de frutas (una taza de fruta de estación)	DOBLADITAS DE QUESO Y POLLO -3 tortillas de maíz delgaditas -60 g de queso panela. -30 g de pechuga de pollo desmenuzada -Pico de gallo sin chile con 1/3 de aguacate HASS. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado -1 pera picada con 6 nueces y 2 cucharadas de granola sin pasas.
VIERNES <i>(Conteo de carbohidratos: 4-4-4)</i>	ENFRIJOLADAS DE PANELA -3 tortillas de maíz delgaditas -80 g de queso panela -1/2 taza de frijoles	ROLIITOS DE CARNE BAÑADOS EN SALSA DE TOMATE -250 ml de consomé de res con 1/2 taza de	ENSALADA DE ATÚN -100 g de atún en agua -1/2 papa cocida en cubos -Verduras cocidas

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 68

	<p>molidos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de lechuga y tomate picado. -1/3 de aguacate Hass. -Una taza de leche deslactosada o light con 2 cucharadas de maicena o ¼ taza de avena. -240 ml de agua natural con un sobre de té. 	<p>calabacitas y ½ taza de zanahoria.</p> <ul style="list-style-type: none"> -1/4 Arroz rojo cocido. -120 g de Bistec de res en julianas rellenos de ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas cocidas. -1/2 taza de salsa de tomate casera -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -2 cucharaditas de aceite comestible o 10 seg. De aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgaditas. -Coctel de frutas (una taza de fruta de estación) 	<p>(½ taza de zanahoria, chicharos)</p> <ul style="list-style-type: none"> -1/2 taza de Pimientos en julianas. -60 g de queso panela en cubos -4 galletas habaneras -2 cucharadas de mayonesa light o baja en grasa -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado -1 taza o 150 g taza de manzana picada con 6 nueces.
<p>SABADO (Conteo de carbohidratos: 4-4-4)</p>	<p>OMELETTE DE ESPINACAS CON PANELA</p>	<p>TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</p>	<p>ENSALADA DE POLLO</p>
	<ul style="list-style-type: none"> -2 huevos enteros revueltos -Una taza de espinacas cocidas -80 g de queso panela rebanado -1 cucharadita de aceite comestible o 5 segundos de aceite en spray PAM. -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -1/4 taza de avena o 2 cucharadas de maicena con una taza de leche 	<ul style="list-style-type: none"> -250 ml de Consomé de 30 g de pollo a la mexicana (cilantro, ½ tomate y ¼ de cebolla). -3 tortitas pequeñas formadas con: 70 gr o una lata de atún en agua con 1/2 papa cocida hecha puré, 1 cucharada de pan molido. -2 cucharaditas de aceite comestible o 10 segundos De 	<ul style="list-style-type: none"> -60 g de pechuga de pollo desmenuzada con ½ taza de zanahoria, chicharos, 1/4 papa cocida y 2 cucharadas de mayonesa light o baja en grasa. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -Una taza o 150 g de manzana picada con 10

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 69

	<p>deslactosada o light -240 ml de agua natural con sobre de té. -3 tortillas de maíz delgaditas</p>	<p>aceite en spray PAM. -Verduras al vapor (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de calabacitas). -1/4 taza de arroz cocido. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre splenda. -Coctel de frutas (una taza de fruta de estación)</p>	<p>almendras rebanadas, 3 nueces y 1 cucharada de granola sin pasas.</p>
<p>DOMINGO (Conteo de carbohidratos: 4-4-3)</p>	<p style="text-align: center;">CHILAQUILES DE POLLO</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas cortadas en cuadritos doradas NO tostadas -1 cucharadita de aceite comestible o 5 segundos de aceite en spray PAM. -1/3 de aguacate rebanado. -90 g de pechuga de pollo desmenuzada -Una taza de salsa de tomate casera -20 g de queso panela rebanado -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -2 cucharadas de maicena o 1/4 taza de avena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua</p>	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS</p> <p>-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de calabacitas). -1/4 taza de arroz rojo cocido. -120 g de filete de pescado empapelado tomate, cebolla, 1/2 taza de pimientos, 1 aceituna y 10 almendras rebanadas. -2 cucharaditas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgaditas. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de</p>	<p style="text-align: center;">DOBLADITAS DE QUESO Y POLLO</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas -60 g de queso panela. -30 g de pechuga de pollo desmenuzada -Pico de gallo sin chile con 1/3 de aguacate HASS. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado -Una pera picada con 6 nueces y 2 cucharadas de granola sin pasas.</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 70

	natural con un sobre de té.	un splenda. -Coctel de frutas (una taza de fruta de estación)	
--	-----------------------------	--	--

c) HIPOSODICA

PLAN ALIMENTICIO PARA HIPOSÓDICA DE 1500 KCAL									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	50	750	187.5	Verduras	6	Leguminosas	1	Leche descremada	1
Proteínas	25	375	93.75	Frutas	2.5	A.O.A. Muy Bajo Aporte	6	Aceites y grasas sin proteína	4.5
Grasas	25	375	41.67	Cereal sin grasa	6	A.O.A. Bajo Aporte	1	Aceites y grasas con proteína	1.5
No agregar sal ni condimix a los alimentos, solo especias naturales. No enviar sal extra a pacientes.									
Tiempo de comida	Desayuno			Comida			Cena		
LUNES (SODIO 350 mg)	ENTOMATADAS DE POLLO -3 Tortillas de maíz delgadas rellenas con 60 gr de pechuga de pollo desmenuzada, bañadas en ½ taza de salsa de tomate casera. - Ensalada de lechuga y tomate con 2/3 de aguacate Hass. -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -Una taza o 140 g de papaya picada.			PECHUGA RELLENA DE VERDURAS -250 ml de Consomé de verduras (1/4 taza de chayote, ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas). -1/4 taza de arroz blanco cocido con 1 cda de aceite o 5 segundos de aceite en spray. -120 gr de pechuga de pollo rellena de ¼ taza de zanahoria en julianas. Cocinar con 1 ½ cdas de aceite o 8 segundos de aceite en spray. -3 tortillas de maíz delgadas -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de			GORDITAS DE FRIJOLES -2 gorditas de maíz rellenas con ½ taza de frijoles molidos NO refritos y 40 gr de queso panela espolvoreado. -Ensalada de lechuga y tomate. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. ½ taza de uvas verdes sin semilla con 3 nueces y 5 almendras rebanadas.		

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 71

		splenda -Una taza de gelatina sin azúcar	
MARTES (SODIO 637.9 mg)	OMELETTE A LA MEXICANA -2 huevos enteros revueltos -Cebolla y tomate finamente picado -1 1/2 cucharadita de aceite comestible o 8 segundos de aceite en spray PAM. -1/3 de aguacate Hass -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -40 g de queso panela espolvoreado -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light -240 ml de agua natural con sobre de té. -1/2 taza o 75 g de manzana picada -3 tortillas de maíz delgaditas	TORTITAS DE PAPA Y ATÚN -250 ml de Consomé de 20 g pollo a la mexicana (cilantro, tomate y cebolla). -3 tortitas pequeñas formadas con: 70 g de atún en agua con 1/2 papa cocida hecha puré, 1 cda de pan molido. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos De aceite en spray PAM. -Verduras al vapor (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de calabacitas). -1/4 taza de arroz cocido. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre splenda. -Una taza de fruta de estación.	ENSALADA DE POLLO -40 g de pechuga de pollo desmenuzada con 1/2 taza de zanahoria, chicharos y 1/4 papa cocida. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -1/2 taza de papaya picada o 70 g con 15 almendras rebanadas y 1 cda de granola sin pasas.
MIÉRCOLES (SODIO 863 mg)	HUEVO CON NOPALES -Un huevo entero revuelto con una taza de nopales, cebolla y tomate finamente picados. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos. -40 g de queso panela espolvoreado -3 tortillas de maíz delgaditas. -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con	TACOS DE FAJITAS DE POLLO CON PIMIENTOS -250 ml de Consomé de verduras (1/4 taza de zanahoria, 1/4 taza de chayote y 1/4 taza de calabacitas). -1/2 taza de arroz blanco con 1/4 taza de zanahoria. -90 g de fajitas de pollo -1/4 taza de pimientos. -1 1/2 cda de aceite comestible o 8 segundos de aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgaditas. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de	SANDWICH DE ATÚN -2 rebanadas de pan integral -70 g de atún en agua -Lechuga rallada y Rodajas de tomate -1/3 de aguacate HASS untado -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -1/2 taza o 46 g de uva verde sin semilla con 4 nueces.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 72

	<p>una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -1/2 pera picada</p>	<p>splenda. -Una taza de gelatina sin azúcar.</p>	
JUEVES (SODIO 445 mg)	<p style="text-align: center;">CHILAQUILES DE POLLO</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas cortadas en cuadritos doradas NO tostadas -1 ½ cucharadita de aceite comestible o 8 segundos de aceite en spray PAM. -1/3 de aguacate rebanado. -90 g de pechuga de pollo desmenuzada -1/2 taza de salsa de tomate casera -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -2 cdas de maicena o ¼ taza de avena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -1/2 taza o 70 g de papaya picada.</p>	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS</p> <p>-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, ¼ taza de zanahoria y ¼ taza de calabacitas). -1/4 taza de arroz rojo cocido. -120 g de filete de pescado empapelado tomate, cebolla, una taza de pimientos y 5 almendras rebanadas. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgaditas. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -Una taza de gelatina sin azúcar</p>	<p style="text-align: center;">DOBLADITAS DE QUESO</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas -40 g de queso panela. -Pico de gallo sin chile con 1/3 de aguacate HASS. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado -1/2 pera picada con 15 almendras rebanadas y 3 cdas de granola sin pasas.</p>
VIERNES (SODIO 655 mg)	<p style="text-align: center;">ENFRIJOLADAS DE PANELA</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas -40 g de queso panela -1/2 taza de frijoles molidos -Ensalada de lechuga y tomate picado. -2/3 de aguacate Hass. -Una taza de leche deslactosada o light con 2 cdas de maicena o ¼ taza de avena.</p>	<p style="text-align: center;">ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE</p> <p>-250 ml de consomé de 20 g de res con ¼ de taza de calabacitas y ¼ de taza de zanahoria. -1/4 Arroz rojo cocido. -100 g de carne molida hecha bolitas con cebolla y especias naturales. -1/2 taza de salsa de tomate casera con ¼ taza de zanahoria y ¼</p>	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE ATÚN</p> <p>-70 g de atún en agua -1/2 papa cocida en cubos -Verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, chicharos) -Pimientos en julianas. -4 galletas habaneras</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 73

	<p>-240 ml de agua natural con un sobre de té. -1/2 taza de uvas verdes sin semilla.</p>	<p>taza de calabacitas en cuadritos. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -2 ½ cucharaditas de aceite comestible o 12 seg. De aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgaditas. -Una taza de gelatina sin azúcar.</p>	<p>-240 ml de jugo sin azúcar o clarificado -75 g o ½ taza de manzana picada con 3 nueces y 5 almendras.</p>
SABADO (SODIO 637.9 mg)	<p style="text-align: center;">OMELETTE A LA MEXICANA</p> <p>-2 huevos enteros revueltos -Cebolla y tomate finamente picado -1 1/2 cda de aceite comestible o 8 segundos de aceite en spray PAM. -1/3 de aguacate Hass -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -40 g de queso panela espolvoreado -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light -240 ml de agua natural con sobre de té. -1/2 taza o 75 g de manzana picada -3 tortillas de maíz delgaditas</p>	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</p> <p>-250 ml de Consomé de 20 g pollo a la mexicana (cilantro, tomate y cebolla). -3 tortitas pequeñas formadas con: 70 g de atún en agua con 1/2 papa cocida hecha puré, 1 cda de pan molido. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos De aceite en spray PAM. -Verduras al vapor (1/2 taza de chayote, ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas). -1/4 taza de arroz cocido. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre splenda. -Una taza de fruta de estación.</p>	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE POLLO</p> <p>-40 g de pechuga de pollo desmenuzada con ½ taza de zanahoria, chicharos y 1/4 papa cocida. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -½ taza de papaya picada o 70 g con 15 almendras rebanadas y 1 cda de granola sin pasas.</p>
DOMINGO (SODIO 445 mg)	<p style="text-align: center;">CHILAQUILES DE POLLO</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas cortadas en cuadritos doradas NO tostadas -1 ½ cucharadita de aceite comestible o 8</p>	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS</p> <p>-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, ¼ taza de zanahoria y ¼ taza de calabacitas).</p>	<p style="text-align: center;">DOBLADITAS DE QUESO</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas -40 g de queso panela. -Pico de gallo sin chile con 1/3 de</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 74

	segundos de aceite en spray PAM. -1/3 de aguacate rebanado. -90 g de pechuga de pollo desmenuzada -1/2 taza de salsa de tomate casera -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -2 cdas de maicena o ¼ taza de avena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -1/2 taza o 70 g de papaya picada.	-1/4 taza de arroz rojo cocido. -120 g de filete de pescado empapelado tomate, cebolla, una taza de pimientos y 5 almendras rebanadas. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgaditas. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -Una taza de gelatina sin azúcar	aguacate HASS. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado -1/2 pera picada con 15 almendras rebanadas y 3 cdas de granola sin pasas.
--	--	--	--

PLAN ALIMENTICIO PARA HIPOSÓDICA DE 1800 KCAL									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	50	900	225	Verduras	8	Leguminosas	1	Leche descremada	1
Proteínas	25	450	112.5	Frutas	3.5	A.O.A. Muy Bajo Aporte	7	Aceites y grasas sin proteína	5
Grasas	25	450	50	Cereal sin grasa	7	A.O.A. Bajo Aporte	1.5	Aceites y grasas con proteína	2

No agregar sal ni condimix a los alimentos, solo especias naturales. No enviar sal extra a pacientes.

Tiempo de comida	Desayuno	Comida	Cena
LUNES (SODIO 473 mg)	ENTOMATADAS DE POLLO -3 Tortillas de maíz delgaditas rellenas con 90 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañadas en una taza de	PECHUGA RELLENA DE VERDURAS -250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de calabacitas)	GORDITAS DE FRIJOLES -2 gorditas de maíz rellenas con 1/2 taza de frijoles molidos NO refritos y 60 g de

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 75

	<p>salsa de tomate casera. -1 cda de aceite o 5 segundos de aceite en spray. - Ensalada de lechuga y tomate con 1/3 de aguacate Hass. -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -Una taza o 140 g de papaya picada.</p>	<p>-1/2 taza de arroz blanco cocido -120 g de pechuga de pollo rellena de ¼ taza de zanahoria y ¼ taza de calabacitas en julianas. -3 cdas de aceite o 15 segundos de aceite en spray. -3 tortillas de maíz delgaditas -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda -Una taza de gelatina sin azúcar</p>	<p>queso panela espolvoreado. -Ensalada de lechuga y tomate. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -Coctel de frutas: 1 ½ taza de uvas verdes sin semilla con 3 nueces y 10 almendras rebanadas.</p>
<p>MARTES (SODIO 800 mg)</p>	<p style="text-align: center;">OMELETTE A LA MEXICANA</p> <p>-2 huevos enteros revueltos -1/4 Cebolla y 1/2 tomate finamente picado -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -1/3 de aguacate Hass -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -60 g de queso panela espolvoreado -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light -240 ml de agua natural con sobre de té. -1/2 taza o 75 g de manzana picada -3 tortillas de maíz delgaditas</p>	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</p> <p>-250 ml de Consomé de 20 g de pollo a la mexicana (cilantro, ½ tomate y ¼ cebolla). -3 tortitas pequeñas formadas con: 80 g de atún en agua con 1/2 papa cocida hecha puré, 1 cda de pan molido. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos De aceite en spray PAM. -Verduras al vapor (1/2 taza de chayote, ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas). -1/2 taza de arroz cocido con ½ taza de zanahoria. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre splenda. -Una taza de Gelatina sin azúcar.</p>	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE POLLO</p> <p>-60 g de pechuga de pollo desmenuzada con ½ taza de zanahoria, chicharos y 1/4 papa cocida. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -Coctel de frutas: 1 ½ taza de papaya picada con 3 nueces, 10 almendras rebanadas y 1 cda de granola sin pasas.</p>
	<p style="text-align: center;">HUEVO CON NOPALES</p> <p>-Un huevo entero revuelto con una taza de</p>	<p style="text-align: center;">TACOS DE FAJITAS DE POLLO CON NOPALES Y PIMIENTOS</p>	<p style="text-align: center;">SANDWICH DE ATÚN</p> <p>-2 rebanadas de</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 76

<p>MIÉRCOLES (SODIO 880 mg)</p>	<p>nopales. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos. -60 g de queso panela espolvoreado -3 tortillas de maíz delgadas. -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -1/2 pera picada</p>	<p>-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de zanahoria, 1/2 taza de chayote y 1/2 taza de calabacitas). -1/2 taza de arroz blanco con zanahoria. -120 g de fajitas de pollo -Una taza de nopales guisados con una taza de pimientos. -2 cucharaditas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgadas. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -Una taza de Gelatina sin azúcar.</p>	<p>pan integral -60 g de atún en agua -Lechuga rallada y Rodajas de tomate -1/3 de aguacate HASS untado -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -Coctel de frutas: 1 1/2 taza o 46 g de uva verde sin semilla con 3 nueces y 10 almendras rebanadas.</p>
<p>JUEVES (SODIO 505 mg)</p>	<p>CHILAQUILES DE POLLO</p>	<p>PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS</p>	<p>DOBLADITAS DE QUESO</p>
	<p>-3 tortillas de maíz delgadas cortadas en cuadritos doradas NO tostadas -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -90 g de pechuga de pollo desmenuzada -Una taza de salsa de tomate casera -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -2 cdas de maicena o 1/4 taza de avena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -1/2 taza o 70 g de papaya picada.</p>	<p>-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de calabacitas). -1/2 taza de arroz rojo cocido. -150 g de filete de pescado empapelado 1/2 tomate, 1/4 cebolla, 1/2 taza de pimientos y 5 almendras rebanadas. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgadas. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda.</p>	<p>-3 tortillas de maíz delgadas -60 g de queso panela. -Pico de gallo sin chile con 1/3 de aguacate HASS. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado -Coctel de frutas: Una manzana y 1/2 pera picada con 3 nueces y 10 almendras rebanadas y 3 cdas de granola sin pasas.</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 77

		-Una taza de gelatina sin azúcar	
VIERNES (SODIO 703 mg)	ENFRIJOLADAS DE PANELA -3 tortillas de maíz delgaditas -60 g de queso panela -1/2 taza de frijoles molidos -Ensalada de lechuga y tomate picado. -2/3 de aguacate Hass. -Una taza de leche deslactosada o light con 2 cdas de maicena o 1/4 taza de avena. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -1 1/2 taza de uvas verdes sin semilla.	ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE -250 ml de consomé de res con 1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de calabacitas. -1/2 taza de Arroz rojo cocido. -120 g de carne molida hecha bolitas con 1/4 de cebolla y especias naturales. -1/2 taza de salsa de tomate casera con 1/4 taza de zanahoria y 1/4 taza de calabacitas en cuadritos. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -3 cdas de aceite comestible o 15 segundos de aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgaditas. -Una taza de gelatina sin azúcar.	ENSALADA DE ATÚN -100 g de atún en agua -1/2 papa cocida en cubos -Verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, chicharos) -Pimientos en julianas. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado -Coctel de frutas: Una taza o 140 g de manzana picada con 3 nueces y 10 almendras.
SABADO (SODIO 800 mg)	OMELETTE A LA MEXICANA -2 huevos enteros revueltos -1/4 Cebolla y 1/2 tomate finamente picado -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -1/3 de aguacate Hass -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -60 g de queso panela espolvoreado	TORTITAS DE PAPA Y ATÚN -250 ml de Consomé de 20 g de pollo a la mexicana (cilantro, 1/2 tomate y 1/4 cebolla). -3 tortitas pequeñas formadas con: 80 g de atún en agua con 1/2 papa cocida hecha puré, 1 cda de pan molido. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos De aceite en spray PAM.	ENSALADA DE POLLO -60 g de pechuga de pollo desmenuzada con 1/2 taza de zanahoria, chicharos y 1/4 papa cocida. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -Coctel de frutas:

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 78

	<p>-1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light</p> <p>-240 ml de agua natural con sobre de té.</p> <p>-1/2 taza o 75 g de manzana picada</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas</p>	<p>-Verduras al vapor (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de calabacitas).</p> <p>-1/2 taza de arroz cocido con 1/2 taza de zanahoria.</p> <p>-240 ml de agua de fruta natural con un sobre splenda.</p> <p>-Una taza de Gelatina sin azúcar.</p>	<p>1 1/2 taza de papaya picada con 3 nueces, 10 almendras rebanadas y 1 cda de granola sin pasas.</p>
DOMINGO (SODIO 505 mg)	<p style="text-align: center;">CHILAQUILES DE POLLO</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas cortadas en cuadritos doradas NO tostadas</p> <p>-2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM.</p> <p>-90 g de pechuga de pollo desmenuzada</p> <p>-Una taza de salsa de tomate casera</p> <p>-1/2 taza de frijoles molidos NO refritos</p> <p>-2 cdas de maicena o 1/4 taza de avena con una taza de leche deslactosada o light.</p> <p>-240 ml de agua natural con un sobre de té.</p> <p>-1/2 taza o 70 g de papaya picada.</p>	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS</p> <p>-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de calabacitas).</p> <p>-1/2 taza de arroz rojo cocido.</p> <p>-150 g de filete de pescado empapelado 1/2 tomate, 1/4 cebolla, 1/2 taza de pimientos y 5 almendras rebanadas.</p> <p>-2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM.</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas.</p> <p>-240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda.</p> <p>-Una taza de gelatina sin azúcar</p>	<p style="text-align: center;">DOBLADITAS DE QUESO</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas</p> <p>-60 g de queso panela.</p> <p>-Pico de gallo sin chile con 1/3 de aguacate HASS.</p> <p>-240 ml de jugo sin azúcar o clarificado</p> <p>-Coctel de frutas: Una manzana y 1/2 pera picada con 3 nueces y 10 almendras rebanadas y 3 cdas de granola sin pasas.</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 79

d) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA CON Y SIN TRATAMIENTO TERAPEÚTICO

PLAN ALIMENTICIO PARA ASTRINGENTE DE 1500 KILOCALORIAS										
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción	
Carbohidratos	59	885	221.5	Verduras	6	Leguminosas	0	Aceites y grasas sin proteína	5	
Proteínas	19	285	75	Frutas	6	AOA muy bajo aporte	6	Aceites y grasas con proteína	0.5	
Grasas	22	330	35	Cereal sin grasa	7	AOA bajo aporte	1.5	Leche semidescremada	0	
Tiempo de comida	Desayuno			Comida			Cena			
LUNES	ENTOMATADAS DE POLLO -2 tortillas de maíz normal -60 g de pollo desmenuzado -2 cucharaditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray. -½ taza de salsa de tomate casera -½ taza de zanahoria cocida y picada -1 rebanada de piña -1 pieza de manzana jugo natural -240 ml Té de manzanilla (1 sobre)			PECHUGA RELLENA DE PANELA -Consomé de verduras (½ taza de chayote, ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas). -¼ taza de arroz blanco cocido -90 g de pechuga de pollo rellena de -40 g de panela -2 cucharaditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray. -2 tortillas de maíz normal -240 ml de Agua de fruta natural endulzado con splenda -Una taza de gelatina sin azúcar			SANDWICH DE PAN BLANCO -2 rebanadas de pan blanco -1 rebanada de jamón de pavo -20 g de queso panela -Rodajas de jitomate -1/3 de aguacate Hass. -2 taza de uvas verdes sin semillas con 5 almendras rebanadas. -1 pieza de manzana jugo natural			
MARTES	CLARAS DE HUEVO CON EJOTES -2 claras de huevo -Una taza de ejotes -2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray.			TORTITAS DE PAPA Y POLLO A LA PLANCHA Consomé de pollo a la mexicana -30 g de pechuga de pollo desmenuzada -un tomate, cilantro al			SINCRONIZADAS DE JAMÓN CON PANELA -2 tortillas -20 g de queso panela -2 rebanas de			

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 80

	<p>-2 tortillas -½ plátano con 1 ½ nuez troceada. -1 pieza de manzana (jugo) natural</p>	<p>gusto y ¼ de cebolla -1/4 taza de arroz rojo cocido con 1 cdita de aceite de oliva o 05 segundos de aceite en spray. 2 tortitas pequeñas de -90 g de pechuga de pollo -½ pza. de papa cocida -2 cdas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray. -1 tortillas de maíz -240 ml de agua de fruta natural endulzado con splenda -2 rebanadas de piña natural picada</p>	<p>jamón de pavo -Ensalada de lechuga y tomate -240 ml Té de manzanilla (1 sobre) -Una taza de gelatina sin azúcar -1 pieza de jugo de manzana natural</p>
MIERCOLES	<p style="text-align: center;">SANDWICH DE PAN BLANCO</p> <p>-2 rebanadas de pan blanco -Una rebanada de jamón de pavo -40 g de queso panela -Un tomate en rodajas -2/3 aguacate Hass untado. -1 taza de uvas verdes sin semillas con 5 almendras -1 pieza de manzana jugo natural</p>	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO</p> <p>-½ taza de fideo cocido con ½ taza de salsa casera de tomate con 1 cdita de aceite de oliva o 5 segundos de aceite en spray. -120 g de pescado -2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray. -½ taza de chayote -½ taza de zanahoria -¼ taza de arroz cocido -2 tortillas de maíz normal -240 ml de agua de fruta natural endulzada con splenda ¼ taza gelatina light</p>	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE POLLO SIN MAYONESA</p> <p>-90 g de pollo -1 taza de chayote cocido -1/4 pieza de papa cocida -2 galletas habaneras -240 ml Té de manzanilla (1 sobre) -1 pieza de manzana jugo natural -Una pera cocida</p>
JUEVES	<p style="text-align: center;">HUEVO CON JAMON</p> <p>-2 claras de huevo -1 rebanada de jamón -2 tortillas de maíz normal -2 cditas de aceite de</p>	<p style="text-align: center;">MOLIDA CON EJOTES</p> <p>-Consomé de 30 g de res con verduras (1/2 taza de chayote, ½ taza de calabacitas y ½ taza de zanahoria)</p>	<p style="text-align: center;">PAN TOSTADO CON PANELA</p> <p>-½ taza de avena en agua -1 rebanadas de pan tostado</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 81

	<p>oliva o 10 segundos de aceite en spray. -Una pera cocida -1 pieza de manzana jugo natural (1pza)</p>	<p>-90 g de molida de res -½ taza de ejotes -½ taza de salsa casera de tomate -2 cdas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray. -¼ taza de arroz cocido -2 tortillas de maíz normal -240 ml de agua de frutas natural endulzado con splenda -Una taza de gelatina sin azúcar</p>	<p>-40 g de queso panela espolvoreado -2 claras de huevo en el pan tostado -un tomate en rodajas -1 cdita de aceite de oliva o 05 segundos de aceite en spray. -240 ml Té de manzanilla 1(sobre) -1 pieza de manzana jugo natural -Una taza de uvas verdes sin semilla con 1 ½ nuez.</p>
VIERNES	<p style="text-align: center;">TACOS DE POLLO</p> <p>-2 tortillas de maíz normal -60 g de pollo -½ taza de ejotes cocidos -½ plátano con 5 almendras -240 ml Té de manzanilla (1 sobre) -1 pieza de manzana jugo natural (1pza)</p>	<p style="text-align: center;">POLLO CON VERDURAS</p> <p>-Consomé de pollo a la mexicana (20 g de pechuga de pollo desmenuzada, ½ tomate y ¼ cebolla finamente picada) con 1 cdita de aceite de oliva o 5 segundos de aceite en spray. -100 g de pechuga de pollo en cuadritos -½ taza de calabaza -½ taza de chayote -1/2 taza de arroz -2 tortillas -2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray. -240 ml de agua de fruta natural endulzado con splenda. -1/2 pera cocida</p>	<p style="text-align: center;">ENTOMATADAS DE PANELA:</p> <p>-2 tortillas de maíz -60 g de queso panela -2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray. -½ taza de salsa casera de tomate -½ taza de zanahoria cocida y picada -1 rebanada de piña -1 pieza de manzana jugo natural -240 ml Té de manzanilla (1 sobre)</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 82

SABADO	<p style="text-align: center;">CLARAS DE HUEVO CON EJOTES</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 claras de huevo -Una taza de ejotes -2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray. -2 tortillas -½ plátano con 1 ½ nuez troceada. -1 pieza de manzana jugo natural (1 pieza) 	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y POLLO A LA PLANCHA</p> <ul style="list-style-type: none"> Consomé de pollo a la mexicana -30 g de pechuga de pollo desmenuzada -un tomate, cilantro al gusto y ¼ de cebolla -1/4 taza de arroz rojo cocido con 1 cdita de aceite de oliva o 05 segundos de aceite en spray. 2 tortitas pequeñas de -90 g de pechuga de pollo -½ pieza de papa cocida -2 cdas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray. -1 tortillas de maíz -240 ml de agua de fruta natural endulzado con splenda -2 rebanadas de piña natural picada 	<p style="text-align: center;">SINCRONIZADAS DE JAMÓN CON PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 tortillas -20 g de queso panela -2 rebanas de jamón de pavo -Ensalada de lechuga y tomate -240 ml Té de manzanilla (1 sobre) -Una taza de gelatina sin azúcar - 1 pieza de manzana jugo natural
DOMINGO	<p style="text-align: center;">HUEVO CON JAMON</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 claras de huevo -1 rebanada de jamón -2 tortillas de maíz normal -2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray. -Una pera cocida -1 pieza de manzana jugo natural 	<p style="text-align: center;">MOLIDA CON EJOTES</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consomé de 30 g de res con verduras (1/2 taza de chayote, ½ taza de calabacitas y ½ taza de zanahoria) -90 g de molida de res -½ taza de ejotes -½ taza de salsa casera de tomate -2 cdas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray. -¼ taza de arroz cocido -2 tortillas de maíz normal -240 ml de agua de frutas natural endulzado con splenda -Una taza de gelatina sin 	<p style="text-align: center;">PAN TOSTADO CON PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> -½ taza de avena en agua -1 rebanadas de pan tostado -40 g de queso panela espolvoreado -2 claras de huevo en el pan tostado -un tomate en rodajas -1 cdita de aceite de oliva o 05 segundos de aceite en spray. -240 ml Té de manzanilla (1 sobre) -1 pieza de

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 83

		azúcar	manzana jugo natural -Una taza de uvas verdes sin semilla con 1 ½ nuez.
--	--	--------	--

PLAN ALIMENTICIO PARA ASTRINGENTE 1800 KILOCALORIAS									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	55	990	247.5	Verduras	9	Leguminosas	0	AOA moderado aporte	0
Proteínas	24	432	108	Frutas	6	AOA muy bajo aporte	8	Aceites y grasas sin proteína	5
Grasas	21	378	35	Cereal sin grasa	8	AOA bajo aporte	2	Aceites y grasas con proteína	1
Tiempo de comida									
	Desayuno			Comida			Cena		
LUNES	ENTOMATADAS DE POLLO -3 tortillas de maíz normal -120 g de pollo desmenuzado -1 cdita de aceite de oliva o 5 segundos de aceite en spray -Una taza de salsa casera de tomate -½ taza de zanahoria cocida y picada -2 rebanadas de piña en almíbar -1 pieza de manzana jugo natural			PECHUGA RELLENA DE PANELA Consomé de verduras (2 cditas de aceite de oliva, ½ taza de chayote, ½ taza de zanahoria, ½ taza de calabaza y Una taza salsa casera de tomate) -¼ taza de arroz blanco cocido -1 cdita de aceite de oliva o 5 segundos de aceite en spray. -120 g de pechuga de pollo rellena de			SANDWICH DE PAN BLANCO -2 rebanadas de pan blanco -1 rebanada de jamón de pavo -20 g de queso panela -un tomate en rodajas -1/3 aguacate Hass untado -1/2 taza de uvas verdes sin semillas con 3 nueces -1 pieza de manzana jugo		

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 84

	-240 ml Té de manzanilla (1 sobre)	40 g de panela con 2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray. -2 tortillas de maíz normal -240 ml de agua de fruta natural endulzado con splenda -Una taza de gelatina sin azúcar	natural -240 ml Té de manzanilla (1 sobre)
MARTES	CLARAS DE HUEVO CON EJOTES -4 claras de huevo -1 taza de ejotes 1 ½ cdita de aceite de oliva -2 tortillas de maíz normal -½ plátano con 10 almendras -1 pieza de manzana jugo natural -240 ml Té de manzanilla (1 sobre).	TORTITAS DE PAPA, BROCOLI Y POLLO A LA PLANCHA -Consomé de 60 g de pollo desmenuzado a la mexicana con un tomate y ½ cebolla. -Verduras al vapor (½ taza de calabaza, ½ taza de chayote y ½ taza de zanahoria) -1/4 taza de arroz rojo cocido 3 tortitas pequeñas (120 g de pechuga de pollo, ½ pza de papa cocida hecha puré y ½ taza de brócoli) 2.5 cdas de aceite de oliva o aceite en spray. -2 tortillas de maíz normal -240 ml de agua de fruta natural endulzado con splenda. -Una rebanada de piña.	SINCRONIZADAS DE JAMÓN CON PANELA -3 tortillas de maíz normal 1 cdita de aceite de oliva -20 g de queso panela -Ensalada de lechuga y tomate -3 rebanadas de jamón de pavo -240 ml Té de manzanilla (1 sobre) -1/2 pera cocida -1 pieza de manzana jugo natural.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 85

MIERCOLES	<p>SANDWICH DE PAN BLANCO</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 rebanadas de pan blanco -4 claras de huevo -2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray. -1 rebanada de jamón de pavo con 60 g de queso panela rebanado -Ensalada de lechuga y tomate -Una taza de uvas verdes sin semillas con 10 almendras rebanadas. -1 pieza de manzana jugo natural -240 ml Té de manzanilla (1 sobre) 	<p>PESCADO EMPAPELADO</p> <ul style="list-style-type: none"> -½ taza de fideo cocido con ½ taza de calabaza y ½ taza de salsa casera de tomate -120 g de filete de pescado con 3 cditas de aceite de oliva -1 taza de chayote y ½ taza de zanahoria -¼ taza de arroz -2 tortillas -Agua de fruta natural endulzado con splenda -Jícama con pepinos picados. 	<p>ENSALADA DE POLLO SIN MAYONESA</p> <ul style="list-style-type: none"> -90 g de pollo -1 taza de chayote -1/2 pieza de papa -4 piezas de galletas habaneras o saladas cuadritos -240 ml Té de manzanilla (1 sobre) -1 pieza de manzana jugo natural -Una pera cocida
JUEVES	<p>PAN TOSTADO CON PANELA:</p> <ul style="list-style-type: none"> -½ taza de avena en agua -1 rebanadas de pan tostado -4 claras de huevo en el pan tostado -40 g de queso panela en cubos -1 cdita de aceite de oliva o 5 segundos de aceite en spray y 1/3 de aguacate Hass untado. -5 galletas marías -240 ml Té de manzanilla (1 sobre) -1 pieza de manzana jugo natural -2 tazas de uvas verdes sin semilla. 	<p>MOLIDA CON EJOTES</p> <ul style="list-style-type: none"> -150 g de molida -½ taza de ejotes -½ taza de chayote -½ taza de zanahoria -1 taza de salsa casera de tomate -2 cdas de aceite de oliva o de maíz -1/4 taza de arroz -2 tortillas de maíz normal -Rosca de frutas con 3 nueces troceadas (jícama, pepino y zanahoria) -240 ml de agua de fruta natural endulzado con splenda. 	<p>HUEVO CON JAMON</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 claras de huevo -2 rebanadas de jamón de pavo -2 tortillas de maíz normal -1 cdita de aceite de oliva -½ pera cocida. -1 pieza de manzana jugo natural -240 ml Té de manzanilla (1 sobre)

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 86

VIERNES	<p style="text-align: center;">TAQUITOS DE POLLO</p> <p>-2 tortillas de maíz normal -90 g de pollo -½ taza de zanahoria cocida -Una manzana cocida -240 ml Té de manzanilla (1 sobre) -Una taza de jugo de pera natural (1/2 pieza)</p>	<p style="text-align: center;">POLLO CON VERDURAS</p> <p>Consomé de pollo a la mexicana con: 30 g de pechuga de pollo desmenuzada, ½ taza de salsa casera de tomate y ¼ de cebolla -120 g de pechuga de pollo en cuadritos ½ taza de calabaza, ½ taza de chayote y ½ taza de zanahoria con 2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray. -½ taza de arroz con 2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray. -2 tortillas de maíz normal -240 ml de agua de fruta natural endulzado con splenda -Una taza de gelatina sin azúcar y 3 nueces.</p>	<p style="text-align: center;">ENTOMATADAS DE PANELA</p> <p>-2 tortillas de maíz normal -80 g de queso panela 1 ½ cditas de aceite de oliva -Una taza de salsa de tomate casera con 1 cdiata de aceite de oliva o 5 segundos de aceite en spray. -½ taza de zanahoria cocida y picada -2 rebanadas de piña -Una taza de jugo de pera natural (1/2 pza) -240 ml Té de manzanilla (1 sobre)</p>
SABADO	<p style="text-align: center;">CLARAS DE HUEVO CON EJOTES</p> <p>-4 claras de huevo -1 taza de ejotes 1 ½ cdiata de aceite de oliva -2 tortillas de maíz normal -½ plátano -1 taza de manzana jugo natural -240 ml Té de manzanilla (1 sobre).</p>	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA, BROCOLI Y POLLO A LA PLANCHA</p> <p>-Consomé de 60 g de pollo desmenuzado a la mexicana con un tomate y ½ cebolla. -Verduras al vapor (½ taza de calabaza, ½ taza de chayote y ½ taza de</p>	<p style="text-align: center;">SINCRONIZADAS DE JAMÓN CON PANELA</p> <p>-3 tortillas de maíz normal 1 cdiata de aceite de oliva -20 g de queso panela -Ensalada de lechuga y tomate -3 rebanadas</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 87

		zanahoria) -1/4 taza de arroz rojo cocido 3 tortitas pequeñas (120 g de pechuga de pollo, 1/2 pza de papa cocida hecha puré y 1/2 taza de brócoli) 2.5 cdas de aceite de oliva o aceite en spray. -2 tortillas de maíz normal -240 ml de agua de fruta natural endulzado con splenda. -Una rebanada de piña.	de jamón de pavo -Té de manzanilla -1/2 pera cocida -1 pieza de manzana jugo natural.
DOMINGO	PAN TOSTADO CON PANELA: -1/2 taza de avena en agua -1 rebanadas de pan tostado -4 claras de huevo en el pan tostado -40 g de queso panela en cubos -1 cdita de aceite de oliva o 5 segundos de aceite en spray y 1/3 de aguacate Hass untado. -5 galletas marías -240 ml Té de manzanilla (1 sobre) -1 pieza de manzana jugo natural -2 tazas de uvas verdes sin semilla.	MOLIDA CON EJOTES -150 g de molida -1/2 taza de ejotes -1/2 taza de chayote -1/2 taza de zanahoria -1 taza de salsa casera de tomate -2 cdas de aceite de oliva o de maíz -1/4 taza de arroz -2 tortillas de maíz normal -Rosca de frutas con 3 nueces troceadas (jícama, pepino y zanahoria) -240 ml de agua de fruta natural endulzado con splenda.	HUEVO CON JAMON -2 claras de huevo -2 rebanadas de jamón de pavo -2 tortillas de maíz normal -1 cdita de aceite de oliva -1/2 pera cocida. -1 pieza de manzana jugo natural -240 ml Té de manzanilla 1(sobre)

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 88

PLAN ALIMENTICIO DE 1500 KCAL PARA NEFROPATA EN TX (DIÁLISIS/HEMODIÁLISIS).

	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	50	750	187.5	Verduras	6	Leguminosas	1	Leche descremada	1
Proteínas	26	390	97.5	Frutas	2.5	A.O.A. Muy Bajo Aporte	6	Aceites y grasas sin proteína	4.5
Grasas	24	360	40	Cereal sin grasa	6	A.O.A. Bajo Aporte	1.5	Aceites y grasas con proteína	1

No agregar sal ni condimix a los alimentos, solo especias naturales. No enviar sal extra a pacientes.

Tiempo de comida	Desayuno	Comida	Cena
LUNES	<p style="text-align: center;">ENTOMATADAS DE POLLO</p> <p>-3 Tortillas de maíz delgaditas rellenas con 60 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañadas en ½ taza de salsa de tomate casera con 1 cucharadita de aceite o 05 segundos de aceite en spray. -20 g de queso panela espolvoreado - Ensalada de lechuga y tomate con 1/3 de aguacate Hass. -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -Una taza o 140 g de papaya picada.</p>	<p style="text-align: center;">PECHUGA RELLENA DE VERDURAS</p> <p>-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de zanahoria, ¼ taza de chayote y ¼ taza de calabacitas) -1/4 taza de arroz blanco cocido -120 g de pechuga de pollo rellena de ¼ taza de zanahoria y ¼ taza de calabacitas en julianas. -2 1/2 cucharaditas de aceite o 10 segundos de aceite en spray. -3 tortillas de maíz delgaditas -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda -Una taza de gelatina sin azúcar</p>	<p style="text-align: center;">GORDITAS DE FRIJOLES</p> <p>-2 gorditas de maíz rellenas con ½ taza de frijoles molidos NO refritos -40 g de queso panela espolvoreado. -Ensalada de lechuga y tomate. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -½ taza de uvas verdes sin semilla con 3 nueces.</p>
	OMELETTE DE ESPINACAS CON	TORTITAS DE PAPA Y ATÚN	ENSALADA DE POLLO

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 89

MARTES	<p style="text-align: center;">PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Un huevo entero revuelto -Una taza de espinacas cocidas -60 g de queso panela rebanado -1 ½ cda de aceite comestible o 08 segundos de aceite en spray. -1/3 de aguacate Hass. -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light -240 ml de agua natural con sobre de té. -3 tortillas de maíz delgaditas -1/2 taza o 75 g de manzana picada. 	<ul style="list-style-type: none"> -250 ml de Consomé de 20 g pollo a la mexicana (cilantro, ½ tomate y ¼ cebolla). -3 tortitas pequeñas formadas con: 70 g de atún en agua con 1/2 papa cocida hecha puré, 1 cda de pan molido. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos De aceite en spray PAM. -Verduras al vapor (1/2 taza de chayote, ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas). -1/4 taza de arroz cocido. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -Una taza de Gelatina sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> -60 g de pechuga de pollo desmenuzada con ½ taza de zanahoria y 1/4 papa cocida. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -½ taza de papaya picada o 70 g con 10 almendras rebanadas y 1 cda de granola sin pasas.
MIÉRCOLES	<p style="text-align: center;">HUEVO A LA MEXICANA</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 huevos enteros revueltos con ¼ cebolla y ½ tomate finamente picados. -2 cucharaditas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos. -3 tortillas de maíz delgaditas. -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -1/2 pera picada. 	<p style="text-align: center;">TACOS DE FAJITAS DE POLLO CON PIMIENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> -250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de zanahoria, ½ taza de chayote y ½ taza de calabacitas). -1/4 taza de arroz blanco con ¼ de taza de zanahoria. -120 g de fajitas de pollo -1/2 taza de nopales guisados con pimientos. -1 ½ cda de aceite comestible o 8 segundos de aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgaditas. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -Una taza de gelatina sin 	<p style="text-align: center;">SANDWICH DE ESPINACAS CON PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 rebanadas de pan integral -1/2 taza de espinacas -60 g de queso panela en rebanada -Rodajas de ½ tomate -1/3 de aguacate HASS -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -1/2 taza o 46 g de uva verde sin semilla con 3 nueces.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 90

		azúcar.	
JUEVES	<p style="text-align: center;">CHILAQUILES DE POLLO</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas cortadas en cuadritos doradas NO tostadas -1 ½ cucharadita de aceite comestible o 8 segundos de aceite en spray PAM. -1/3 de aguacate rebanado. -90 g de pechuga de pollo desmenuzada -1/2 taza de salsa de tomate casera -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -2 cdas de maicena o ¼ taza de avena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -1/2 taza o 70 g de papaya picada.</p>	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS</p> <p>-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de zanahoria, ½ taza de chayote y ½ taza de calabacitas). -1/4 taza de arroz rojo cocido. -120 g de filete de pescado empapelado ½ tomate, ¼ cebolla, ¼ taza de pimientos y 5 almendras rebanadas. -2 cucharaditas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgaditas. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -Una taza de gelatina sin azúcar</p>	<p style="text-align: center;">DOBLADITAS DE QUESO</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas -60 g de queso panela. -Pico de gallo sin chile con 1/3 de aguacate HASS. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado -1/2 pera picada con 10 almendras rebanadas y 3 cdas de granola sin pasas.</p>
VIERNES	<p style="text-align: center;">ENFRIJOLADAS DE PANELA</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas -60 g de queso panela -1/2 taza de frijoles molidos -Ensalada de lechuga y tomate picado. -1/3 de aguacate Hass y 1 cda de aceite o 5 segundos de aceite en spray. -Una taza de leche deslactosada o light con 2 cdas de maicena o ¼ taza de avena. -240 ml de agua natural con un sobre de té.</p>	<p style="text-align: center;">ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE</p> <p>-250 ml de consomé de 20 g de res con ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas. -1/4 Arroz rojo cocido. -100 g de carne molida hecha bolitas con ¼ cebolla y especias naturales. -1/2 taza de salsa de tomate casera con ¼ taza de zanahoria y ¼ taza de calabacitas en cuadritos. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda.</p>	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE ATÚN:</p> <p>-70 g de atún en agua -1/2 papa cocida en cubos -Verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, chicharos) -Pimientos en julianas. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado -75 g o ½ taza de manzana picada</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 91

	-1/2 taza de uvas verdes sin semilla.	-2 ½ cucharaditas de aceite comestible o 12 seg. De aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgaditas. -Una taza de gelatina sin azúcar.	con 3 nueces.
SÁBADO	<p style="text-align: center;">OMELETTE DE ESPINACAS CON PANELA</p> <p>-Un huevo entero revuelto -Una taza de espinacas cocidas -60 g de queso panela rebanado -1 ½ cda de aceite comestible o 08 segundos de aceite en spray. -1/3 de aguacate Hass. -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light -240 ml de agua natural con sobre de té. -3 tortillas de maíz delgaditas -1/2 taza o 75 g de manzana picada.</p>	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</p> <p>-250 ml de Consomé de 20 g pollo a la mexicana (cilantro, ½ tomate y ¼ cebolla). -3 tortitas pequeñas formadas con: 70 g de atún en agua con 1/2 papa cocida hecha puré, 1 cda de pan molido. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos De aceite en spray PAM. -Verduras al vapor (1/2 taza de chayote, ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas). -1/4 taza de arroz cocido. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -Una taza de Gelatina sin azúcar</p>	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE POLLO</p> <p>-60 g de pechuga de pollo desmenuzada con ½ taza de zanahoria y 1/4 papa cocida. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -½ taza de papaya picada o 70 g con 10 almendras rebanadas y 1 cda de granola sin pasas.</p>
DOMINGO	<p style="text-align: center;">CHILAQUILES DE POLLO</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas cortadas en cuadritos doradas NO tostadas -1 ½ cucharadita de aceite comestible o 8 segundos de aceite en spray PAM. -1/3 de aguacate rebanado.</p>	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS</p> <p>-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de zanahoria, ½ taza de chayote y ½ taza de calabacitas). -1/4 taza de arroz rojo cocido. -120 g de filete de pescado empapelado ½</p>	<p style="text-align: center;">DOBLADITAS DE QUESO</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas -60 g de queso panela. -Pico de gallo sin chile con 1/3 de aguacate HASS. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 92

	<p>-90 g de pechuga de pollo desmenuzada</p> <p>-1/2 taza de salsa de tomate casera</p> <p>-1/2 taza de frijoles molidos NO refritos</p> <p>-2 cdas de maicena o 1/4 taza de avena con una taza de leche deslactosada o light.</p> <p>-240 ml de agua natural con un sobre de té.</p> <p>-1/2 taza o 70 g de papaya picada.</p>	<p>tomate, 1/4 cebolla, 1/4 taza de pimientos y 5 almendras rebanadas.</p> <p>-2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM.</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas.</p> <p>-240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda.</p> <p>-Una taza de gelatina sin azúcar</p>	<p>-1/2 pera picada con 10 almendras rebanadas y 3 cdas de granola sin pasas.</p>
--	---	---	---

PLAN ALIMENTICIO DE 1800 KCAL PARA NEFROPATA EN TX (DIÁLISIS/HEMODIÁLISIS).

	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	55	990	247.5	Verduras	8	Leguminosas	1	Leche descremada	1
Proteínas	22	396	99	Frutas	4	A.O.A. Muy Bajo Aporte	6	Aceites y grasas sin proteína	5.5
Grasas	23	414	46	Cereal sin grasa	8	A.O.A. Bajo Aporte	1	Aceites y grasas con proteína	1

No agregar sal ni condimix a los alimentos, solo especias naturales. No enviar sal extra a pacientes.

Tiempo de comida	Desayuno	Comida	Cena
LUNES	<p style="text-align: center;">ENTOMATADAS DE POLLO</p> <p>-3 Tortillas de maíz delgaditas rellenas con 60 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañadas en 1/2 taza de salsa de tomate casera con 1 cda de aceite o 05 segundos de aceite en spray.</p> <p>-20 g de queso panela</p>	<p style="text-align: center;">PECHUGA RELLENA DE VERDURAS</p> <p>-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de zanahoria, 1/2 taza de chayote y 1/2 taza de calabacitas).</p> <p>-1/4 taza de arroz blanco cocido</p> <p>-120 g de pechuga de pollo rellena de 1/2 taza</p>	<p style="text-align: center;">GORDITAS DE FRIJOLES</p> <p>-3 gorditas de maíz pequeñas rellenas con 1/2 taza de frijoles molidos NO refritos</p> <p>-20 g de queso panela espolvoreado.</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 93

	espolvoreado - Ensalada de lechuga y tomate con 2/3 de aguacate Hass. -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -Una taza de papaya picada.	de zanahoria y ½ taza de calabacitas en julianas. -2 1/2 cdas de aceite o 10 segundos de aceite en spray. -3 tortillas de maíz delgaditas -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda -Una manzana picada.	-Ensalada de lechuga y tomate. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -Ensalada de fruta: Una taza de uvas verdes sin semilla con 3 nueces y 3 cdas de granola sin pasas.
MARTES	<p style="text-align: center;">OMELETTE DE ESPINACAS CON PANELA</p> -2 huevos enteros revueltos -Una taza de espinacas cocidas -40 g de queso panela rebanado -1 ½ cda de aceite comestible o 08 segundos de aceite en spray. -2/3 de aguacate Hass. -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light -240 ml de agua natural con sobre de té. -3 tortillas de maíz delgaditas -Una manzana picada.	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y ATÚN:</p> -250 ml de Consomé de 20 g pollo a la mexicana (cilantro, ½ tomate y ¼ cebolla). -3 tortitas pequeñas formadas con: 70 g de atún en agua con 1 papa cocida hecha puré, 1 cda de pan molido. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos De aceite en spray PAM. -Verduras al vapor (1/2 taza de chayote, ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas). -1/2 taza de arroz cocido. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre splenda. -3/4 taza de jícama picada.	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE POLLO</p> -60 g de pechuga de pollo desmenuzada con ½ taza de zanahoria, chicharos y 1/4 papa cocida. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -Ensalada de fruta: 2 tazas de papaya picada con 10 almendras rebanadas y 3 cdas de granola sin pasas.
MIÉRCOLES	<p style="text-align: center;">HUEVO A LA MEXICANA CON NOPALES</p> -2 huevos enteros revueltos con una taza de nopales, ¼ cebolla y ½ tomate finamente picados.	<p style="text-align: center;">TACOS DE FAJITAS DE POLLO CON NOPALES Y PIMIENTOS</p> -250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, ½ taza de zanahoria y ½ taza de	<p style="text-align: center;">SANDWICH DE ESPINACAS CON PANELA</p> -2 rebanadas de pan integral -1/2 taza de espinacas

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 94

	<p>-2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM.</p> <p>-1/2 taza de frijoles molidos NO refritos.</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas.</p> <p>-1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light.</p> <p>-240 ml de agua natural con un sobre de té.</p> <p>-1/2 pera picada.</p>	<p>calabacitas).</p> <p>-1/2 taza de arroz blanco con 1/4 taza zanahoria.</p> <p>-120 g de fajitas de pollo</p> <p>-1/2 taza de nopales guisados con 1/2 taza de pimientos.</p> <p>-2 1/2 cucharadita de aceite comestible o 8 segundos de aceite en spray PAM.</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas.</p> <p>-240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda.</p> <p>-Una taza de fruta de estación.</p>	<p>-40 g de queso panela en rebanada</p> <p>-Rodajas de 1/4 de tomate</p> <p>-1/3 de aguacate HASS</p> <p>-240 ml de jugo sin azúcar o clarificado.</p> <p>-Ensalada de fruta: Una taza o 46 g de uva verde sin semilla con 3 nueces y 3 cdas de granola sin pasas.</p>
JUEVES	<p>CHILAQUILES DE POLLO</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas cortadas en cuadritos doradas NO tostadas</p> <p>-1 1/2 cucharadita de aceite comestible o 8 segundos de aceite en spray PAM.</p> <p>-2/3 de aguacate rebanado.</p> <p>-90 g de pechuga de pollo desmenuzada</p> <p>-Una taza de salsa de tomate casera</p> <p>-1/2 taza de frijoles molidos NO refritos</p> <p>-2 cdas de maicena o 1/4 taza de avena con una taza de leche deslactosada o light.</p> <p>-240 ml de agua natural con un sobre de té.</p> <p>-Una taza o 140 g de papaya picada.</p>	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS</p> <p>-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de zanahoria, 1/2 taza de chayote y 1/2 taza de calabacitas).</p> <p>-1/2 taza de arroz rojo cocido.</p> <p>-120 g de filete de pescado empapelado 1/2 tomate, 1/4 cebolla, 1/2 taza de pimientos y 5 almendras rebanadas.</p> <p>-2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM.</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas.</p> <p>-240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda.</p> <p>-Una manzana picada.</p>	<p>DOBLADITAS DE QUESO</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas</p> <p>-40 g de queso panela.</p> <p>-Pico de gallo sin chile con 1/3 de aguacate HASS.</p> <p>-240 ml de jugo sin azúcar o clarificado</p> <p>-Ensalada de fruta: 1/2 pera picada con 10 almendras rebanadas y 6 cdas de granola sin pasas.</p>
	ENFRIJOLADAS DE PANELA:	ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE ATÚN

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 95

VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> -3 tortillas de maíz delgaditas -40 g de queso panela -1/2 taza de frijoles molidos -Ensalada de lechuga y tomate picado. -2/3 de aguacate Hass y 1 cda de aceite o 5 segundos de aceite en spray. -Una taza de leche deslactosada o light con 2 cdas de maicena o ¼ taza de avena. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -Una taza de papaya picada. 	<ul style="list-style-type: none"> -250 ml de consomé de 20 g de res con verduras picadas. -1/2 Arroz rojo cocido. -100 g de carne molida hecha bolitas con cebolla y especias naturales. -1/2 taza de salsa de tomate casera con zanahoria y calabacitas en cuadritos. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -2 ½ cucharaditas de aceite comestible o 12 seg. De aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgaditas. 	<ul style="list-style-type: none"> -70 g de atún en agua -1/2 papa cocida en cubos -Verduras cocidas (zanahoria, chicharos) -Pimientos en julianas. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado -Coctel de frutas: Una manzana picada y una taza de uvas verdes sin semilla con 3 nueces y 3 cdas de granola.
SÁBADO	<p style="text-align: center;">OMELETTE DE ESPINACAS CON PANELA:</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 huevos enteros revueltos -Una taza de espinacas cocidas -40 g de queso panela rebanado -1 ½ cda de aceite comestible o 08 segundos de aceite en spray. -2/3 de aguacate Hass. -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light -240 ml de agua natural con sobre de té. -3 tortillas de maíz delgaditas -Una manzana picada. 	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</p> <ul style="list-style-type: none"> -250 ml de Consomé de 20 g pollo a la mexicana (cilantro, ½ tomate y ¼ cebolla). -3 tortitas pequeñas formadas con: 70 g de atún en agua con 1 papa cocida hecha puré, 1 cda de pan molido. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos De aceite en spray PAM. -Verduras al vapor (1/2 taza de chayote, ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas). -1/2 taza de arroz cocido. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre splenda. -3/4 taza de jícama picada. 	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -60 g de pechuga de pollo desmenuzada con ½ taza de zanahoria, chicharos y 1/4 papa cocida. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -Ensalada de fruta: 2 tazas de papaya picada con 10 almendras rebanadas y 3 cdas de granola sin pasas.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 96

DOMINGO	<p>CHILAQUILES DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 tortillas de maíz delgaditas cortadas en cuadritos doradas NO tostadas -1 ½ cucharadita de aceite comestible o 8 segundos de aceite en spray PAM. -2/3 de aguacate rebanado. -90 g de pechuga de pollo desmenuzada -Una taza de salsa de tomate casera -1/2 taza de frijoles molidos NO refritos -2 cdas de maicena o ¼ taza de avena con una taza de leche deslactosada o light. -240 ml de agua natural con un sobre de té. -Una taza o 140 g de papaya picada. 	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> -250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de zanahoria, ½ taza de chayote y ½ taza de calabacitas). -1/2 taza de arroz rojo cocido. -120 g de filete de pescado empapelado ½ tomate, ¼ cebolla, ½ taza de pimientos y 5 almendras rebanadas. -2 cdas de aceite comestible o 10 segundos de aceite en spray PAM. -3 tortillas de maíz delgaditas. -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda. -Coctel de frutas: Una taza de manzana picada. 	<p>DOBLADITAS DE QUESO</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 tortillas de maíz delgaditas -40 g de queso panela. -Pico de gallo sin chile con 1/3 de aguacate HASS. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado -Ensalada de fruta: 1/2 pera picada con 10 almendras rebanadas y 6 cdas de granola sin pasas.
---------	---	--	---

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 97

PLAN ALIMENTICIO PARA NEFROPATA S/TRR DE 1500 KILOCALORIAS

	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	55	825	206	Verduras	6	Leguminosas	1	Aceites & grasas sin proteína	6
Proteínas	14	210	52.5	Frutas	6	AOA muy bajo aporte	0	Aceites & grasas con proteína	0
Grasas	31	465	52	Cereal sin grasa	4	AOA bajo aporte	0	Leche semidescremada	1
				Cereal con grasa	0	AOA moderado aporte	3		

Tiempo de comida	Desayuno	Comida	Cena
LUNES	HUEVO CON EJOTES -2 claras de huevo -½ taza de ejotes -2 tortilla de maíz ligeras -1 taza de leche deslactosada light -½ taza de avena integral -1 cucharadita de aceite de oliva ò maíz -1 manzana verde (jugo) -1 taza de uvas verdes s/semilla	POLLO CON VERDURAS -Consomé de verduras: -½ taza de chayote ½ taza de calabaza -45 g de pollo cocido -5 cucharaditas de aceite de oliva -½ taza de chayote cocido -¼ taza de brócoli cocido -½ taza de pimiento cocido -¼ taza de arroz -2 tortillas ligeras -¼ taza de gelatina light -2 rebanada de piña (agua)	ENFRIJOLADAS DE PANELA ESPOLVOREADA -2 tortilla ligeras -20 g de queso panela -½ de frijoles -30 g de jitomate -1 taza de uvas verdes sin semilla -1 manzana(jugo)

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 98

MARTES	<p>TACOS DE POLLO CON MAICENA</p> <p>-1 taza de leche deslactosada light -2 cucharadas de maicena natural ò de sabor -1 pera (jugo) -2 taquitos de pollo: -2 tortillas ligeras -15 g de pollo -1.5 taza de lechuga -60 g de jitomate</p>	<p>PESCADO EMPAPELADO</p> <p>-45 g de filete de pescado -1 taza de ejotes cocidos -½ taza de pimientos -½ taza de calabaza -½ taza de chayote -4 c dita de aceite de oliva ò maíz -¼ de arroz cocido -2 tortillas ligeras -1 manzana -Agua de Jamaica</p>	<p>HUEVO CON NOPALES</p> <p>-2 claras de huevo -½ taza de nopales -2 tortilla ligeras -2 c dita de aceite de oliva ò maíz -½ taza de frijoles -1 manzana -1 pera (jugo) natural</p>
MIÉRCOLES	<p>HUEVO A LA MEXICANA CON TOMATE</p> <p>-2 claras de huevo -60 g de tomate -2 c dita aceite de oliva ò maíz -2 tortilla ligeras -½ plátano -1 manzana verde (jugo)</p>	<p>POLLO A LA PLANCHA</p> <p>-60 g de pechuga de pollo -1 taza de nopal cocido -¼ de arroz -Consomé de verduras -½ taza de zanahoria -1 taza de calabaza -1 taza de chayote -4 c ditas de aceite de oliva -1 tortillas ligeras -1 ½ taza de jícama -2 rebanadas de piña -¼ taza de gelatina light</p>	<p>MAICENA EN AGUA CON PAN TOSTADO</p> <p>-2 cdas de maicena natural o de sabor -1 taza de leche deslactosada light -1 pan tostado -1 taza de uvas -1 manzana (jugo) natural</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 99

JUEVES	<p style="text-align: center;">TAQUITOS DE PANELA CON AVENA</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 Tortillas ligeras -40 g de queso panela -1.5 taza de lechuga -60 g de jitomate -1 taza de uvas -1 pera (jugo) -1 taza de leche deslactosada light -½ taza de avena integral 	<p style="text-align: center;">PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> -30 g de pechuga de pollo -4 cditas de aceite de oliva ò maíz -¼ taza de brócoli -½ taza de ejotes -½ taza de pimientos -¼ taza de arroz -2 tortillas -1 manzana -Agua de Jamaica 	<p style="text-align: center;">HUEVO CON NOPALES</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 claras de huevo -½ taza de nopales -2cdita de aceite de oliva ò maíz -½ taza de frijoles -2 tortillas -1 rebanada de piña -1 pera (jugo)
VIERNES	<p style="text-align: center;">ENTOMATADAS DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -1 taza de leche deslactosada light -2 cdas de maicena natural ò de sabor -1 manzana verde (jugo) -2 tortillas -20 g de pollo -60 g de tomate -1 rebanada de piña 	<p style="text-align: center;">PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> -70 g de filete de pescado -½ taza de pimientos -½ taza de zanahoria -½ taza de chayote -Acompañado de ½ taza de nopales -6 cditas de aceite de oliva ò maíz -60 g de jitomate -3 tazas de lechuga -1 tortillas -2 rebanada de piña (agua) - 1 taza gelatina light 	<p style="text-align: center;">AVENA EN AGUA CON PAN TOSTADO</p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ tazas de avena en agua con manzana -1 pan tostado - 1 taza de uvas -½ plátano -Agua de Jamaica natural

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 100

SÁBADO	<p style="text-align: center;">HUEVO A LA MEXICANA CON TOMATE</p> <p>-2 claras de huevo -60 g de tomate -2 cdita aceite de oliva ò maíz -2 tortilla ligeras -½ plátano -1 manzana verde (jugo)</p>	<p style="text-align: center;">POLLO A LA PLANCHA</p> <p>-60 g de pechuga de pollo -1 taza de nopal cocido -¼ de arroz -Consomé de verduras -½ taza de zanahoria -1 taza de calabaza -1 taza de chayote -4 cditas de aceite de oliva -1 tortillas ligeras -1 ½ taza de jícama -2 rebanadas de piña -¼ taza de gelatina light</p>	<p style="text-align: center;">MAICENA EN AGUA CON PAN TOSTADO</p> <p>-2 cdas de maicena natural o de sabor -1 taza de leche deslactosada light -1 pan tostado -1 taza de uvas -1 manzana (jugo) natural</p>
DOMINGO	<p style="text-align: center;">TAQUITOS DE PANELA CON AVENA</p> <p>-2 Tortillas ligeras -40 g de queso panela -1.5 taza de lechuga -60 g de jitomate -1 taza -1 pera (jugo) -1 taza de leche deslactosada light -½ taza de avena integral</p>	<p style="text-align: center;">PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS</p> <p>-30 g de pechuga de pollo -4 cditas de aceite de oliva ò maíz -¼ taza de brócoli -½ taza de ejotes -½ taza de pimientos -¼ taza de arroz -2 tortillas -1 manzana -Agua de Jamaica</p>	<p style="text-align: center;">HUEVO CON NOPALES</p> <p>-2 claras de huevo -½ taza de nopales -2cdita de aceite de oliva ò maíz -½ taza de frijoles -2 tortillas -1 rebanada de piña -1 pera (jugo)</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 101

PLAN ALIMENTICIO PARA NEFROPATA S/TRR DE 1800 KILOCALORIAS									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	55	990	248	Verduras	7	Leguminosas	1	Aceites & grasas sin proteína	9
Proteínas	13	234	58.5	Frutas	8	AOA muy bajo aporte	0	Aceites & grasas con proteína	0
Grasas	32	579	64	Cereales sin grasa	4	AOA bajo aporte	0	Leche semidescremada	1
				Cereales con grasa	0	AOA moderado aporte de grasa	3		
Tiempo de comida									
	Desayuno			Comida			Cena		
LUNES	HUEVO CON EJOTES Y AVENA CON NUEZ -2 claras de huevo -½ taza de ejotes -3 tortilla ligeras -1 taza de leche deslactosada light -2 cucharadita de aceite de oliva ò maíz -1 pieza de manzana verde (jugo) -1 plátano			POLLO CON VERDURAS -30 g de pollo cocido -7 cdita de aceite de oliva -½ taza de chayote cocido -½ taza de brócoli cocido -½ taza de pimiento cocido Consomé de verduras: -½ taza de chayote -½ taza de zanahoria -¼ taza de arroz -3 tortillas ligeras -¼ taza de gelatina light -2 rebanadas de piña (agua) -2 tazas de melón			ENFRIJOLADAS -3 tortilla -40 g de queso panela -1.5 taza de lechuga -60 g de jitomate -½ pieza de pera -1 manzana(jugo) -1 taza de uvas verdes sin semilla -½ taza de frijoles		

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 102

MARTES	<p>TACOS DE POLLO</p> <p>-1 taza de leche deslactosada light -2 cucharadas de maicena natural ò de sabor -1taza de pera (jugo) taquitos de pollo: -2 tortillas -15 g de pollo -1.5 taza de lechuga -60 g de jitomate -1 taza de melón -1 taza de pera (jugo)</p>	<p>PESCADO CON VERDURAS</p> <p>-45 g de filete de pescado -½ taza de ejotes cocidos -¾ taza de pimientos Verduras al vapor: -½ taza de chayote -½ taza de calabaza -½ taza de zanahoria -7 cdita de aceite de oliva ò maíz -¼ de arroz cocido -2 tortillas ligeras -2 rebanadas de piña -Agua de Jamaica</p>	<p>HUEVO CON TOMATE</p> <p>-2 claras de huevo -60 g de jitomate -2 tortilla -½ taza de frijoles -2 cdita de aceite de oliva ò maíz -1 manzana (jugo) -½ pera -1 taza de uvas verdes sin semilla</p>
MIÉRCOLES	<p>HUEVO CON EJOTES</p> <p>-2 claras de huevo -½ taza de ejotes -2 cdita aceite de oliva ò maíz -2 tortilla ligeras -1 plátano -1 manzana -1 manzana verde (jugo)</p>	<p>POLLO CON NOPALES</p> <p>-60 g de pollo -½ taza de nopal cocido Verduras al vapor -1 taza de chayote -½ taza de calabaza -½ taza de brócoli -½ taza de zanahoria</p>	<p>MAICENA CON PAN TOSTADO</p> <p>-1 taza de leche deslactosada light -2 cdas de maicena natural o de sabor en agua -1 pan tostado con -1 ½ cdita mantequilla sin sal -1 taza de uvas verdes sin semilla</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 103

		<ul style="list-style-type: none"> -¼ de arroz -6 cditas de aceite de oliva -1 tortilla -1 taza de jícama -2 tazas de melón (agua) - 1 taza de gelatina light 	-1 manzana (jugo)
JUEVES	<p style="text-align: center;">TOSTADAS DE QUESO PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> -2tostadas de maíz -40 g de queso panela -1.5 taza de lechuga -60 g de jitomate -1 taza -1 pera (jugo) -1 taza de leche deslactosada light -½ taza de avena integral -½ plátano 	<p style="text-align: center;">PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> -30 g de pechuga de pollo -7 cditas de aceite de oliva ò maíz -½ taza de brócoli -½ taza de ejotes -½ taza de pimientos Consomé de verduras -½ taza de chayote -½ taza de zanahoria -¼ taza de arroz -2 tortillas ligeras -2 rebanadas de piña Agua de Jamaica 	<p style="text-align: center;">HUEVO CON EJOTES</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 claras de huevo -½ taza de ejotes -2cdita de aceite de oliva ò maíz -1 tortilla ligera -2 rebanada de piña -1 pera (jugo)
VIERNES	<p style="text-align: center;">ENTOMATADAS DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -1 cdas de maicena natural ò de sabor en agua -20 g de pollo -2 tortillas ligeras -1 ½ taza de lechuga -60 g de jitomate -½ taza de frijoles -1 manzana verde (jugo) 	<p style="text-align: center;">PESCADO A LA PLANCHA</p> <ul style="list-style-type: none"> -70 g de pescado a la plancha -8cditas de aceite de oliva ò maíz -60 g de jitomate -1/8 de cebolla -1.5 taza de lechuga Consomé de verduras: 	<p style="text-align: center;">AVENA EN AGUA CON TACOS DE PANELA</p> <ul style="list-style-type: none"> -¼ taza de avena -1 taza de leche deslactosada light -1 pan tostado -1 ½ cucharadita de mantequilla sin sal -1 manzana (jugo) - 1 taza de uvas

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 104

	-1platano	-1 taza de chayote -½ taza de calabaza -1 taza de brócoli -¼ taza de arroz -1 tortilla ligera -2 rebanada de piña (agua) - 1 taza gelatina light -1 taza de melón	
SÁBADO	HUEVO CON EJOTES -2 claras de huevo -½ taza de ejotes -2 cdita aceite de oliva ò maíz -2 tortilla ligeras -1 plátano -1 manzana -1 manzana verde (jugo)	POLLO CON NOPALES -60 g de pollo -½ taza de nopal cocido Verduras al vapor -1 taza de chayote -½ taza de calabaza -½ taza de brócoli -½ taza de zanahoria -¼ de arroz -6 cditas de aceite de oliva -1 tortilla -1 taza de jícama -2 tazas de melón (agua) - 1 taza de gelatina light	MAICENA CON PAN TOSTADO -1 taza de leche deslactosada light -2 cdas de maicena natural o de sabor en agua -1 pan tostado con -1 ½ cdita mantequilla sin sal -1 taza de uvas verdes sin semilla -1 manzana (jugo)
DOMINGO	TOSTADAS DE QUESO PANELA -2tostadas de maíz -40 g de queso panela -1.5 taza de lechuga -60 g de jitomate -1 taza -1 pera (jugo) -1 taza de leche deslactosada light	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS -30 g de pechuga de pollo -7 cditas de aceite de oliva ò maíz -½ taza de brócoli -½ taza de ejotes -½ taza de	HUEVO CON EJOTES -2 claras de huevo -½ taza de ejotes -2cdita de aceite de oliva ò maíz -1 tortilla ligera -2 rebanada de piña -1 pera (jugo)

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 105

	-1/2 taza de avena integral -1/2 plátano	pimientos Consomé de verduras -1/2 taza de chayote -1/2 taza de zanahoria -1/4 taza de arroz -2 tortillas ligeras -2 rebanadas de piña Agua de Jamaica
--	---	---

PLAN ALIMENTICIO 1500 SIN COLECISTOQUINÉTICOS (BAJA EN GRASA)

	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	56	1008	252	Verduras	6	Leguminosas	1	Leche descremada	1
Proteínas	24	432	108	Frutas	5	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	3
Lípidos	20	360	40	Cereal sin grasa	5	AOA bajo aporte/muy bajo aporte	6	Aceites y grasas con proteína	0

Tiempo de comida	Desayuno	Comida	Cena
LUNES	TACOS DE POLLO -3 tortillas de maíz (ligeras) -60 gr de pollo - 1 cucharada de aceite (5g) -Pico de gallo al gusto - 1 taza de papaya -1/4 taza de avena con 1 taza de leche baja en grasa o light 1 manzana cocida en la avena -Canela al gusto	PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN -Consomé de verduras -1 pimiento sin tapa o partido a la mitad - 60 g lata de atún mezclada con 1/2 lata de elotes, cebolla y jitomate al gusto. -1/4 taza de arroz rojo - 1 cucharadita de aceite (5g) - 4 habaneras o 1	SOPES DESHEBRADA - 2 sopos de maíz (delgado y menor al de una tortilla de maíz) -1/2 taza de frijoles (no refritos) - 1 taza de carne deshebrada - lechuga, tomate al gusto - Salsa de tomate casera - 1 cucharadita de aceite (5g)

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 106

		paquete de salmas -1 taza de gelatina light -1 taza de uvas (postre) -1 taza de jícama y pepino -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL	-1 manzana -240 ml de jugo de sabor
MARTES	CHILAQUILES SUAVES CON POLLO -6 tortillas de maíz (ligeras) -60 gr de pollo -1/2 taza de salsa de tomate casera -1/2 taza de frijoles NO REFritos - 1 cucharada de aceite (5g) -1/2 de pico de gallo - 1 rebanada de piña -1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light	ROLLOS DE CARNE CON VERDURAS -Consomé de verduras -60 g de bistec de res - ½ taza de zanahoria, ½ taza de calabaza cortadas en julianas -Salsa de tomate casera -1/2 taza de arroz blanco o rojo - 1 cucharadita de aceite -3 tortillas de maíz -1 taza de gelatina light -1 taza de jícama y pepino -1 taza de uvas -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL	HUARACHES DE NOPAL CON RAJAS POBLANAS Y POLLO - 3 mitades de nopal -1/2 taza de rajas (2 chiles poblanos) - 60 g de pollo desmenuzado -1/2 taza de elote desgranado - 1 tostada de maíz -1 manzana o ½ pera -240 ml de jugo de sabor
MIÉRCOLES	ENCHILADAS VERDES - 3 tortillas de maíz - Salsa verde (no picante) casera -1 cucharada de	TOSTADAS DE TINGA DE POLLO - Consomé de pollo -60 g de pollo - Salsa de tomate casera (guisada con	SANDWICH DE VERDURAS - 2 rebanadas de pan integral -1 rebanada de jamón (en

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 107

	<p>aceite (5g)</p> <p>-60 g de pollo desmenuzado</p> <p>-1/2 taza de frijoles NO REFritos</p> <p>-1 taza de melón</p> <p>-1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light</p>	<p>cebolla)</p> <p>-1/4 taza de arroz blanco</p> <p>- 2 tostadas de maíz</p> <p>-Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>-1 cucharadita de aceite (5g)</p> <p>-1 taza de gelatina light</p> <p>-1 taza de jícama y pepino</p> <p>-1 taza de uvas</p> <p>-1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL</p>	<p>trozos)</p> <p>- 1 taza de espinacas cocidas (revuelta con el jamón)</p> <p>- lechuga</p> <p>-1/2 taza de germen de trigo</p> <p>-1/2 pieza de tomate</p> <p>-1/2 pieza de cebolla</p> <p>-1 taza de papaya</p>
JUEVES	TOSTADAS CON CALABACITA Y POLLO	TAQUITOS DE PESCADO	HOT CAKES DE AVENA Y ZANAHORIA
	<p>- 2 tostadas de maíz horneadas</p> <p>-1/2 taza de calabazas</p> <p>-60 g de pollo (mezclarlo con las calabazas)</p> <p>-1/2 taza de elote desgranado</p> <p>-1/2 taza de frijoles NO REFritos (untar en la tostada)</p> <p>-1 cucharadita de aceite (5g)</p> <p>-1 taza de uvas</p> <p>-1/4 taza de avena con agua</p>	<p>-Consomé de verduras con 1/4 taza de arroz</p> <p>-3 tortillas de maíz</p> <p>-60 g de filete de pescado desmenuzado (al horno)</p> <p>-1 cucharadita de aceite de oliva</p> <p>- Ensalada de lechuga, tomate y col a tolerancia</p> <p>-1 cucharadita de aceite (5g)</p> <p>-1 taza de gelatina light</p> <p>- 1 manzana</p> <p>-1 taza de jícama y pepino</p> <p>-1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL</p>	<p>-2 piezas de hot cake de avena (1/4 taza de avena y 1 taza de leche)</p> <p>- 1/2 taza de zanahoria rallada</p> <p>-1/2 pieza de plátano</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 108

VIERNES	<p style="text-align: center;">TACOS DE CHAMPIÑONES CON POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 tortillas de maíz -60 g de pollo ½ taza de champiñones (mezclado con el pollo y en salsa de tomate casera) - Ensalada de lechuga y tomate -¼ taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light 1 manzana cocida en la avena - Canela al gusto 	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consomé de pollo a la mexicana (pechuga de pollo desmenuzada, cilantro, tomate y cebolla) -3 tortitas pequeñas formadas con 60 g de pollo desmenuzado ½ papa cocida (puré simple), 1 cucharada de pan molido -Salsa de tomate casera -1/4 taza de arroz - 5 segundos de aceite en spray 1 taza de gelatina light -1 taza de uvas -1 taza de jícama y pepino -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL 	<p style="text-align: center;">MOLLETES CON BISTEC/JAMÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> -1 rebanada de bolillo (mitad) -1/2 taza de frijoles NO REFritos -60 g de bistec/ 1 rebanada de jamón -pico de gallo al gusto -1 cucharadita de aceite (5g) -1 taza de papaya
SÁBADO	<p style="text-align: center;">ENCHILADAS VERDES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 tortillas de maíz - Salsa verde (no picante) casera -1 cucharada de aceite (5g) -60 g de pollo desmenuzado -1/2 taza de frijoles 	<p style="text-align: center;">TOSTADAS DE TINGA DE POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consomé de pollo -60 g de pollo - Salsa de tomate casera (guisada con cebolla) -1/4 taza de arroz blanco - 2 tostadas de maíz 	<p style="text-align: center;">SANDWICH DE VERDURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 rebanadas de pan integral -1 rebanada de jamón (en trozos) - 1 taza de espinacas cocidas (revuelta)

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 109

	<p>NO REFRITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> -1 taza de melón -1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light 	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de lechuga y tomate -1 cucharadita de aceite (5g) -1 taza de gelatina light -1 taza de jícama y pepino -1 taza de uvas -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL 	<p>con el jamón)</p> <ul style="list-style-type: none"> - lechuga -1/2 taza de germen de trigo -1/2 pieza de tomate -1/2 pieza de cebolla -1 taza de papaya
DOMINGO	<p>TOSTADAS CON CALABACITA Y POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 tostadas de maíz horneadas -1/2 taza de calabazas -60 g de pollo (mezclarlo con las calabazas) -1/2 taza de elote desgranado -1/2 taza de frijoles NO REFRITOS (untar en la tostada) -1 cucharadita de aceite (5g) -1 taza de uvas -1/4 taza de avena con agua 	<p>TAQUITOS DE PESCADO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consomé de verduras con 1/4 taza de arroz -3 tortillas de maíz -60 g de filete de pescado desmenuzado (al horno) -1 cucharadita de aceite de oliva - Ensalada de lechuga, tomate y col a tolerancia -1 cucharadita de aceite (5g) -1 taza de gelatina light - 1 manzana -1 taza de jícama y pepino -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL 	<p>HOT CAKES DE AVENA Y ZANAHORIA</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 piezas de hot cake de avena (1/4 taza de avena y 1 taza de leche) - 1/2 taza de zanahoria rallada -1/2 pieza de plátano

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 110

PLAN ALIMENTICIO 1800 SIN COLECISTOQUINÉTICOS (BAJA EN GRASA)									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	56	1008	252	Verduras	6	Leguminosas	1	Leche descremada	1
Proteínas	24	432	108	Frutas	6	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	3
Lípidos	20	360	40	Cereal sin grasa	7	AOA bajo aporte/muy bajo aporte	9	Aceites y grasas con proteína	0
Tiempo de comida									
	Desayuno			Comida			Cena		
LUNES	TACOS DE POLLO -3 tortillas de maíz (ligeras) -90 gr de pollo - 1 cucharada de aceite (5g) -Pico de gallo al gusto -1 taza de papaya -1/4 taza de avena con 1 taza de leche baja en grasa o light 1 manzana cocida en la avena -Canela al gusto			PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN -Consomé de verduras -1 pimiento sin tapa o partido a la mitad - 90 g lata de atún mezclada con 1/2 lata de elotes, cebolla y jitomate al gusto. -1/2 taza de arroz rojo - 1 cucharadita de aceite (5g) - 4 habaneras o 1 paquete de salmas -1 taza de gelatina light -1 taza de uvas (postre) -1 taza de jícama y			SOPES DESHEBRADA - 2 sopos de maíz (delgado y menor al de una tortilla de maíz) -1/2 taza de frijoles (no refritos) - 1 taza de carne deshebrada - lechuga, tomate al gusto - Salsa de tomate casera - 1 cucharadita de aceite (5g) -1 manzana -240 ml de jugo de sabor		

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 111

		<p>pepino</p> <p>-1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL</p>	
MARTES	<p>CHILAQUILES SUAVES CON POLLO</p> <p>-6 tortillas de maíz (ligeras) -90 gr de pollo -1/2 taza de salsa de tomate casera -1/2 taza de frijoles NO REFRITOS - 1 cucharada de aceite (5g) -1/2 de pico de gallo - 1 rebanada de piña y 1 taza de melón -1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light</p>	<p>ROLLOS DE CARNE CON VERDURAS</p> <p>-Consomé de verduras -90 g de bistec de res - ½ taza de zanahoria, ½ taza de calabaza cortadas en julianas -Salsa de tomate casera -1/2 taza de arroz blanco o rojo - 1 cucharadita de aceite -3 tortillas de maíz -1 taza de gelatina light -1 taza de jícama y pepino -1 taza de uvas -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL</p>	<p>HUARACHES DE NOPAL CON RAJAS POBLANAS Y POLLO</p> <p>- 3 mitades de nopal -1/2 taza de rajas (2 chiles poblanos) - 90 g de pollo desmenuzado -1/2 taza de elote desgranado - 1 tostada de maíz -1 manzana o ½ pera -240 ml de jugo de sabor</p>
MIÉRCOLES	<p>ENCHILADAS VERDES</p> <p>- 3 tortillas de maíz - Salsa verde (no picante) casera -1 cucharada de aceite (5g) -90 g de pollo desmenuzado -1/2 taza de frijoles</p>	<p>TOSTADAS DE TINGA DE POLLO</p> <p>- Consomé de pollo -90 g de pollo - Salsa de tomate casera (guisada con cebolla) -1/2 taza de arroz blanco - 2 tostadas de maíz</p>	<p>SANDWICH DE VERDURAS</p> <p>- 2 rebanadas de pan integral -2 rebanada de jamón (en trozos) - 1 taza de espinacas cocidas (revuelta</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 112

	<p>NO REFRITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> -1 taza de melón -1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light 	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de lechuga y tomate -1 cucharadita de aceite (5g) -1 taza de gelatina light -1 taza de jícama y pepino -1 taza de uvas -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL 	<p>con el jamón)</p> <ul style="list-style-type: none"> - lechuga -1/2 taza de germen de trigo -1/2 pieza de tomate -1/2 pieza de cebolla -1 taza de papaya y 1 taza de melón.
JUEVES	<p>TOSTADAS CON CALABACITA Y POLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 tostadas de maíz horneadas -1/2 taza de calabazas -90 g de pollo (mezclarlo con las calabazas) -1/2 taza de elote desgranado -1/2 taza de frijoles NO REFRITOS (untar en la tostada) -1 cucharadita de aceite (5g) -1 taza de uvas -1/4 taza de avena con agua 	<p>TAQUITOS DE PESCADO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consomé de verduras con 1/4 taza de arroz y 1/2 taza de elote desgranado. -3 tortillas de maíz -90 g de filete de pescado desmenuzado (al horno) -1 cucharadita de aceite de oliva - Ensalada de lechuga, tomate y col a tolerancia -1 cucharadita de aceite (5g) -1 taza de gelatina light - 1 manzana -1 taza de jícama y pepino -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL 	<p>HOT CAKES DE AVENA Y ZANAHORIA /ELOTE</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 piezas de hot cake de avena (1/4 taza de avena y 1 taza de leche) - 1/2 taza de zanahoria rallada -1/2 pieza de plátano y 1 taza de fresas

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 113

VIERNES	<p style="text-align: center;">TACOS DE CHAMPIÑONES CON POLLO</p> <p>- 6 tortillas de maíz -90 g de pollo ½ taza de champiñones (mezclado con el pollo y en salsa de tomate casera) - Ensalada de lechuga y tomate -¼ taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light 1 manzana cocida en la avena - Canela al gusto</p>	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y POLLO</p> <p>-Consomé de pollo a la mexicana (pechuga de pollo desmenuzada, cilantro, tomate y cebolla) -3 tortitas pequeñas formadas con 90 g de pollo desmenuzado ½ papa cocida (puré simple), 2 cucharada de pan molido -Salsa de tomate casera -1/4 taza de arroz - 5 segundos de aceite en spray 1 taza de gelatina light -1 taza de uvas -1 taza de jícama y pepino -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL</p>	<p style="text-align: center;">MOLLETES CON BISTEC/JAMÓN</p> <p>-1 rebanada de bolillo (mitad) -1/2 taza de frijoles NO REFritos -90 g de bistec/ 2 rebanadas de jamón -pico de gallo al gusto -1 cucharadita de aceite (5g) -1 taza de papaya</p>
SÁBADO	<p style="text-align: center;">CHILAQUILES SUAVES CON POLLO</p> <p>-6 tortillas de maíz (ligeras) -90 gr de pollo -1/2 taza de salsa de tomate casera -1/2 taza de frijoles NO REFritos - 1 cucharada de aceite (5g)</p>	<p style="text-align: center;">ROLLOS DE CARNE CON VERDURAS</p> <p>-Consomé de verduras -90 g de bistec de res - ½ taza de zanahoria, ½ taza de calabaza cortadas en julianas -Salsa de tomate casera</p>	<p style="text-align: center;">HUARACHES DE NOPAL CON RAJAS POBLANAS Y POLLO</p> <p>- 3 mitades de nopal -1/2 taza de rajas (2 chiles poblanos) - 90 g de pollo desmenuzado</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 114

	<ul style="list-style-type: none"> -1/2 de pico de gallo - 1 rebanada de piña y 1 taza de melón -1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light 	<ul style="list-style-type: none"> -1/2 taza de arroz blanco o rojo - 1 cucharadita de aceite -3 tortillas de maíz -1 taza de gelatina light -1 taza de jícama y pepino -1 taza de uvas -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> -1/2 taza de elote desgranado - 1 tostada de maíz -1 manzana o ½ pera -240 ml de jugo de sabor
DOMINGO	TOSTADAS CON CALABACITA Y POLLO	TAQUITOS DE PESCADO	HOT CAKES DE AVENA Y ZANAHORIA
	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tostadas de maíz horneadas -1/2 taza de calabazas -90 g de pollo (mezclarlo con las calabazas) -½ taza de elote desgranado -1/2 taza de frijoles NO REFritos (untar en la tostada) -1 cucharadita de aceite (5g) -1 taza de uvas -¼ taza de avena con agua 	<ul style="list-style-type: none"> -Consomé de verduras con ¼ taza de arroz y 1/2 taza de elote desgranado. -3 tortillas de maíz -90 g de filete de pescado desmenuzado (al horno) -1 cucharadita de aceite de oliva - Ensalada de lechuga, tomate y col a tolerancia -1 cucharadita de aceite (5g) -1 taza de gelatina light - 1 manzana -1 taza de jícama y pepino -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> -3 piezas de hot cake de avena (1/4 taza de avena y 1 taza de leche) - ½ taza de zanahoria rallada -1/2 pieza de plátano y 1 taza de fresas

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 115

E) CANCER

PLAN ALIMENTICIO HIPERCALÓRICO, HIPEPRTEICO (CÁNCER DE 2000 KILOCALORIAS)									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	52	1040	260	Verduras	5	Leguminosas	1	Leche descremada	2
Proteínas	26	520	130	Frutas	4	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	3
Lípidos	22	360	49	Cereal sin grasa	7	AOA bajo aporte/muy bajo aporte	8	Aceites y grasas con proteína	4
Tiempo de comida									
	Desayuno			Comida			Cena		
	TACOS DE POLLO			PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN			SOPES DESHEBRADA		
LUNES	-3 tortillas de maíz (ligeras) -60 gr de pollo - 1 cucharada de aceite (5g) -Pico de gallo al gusto -1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light con 5 almendras JUGO VERDE 240 ml de jugo verde con hielo (1/2 manzana, 1/2 rebanada de piña, apio, 1/2 pieza de pepino y 5 almendras)			-Consomé de verduras -1 pimiento sin tapa o partido a la mitad - 1 lata de atún mezclada con 1/2 lata de elotes, cebolla y jitomate al gusto. - 40 g de queso panela - 1 cucharadita de mayonesa light -1/2 taza de arroz rojo - 4 habaneras o 1 paquete de salmas -1 taza de gelatina light - 14 nueces a la mitad (postre) -1 taza de jícama y pepino			- 2 sopos de maíz (delgado y menor al de una tortilla de maíz) -1/2 taza de frijoles (no refritos) - 1 taza de carne deshebrada - lechuga, tomate al gusto - Salsa de tomate casera -1/3 aguacate has -240 ml de jugo de sabor LICUADO DE PLÁTANO - 1 taza de leche deslactosada o light -1/2 pieza de plátano con 7		

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 116

		-1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL	nueces
MARTES	<p>TORTILLA DE HUEVO CON PAPA</p> <p>- 2 piezas de huevo -1/2 pieza de papa, guisar con cebolla y tomate - 1 cucharadita de aceite (5g) - 3 tortillas de maíz -1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light con 5 almendras</p> <p>JUGO VERDE 240 ml de jugo verde con hielo (½ manzana, ½ rebanada de piña, apio, ½ pieza de pepino y 5 almendras)</p>	<p>ROLLOS DE CARNE CON VERDURAS</p> <p>-Consomé de verduras -120 g de bistec de res - ½ taza de zanahoria, ½ taza de calabaza cortadas en julianas -Salsa de tomate casera -1/2 taza de arroz blanco o rojo - 1 cucharadita de aceite -3 tortillas de maíz -1 taza de gelatina light - 14 nueces a la mitad (postre) -1 taza de jícama y pepino</p> <p>-1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL</p>	<p>RAJAS POBLANAS CON POLLO</p> <p>-1/2 taza de rajas (2 chiles poblanos) - 60 g de pollo desmenuzado -1/2 taza de elote desgranado -1/2 taza de frijoles NO REFritos - 3 tortillas de maíz -1 cucharada de crema light -240 ml de jugo de sabor</p> <p>LICUADO DE FRUTA - 1 taza de leche deslactosada o light -1/2 pieza de mango o 1 taza de fresas ½ plátano o 1 taza de melón con 10 almendras o 7 nueces</p>
MIÉRCOLES	HUEVO CON NOPALES	TINGA DE POLLO - consomé de pollo	SANDWICH DE ESPINACAS Y QUESO PANELA

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 117

	<ul style="list-style-type: none"> - 2 huevos enteros -1/2 taza de nopales, tomate y cebolla -1/2 taza de frijoles molidos NO REFritos - 5 segundos de spray (PAM) -3 tortillas de maíz (ligeras) -1 taza de papaya (140 g) 1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light y 10 almendras 	<ul style="list-style-type: none"> -120 g de pollo - Salsa de tomate casera (guisada con cebolla) -1/2 taza de arroz blanco -3 tortillas de maíz -Ensalada de lechuga y tomate -1 cucharadita de aceite (5g) -1 taza de gelatina light - 14 nueces a la mitad (postre) -1 taza de jícama y pepino -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 rebanadas de pan integral - 1 taza de espinacas cocidas - 80 g de queso panela -1/2 pieza de tomate - 1/2 de aguacate hass -1 taza de papaya o 1 taza de melón y 7 nueces -240 ml de jugo de sabor <li style="text-align: center;">LICUADO DE FRUTA - 1 taza de leche deslactosada o light -1/2 pieza de mango o 1 taza de fresas 1/2 plátano o 1 taza de melón.
JUEVES	<p style="text-align: center;">TOSTADAS CON QUESO PANELA Y CALABACITA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 tostadas de maíz horneadas -1/2 taza de calabazas -80 g de queso panela (guisar con la calabaza) -1/2 taza de frijoles NO REFritos (untar en la tostada) -1 cucharadita de aceite (5g) -1 taza de papaya y 3 	<p style="text-align: center;">TAQUITOS DE PESCADO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Consomé de verduras -6 tortillas de maíz -120 g de filete de pescado desmenuzado (al horno) -1 cucharadita de aceite de oliva - Ensalada de lechuga, tomate y col a tolerancia -1 cucharadita de aceite (5g) 	<p style="text-align: center;">HOT CAKES DE AVENA CON MANTEQUILLA DE MANÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 piezas de hot cakes de avena (1/4 taza de avena y 1 taza de leche) - 2 cucharadas de mantequilla de maní (preguntar) - 7 nueces -1/2 pieza de plátano o 1 taza

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 118

	<p>nueces -¼ taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light y 5 almendras</p>	<p>-1 taza de gelatina light - 14 nueces a la mitad (postre) -1 taza de jícama y pepino</p> <p>-1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL</p>	<p>de fresa</p> <p>JUGO VERDE 240 ml de jugo verde con hielo (½ manzana, ½ rebanada de piña, apio, ½ pieza de pepino y 5 almendras)</p>
VIERNES	<p style="text-align: center;">MOLLETES</p> <p>-1 rebanada de bolillo (mitad) -1/2 taza de frijoles NO REFRITOS -80 g de queso panela -pico de gallo al gusto -1/3 aguacate has -1 taza de papaya y 3 nueces -¼ taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light y 5 almendras</p> <p style="text-align: center;">JUGO VERDE 240 ml de jugo verde con hielo (½ manzana, ½ rebanada de piña, apio, ½ pieza de pepino y 5 almendras)</p>	<p style="text-align: center;">TORTITAS DE PAPA Y POLLO</p> <p>-Consomé de pollo a la mexicana (pechuga de pollo desmenuzada, cilantro, tomate y cebolla) -3 tortitas pequeñas formadas con 60 g de pollo desmenuzado ½ papa cocida (puré simple), 2 cucharada de pan molido -Salsa de tomate casera -1/2 taza de arroz - 5 segundos de aceite en spray 1 taza de gelatina light - 14 nueces a la mitad (postre) -1 taza de jícama y pepino</p>	<p style="text-align: center;">DOBLADAS DE QUESO</p> <p>-6 tortillas de maíz -80 g de queso panela - pico de gallo al gusto -1/3 de aguacate hass -240 ml de jugo de sabor</p> <p style="text-align: center;">LICUADO DE FRUTA - 1 taza de leche deslactosada o light -1/2 pieza de mango o 1 taza de fresas ½ plátano o 1 taza de melón.</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 119

		-1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL	
SÁBADO	<p>TACOS DE POLLO</p> <p>-3 tortillas de maíz (ligeras) -60 gr de pollo - 1 cucharada de aceite (5g) -Pico de gallo al gusto -1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light con 5 almendras</p> <p style="text-align: center;">JUGO VERDE</p> <p>240 ml de jugo verde con hielo (1/2 manzana, 1/2 rebanada de piña, apio, 1/2 pieza de pepino y 5 almendras)</p>	<p>PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN</p> <p>-Consomé de verduras -1 pimiento sin tapa o partido a la mitad - 1 lata de atún mezclada con 1/2 lata de elotes, cebolla y jitomate al gusto. - 40 g de queso panela - 1 cucharadita de mayonesa light -1/2 taza de arroz rojo - 4 habaneras o 1 paquete de salmas -1 taza de gelatina light - 14 nueces a la mitad (postre) -1 taza de jícama y pepino</p> <p>-1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL</p>	<p>SOPES DESHEBRADA</p> <p>- 2 sopos de maíz (delgado y menor al de una tortilla de maíz) -1/2 taza de frijoles (no refritos) - 1 taza de carne deshebrada - lechuga, tomate al gusto - Salsa de tomate casera -1/3 aguacate has -240 ml de jugo de sabor</p> <p style="text-align: center;">LICUADO DE PLÁTANO</p> <p>- 1 taza de leche deslactosada o light -1/2 pieza de plátano con 7 nueces</p>
DOMINGO	<p>HUEVO CON NOPALES</p> <p>- 2 huevos enteros -1/2 taza de nopales, tomate y cebolla -1/2 taza de frijoles molidos NO REFritos</p>	<p>TINGA DE POLLO</p> <p>- consomé de pollo -120 g de pollo - Salsa de tomate casera (guisada con cebolla) -1/2 taza de arroz blanco</p>	<p>SANDWICH DE ESPINACAS Y QUESO PANELA</p> <p>- 2 rebanadas de pan integral - 1 taza de espinacas cocidas</p>

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 120

	<ul style="list-style-type: none"> - 5 segundos de spray (PAM) -3 tortillas de maíz (ligeras) -1 taza de papaya (140 g) ¼ taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light y 10 almendras 	<ul style="list-style-type: none"> -3 tortillas de maíz -Ensalada de lechuga y tomate -1 cucharadita de aceite (5g) -1 taza de gelatina light - 14 nueces a la mitad (postre) -1 taza de jícama y pepino -1 vaso (240 ml) de agua de FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> - 80 g de queso panela -1/2 pieza de tomate - 1/2 de aguacate hass -1 taza de papaya o 1 taza de melón y 7 nueces -240 ml de jugo de sabor <li style="text-align: center;">LICUADO DE FRUTA - 1 taza de leche deslactosada o light -1/2 pieza de mango o 1 taza de fresas ½ plátano o 1 taza de melón.
--	--	--	--

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 121

19.- DIETAS ESPECIALES (ENTERALES)

DIETA ENTERAL (LICUADA)

La nutrición enteral es una técnica de soporte nutricional que consiste en administrar los nutrientes directamente en el tracto gastrointestinal mediante sonda, la nutrición enteral está indicada en todos los casos en los que los enfermos requieren soporte nutricional individualizado y no ingiere los nutrientes necesarios para cubrir sus requerimientos

EJEMPLO DE DIETA LICUADA

PX: XXXX		CAMA: XXXX	
DIETA MEZCLA: 1500 calorías en 1500 líquidos en 5tos MILILITROS POR TOMA: 300 ml			
H.C: 55%	PROTEINAS: 20 %	LIPIDOS: 25 %	
CALORIAS: 850	CALORIAS: 300	CALORIAS: 375	
GRAMOS: 206.25	GRAMOS: 75	GRAMOS: 41.6	
HORARIOS: 12:00 pm, 16:00 pm, 20:00 pm, 24:00 hrs, 06:00 hrs			
RACIONES		GRUPO DE ALIMENTOS	
2 tazas	Zanahoria		
2 ½ tazas	Chayote		
2 tazas	Manzana		
1 ½ taza	Pera		
4 piezas	Tortillas		
210 grs	Pechuga de pollo		
7 cucharadas	Aceite de oliva		
1.5 pieza	Nuez		
4 cucharadas	Leche en polvo		

- **LA DIETA ENTERAL SE PERSONALIZA DE ACUERDO CON EL PORCENTAJE DE NUTRIENTES QUE INDIQUE EN EL MOMENTO EL DR EN TURNO.**

20.- TECNICAS DE PREPARACION

- Lavarse perfectamente las manos antes de preparar los alimentos (estrictamente uso de guantes y cubre bocas)
- Lavar bien los utensilios necesarios para la preparación (vaso de la licuado9ra, colador, jarra, con tenedores, etc.) y que sea de uso exclusivo para la preparación.
- Lavar el pollo, vegetales y fruta, con escobeta, jabón y al chorro de agua. Quitar cascara y corazón a frutas y verduras, cocerlas por separado.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 122

- Colocar el vaso de la licuadora la cantidad indicada de carne (pechuga de pollo), fruta (manzana, pera), verduras (chayote, zanahoria), aceite de oliva y cereal (tortilla ò galletas marías), miel de maíz, la cantidad de agua hervida indicada y licuar perfectamente.

Ya licuado todo se debe licuar una ò dos veces hasta que quede una mezcla uniforme y dejarlo enfriar libre de contaminación.

- Al terminar envasar, taparlos bien con plástico transparente (emplaye) guardarlos en el refrigerador (no en congelador) y mantenerlos en buenas condiciones de refrigeración.
- Cuando se va a administrar la toma, se debe agitar bien y calentar a baño maría.
- Es importante respetar el horario de tomas a administrar
- La preparación se hace exclusivamente para 24 hrs (1 día), si quedan restos de preparación ò tomas que no fueron utilizadas se deben desechar.

***EN CASO DE CALENTAR LA TOMA Y NO UTILIZARSE EN LOS MPROXIMOS 20 MINUTOS ESTA DEBERA DESECHARSE.**

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETETICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 123

ETIQUETAS DE IDENTIFICACION DIETAS ENTERALES

FECHA DE ELABORACION:	CAMA:
PACIENTE:	
TIPO DE DIETA:	
CONTENIO CALORICO:	
NÚMERO DE TOMAS:	
ML X TOMA:	
HORARIO DE DIETA:	
ÁREA:	
CARACTERISTICAS:	

FECHA DE ELABORACION:	CAMA:
PACIENTE:	
TIPO DE DIETA:	
CONTENIO CALORICO:	
NÚMERO DE TOMAS:	
ML X TOMA:	
HORARIO DE DIETA:	
ÁREA:	
CARACTERISTICAS:	

FECHA DE ELABORACION:	CAMA:
PACIENTE:	
TIPO DE DIETA:	
CONTENIO CALORICO:	
NÚMERO DE TOMAS:	
ML X TOMA:	
HORARIO DE DIETA:	
ÁREA:	
CARACTERISTICAS:	

FECHA DE ELABORACION:	CAMA:
PACIENTE:	
TIPO DE DIETA:	
CONTENIO CALORICO:	
NÚMERO DE TOMAS:	
ML X TOMA:	
HORARIO DE DIETA:	
ÁREA:	
CARACTERISTICAS:	

FECHA DE ELABORACION:	CAMA:
PACIENTE:	
TIPO DE DIETA:	
CONTENIO CALORICO:	
NÚMERO DE TOMAS:	
ML X TOMA:	
HORARIO DE DIETA:	
ÁREA:	
CARACTERISTICAS:	

FECHA DE ELABORACION:	CAMA:
PACIENTE:	
TIPO DE DIETA:	
CONTENIO CALORICO:	
NÚMERO DE TOMAS:	
ML X TOMA:	
HORARIO DE DIETA:	
ÁREA:	
CARACTERISTICAS:	

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 124

21.- DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO

SECUENCIA DE ETAPAS	ACTIVIDAD
1.0 se recibe indicación por parte de enfermería ò médico tratante	1.1 calcular de acuerdo con las necesidades individuales la dieta enteral de acuerdo con la patología y/o restricciones que indique el médico.
2.0 entrega de indicaciones a dietistas	2.1 se hace entrega de las indicaciones al dietista para la preparación de las dietas.
3.0 preparación de dieta enteral	3.1 las nutriólogas supervisan que la preparación de las dietas sea la correcta y cumpla con los estándares de calidad e higiene.
4.0 etiquetado de los envases de las dietas enterales	4.1 se verificará que el envasado sea correctamente etiquetado de acuerdo con los datos principales del paciente.
5.0 autorización de la salida	5.1 se autorizará la salida del envase de dieta enteral, si cumple con el etiquetado correctamente.
6.0 entrega de dieta enteral a enfermería	6.1 se verificará que la dieta sea entregada al personal de enfermería para que firme de recibido.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 125

22.-GLOSARIO

GET = gasto energético total

GEB= gasto energético basal

ETA = efecto termogénico de los alimentos

AF = gasto energético por actividad física

AMB= área muscular del brazo

PCT= pliegue cutáneo del tríceps

CMB= circunferencia muscular del brazo

PROCESAMIENTO DE ALIMENTO. – procedimiento mecánico, físico químico como calor húmedo ò seco, de frituras, enfriamiento ò congelación al que se someten los alimentos para su consumo.

VERIFICAR CALIDAD. - Conjunto de acciones de muestreo y supervisión que deben efectuarse en el momento de la recepción de los alimentos para cerciorarse de la calidad de los alimentos, con el fin de contribuir a la protección del consumidor.

CALIDAD. - Se entenderá como el cumplimiento de las características organolépticas como color, textura, olor característico, la integridad de los empaques y fechas de caducidad de los productos, a fin de aceptar ò rechazar los productos (de origen animal, pesca, leche y sus derivados, huevos, frutas, verduras, granos y harinas, alimentos congelados, alimentos industrializados) que no cumplan los parámetros de calidad.

	MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA		Rev.0
	SUBDIRECCIÓN DE AUXILIARES DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO		
	MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETAS HOSPITALARIAS		Hoja: 126

23.- BIBLIOGRAFIA

- Manual de dieta terapia nutrición clínica y dietética (Gabriel Olivera Fuster)
- www.nutriedudidactico.jimdo.com
- Slideshare (salud y medicina).
- Tamizaje NRS 2002
- <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-la-nutricion-enteral-13038580>
- Hospital universitario central Asturias. Dr. F. Villazón. Servicio endocrinología nutrición.
- OMS