



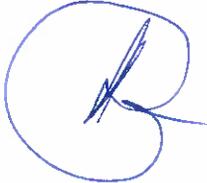
**HOSPITAL REGIONAL DE ALTA  
ESPECIALIDAD DE CIUDAD VICTORIA  
"BICENTENARIO 2010" ADSCRITO A  
IMSS-BIENESTAR**

**MANUAL DE PROCEDIMIENTOS EN NUTRICION CLINICA Y  
DIETAS HOSPITALARIAS**

**MARZO, 2025**



**IDENTIFICACIÓN DE FIRMAS DE VALIDACIÓN DEL MANUAL**

NOMBRE Y CARGO	FIRMA
<p><b>ELABORÓ:</b> Lic. Ana Guadalupe Rangel Zapata <b>Nutricionista</b></p>	
<p><b>REVISÓ:</b> Dra. Sylvia González Esparza <b>Responsable del Despacho de la Dirección de Operaciones del HRAEV, Adscrito a los Servicios de Salud IMSS-BIENESTAR</b></p>	
<p><b>AUTORIZÓ:</b> Dr. Daniel Duran Perales <b>Titular de la Coordinación del Hospital Regional de Alta Especialidad de Ciudad Victoria "Bicentenario 2010", Adscrito a Servicios de Salud de IMSS-BIENESTAR</b></p>	
<p>Elaborado con base en estructura 2024 este documento se integra de 136 hojas útiles.  <b>Fecha de Validación: Marzo, 2025</b></p>	



**TABLA DE CONTENIDO**

INTRODUCCION .....	5
I.- OBJETIVO DEL MANUAL.....	6
II.- MARCO NORMATIVO .....	7
III.-PROPOSITO.....	8
1.- REQUERIMIENTOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA POBLACION EN GENERAL ..	8
2.- VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL.....	8
3.- OBJETIVO DE LA VALORACION NUTRICIONAL .....	9
<b>A) HISTORIA CLÍNICA NUTRICIONAL.....</b>	9
<b>B) TAMIZAJE NUTRICIONAL .....</b>	9
<b>C) INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS.....</b>	12
4. PROCEDIMIENTOS Y POLITICAS DE OPERACIÓN PARA EL PROCESAMIENTO DE ALIMENTO.....	15
5.- DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS AL SERVICIO DE COMEDOR DE EMPLEADOS.....	16
6.- PROCEDIMIENTO PARA EL PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA EN LAS DIVERSAS ÁREAS DE HOSPITALIZACION .....	19
7.- PROCEDIMIENTO PARA EL CALCULO, ELABORACION Y PREPARACION DE DIETAS ENTÉRALES.....	24
8.- PROCEDIMIENTOS PARA INTERCONSULTA NUTRICIONAL .....	28
9.- PROCEDIMIENTO PARA LA ATENCIÓN DE EVENTOS ESPECIALES.....	30
10.- PROCEDIMIENTO PARA OFRECER UN SERVICIO DE ALIMENTACIÓN DE CALIDAD.....	32
11.- PROCEDIMIENTO PARA TOMA DE TEMPERATURA DURANTE LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.....	34
12. PROCEDIMIENTOS PARA MANEJO DE BASURA Y CONTENEDORES.....	36
13. PROCEDIMIENTOS PARA USO Y MANEJO DE MATERIALES QUÍMICOS.....	37
14. PROCEDIMIENTOS PARA CONTROL Y MANEJO DE ALMACEN .....	38
15. PROCEDIMIENTOS PARA TOMA DE MUESTRAS TESTIGO .....	39
16. PROCEDIMIENTOS PARA REALIZACION DE ANALISIS MICROBIOLÓGICOS.....	40
17. PROCEDIMIENTOS PARA PLANEACION Y ELABORACION DE MENUS.....	42
18. PROCEDIMIENTOS EN CASO DE INTOXICACIÓN ALIMENTARIA .....	43
19. PROCEDIMIENTOS PARA IDENTIFICACION DE CHAROLAS.....	44
20. SEGURIDAD EN LA COCINA.....	46
21. REGLAMENTO DEL SERVICIO DE ALIMENTOS DEL HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE CIUDAD VICTORIA.....	47
22.- DISTINTIVO H .....	50
23.- CLASIFICACION DE DIETAS HOSPITALARIAS .....	51
24.- DIETAS HOSPITALARIAS INDIVIDUALIZADAS .....	54
<b>A) DIABETES MELLITUS.....</b>	75
<b>B) HIPOSODICA .....</b>	85
<b>C) ASTRINGENTE.....</b>	95

<b>D) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA CON TRATAMIENTO DE TERAPIA REEMPLAZO RENAL</b>	105
<b>D) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA SIN TRATAMIENTO DE TERAPIA RENAL</b> .....	113
<b>F) SIN COLECISTOQUINÉTICOS</b> .....	122
<b>G) CÁNCER</b> .....	130
25.- CAMBIOS DE VERSIÓN EN EL MANUAL .....	136
26.- BIBLIOGRAFÍA .....	136

## INTRODUCCION

El departamento de Nutrición en el área de cocina y comedor, depende de la Subdirección de Auxiliares de Diagnóstico y Tratamiento, sirviendo de apoyo a las áreas de Hospitalización Adultos, Preescolares, Ginecobstetricia, Oncopediatria, Quimioterapia, Radioterapia, Cirugía Ambulatoria, Áreas de recuperación de Quirófano, Endoscopia, Toco cirugía y Admisión Continua del Hospital Regional de Alta Especialidad en Ciudad Victoria, en el cual se atienden pacientes con diversas patologías.

Sus funciones son:

- 1- Verificar, se proporcionen los alimentos seleccionados dentro de los regímenes dietéticos a pacientes hospitalizados.
- 2- Determinar y verificar los alimentos de calidad que se proporcionan a personal que labora en esta institución.
- 3- Elaborar el etiquetado de platillos para pacientes y supervisar su correcta distribución.
- 4- Verificar la calidad de la materia prima a utilizar para la elaboración de platillos.
- 5- La atención de interconsultas para pacientes en hospitalización de acuerdo a las pautas establecidas por su médico tratante.

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.

Este manual no pretende ser un libro de nutrición, sino una herramienta de trabajo practica que permita resolver situaciones en pacientes hospitalizados.

 SERVICIOS PÚBLICOS DE SALUD	 HOSPITAL DE ALTA ESPECIALIDAD	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS</b>	<b>Rev. 3</b>
		<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS EN NUTRICION CLINICA Y DIETAS HOSPITALARIAS</b>	Hoja: 6

## I.- OBJETIVO DEL MANUAL

El presente manual tiene como objetivo integrar los lineamientos, criterios, normas de operación y métodos que se llevan a cabo en el Departamento de Nutrición y cocina, con la finalidad de ofrecer una guía en el ejercicio de las funciones del personal que integra el servicio para proporcionar una mejora continua, segura y de calidad dentro del Hospital Regional de Alta Especialidad de Cd Victoria, Tamaulipas.

Así mismo, establecer planes de alimentación para diferentes patologías y procurar el adecuado estado nutricional del paciente y 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 que así lo requieran.



 	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS</b>	<b>Rev. 3</b>
	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS EN NUTRICION CLINICA Y DIETAS HOSPITALARIAS</b>	Hoja: 7

## 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:

1. 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.
2. Norma Oficial Mexicana **NOM-201-SSA1-2015**, Productos y servicios. Agua y hielo para consumo humano, envasado y a granel.
3. Norma Oficial Mexicana **NOM-251-SSA-2009** Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.
4. Norma Mexicana **NMX-F-605-NORMEX-2015** Alimentos – manejo higiénico en el servicio de alimentos preparados para la obtención del Distintivo H.
5. NORMA Oficial Mexicana **NOM-008-SSA3-2010**, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.



### III.-PROPOSITO

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

#### 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 o lactancia y actividad física. Las ingestas recomendadas pueden variar según el organismo que las diseña en función de los criterios utilizados para su elaboración.

El requerimiento energético de las personas sanas 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

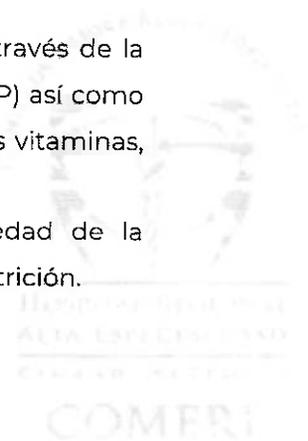
AF = gasto energético por actividad física

#### 2.- VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL

Permite describir el estado de nutrición de pacientes, proporcionando 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.

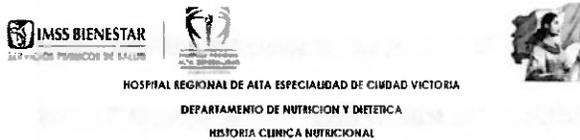


### 3.- OBJETIVO DE LA VALORACION NUTRICIONAL

Identificar a los pacientes con desnutrición o en 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.

#### A) HISTORIA CLÍNICA NUTRICIONAL

Se realiza por el nutriólogo en turno a fin de recopilar toda información mediante un interrogatorio, iniciando con la obtención de datos y mediciones con la finalidad de darle un correcto diagnóstico y una adecuada atención a los pacientes.



HOMBRE COMPLETO DEL PACIENTE: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

	PEDIÁTRICOS	EMBARAZO Y LACTANCIA	ADULTO					
<b>DATOS DEL PACIENTE</b>	Semanas de gestación: _____	Edad: _____	Edad: _____					
	Peso al nacer: _____	Peso habitual: _____	Peso habitual: _____					
<b>EVALUACION NUTRICIONAL</b>	Talla al nacer: _____	Tempo de gestación: _____	Estaturidad: _____					
	Lactancia Materna (Meses): _____	Numero de gestas: _____	Ocupación: _____					
	Método de Ablactación: _____	Periodo de lactancia: _____	Peso mínimo: _____					
	Evacuaciones al día: _____	Peso al término del embarazo: _____	Peso Actual: _____					
	Exclusividad: _____	Antecedentes obstétricos: _____	Peso Máximo: _____					
	Consumo: _____	Cedera previa: _____	Producto con bajo peso: _____					
	Lactar: <u>Poplar</u>	Producto con macrosomas: _____						
	Prodear: <u>Colémbic</u>							
<b>FACTORES QUE INTERVIENEN:</b>								
General: (1) (NO) Tipo: _____ tiempo: _____ frecuencia: _____								
Contorno de mandíbulas: _____								
Huesos: habituales _____								
Desayunos: _____ Comida: _____ Cena: _____								
Colaciones: _____								
<b>ANTECEDENTES:</b>								
NUTRICIONALES	PATOLOGICOS	HEREDITARIOS	ALERGIAS	OTROS				
Bajo peso: _____	HTA: _____	Cancer: _____	Alergias: _____	Acidosis: _____				
Subpeso: _____	DM II: _____	Diabetes: _____	Medicamentos: _____	Tabaquismo: _____				
Desnutrición: _____	SI ANTIAB: _____	Café: _____						
Osteoporosis: _____	I ZEPICOP: _____							
	CARDIO: _____							
<b>CANTIDAD DIARIA DE INGESTA DE ALIMENTOS:</b>								
PREPARACIONES	CARNI	LECHE	FRUTA	VERDURA	CEREALES	LEGUMINOSAS	AZUCAR	GRASA
DESAYUNO								
COMIDA								
COMIDA								
CENA								
NOTAS								



#### B) TAMIZAJE NUTRICIONAL



El tamizaje nutricional nos da idea de la rapidez con la que un paciente se puede complicar nutricionalmente, identificando de manera rápida y oportuna los factores por los que un paciente se deteriora o se ha venido deteriorando. Sirve como complemento en el diagnostico nutricional para saber el camino hacia donde se dirige nuestro paciente independientemente de sus medidas antropométricas, sirviendo como pronostico nutricional.

EVALUACION NUTRICIONAL ADULTOS

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ años Sexo: Femenin  Masculino

Motivo de ingreso: \_\_\_\_\_

Diagnostico nutricional: \_\_\_\_\_

Antecedentes personales patológicos: \_\_\_\_\_

Medicamentos vía oral: \_\_\_\_\_

Alergias o intolerancias alimentarias: \_\_\_\_\_

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Expediente: \_\_\_\_\_

Médico tratante: \_\_\_\_\_

Fecha de ingreso: \_\_\_\_\_

**EVALUACION ANTROPOMETRICA**

Peso Actual: \_\_\_\_\_ kg IMC: \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup> Clasificación: \_\_\_\_\_ Peso Ideal: \_\_\_\_\_ kg

Talla: \_\_\_\_\_ cm Peso Habitual: \_\_\_\_\_ kg % Cambio de peso: \_\_\_\_\_ %

**EVALUACION BIOQUIMICA**

Estudios de laboratorio: \_\_\_\_\_

**TAMIZAJE DE RIESGO NUTRICIONAL (NRS-2002)**

**I. Test Inicial**

	Sí	No
1. ¿El IMC es menor a 20.5?		
2. ¿Ha perdido peso en los últimos tres meses?		
3. ¿Ha disminuido la ingesta en la última semana?		
4. ¿Tiene alguna enfermedad severa?		

\*3), en cualquiera de las respuestas, realice el test final.  
\*4), en todas las respuestas se evaluará semana a semana.

**II. Test Final**

A. Evaluación nutricional		B. Severidad de la Enfermedad	
Normal: 0 pts.	Evaluación nutricional normal	Normal: 0 pts.	Requerimientos nutricionales normales
Leve: 1 pts.	Pérdida de peso mayor al 5% en 3 meses o Ingesta energética del 50-75% en la última semana	Leve: 1 pts.	Pacientes con fracturas de cadera, pacientes crónicos con complicaciones agudas de cirrosis, EPOC, pacientes en hemodiálisis, pacientes oncológicos, diabetes, etc.
Moderado: 2 pts.	Pérdida de peso mayor al 5% en 2 meses o IMC 18.5-20.5 mas deterioro del estado general o Ingesta energética del 25-60% en la última semana	Moderado: 2 pts.	Cirugía mayor abdominal, pacientes con neumonía severa y tumores hematológicos.
Severo: 3 pts.	Pérdida de peso mayor al 5% en 1 mes (más del 15% en tres meses) o IMC menor de 18.5 mas deterioro del estado general o Ingesta energética del 0 al 25% en la última semana previa	Severo: 3 pts.	Pacientes con traumatismo craneoencefálico, trasplantados o en cuidados intensivos.

Puntuación \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ Puntuación total

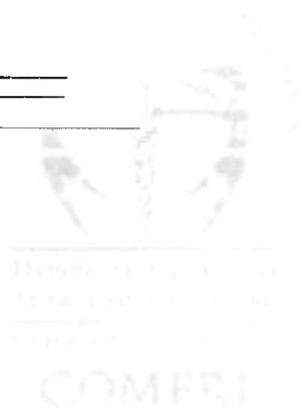
C. ¿Edad mayor a 70 años?  Sí (+1 pts.)  No (0 pts.) Puntuación final: \_\_\_\_\_

**III. Interpretación:**

Mayor o igual a 3 puntos. El paciente se encuentra bajo riesgo de malnutrición y es necesario iniciar soporte nutricional.

Menor a 3 puntos El paciente deberá ser evaluado semanalmente.

Diagnostico Nutricional: \_\_\_\_\_




**EVALUACION NUTRICIONAL PEDIATRICA**

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ años \_\_\_\_\_ meses Sexo: Femenino  Masculino

Motivo de ingreso: \_\_\_\_\_

Diagnostico nutricional: \_\_\_\_\_

Antecedentes personales patológicos: \_\_\_\_\_

Medicamentos vía oral: \_\_\_\_\_

Alergias o intolerancias alimentarias: \_\_\_\_\_

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Expediente: \_\_\_\_\_

Medico tratante: \_\_\_\_\_

Fecha de ingreso: \_\_\_\_\_

**EVALUACION ANTROPOMETRICA**

		Indicadores	
Peso Actual: _____ kg	Talla/ Edad		
Talla en cm: _____ cm	Peso/ Edad		
IMC: _____ kg/m <sup>2</sup>	Peso/ Talla		
C. de brazo: _____ cm C. cefálica: _____ cm	IMC		

**EVALUACION BIOQUIMICA**

Estudios de laboratorio: \_\_\_\_\_

**EVALUCION DE INGESTA ALIMENTARIA**

Vía de alimentación: \_\_\_\_\_ Condiciones de la dentadura: \_\_\_\_\_

Habilidad para comer y retener los alimentos: \_\_\_\_\_

Síntomas que interfieren con la alimentación: \_\_\_\_\_

Pérdida reciente de peso:  Si  No

Alergias o intolerancias alimentarias: \_\_\_\_\_

**TAMIZAJE DE RIESGO NUTRICIONAL (STRONGkids)**

Variable	Pregunta	Puntaje
Evaluación clínica subjetiva	¿Está el paciente en un estado nutricional deficiente (juzgando por evaluación subjetiva clínica (grasa subcutánea y/o masa muscular disminuida y/o cara hueca)?	1 punto
Riesgo de enfermedad	¿Hay una enfermedad subyacente con un riesgo de desnutrición o cirugía mayor?	2 puntos
Ingesta nutricional y pérdidas	¿Alguno de los siguientes aspectos están presentes? Diarrea excesiva (>5/día) y/o vomito (>3 veces/día) en los últimos días? Reducción de la ingesta de alimentos durante los últimos días antes de la admisión (sin incluir el ayuno para un procedimiento electivo o cirugía) Incapacidad para consumir la ingesta de alimentos adecuada debido al dolor?	1 punto
Pérdida de peso o aumento de peso	¿Hay pérdida de peso o no presenta aumento de peso (niños <1 año) durante las últimas semanas o meses?	1 punto
Tipo de riesgo	Recomendaciones de intervención	Puntaje
Riesgo alto	Consulte a su médico y/o nutricionista para diagnostico completo, asesoramiento nutricional individual y seguimiento	4-5
Riesgo medio	Consulte a su médico para diagnostico completo, considerar una intervención nutricional con el nutricionista	1-3
Riesgo bajo	Compruebe peso regularmente según las políticas o normas del hospital Evaluar el riesgo nutricional después de una semana	0

Interpretación:  
 El paciente se encuentra con bajo riesgo nutricional.

Diagnostico nutricional: \_\_\_\_\_

Tipo de dieta: \_\_\_\_\_

Fuente: Strongkids.

### C) INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS

Los indicadores antropométricos nos permiten conocer las reservas corporales del organismo, detectar riesgos de salud y valorar la ingesta de calorías y nutrimentos, así como las necesidades que se presenten.

Según la Organización Mundial de la Salud, la antropometría es un método aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano.

Las mediciones antropométricas que se realizan son las siguientes:

Peso en kg

Talla en cm

Piiegues cutáneos

#### **PESO IDEAL:**

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

#### **FORMULA**

MUJERES: (talla x talla) x 22

HOMBRES: (talla x talla) x 23

#### **FORMULA DE % PESO TEORICO**

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

>150%	Obesidad mórbida
140-149.9%	Obesidad Grado III
130-139.9%	Obesidad Grado II
120.1-129.9%	Obesidad Grado I
110-129%	Sobrepeso
90-109%	Normal
80-90%	Desnutrición leve
70-79%	Desnutrición moderada
<69%	Desnutrición severa

#### **% DE CAMBIO DE PESO RECIENTE**

$\% CP = \frac{\text{Peso Habitual} - \text{Peso Actual}}{\text{Peso Habitual}} \times 100$

<b>% DE PERDIDA SIGNIFICATIVA</b>	
5%	En 1 mes
7.5%	En 3 meses
10%	En 6 meses

#### **ESTADO NUTRICIO SEGÚN PÉRDIDA DE PESO**



Tiempo	Desnutrición Leve	Desnutrición Grave
1 semana	1-2%	>2%
1 mes	5%	>5%
3 meses	7.5%	>7.5 %
6 meses	10%	>10%

**PESO HABITUAL:** Es el peso estable que la persona refiere tener comúnmente o 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%

Valoración	Desnutrición	
	Leve/Moderada	Severa
1 semana	99-98%	< 98%
1 mes	95%	< 95 %
3 meses	92.5%	< 92.5%
6 meses	90%	< 90%

Fuente: Nutrición y Dietoterapia de Krause. 2001. Pag 43.

#### PESO CORREGIDO PARA OBESIDAD (PCO)

Mujer  $(\text{Peso actual} - \text{peso deseado}) \times 0.32 + \text{peso deseado}$

Hombre  $(\text{Peso actual} - \text{peso deseado}) \times 0.38 + \text{peso deseado}$

PCO =  $\text{Peso actual} - \text{Peso ideal} \times 0.25 + \text{Peso ideal}$

#### PESO POR ALTURA DE RODILLA:

Mujer:  $(1.27 \times CP) + (0.87 \times AR) + (0.89 \times CB) + (0.4 \times PCSE) - 62.35$

Hombre:  $(0.98 \times CP) + (1.16 \times AR) + (1.73 \times CB) + (0.37 \times PCSE) - 81.69$

CP: Circunferencia de pantorrilla

CB: Circunferencia de brazo

PCSE: Pliegue cutáneo subescapular

#### ESTATURA POR ALTURA DE RODILLA:

Mujeres:  $(1.83 \times \text{medición rodilla-talón, cm}) - (0.24 \times \text{años}) + 84.88$

Hombres:  $(2.02 \times \text{medición rodilla-talón, cm}) - (0.04 \times \text{años}) + 65.19$

Fuente: Chumlea 1992-1994/AAD 200

#### INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)



**IMC=** peso actual (kg) / estatura (m<sup>2</sup>)

IMC	INTERPRETACION
>40	Obesidad Grado III
35-39.9	Obesidad Grado II
30-34.9	Obesidad Grado I
25-29.9	Sobrepeso
18.5 – 24.9	Normal
>18	Bajo peso
17 - 18.4	Desnutrición 1º
16 - 16.9	Desnutrición 2º
< 16	Desnutrición 3º

Fuente: Nutrición y Dietoterapia de Krause. 2001. Pag. 537 (modificado en 1998)

**PORCENTAJE DE CIRCUNFERENCIA MUSCULAR DE BRAZO**

**%CMB= CMB obtenido (cm) x 100**  
**CMB de referencia (cm)**

Interpretación	% CB
Normal	Hombres: 25.3 cm Mujeres: 23.2
Desnutrición leve	90-85%
Desnutrición moderada	84-75%
Desnutrición grave	<75%

**INDICE DE CINTURA – CADERA**

**ICC=** Circunferencia de cintura (cm) / Circunferencia de cadera

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

Androide: Riesgo de morbimortalidad: DM, Aterosclerosis, gota, cálculos renales.  
Ginecoide: Dificultades locomotoras, circulatorias y respiratorias.

 	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS</b>	<b>Rev. 3</b>
	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS EN NUTRICION CLINICA Y DIETAS HOSPITALARIAS</b>	Hoja: 15

#### **4. PROCEDIMIENTOS Y POLITICAS DE OPERACIÓN PARA EL PROCESAMIENTO DE ALIMENTO**

##### **1.0 PROPÓSITO**

Proporcionar una nutrición óptima que cubra las necesidades nutricionales individuales y requerimiento calórico para la recuperación de la salud de los pacientes de la Institución.

##### **2.0 ALCANCE**

2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y dietética.

2.2 A nivel Externo el procedimiento es aplicable a los proveedores de alimentos perecederos y no perecederos del hospital, con la finalidad de supervisar la calidad de los productos entregados.

##### **3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

3.1 El programa mensual de menús será elaborado por el proveedor de alimentos y autorizado por el Departamento de Nutrición y Dietética en conjunto con la Dirección de Operaciones y Dirección General.

3.2 La calidad de insumos será supervisada por el nutriólogo de turno del Departamento de Nutrición y Dietética.

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

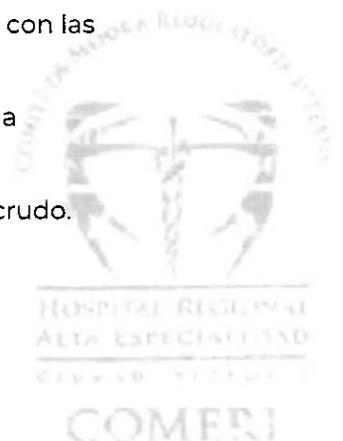
3.4 Se verificará que el personal encargado de preparar los alimentos se presente limpio y con el uniforme autorizado y correspondiente al área.

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

3.6 La producción de los alimentos deberá entregarse completa de acuerdo con las raciones que se requieren para el servicio de comedor y hospitalización.

3.7 Solo en casos extraordinarios se modificarán los menús del día con previa autorización del Nutriólogo en turno.

3.8 Se deberá llevar un registro y control de temperaturas de alimentos en crudo.



## **5.- DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS AL SERVICIO DE COMEDOR DE EMPLEADOS.**

### **1.0 PROPÓSITO**

1.1 Proporcionar al personal del HRAEV que asiste al comedor un servicio que cubra los requerimientos de nutrición, calidad, higiene y comodidad necesarias, para que cumpla con los Estándares de Disponibilidad y Desempeño descritos en el Anexo 10 "Provisión de alimentos".

### **2.0 ALCANCE**

2.1 A nivel interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y a los usuarios o comensales que acuden a las instalaciones de comedor.

2.2 A nivel externo el procedimiento es aplicable a los proveedores de alimentos responsables de la administración, de la operación del servicio y el mantenimiento integral de las instalaciones.

### **3.- POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

3.1 El área de producción y/o preparación de alimentos, entregará completo y terminados los alimentos programados a la barra.

3.2 Todos los servicios del comedor deberán estar listos en forma y tiempo teniendo establecidos los siguientes horarios:

Descripción	Horario de servicio de alimentos
Desayuno	07:30 a 09:30 hrs.
Comida	13:30 a 16:00 hrs.
Cena	18:30 a 20:00 hrs.
Colación	22:30 a 23:30 hrs.

3.3 En atención a Artículo 132, fracción VII de las Condiciones generales de trabajo de la secretaría de salud el personal adscrito tiene derecho al uso de comedor, bajo los siguientes lineamientos en el apego a jornadas laborales, horarios y alimentos:

Horario de labores	Alimentos Autorizados			
	Desayuno	Comida	Cena	Colación
6:00 a 13:00	x			
6:00 a 14:00	x			
7:00 a 14:00		x		
7:00 a 15:00		x		
8:00 a 15:00		x		
8:00 a 16:00				
13:00 a 20:00		x		
13:00 a 21:00		x		
14:00 a 21:00			x	
14:00 a 22:00			x	
19:00 a 7:00	x			x
20:00 a 8:00	x			x
08:00 a 20:00 (fin de semana y festivos)	x	x		

3.4 El personal de servicios profesionales o prácticas que presten sus servicios al Hospital Regional de Alta Especialidad Ciudad Victoria, deberán acreditar este derecho por medio del departamento de Recursos Humanos.

3.5 El personal que solicite el servicio de comida deberá proporcionar su ticket, el cual se obtendrá por medio de su huella digital y/o firmar el listado correspondiente.

3.6 El servicio de alimentación será exclusivamente en el área de comedor.

3.7 El servicio de comedor quedará restringido para todo aquel personal que se encuentren disfrutando de vacaciones, licencias con o sin goce de sueldo, días económicos y licencias médicas.

3.8 Los alimentos se servirán exclusivamente en vajilla del proveedor de alimentos y en ración calculada para una dieta normal de un individuo aparentemente sano, conforme a las recetas estándares.

3.9 En ningún momento o circunstancia el personal podrá sacar los utensilios o vajilla del servicio de comedor.

3.10 No se prestará servicio alguno que no aparezca descrito en el contrato PPS.

**4.- DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO.**

Responsable	No. Actividad	Descripción de Actividades
Barrista	1	Montaje de alimentos y suministros a la barra de comedor en tiempo y forma
	2	Sirve en los utensilios los diferentes alimentos para que el usuario disponga de ellos.
Comensal	3	Presentan al barrista su ticket obtenido mediante huella digital
Barrista	4	Verifica que el ticket corresponda al personal que lo está entregando
Comensal	5	Toma una charola y coloca en ella los alimentos y bebidas dispuestos en las áreas de barra para su consumo.
	6	Consume los alimentos
	7	Deposita la charola en el área de lavado de loza de comedor. Se retira por la puerta de salida.
Nutriólogo	8	Revisar y supervisar el suministro de alimentos en la barra.
Lava loza	9	Al término del servicio se limpia el área por personal de limpieza y se lavan utensilios de barra y comedor por personal de cocina.

 	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS</b>	<b>Rev. 3</b>
	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS EN NUTRICION CLINICA Y DIETAS HOSPITALARIAS</b>	Hoja: 19

## **6.- PROCEDIMIENTO PARA EL PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA EN LAS DIVERSAS ÁREAS DE HOSPITALIZACION.**

### **1.0 PROPÓSITO**

Proporcionar un tratamiento nutricional óptimo de acuerdo con el requerimiento y diagnóstico del paciente, para el apoyo en la recuperación de su salud, en el área hospitalaria.

### **2.0 ALCANCE**

- 2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y Dietética.
- 2.2 A nivel Externo este procedimiento es aplicable a las áreas de hospitalización y ambulatorias.

### **3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

- 3.1 El Nutriólogo será responsable del plan y manejo nutricional del paciente hospitalizado.
- 3.2 El manejo nutricional deberá ser el indicado por prescripción médica a cada paciente.
- 3.3 El menú de pacientes se debe entregar con 2 semanas de anticipación para su revisión, basado en una dieta de 1800 calorías contando con tres tiempos de comida, este podrá llegar a tener cambios dependiendo la patología y prescripción médica del paciente.
- 3.4 Las tarjetas de identificación de dieta deberán ser colocadas en la charola correcta, antes de salir del área de cocina y llenadas por el Nutriólogo y/o Dietista de acuerdo con el nombre de paciente, cama, edad, fecha de nacimiento, el tipo de dieta, turno y nutriólogo que envía el alimento.
- 3.5 El Nutriólogo deberá entregar puntualmente el cálculo dietético y etiquetas para la preparación de dietas enterales.
- 3.6 El horario de entrega de dietas a pacientes es el siguiente:
  - DESAYUNO: 9 am
  - COMIDA: 14 pm
  - CENA: 19 pm



3.7 El personal de enfermería o médico puede hacer solicitud de dietas extemporáneas en los siguientes horarios: desayuno hasta las 10 am, comida hasta las 15 pm y cenas hasta las 21 pm. Las peticiones se realizarán vía telefónica y se registrarán en la solicitud de dietas de 24 horas o en la solicitud de dietas extemporáneas, transcurrido este tiempo se servirá al paciente únicamente una colación y se le proveerá una dieta completa hasta el siguiente horario de alimentos.

3.8 La colación consistirá de yogur, jugo o agua de sabor, gelatina y fruta de temporada.

3.9 Al momento de la entrega y preparación de alimentos se deberá portar cubre bocas, cofia, guantes y uniforme completo.

3.10 En caso de contar con pacientes aislados por enfermedades infectocontagiosas u inmunodeficientes se servirá el alimento en loza desechable y se distribuirá el agua purificada envasada o embotellada. Al resto de pacientes se les entregará el alimento en loza y el agua purificada en jarras de plástico.

3.11 Al entregar una dieta enteral se deberá llenar de forma correcta el formato de entrega de dietas enterales.

3.12 No debe pasar más de 20 minutos sin consumir el alimento entregado, según el horario establecido, pasado este tiempo no es recomendable su consumo.

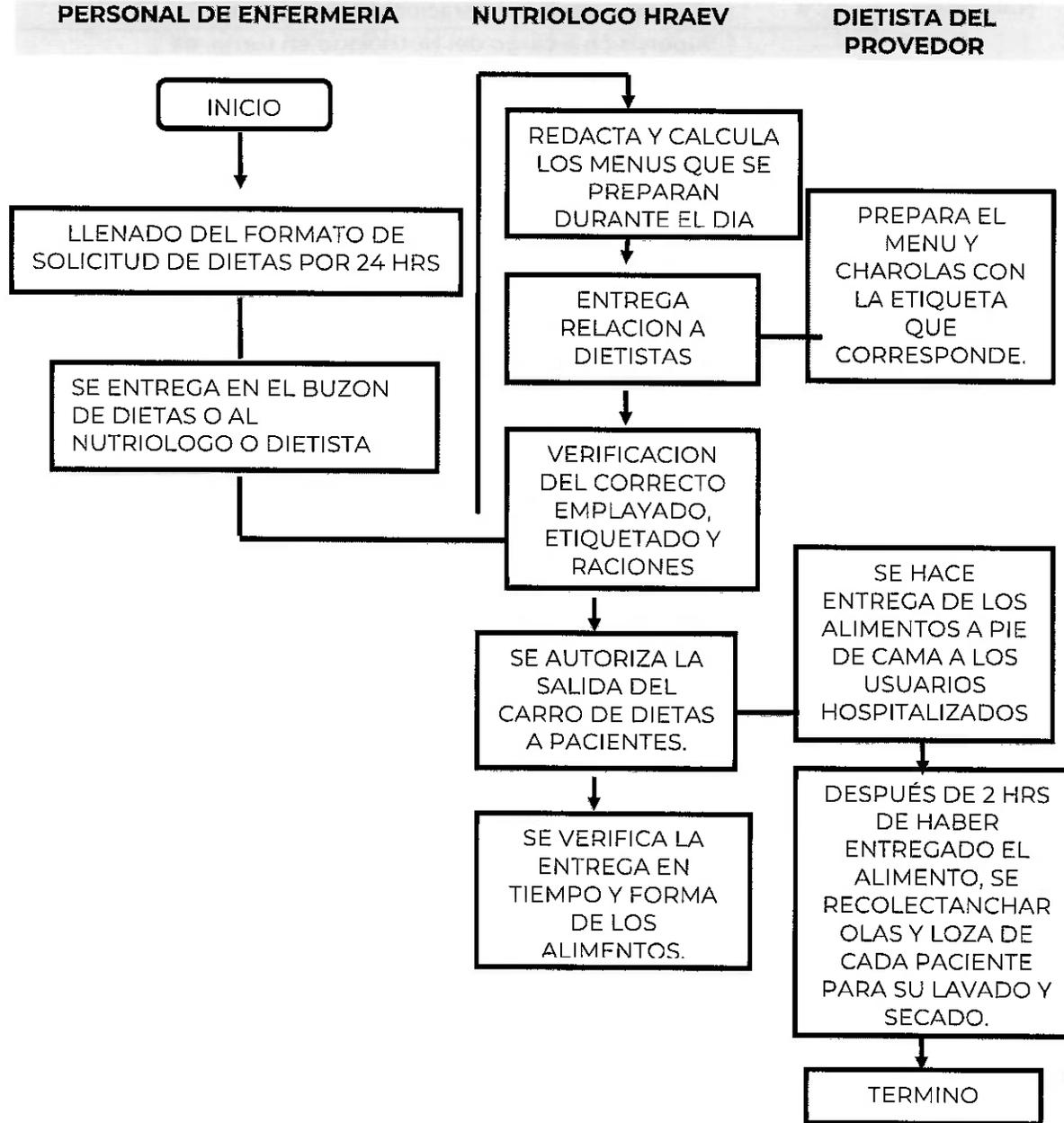
3.13 Se valorará las intolerancias y alergias de cada paciente a modo de considerar una buena tolerancia alimenticia. No existen dietas a complacencia, solo en casos de pacientes en etapa terminal, oncológicos o con rechazo al alimento se dialogará con el paciente o familiar para una mejor aceptación del alimento.

#### 4.0 DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO.

Responsable	No. Actividad	Descripción de Actividades	Documento o Anexo
Personal de enfermería	1	Se llena el formato de solicitud de dietas por 24 hrs por área con los datos de los pacientes hospitalizados y se entrega al dietista o Nutriólogo en el recorrido de recolección de solicitudes de dietas o en el buzón de dietas instalado en el área de comedor.	Solicitud de dietas por 24 hrs
	2	Redactar y calcular de acuerdo con las necesidades los menús que se prepararan en desayuno, comida y cena de acuerdo con las diferentes patologías y/o restricciones.	

Nutriólogo	3	Se hace entrega de la relación de dietas a las dietistas para la preparación de las mismas.	
	4	Supervisión a cargo del Nutriólogo en turno, de que la preparación sea la correcta y cumpla con los estándares de calidad e higiene.	
Nutriólogo Dietista	5	Se verificará que los alimentos y cubiertos sean correctamente emplayado, así como acomodados en sus respectivas charolas y sus etiquetas antes de salir de cocina. Así como verificar que las raciones sean las adecuadas.	Etiquetas para pacientes
Nutriólogo	6	Se autorizará la salida del carrito de dietas cuando cumpla con el punto anterior (5)	
Nutriólogo Dietista	7	Se verificará que los alimentos sean entregados a pie de cama de los usuarios hospitalizados, Cumpliendo con los estándares de calidad y horarios establecidos en la hoja de solicitud de dietas por 24 hrs.	
Dietista	8	Después de 2 hrs de haber entregado el alimento, se recolectan charolas y loza de cada paciente para su lavado y secado. No se deberán dejar charolas ni loza a pacientes, a fin de evitar propagación de infecciones. En caso de dejar alguna charola deberá llenarse el formato correspondiente firmado por la enfermera o médico a cargo.	

5.0 DIAGRAMA DE FLUJO.





## **7.- PROCEDIMIENTO PARA EL CÁLCULO, ELABORACIÓN Y PREPARACIÓN DE DIETAS ENTÉRALES.**

### **1.0 PROPÓSITO**

Proporcionar un soporte nutricional que consiste en administrar los nutrientes directamente en el tracto gastrointestinal mediante sonda al paciente que lo requiera.

### **2.0 ALCANCE**

2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y Dietética.

2.2 A nivel Externo este procedimiento es aplicable a las áreas de hospitalización.

### **3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

3.1 El Nutriólogo recibirá directamente por parte del personal de enfermería o del médico tratante las indicaciones para la realización de la dieta Enteral que se solicita para el paciente.

3.2 El Nutriólogo será responsable del cálculo de la dieta Enteral de acuerdo con las indicaciones y distribución de los macro nutrientes.

3.3 El cálculo de la alimentación Enteral deberá ser de manera individual de acuerdo con su patología y necesidades.

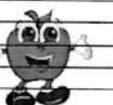
3.4 Las tarjetas de identificación de dieta deberán ser llenadas por el Nutriólogo y/o Dietista.

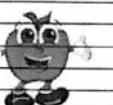
3.5 El Nutriólogo deberá entregar puntualmente la relación y tarjetas para la preparación de la dieta Enteral.

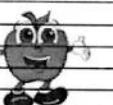
3.9 El Nutriólogo orientará a los familiares al egreso del paciente a cerca de la preparación y técnicas para realizar el tipo de alimentación en casa y que cumpla con los estándares de calidad e higiene.



FECHA DE ELABORACION:	CAMA:	FECHA DE ELABORACION:	CAMA:
PACIENTE:		PACIENTE:	
TIPO DE DIETA:		TIPO DE DIETA:	
CONTENIDO CALORICO:		CONTENIDO CALORICO:	
NUMERO DE TOMAS:		NUMERO DE TOMAS:	
ML X TOMA:		ML X TOMA:	
HORARIO DE DIETA:		HORARIO DE DIETA:	
AREA:		AREA:	
CARACTERISTICAS:		CARACTERISTICAS:	

FECHA DE ELABORACION:	CAMA:	FECHA DE ELABORACION:	CAMA:
PACIENTE:		PACIENTE:	
TIPO DE DIETA:		TIPO DE DIETA:	
CONTENIDO CALORICO:		CONTENIDO CALORICO:	
NUMERO DE TOMAS:		NUMERO DE TOMAS:	
ML X TOMA:		ML X TOMA:	
HORARIO DE DIETA:		HORARIO DE DIETA:	
AREA:		AREA:	
CARACTERISTICAS:		CARACTERISTICAS:	

FECHA DE ELABORACION:	CAMA:	FECHA DE ELABORACION:	CAMA:
PACIENTE:		PACIENTE:	
TIPO DE DIETA:		TIPO DE DIETA:	
CONTENIDO CALORICO:		CONTENIDO CALORICO:	
NUMERO DE TOMAS:		NUMERO DE TOMAS:	
ML X TOMA:		ML X TOMA:	
HORARIO DE DIETA:		HORARIO DE DIETA:	
AREA:		AREA:	
CARACTERISTICAS:		CARACTERISTICAS:	

FECHA DE ELABORACION:	CAMA:	FECHA DE ELABORACION:	CAMA:
PACIENTE:		PACIENTE:	
TIPO DE DIETA:		TIPO DE DIETA:	
CONTENIDO CALORICO:		CONTENIDO CALORICO:	
NUMERO DE TOMAS:		NUMERO DE TOMAS:	
ML X TOMA:		ML X TOMA:	
HORARIO DE DIETA:		HORARIO DE DIETA:	
AREA:		AREA:	
CARACTERISTICAS:		CARACTERISTICAS:	

FECHA DE ELABORACION:	CAMA:	FECHA DE ELABORACION:	CAMA:
PACIENTE:		PACIENTE:	
TIPO DE DIETA:		TIPO DE DIETA:	
CONTENIDO CALORICO:		CONTENIDO CALORICO:	
NUMERO DE TOMAS:		NUMERO DE TOMAS:	
ML X TOMA:		ML X TOMA:	
HORARIO DE DIETA:		HORARIO DE DIETA:	
AREA:		AREA:	
CARACTERISTICAS:		CARACTERISTICAS:	

**CALCULO PARA ALIMENTACIÓN ENTERAL**
**NOMBRE DEL PACIENTE:**
**CAMA:**
**KCAL TOTALES:**

- | ➤ NUTRIMENTOS         | % | KCALORIAS | GRAMOS |
|-----------------------|---|-----------|--------|
| ➤ HIDRATOS DE CARBONO |   |           |        |
| ➤ PROTEINAS           |   |           |        |
| ➤ LIPIDOS             |   |           |        |

ALIMENTOS	RACIONES
➤ VERDURA	➤
➤ FRUTA	➤
➤ CEREAL	➤
➤ POLLO	➤
➤ ACEITE	➤
➤ LECHE EN POLVO	➤
➤ MIEL	➤

**INDICACIONES:**

TOMA	CANTIDAD	HORARIO SUGERIDO
1	ML	6:00 AM
2	ML	12:00 PM
3	ML	16:00 PM
4	ML	20:00 PM
5	ML	24:00 AM

 	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS</b>	<b>Rev. 3</b>
	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS EN NUTRICION CLINICA Y DIETAS HOSPITALARIAS</b>	Hoja: 28

## **8.- PROCEDIMIENTOS PARA INTERCONSULTA NUTRICIONAL**

### **1.0 PROPÓSITO**

Brindar atención y educación nutricional de calidad a los pacientes hospitalizados que reciban su alta médica hospitalaria.

### **2.0 ALCANCE**

2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y Dietética.

2.2 A nivel Externo este procedimiento aplica a las diferentes áreas de hospitalización.

### **3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

3.1 En base a la prescripción médica se realizará una interconsulta y se darán recomendaciones nutricionales y menú personalizado para que el paciente pueda seguirlo en casa.

3.2 El menú deberá contar con la distribución correcta de acuerdo con sus necesidades individuales: peso, estatura, patología de base, tratamiento farmacológico, hábitos, preferencias alimentarias, situación económica y limitaciones del paciente.

3.3 El Nutriólogo orientará mediante recomendaciones nutricionales sobre el tratamiento al paciente y familiares los lineamientos para cumplir con dicho menú en su casa.

3.4 El Nutriólogo deberá dar un seguimiento al paciente que necesite atención al egresar a través del servicio de consulta externa.



 <b>IMSS-BIENESTAR</b> SERVICIOS PÚBLICOS DE SALUD	 SECRETARÍA DE SALUD INSTITUTO MEXICANO DE SEGURIDAD SOCIAL	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS</b>	<b>Rev. 3</b>
		<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS EN NUTRICION CLINICA Y DIETAS HOSPITALARIAS</b>	

#### 4.0.- DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO.

Responsable	No. Act.	Descripción de Actividades	Documento o Anexo
Personal Médico o de Enfermería	1	Se solicita la interconsulta por medio del expediente o bien se dan las prescripciones dietéticas que el médico indique a través de enfermería.	Solicitud de Interconsulta en expediente
Nutriólogo	2	Se recibe información vía telefónica o personalmente por parte de enfermería o médico tratante.	
	3	Se elaborara el menú de acuerdo a las indicaciones que el médico prescribió y recomendaciones nutricionales.	
	4	Se realizara el menú de acuerdo a su patología, edad, estatura, peso, y tratamiento farmacológico	
	5	Se le entregara al familiar o paciente las indicaciones para que siga una correcta alimentación y conservar su buen estado de salud.	

## **9.- PROCEDIMIENTO PARA LA ATENCIÓN DE EVENTOS ESPECIALES.**

### **1.0 PROPÓSITO**

Proporcionar un servicio de ambigú de alta calidad que cumpla con los estándares de: calidad, presentación y variedad.

### **2.0 ALCANCE**

2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y Dietética.

2.2 A nivel Externo este procedimiento es aplicable a los servicios de Coffe break solicitados por Dirección General y Servicios Generales.

### **3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

3.1 Se solicitará el servicio de Coffe break solamente para eventos que se requieran por medio de solicitud de Dirección General.

3.2 La solicitud se realizará al departamento de atención al usuario (CAU) para posteriormente darle seguimiento a la petición a través del departamento de Nutrición y Dietética en conjunto con el departamento de Nutrición del proveedor.

3.3 Se preparará el servicio de acuerdo con las indicaciones que los participantes de dicho evento lo requieran.

 	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS</b>	<b>Rev. 3</b>
	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS EN NUTRICION CLINICA Y DIETAS HOSPITALARIAS</b>	
		Hoja: 31

#### 4.0 DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO.

Secuencia de etapas	Actividad
1.0 Solicitud de servicio especial	1.1 Se solicitara a Servicios Generales a través de un oficio las necesidades a cubrir en el servicio especial: servicio de café, complementos, charola de bocadillos, galletas, agua natural
2.0 Petición a través del CAU	2.1 Se solicitará a través del centro de atención al usuario el servicio especial para que se avise al Departamento de Nutrición
3.0 Supervisión de elaboración	3.1 Se supervisará por parte de la Nutrióloga que las charolas de bocadillos cuenten con la presentación y los estándares de calidad.
4.0 Entrega de servicio especial	4.1 Se entregará el servicio de Coffe break a la hora y lugar pactado.

## **10.- PROCEDIMIENTO PARA OFRECER UN SERVICIO DE ALIMENTACIÓN DE CALIDAD.**

### **1.0 PROPÓSITO**

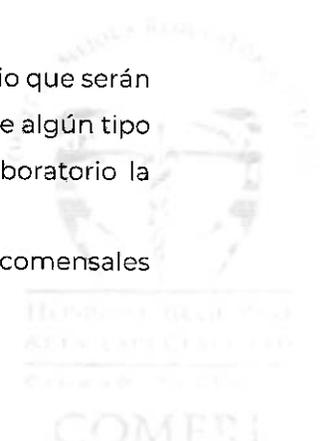
Proporcionar un servicio de alimentación tanto a comensales como pacientes que cumpla con los más altos estándares de calidad e higiene de los alimentos.

### **2.0 ALCANCE**

2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y Dietética.  
2.2 A nivel Externo este procedimiento es aplicable para las áreas de hospitalización y los comensales que acuden a utilizar el servicio de comedor.

### **3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

- 3.1 El Nutriólogo deberá verificar que el servicio de alimentación tanto para comensales como pacientes hospitalizados cumpla con las normas de higiene y calidad.
- 3.2 El nutriólogo deberá supervisar que el personal operativo prepare los platillos pactados en el menú cíclico mensual.
- 3.3 El nutriólogo deberá verificar que durante el servicio de alimentos a comensales y dietas cumpla con el gramaje pactado.
- 3.4 Se deberá supervisar que el personal operativo cumpla con las medidas personales de higiene durante el proceso de preparación y durante el servicio de alimentación.
- 3.5 Se deberá validar la presentación, textura, sabor y temperatura de los alimentos con una degustación de platillos antes de que empiece cada uno de los tiempos de servicio de alimentos.
- 3.6 Se deberá verificar que el personal operativo de cocina cuente con un certificado de manejador de alimentos.
- 3.7 Se deberá supervisar que cada semestre se realice al personal operativo de cocina que maneje alimentos, análisis: exudado faríngeo y frotis de mano.
- 3.8 Se tomarán diariamente muestras de alimentos en cada tiempo de servicio que serán conservadas como muestras testigo en caso de que algún comensal presente algún tipo de malestar estomacal y así poder comprobar mediante un cultivo de laboratorio la probable causa de enfermedad.
- 4.0 Se deberá supervisar que se cuente con bitácora de limpieza de loza de comensales y pacientes contando con un llenado correcto.



4.1 Se contará con bitácora de comunicación efectiva a fin de que se susciten eventos adversos en el área de cocina

## 5.0 DESCRIPCCION DEL PROCEDIMIENTO.

Secuencia de etapas	Actividad
1.0 Redacción de menús cíclicos mensuales.	1.1.- El proveedor se encargara de redactar los menús que se prepararan en desayuno, comida, cena, colación para comensales manejando un menú cíclico.
2.0 Entrega de menús e indicaciones para recepción de insumos	2.1 Se hace entrega de los menús al personal de almacén para realizar los pedidos y cálculos de materia prima necesaria.
3.0 Preparación de los alimentos	3.1 Supervisión a cargo de los Nutriólogos de que la preparación sea la correcta y cumpla con los estándares de calidad e higiene.
4.0 Distribución de las porciones	4.1 Se verificará que los alimentos a proporcionar durante el servicio de alimento cumplan con el gramaje pactado así como las propiedades organolépticas.
5.0 Autorización de la salida de alimentos	5.1 Se autorizará la salida de alimentos si estos cumplen con lo solicitado y pactado en el menú.

## **11.- PROCEDIMIENTO PARA TOMA DE TEMPERATURA DURANTE LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.**

### **1.0 PROPÓSITO**

Dar un manejo adecuado de almacenaje y conservación de la materia prima y alimentos preparados.

### **2.0 ALCANCE**

2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y Dietética.

### **3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

3.1 Se deberá verificar que los alimentos cumplan con las temperaturas estipuladas a la hora de cocción.

3.2 Se deberá supervisar que los platillos preparados se mantengan en las temperaturas correctas, evitando así el crecimiento bacteriano.

3.3 Verificar que se cuente con el equipo necesario para la toma de temperaturas.

**4.0 DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO.**

SECUENCIA DE ETAPAS	ACTIVIDAD
1.0 Verificación diaria de las temperaturas de cámaras de congelación y refrigeración	1.1. Verificar las siguientes temperaturas: Equipo de congelación: -20°C -16°C (mínima en neveras)  Productos congelados: -18°C mínima -14°C helados mínima  Refrigeración 4°C máximo para el alimento 2°C máxima en equipo  Productos refrigerados incluyendo el huevo: 2° C máxima en equipo 4° C máxima en alimento
2.0 Verificación diaria de temperaturas internas de cocción	2.2 Verificar temperatura interna de cocción:  Carne de cerdo, carne molida y embutidos: 68°C mínimo  Aves o carnes rellenas: 74°C mínimo  Pescados: 63°C mínimo
3.0 Temperatura de los alimentos preparados y calientes listos para línea de servicio	3.1 alimentos por servirse 60°C mínimo
4.0 Temperatura de los alimentos preparados y fríos listos para línea de servicio	4.1 La barra de ensaladas: 6° C mínimo
5.0 Autorización de la salida de alimentos	5.1 Se autorizará la salida de alimentos si estos cumplen con lo solicitado.

## **12. PROCEDIMIENTOS PARA MANEJO DE BASURA Y CONTENEDORES.**

### **1.0 PROPÓSITO**

Evitar la contaminación y proliferación de fauna nociva por los desechos, debido a las diferentes fuentes generadoras de basura en la cocina por tal motivo se deberá clasificar en reciclable y no reciclable.

### **2.0 ALCANCE**

2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y Dietética.

### **3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

3.1 Se lavarán y desinfectarán los contenedores de basura por personal operativo que no participe en la preparación ni manipulación de alimentos.

3.2 El área donde se encuentren resguardados los contenedores se deberá mantener limpio diariamente para evitar contaminación.

3.3 Los contenedores de basura deberán ser lavados y desinfectados cada tercer día.

 	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS</b>	<b>Rev. 3</b>
	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS EN NUTRICION CLINICA Y DIETAS HOSPITALARIAS</b>	Hoja: 37

### **13. PROCEDIMIENTOS PARA USO Y MANEJO DE MATERIALES QUÍMICOS.**

#### **1.0 PROPÓSITO**

- 1.1. Se realizarán actividades de limpieza y desinfección de materias primas, áreas, equipos, utensilios con una serie de productos químicos los cuales pueden ser preferentemente biodegradables o sintéticos.

#### **2.0 ALCANCE**

- 2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y Dietética.
- 2.2

#### **3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

- 3.1 Todos los químicos y artículos de limpieza se deberán resguardar en el almacén de químicos.
- 3.2 Se deberá mantener cerrada la puerta de este almacén, para evitar el uso no intencionado de algún químico que pudiera causar daño o deterioro a los alimentos
- 3.3 Se deberá tener extremo cuidado para el manejo de cada químico leyendo antes las etiquetas de manejo.



## **14. PROCEDIMIENTOS PARA CONTROL Y MANEJO DE ALMACEN**

### **1.0 PROPÓSITO**

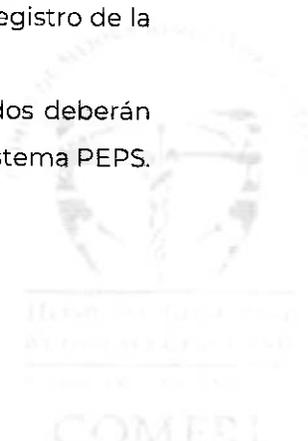
- 1.1. En la recepción de la mercancía se debe asegurar que los víveres vengan en el mejor estado de conservación para cumplir con los estándares de calidad.

### **2.0 ALCANCE**

- 2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y Dietética

### **3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

- 3.1 En la recepción de la mercancía se debe asegurar que los víveres vengan en el mejor estado de conservación de frutas y verduras de buen color, de consistencia firme, sin estado de putrefacción.
- 3.2 Verificar que los lácteos cuenten con la temperatura adecuada, sin golpes en latas o cajas, si es en bolsa sin rotura, con fecha de elaboración y caducidad.
- 3.3 Los víveres enlatados deberán de estar limpios, no golpeados, y con fechas de elaboración y caducidad a la vista.
- 3.4 Las carnes deberán tener un color adecuado dependiendo el tipo, con un aspecto brillante y jugoso,
- 3.5 Los cereales en caja, con fecha de caducidad visible.
- 3.6 Las leguminosas en bolsas sin rotura, el proveedor deberá conservar el registro de la inspección realizada al ingreso de las materias primas.
- 3.7 Primeras entradas y primeras salidas (PEPS): Los productos almacenados deberán estar identificados con la fecha de ingreso al almacén para asegurar el sistema PEPS.



 	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS</b>	<b>Rev. 3</b>
	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS EN NUTRICION CLINICA Y DIETAS HOSPITALARIAS</b>	Hoja: 39

## **15. PROCEDIMIENTOS PARA TOMA DE MUESTRAS TESTIGO**

### **1.0 PROPÓSITO**

1.1 Se tomarán muestras de los alimentos preparados para comensales y pacientes, que servirán como cultivos para certificar la elaboración de los alimentos dentro de los estándares de higiene y sanidad.

### **2.0 ALCANCE**

2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y Dietética.

### **3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

3.1 Se realizarán cultivos para certificar la elaboración de los alimentos dentro de los estándares de higiene y sanidad.

3.2 El procedimiento para conservación de estas muestras es: se separarán en bolsas individuales etiquetadas, que se mantiene en un recipiente con hielo hasta que toman la temperatura ambiental, al término de este proceso se congelarán y conservarán por 3 días, si durante este periodo no se presenta sintomatología gastrointestinal colectiva se desecharán.

3.3 Las infecciones gastrointestinales colectivas deberán canalizarse al área de Nutrición del HRAEV y MARHNOS únicamente por el departamento de Epidemiología del HRAEV. Ante observaciones de este tipo se analizarán las muestras resguardadas.

3.4 Toda observación por enfermedad gastrointestinal deberá tratarse a través del Departamento de Epidemiología HRAEV para la realización de laboratorios microbiológicos necesarios.

3.6 Se deberá tener un registro de las temperaturas de los alimentos que se presentan en la barra con la finalidad de verificar que estos están dentro de especificaciones establecidas. Este registro será realizado por proveedor de alimentos.



## **16. PROCEDIMIENTOS PARA REALIZACIÓN DE ANÁLISIS MICROBIOLÓGICOS**

### **1.0 PROPÓSITO**

1.1 Se deberá realizar semestralmente un análisis de manos y exudado faríngeo al personal que maneje alimentos.

### **2.0 ALCANCE**

2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y Dietética.

2.2 A nivel externo el procedimiento es aplicable al Departamento de Epidemiología de esta Institución.

### **3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

3.1 Se permitirá el acceso de verificadores de higiene a la instalación siempre que cuente con el uso de cofia, cubre boca, guantes y los implementos necesarios para realizar su trabajo

3.2 Deberá estar presente durante la toma de muestra y verificación personal de Nutrición de turno, así como personal de calidad.

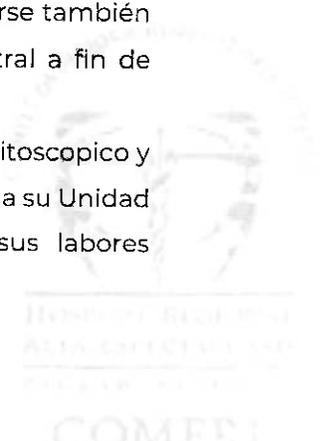
3.3 La técnica para toma de muestras deberá ser la adecuada en todo momento pues de lo contrario arrojara resultados inadecuados que pongan en riesgo la credibilidad de los estándares de calidad que se manejan en el departamento.

3.4 Para poder analizar los resultados microbiológicos de alimentos se deberán basar en lo establecido en la Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

3.5 Se deberá realizar un análisis de los alimentos preparados, agua, hielo y superficies inertes mensual por parte del proveedor, con la finalidad de verificar que están dentro de especificaciones de la normatividad aplicable.

3.5 La toma de muestras para análisis de superficies inertes deberán realizarse también por parte del Departamento de Epidemiología de esta institución bimestral a fin de realizar un comparativo en base a los realizados por del proveedor.

3.6 Si los resultados de los análisis de manejadores de alimentos (coproparasitoscópico y reacciones febriles) estuvieran fuera de los parámetros normales se le referirá a su Unidad de Medicina Familiar para el seguimiento y podrá reincorporarse a sus labores



 	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS</b>	<b>Rev. 3</b>
	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS EN NUTRICION CLINICA Y DIETAS HOSPITALARIAS</b>	

únicamente hasta haber concluido el tratamiento prescrito por su Médico y se realice una nueva toma de laboratorios propios.

3.7 La realización de la toma de muestra de exudados faríngeos como de frotis de manos deberá ser llevada a cabo bajo una higiene escrupulosa, material adecuado y profesionalismo.

3.8 Se deberá avisar a personal de epidemiología del hospital los resultados.



## **17. PROCEDIMIENTOS PARA PLANEACION Y ELABORACION DE MENUS**

### **1.0 PROPÓSITO**

1.1 Ofrecer al comensal una variedad de platillos que no incurra en repeticiones periódicas a corto plazo, esto será posible mediante un sistema de menús cíclicos el cual permitirá una mejor planeación, organización y control.

### **2.0 ALCANCE**

2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y dietética.

### **3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

3.1 Satisfacer las necesidades y expectativas de los comensales

3.2 El menú deberá reflejar los gustos y preferencias de los comensales, no de los nutriólogos o de los cocineros.

3.3 Cubrir con las necesidades dietéticas nutricionales diarias recomendadas.

3.4 Lograr un servicio de alimentos atractivo, variado y nutricionalmente adecuado.

3.5 El menú deberá asegurar el aporte de calidad para la salud y el bienestar de quienes lo consumirán.

3.6 La planificación del menú a comensales deberá realizarse por lo menos 15 días antes del mes a programar.

3.7 El Plan de Menú Mensual debe ser autorizado por el Nutriólogo HRAEV y Dirección de Operaciones, revisado por el Gerente de Logística SOHAEVI y elaborado por el proveedor.

3.6 El menú de comensales debe ofrecer 2 opciones de plato fuerte en cada tiempo de alimentos, excepto en la colación.

3.7 Se debe contar con un Menú de Contingencia para aquellos casos en los que los procesos de degustación de platillos de comensales no cumplan con los resultados.

 	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS</b>	<b>Rev. 3</b>
	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS EN NUTRICION CLINICA Y DIETAS HOSPITALARIAS</b>	Hoja: 43

## **18. PROCEDIMIENTOS EN CASO DE INTOXICACIÓN ALIMENTARIA**

### **1.0 PROPÓSITO**

1.1 Evitar una intoxicación alimentaria a causa de un mal manejo, preparación y cocción de alimentos proporcionados en el comedor de esta institución.

### **2.0 ALCANCE**

2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y dietética.

### **3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

3.1 Para poder determinar que existe una intoxicación o infección transmitida por los alimentos consumidos en el área de comedor de este hospital se deberá considerar por lo menos 2 personas de una población de 100 hayan ingerido el mismo alimento o bebida.

3.2 Se deberá tener calma de no precipitarse a comentarios que puedan afectar la reputación del departamento el cual deberá comprobar que trabaja con altos estándares de calidad en la preparación de alimentos.

3.3 Se deberá investigar que personal operativo realice la pre elaboración, elaboración y presentación del alimento.

3.4 Se deberá analizar el tiempo de exposición del alimento en barra de servicio.

3.5 Se hará uso de las muestras testigo de alimentos que se recolectan diariamente para su análisis.



## 19. PROCEDIMIENTOS PARA IDENTIFICACION DE CHAROLAS.

### 1.0 PROPÓSITO

1.1 Identificación correcta de charolas de dietas para pacientes conforme a los datos establecidos por la Institución para asegurar que el alimento sea entregado a la persona correcta y que cumpla con las especificaciones indicadas por el personal médico y enfermería.

### 2.0 ALCANCE

2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y dietética.

### 3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS

3.1 Cumplir con el llenado correcto de los datos que se solicitan en la etiqueta.

3.2 Las dietas deberán ir correctamente etiquetadas para que sean entregadas a pie de cama del paciente hospitalizado.

3.3 En el caso de no tener un dato completo se deberá preguntar en central de enfermería antes de hacer entrega de dicha charola.

3.4 Toda charola con alimento que salga de cocina deberá salir debidamente identificada para así poder realizar la entrega al paciente correspondiente.

3.5 No se deberá dejar charolas en las áreas de hospitalización, después de la hora de recolección, en caso de que se solicite el personal de enfermería deberá firmar el formato de "control de charolas pendientes en hospitalización".

**4.0. DOCUMENTOS DE REFERENCIA**

**HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD CIUDAD VICTORIA**  
**DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y DIETETICA**  
**CONTROL DE CHAROLAS PENDIENTES EN AREAS DE HOSPITALIZACION**

	CAMA	NOMBRE DEL PACIENTE	OBSERVACIONES	PERSONAL DE ENFERMERIA QUE AUTORIZA	PERSONAL DE NUTRICION (DIETISTA)	TIEMPO DE ALIMENTOS	FECHA	AREA
1						D C CE		
2						D C CE		
3						D C CE		
4						D C CE		
5						D C CE		
6						D C CE		
7						D C CE		
8						D C CE		
9						D C CE		
10						D C CE		
11						D C CE		
12						D C CE		
13						D C CE		
14						D C CE		
15						D C CE		
16						D C CE		

## **20. SEGURIDAD EN LA COCINA**

### **1.0 PROPÓSITO**

1.1 Evitar los accidentes en el área de cocina, tomando las precauciones necesarias para el bienestar físico de cada uno de los operativos de cocina.

### **2.0 ALCANCE**

2.1 A nivel Interno el procedimiento es aplicable al Departamento de Nutrición y dietética

### **3.0 POLÍTICAS DE OPERACIÓN, NORMAS Y LINEAMIENTOS**

3.1 El personal operativo deberá conocer e identificar los sitios donde se encuentran los extinguidores, las rutas de evacuación, salidas de emergencia, llaves de gas.

3.2 El personal operativo deberá usar siempre su uniforme completo, su equipo de protección personal que incluye estrictamente sus zapatos antiderrapantes.

3.3 Se deberá verificar todos los días al término de cada actividad que las llaves de gas estén bien cerradas.

## 21. REGLAMENTO DEL SERVICIO DE ALIMENTOS DEL HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE CIUDAD VICTORIA.

### 1. OBJETIVO:

1.1 Ofrecer al personal del HRAEV que asiste al comedor un servicio que cubra los requerimientos de nutrición, calidad, higiene y comodidad necesarias, para que cumpla con los Estándares de Disponibilidad y Desempeño descritos en el Anexo 10 "Sistemas de Supervisión del Proyecto".

### 2. ALCANCE:

2.1 Este reglamento es aplicable y deberá ser respetado por todos usuarios de las instalaciones del comedor.

2.2 Personal de SOHAEVI responsable de la administración, de la operación del servicio y el mantenimiento integral de las instalaciones.

2.3 Personal de nutrición responsable de la revisión y validación de los menús, así como al personal responsable del envío de listados de personal con derecho a alimentos.

### 3. LINEAMIENTOS:

#### 3.1 Del personal con derecho a servicio de alimentos:

La Subdirección Recursos Humanos del HRAEV enviará a la Gerencia de Logística con copia al Supervisor de Nutrición de SOHAEVI, el listado del personal con derecho a desayuno, comida o cena, en el entendido que una persona tendrá derecho únicamente a un tiempo de comida por día. Salvo en los casos de guardias de fin de semana y días festivos, en los que deberá servirse dos tiempos de comida por día.

Las guardias nocturnas además tendrán derecho a una colación que consiste con una opción de plato fuerte.

Los cambios en los listados deberán informarse mediante un oficio al Gerente de Logística, con copia al Supervisor de Nutrición de SOHAEVI, mínimo 24 horas previas a su aplicación.

Las aclaraciones respecto a las listas de comensales autorizadas deberán realizarse directamente en la Subdirección de Recursos Humanos del HRAEV.

El servicio no es transferible, en caso del personal con derecho a alimentos

No deberá acudir en el horario que no le corresponda, no será permitido hacer cambios en los tiempos de comida. Por seguridad e higiene en el manejo de los alimentos, SOHAEVI no conservará alimentos fuera de los horarios establecidos, por lo que no se reservarán platillos. Excepto en los casos de personal de áreas críticas con autorización del responsable de dicha área y previa notificación al Nutriólogo del HRAEV.

Todo usuario que reciba el servicio de alimentos deberá firmar la lista de asistencia.

El personal del HRAEV con derecho a alimentos únicamente podrá presentarse en el área del comedor en el horario del tiempo de comida que le corresponda.

El personal del HRAEV que requiera de pasar al comedor fuera del tiempo de alimentos que le corresponde será necesario que tenga autorización de la Subdirección de Recursos Humanos de Hospital. Excepto en los casos del personal de áreas críticas que hayan

 	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS</b>	<b>Rev. 3</b>
	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS EN NUTRICION CLINICA Y DIETAS HOSPITALARIAS</b>	Hoja: 48

reservado alimentos a través del responsable del área y previa notificación al Nutriólogo del HRAEV.

### **3.2 De la disponibilidad de los menús:**

El Supervisor de Nutrición de SOHAEVI entregará a revisión del nutriólogo del HRAEV la propuesta del menú mensual de comensales antes del día 15 del mes anterior al de su aplicación.

El Nutriólogo del HRAEV deberá validar el menú mensual en los siguientes 5 días hábiles posteriores a la entrega. Cualquier cambio en el menú mensual aprobado por el Nutriólogo del HRAEV deberá ser notificado con 24 horas de anticipación por el Nutriólogo de SOHAEVI fundamentando el cambio para su aprobación.

El Nutriólogo del HRAEV de manera conjunta con el de SOHAEVI, deberán vigilar la calidad de los insumos y materias primas que se reciban del proveedor.

No se servirá ningún alimento fuera del menú aprobado por el HRAEV.

El menú consta de:

Desayuno: 1 vaso de jugo, plato fuerte (dos opciones), guarnición, tortillas o pan tostado (dependiendo del platillo), fruta o yogurt y café o té.

Comida: Crema o consomé, pasta o arroz, plato fuerte (dos opciones), verdura o ensalada, frijoles, postre (dos opciones), agua de sabor, tortilla o pan.

Cena: plato fuerte (dos opciones), guarnición, fruta o yogurt, tortilla o pan y agua de sabor.

Colación: Una opción de plato fuerte y jugo.

### **3.3 Del horario:**

El horario de servicio a personal del HRAEV:

DESAYUNO 07:30 A 09:30

COMIDA 13:30 A 16:00

CENA 18:30 A 20:00

COLACIÓN 22:30 A 23:30

### **3.4 De las restricciones del servicio**

No está autorizado préstamo alguno de loza, cubiertos y/o utensilios de cocina en ninguna circunstancia. La loza y cubiertos no deberán salir del área del comedor.

El servicio incluye dos opciones de plato fuerte con sus respectivas guarniciones.

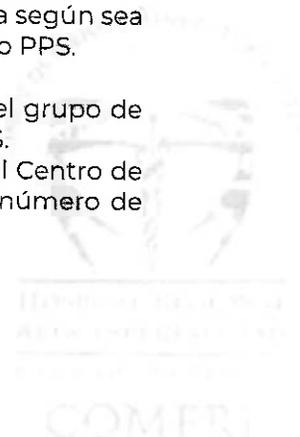
En los horarios de servicio de alimentos deberá respetarse la distribución de las mesas para aprovechar el máximo número de lugares. El personal que no esté en las listas autorizadas del HRAEV no deberá recibir el servicio de comida o solicitar cualquier complemento de la barra. El personal no deberá retirarse del comedor con alimentos.

No se permitirá la acumulación de recipientes o paquetes de alimentos en la barra del microondas, se les solicita retirarlos o colocarlos en el contenedor de la basura según sea el caso. No se prestará servicio alguno que no aparezca descrito en el contrato PPS.

### **3.5 Del servicio de Coffe break**

El servicio de Coffe break está autorizado únicamente para las reuniones del grupo de dirección y administración del HRAEV, según se especifica en el contrato PPS.

Este servicio deberá ser solicitado a través del área de nutrición del HRAEV al Centro de Atención a Usuarios 24 horas previas al evento, indicando tipo de servicio, número de personas y ubicación.



**3.6 De la calidad de los servicios de alimentación.**

Los cultivos sobre las muestras de alimentos se realizarán según se requieran y de manera semestral se realizarán exámenes de laboratorio al personal de cocina. Los resultados estarán disponibles para consulta de la unidad de epidemiología y nutrición, así como lo establece el sistema de supervisión.

Adicionalmente a lo anterior el Nutriólogo del HRAEV podrá solicitar que entendido de que éstos serán con cargo al hospital.

El Nutriólogo del HRAEV podrá verificar en cualquier momento el gramaje de las porciones de los alimentos, el cual deberá estar estipulado en los menús aprobados.

El Nutriólogo del HRAEV podrá realizar encuestas a los usuarios del comedor con el único fin de establecer acciones que permitan mejorar la prestación del servicio. El personal que atiende a los comensales, así como el personal que asiste al comedor a tomar sus alimentos deberá en todo momento mantener un trato educado y cordial.

Será responsabilidad del Nutriólogo de SOHAEVI vigilar que se cumpla con el programa de fumigación.

**ANEXOS:****I. Menú de colaciones**

En términos nutricionales, el concepto de colación se utiliza para hacer referencia aquellos aperitivos o productos de pequeño tamaño que se puede servir para calmar el apetito entre comidas. Las colaciones están hechas para evitar que una persona llegue a su tiempo de comida con abundante hambre y que consuma en ese momento una cantidad de alimentos mayor a la esperada para su contextura física.

Ejemplos de colaciones pueden ser: una opción de plato fuerte, café y jugo.

Una colación consiste en un máximo de 300 calorías.

 	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS</b>	<b>Rev. 3</b>
	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS EN NUTRICION CLINICA Y DIETAS HOSPITALARIAS</b>	Hoja: 50

## 22.- DISTINTIVO H

Programa coordinado por la SECTUR y la SSA que consiste en otorgar un reconocimiento a los establecimientos fijos de alimentos y bebidas que cumplen la normatividad establecida de por la Secretaría de Salud, tomando en cuenta las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para que los prestadores de servicios mejoren su calidad a través de la higiene de los alimentos y de una manera voluntaria se sometan a una verificación de las operaciones en cuando a protección de alimentos se refiere, desde la compra y la recepción de estos, el almacenamiento, descongelación, cocción, conservación y servicio para finalmente reconocer sus esfuerzos al otorgarles un incentivo promocional como el Distintito H, que otorga la Secretaría de Turismo y que es avalado por la Secretaría de salud. La Secretaría de Turismo, a través del "Programa H" fue precursora y promotora de esta tendencia internacional, homologando conceptos con Estados Unidos y Canadá.

El programa "Distintivo H" tiene como propósitos fundamentales:

- Disminuir la incidencia de las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA's) en los turistas nacionales y extranjeros. Mejora la imagen internacional de nuestro país en materia de prevención y control de las ETA's.
- El programa "H" se eleva a Norma Mexicana bajo la denominación: NMX-F-605-NORMEX-2004, con la ventaja de que mantiene su carácter voluntario y establece un marco jurídico y criterios uniformes para su obtención.
- El Distintivo H, es el reconocimiento que se entrega a los prestadores de servicios alimentos y bebidas que manejan los alimentos con altos niveles de estándares de higiene; y que, de manera voluntaria, lo solicitan y cumplen con los siguientes requisitos:



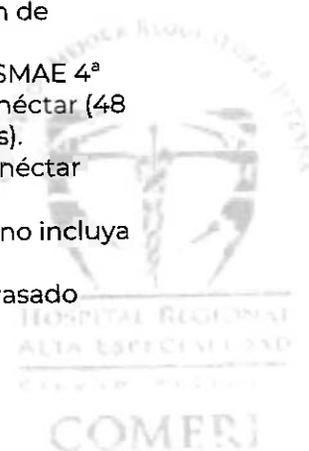
### 23.- CLASIFICACION DE DIETAS HOSPITALARIAS

Las dietas hospitalarias se clasifican en:

- **DIETA NORMAL:** Es una guía para las dietas terapéuticas, y consiste en hacer modificaciones en la consistencia y la distribución de macro y micronutrientes.
- **DIETAS TERAPÉUTICAS:**
  - Líquidos claros
  - Líquidos completos
  - Papilla
  - Blanda
  - Hiposodica
  - Para paciente con diabetes
  - Para paciente con enfermedad renal crónica (ERC) con Terapia de Reemplazo Renal (TRR)
  - Para paciente con ERC sin TRR
  - Libre de colecistoquineticos
  - Paciente con cáncer

#### Nombre de la dieta: Líquidos claros

<b>Características</b>	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.
<b>¿Para quién?</b>	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.
<b>Distribución calórica</b>	Alimentos libres de energía (los indicado en el SMAE 4 <sup>a</sup> edición 2014), Jugo clarificado de manzana sin néctar (48 Kcal, 12g carbohidratos, sin proteína y sin grasas).
<b>Alimentos y cantidades que se proporcionan:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 ml de Jugo de manzana clarificado sin néctar</li> <li>• 240 ml de Té de manzanilla</li> <li>• Una taza o 120 g de gelatina sin azúcar que no incluya colores morados o rojos</li> <li>• 60 g o ¼ de taza de caldo o consomé desgrasado</li> </ul>



**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.

**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**

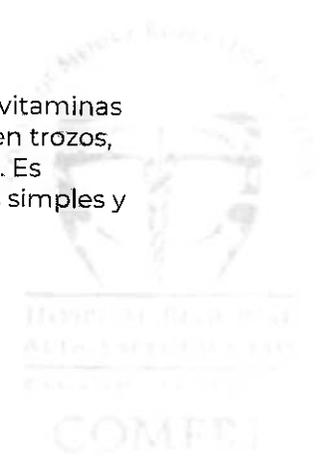
600 KCAL	%	KC AL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	56	345	86	Verduras	2	A.O.A Muy bajo aporte	1	Aceites y grasas / proteínas	1
<b>Proteína</b>	20	123	31	Frutas	2	Leche descremada	1	Azúcares sin grasa	1
<b>Lípidos</b>	24	148	16	Cereales / grasas	1	Leche entera	1		

**Alimento y cantidades que se proporcionan:**

- 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.



**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	%	KC	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
	Carbohidratos	7	570	142.5	Verduras	6	A.O.A. muy bajo aporte animal	4	Aceites y grasas sin proteína	1
	Proteínas	6	260	65	Frutas	2	Leche descremada	1	Azúcares sin grasa	2
	Grasas	7	170	18.89	Cereales sin grasa	3	Leche entera	1		

- Alimentos y cantidades que se proporcionan:**
- 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.

**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:**
- 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.

#### 24.- DIETAS HOSPITALARIAS INDIVIDUALIZADAS

<b>Nombre de la dieta: Blanda (1500 y 1800 Kcal).</b>	
<b>Características</b>	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.
<b>Los alimentos que generalmente se eliminan son:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas y verduras crudas</li> <li>• Panes duros o crujientes</li> <li>• Nueces y semillas</li> <li>• Alimentos fritos</li> <li>• Tostadas, totopos galletas</li> </ul>
<b>¿Para quién?</b>	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.
<b>Precauciones</b>	Si no se tolera la dieta ofrezca en cantidades pequeñas e incremente hasta lograr la cantidad adecuada. Se recomienda la restricción de alimentos grasosos y bebidas muy calientes o frías. Se deben evitar alimentos como carnes duras o fritas, vegetales formadores de gases, tostados o fritos.

<b>Nombre de la dieta: Normal (1500 y 1800 Kcal).</b>	
<b>Características</b>	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.
<b>¿Para quién?</b>	Se utiliza en pacientes enfermos que no requieran ninguna modificación especial en su dieta según su patología.
<b>Precauciones</b>	Tener control en las porciones, alimentos muy salados, dulces y grasosos. Es recomendable elegir alimentos de temporada para que la dieta cuente con diversidad de alimentos y sea completa en nutrientes.

#### PLAN ALIMENTICIO NORMAL PARA ADULTO DE 1500 KILOCALORIAS

	%	KC AL	G	Grupo	Porci ón	Grupo	Porci ón	Grupo	Porci ón
<b>Carbohidratos</b>	5	825	20	Verduras	6	Leguminosas	1	Leche descremada	1
	5								
<b>Proteínas</b>	2	375	94	Frutas	5	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	2
	5								
<b>Grasas</b>	2	300	33	Cereal sin grasa	5	AOA bajo aporte/muy bajo aporte	6	Aceites y grasas con proteína	2
	0								

**Tiempo de comida**
**Desayuno**
**Comida**
**Cena**
**ENTOMATADAS DE POLLO**
**PECHUGA RELLENA DE ESPINACAS Y PANELA**
**GORDITAS DE FRIJOLAS CON PANELA**
**LUNES**

-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

-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)  
 -Una 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 (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

**\*Las tortillas son las misión tortillas ligeras**

**MARTES**

**OMELETTE DE  
ESPINACAS CON Q.  
PANELA**

- 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**)
- 240 ml de agua natural con un sobre de té

**TORTITAS DE  
PAPA Y ATÚN**

- 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 pepino
- 1 taza de gelatina light

**ENSALADA DE  
POLLO**

- 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

**MIÉRCOLES**

**HUEVO CON  
NOPALES**

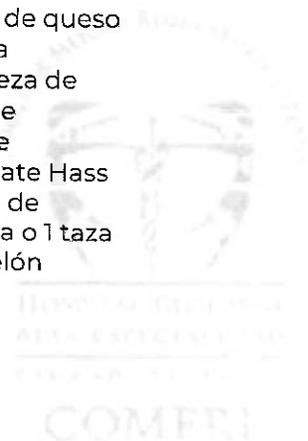
- 2 huevos enteros
- 1/2 taza de nopales, tomate y cebolla
- ½ taza de frijoles molidos **NO REFRITOS**
- 5 segundos de spray (PAM)
- 3 tortillas de maíz (**ligeras**)
- 1 taza de papaya (140 g)
- ¼ taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light y 5 almendras

**FAJITA DE  
POLLO**

- Consomé de verduras (250 ml)
- 3 tortillas de maíz (**ligeras**)
- 120 g de pollo desmenuzado
- pimientos y cebolla (libre)
- 1/4 taza de arroz
- 1/3 aguacate Hass
- 5 segundos de aceite en spray (PAM)
- 1 vaso (240 ml) de agua de

**SANDWICH DE  
ESPINACAS  
CON QUESO  
PANELA**

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 taza de espinacas cocidas
- 40 g de queso panela
- 1/2 pieza de tomate
- 1/3 de aguacate Hass
- 1 taza de papaya o 1 taza de melón



-240 ml de agua natural con un sobre de té

Jamaica natural o de **FRUTA NATURAL**  
 - 7 mitades de nuez o 14 cacahuates  
 - 1 taza de gelatina light

-240 ml de jugo de sabor

**JUEVES**
**CHILAQUILES**

- 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 **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 ½ pera.  
 -canela al gusto  
 -240 ml de agua natural con un sobre de té

**PESCADO EMPAPELADO**

- 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

**DOBLADAS DE QUESO**

-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

**VIERNES**
**ENFRIJOLADAS DE POLLO**

-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 sin

**ALBONDIGAS CON TOMATE**

-Consomé de res  
 -60 g de carne molida  
 - Salsa de tomate casera  
 -1/4 taza de arroz blanco o rojo  
 - 3 tortillas de maíz  
 -1 vaso (240 ml) de agua de

**ENSALADA DE ATÚN**

-60 g atún en agua con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimiento, chícharo)  
 -1 cucharada de mayonesa light o baja en grasa.  
 -4 galletas habaneras

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

Jamaica natural o de frutas  
- 1 taza de gelatina light

-240 ml de jugo de sabor  
-1 taza de uvas verdes (92 g)  
- 7 cacahuates y 5 almendras

**SÁBADO**

**OMELETTE DE ESPINACAS CON QUESO PANELA**

-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)**  
-240 ml de agua natural con un sobre de té

**TORTITAS DE PAPA Y ATÚN**

-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 pepino  
-1 taza de gelatina light

**PESCADO EMPAPELADO**

- Consomé de verduras  
-80 g de pescado  
- Tomate, cebolla,

**ENSALADA DE POLLO**

-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

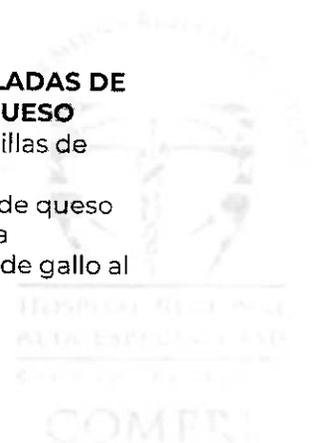
**DOMINGO**

**CHILAQUILES**

- 3 tortillas de maíz  
- Salsa de tomate casera  
-30 g pollo  
- 1/3 aguacate Hass  
- ¼ taza de pico de gallo con nopales

**DOBLADAS DE QUESO**

-3 tortillas de maíz  
-80 g de queso panela  
- pico de gallo al gusto



-1/2 taza de frijoles  
molidos **NO REFRITOS**  
- 1/2 cucharadita de  
aceite (2.5 g)  
- 2 cucharadas de  
fécula de maíz o 1/4  
taza de avena sin  
azúcar con una taza  
de leche deslactosada,  
5 almendras y 1/2 pera.  
-canela al gusto  
-240 ml de agua  
natural con un sobre  
de té

pimientos, 3  
aceitunas y 5  
almendras  
- 1 cucharada de  
aceite de oliva  
-1/4 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

-1/3 de aguacate  
Hass  
-1 taza de melón  
con 3 nueces  
-240 ml de jugo  
de sabor

**PLAN ALIMENTICIO PARA ADULTO DE 1500 KILOCALORIAS (BLANDA)**

	%	KC	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	<b>5</b>	825	20	Verduras	6	Leguminosas	1	Leche descremada	1
	<b>5</b>								
<b>Proteínas</b>	<b>2</b>	375	94	Frutas	5	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	2
	<b>5</b>								
<b>Grasas</b>	<b>2</b>	300	33	Cereal sin grasa	5	AOA bajo aporte	6	Aceites y grasas con proteína	2
	<b>0</b>								

**Tiempo de comida**
**LUNES**
**Desayuno ENTOMATADAS DE POLLO**

-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 las misión tortillas ligera**

**Comida FAJITA DE POLLO EN SALSA DE ESPINACA**

-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

**Cena 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  
 -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 de sabor

**MARTES**

**OMELETTE DE  
ESPINACAS CON  
Q. PANELA**

- 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

**TORTITAS DE  
PAPA Y ATÚN**

- 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 espray
- 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

**SANDWICH DE  
ENSALADA DE  
POLLO**

- 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**

**HUEVO CON  
NOPALES**

- 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**)

**FAJITA DE POLLO**

- Consomé de verduras (250 ml)
- 3 tortillas de maíz (**ligeras**)
- 120 g de pollo desmenuzado
- pimientos y cebolla (libre)
- 1/4 taza de arroz
- 1/3 aguacate Hass

**SANDWICH DE  
ESPINACAS  
CON QUESO  
PANELA**

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 taza de espinacas cocidas
- 40 g de queso panela
- 1/2 pieza de tomate

-1 taza de papaya (140 g)  
- $\frac{3}{4}$  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

- 5 segundos de aceite en espray (PAM)  
-1 vaso (240 ml) de agua de **FRUTA NATURAL** agregar 5 cucharadas de chía en el agua  
- 1 taza de gelatina light

- $\frac{1}{3}$  de aguacate Hass  
-1 taza de papaya o 1 taza de melón con  
-5 almendras **trituras**  
-240 ml de jugo de sabor

JUEVES

**CHILAQUILES SUAVES**

- 3 tortillas de maíz  
- Salsa de tomate casera (suficiente para tener chilaquiles **suaves**)  
-30 g pollo **bien cocido**  
-  $\frac{1}{3}$  aguacate Hass  
-  $\frac{1}{4}$  taza de pico de gallo con nopales  
- $\frac{1}{2}$  taza de frijoles molidos **NO REFRITOS**  
-  $\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite (2.5 g)  
- 2 cucharadas de fécula de maíz o  $\frac{1}{4}$  taza de avena **bien cocida** sin azúcar con una taza de leche deslactosada,  
-5 almendras **trituras** y  
- $\frac{1}{2}$  pera **cocida en la avena.**  
-Canela al gusto  
-240 ml de agua natural con un sobre de té

**PESCADO EMPAPELADO**

- Consomé de verduras  
-80 g de pescado  
- Tomate, cebolla, pimientos, y 5 almendras **trituras**  
- 1 cucharada de aceite de oliva  
- $\frac{1}{4}$  taza de arroz rojo o blanco  
- $\frac{1}{3}$  aguacate Hass  
-3 tortillas de maíz  
-1 vaso (240 ml) de agua de **fruta NATURAL**  
- 1 taza de gelatina light

**DOBLADAS DE QUESO**

-3 tortillas de maíz  
-80 g de queso panela  
- pico de gallo al gusto  
- $\frac{1}{3}$  de aguacate Hass  
-1 taza de melón con 3 nueces **trituras**  
-240 ml de jugo de sabor



**VIERNES**
**ENFRIJOLADAS  
 DE POLLO**

- 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 **trituras** y 1 manzana **cocida en la avena.**
- Canela al gusto
- 240 ml de agua natural con un sobre de té

**PICADILLO CON  
 SALSA DE  
 TOMATE**

- 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

**SANDWICH DE  
 ENSALADA DE  
 ATÚN**

- 60 g atún en agua con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimienta, 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 **trituras en la uva**

**SÁBADO**
**OMELETTE DE  
 ESPINACAS CON  
 Q. PANELA**

- 1huevo entero revuelto
- 1 taza de espinacas cocidas
- 40 g de queso panela rebanado
- 1/2 taza de frijoles molidos **NO refritos**
- ¼ taza de avena **bien cocida** sin azúcar con una taza de leche deslactosada o light con 5

**TORTITAS DE  
 PAPA Y ATÚN**

- 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

**SANDWICH DE  
 ENSALADA DE  
 POLLO**

- 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 o baja en grasa.

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

- 5 segundos de  
aceite en espray  
-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

-2 rebanadas de  
pan blanco o  
integral  
-240 ml de jugo  
de sabor  
-1 manzana  
hervida con 7  
cacahuates, 5  
almendras  
**trituras** y  
canela al gusto  
-240 ml de jugo  
de sabor

DOMINGO

CHILAQUILES  
SUAVES

- 3 tortillas de  
maíz  
- Salsa de tomate  
casera (suficiente  
para tener  
chilaquiles  
**suaves**)  
-30 g pollo **bien  
cocido**  
- 1/3 aguacate  
Hass  
- 1/4 taza de pico  
de gallo con  
nopales  
-1/2 taza de frijoles  
molidos **NO  
REFRITOS**  
- 1/2 cucharadita  
de aceite (2.5 g)  
- 2 cucharadas de  
fécula de maíz o  
1/4 taza de avena  
**bien cocida** sin  
azúcar con una  
taza de leche  
deslactosada, 5  
almendras  
**trituras** y 1/2  
pera **cocida en la  
avena.**  
-canela al gusto

PESCADO  
EMPAPELADO

- Consomé de  
verduras  
-80 g de pescado  
- Tomate, cebolla,  
pimientos, y 5  
almendras  
**trituras**  
- 1 cucharada de  
aceite de oliva  
-1/4 taza de arroz  
rojo o blanco  
-1/3 aguacate Hass  
-3 tortillas de maíz  
-1 vaso (240 ml) de  
agua de Jamaica  
natural o de frutas  
- 1 taza de gelatina  
light

DOBLADAS DE  
QUESO

-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



-240 ml de agua natural con un sobre de té

**PLAN ALIMENTICIO NORMAL PARA ADULTO DE 1800 KILOCALORIAS**

	%	KC AL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	55	990	248	Verduras	5	Leguminosas	1	Leche descremada	2
<b>Proteínas</b>	25	450	113	Frutas	4	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	3
<b>Grasas</b>	20	360	40	Cereal sin grasa	7	AOA bajo aporte	8	Aceites y grasas con proteína	4

**Tiempo de comida**
**LUNES**
**Desayuno 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

**Comida 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 sabor (fruta

**Cena GORDITAS DE FRIJOLIOS 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

**\*Las tortillas son las misión tortillas ligeras**

natural con splenda)  
-Una taza de gelatina light

**MARTES**

**OMELETTE DE ESPINACAS CON Q. PANELA**

- 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

**TORTITAS DE PAPA Y ATÚN**

- 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 cucharadas 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

**ENSALADA DE POLLO**

- 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**

**HUEVO CON NOPALES**

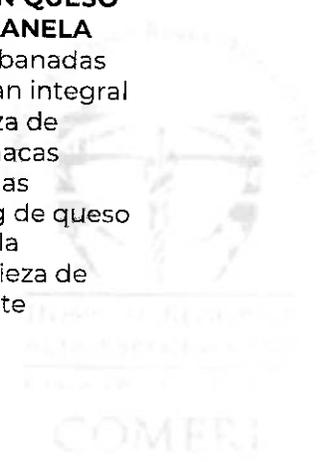
- 2 huevos enteros
- 1/2 taza de nopales, tomate y cebolla
- 1/2 taza de frijoles molidos **NO REFritos**
- 5 segundos de spray (PAM)
- 3 tortillas de maíz **(ligeras)**

**FAJITA DE POLLO**

- 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

**SANDWICH DE ESPINACAS CON QUESO PANELA**

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 taza de espinacas cocidas
- 80 g de queso panela
- 1/2 pieza de tomate



-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

- 5 segundos de aceite en espray (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

- 1/2 de aguacate Hass  
 -1 taza de papaya o 1 taza de melón  
 -240 ml de jugo de sabor

**JUEVES**

**CHILAQUILES**

- 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

**PESCADO EMPAPELADO**

- 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

**DOBLADAS DE QUESO**

-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**

**ENFRIJOLADAS DE POLLO**

-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**

**ALBONDIGAS CON TOMATE**

-Consomé de res  
 -90 g de carne molida  
 - Salsa de tomate casera  
 -1/2 taza de arroz blanco o rojo

**ENSALADA DE ATÚN**

-60 g atún en agua con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimiento, chícharo ½ pieza de papa)

- 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

- 3 tortillas de maíz
- 1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de frutas
- 1 taza de gelatina light
- 14 cacahuates (postre)

- 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**

**OMELETTE DE ESPINACAS CON Q. PANELA**

- 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**)

**TORTITAS DE PAPA Y ATÚN**

- 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 cucharadas 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

**ENSALADA DE POLLO**

- 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**

**CHILAQUILES**

- 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

**PESCADO  
EMPAPELADO**

- 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

**DOBLADAS DE  
QUESO**

- 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

**PLAN ALIMENTICIO NORMAL PARA ADULTO DE 1800 KILOCALORIAS (BLANDA)**

	%	KC AL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	55	990	248	Verduras	5	Leguminosas	1	Leche descremada	2
<b>Proteínas</b>	25	450	113	Frutas	4	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	3
<b>Grasas</b>	20	360	40	Cereal sin grasa	7	AOA bajo aporte	8	Aceites y grasas con proteína	4

**Tiempo de comida**
**LUNES**
**Desayuno  
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 misión tortillas ligeras**

**Comida  
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 sabor (fruta natural con splenda)  
 -Una taza de gelatina light

**Cena  
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



**MARTES**
**OMELETTE DE  
 ESPINACAS CON  
 Q. PANELA**

- 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

**TORTITAS DE  
 PAPA Y ATÚN**

- 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

**ENSALADA DE  
 POLLO**

- 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**
**HUEVO CON  
 NOPALES**

- 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 (140 g)
- 1/4 taza de avena con 2 tazas de

**FAJITA DE  
 POLLO**

- 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 (PAM)

**SANDWICH DE  
 ESPINACAS  
 CON QUESO  
 PANELA**

- 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

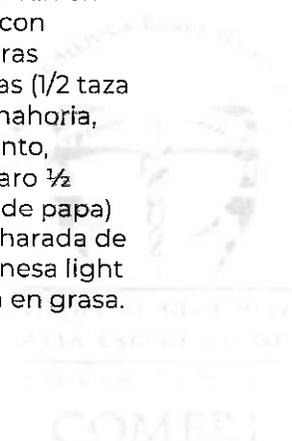
leche deslactosada o light y 10 almendras -240 ml de agua natural con un sobre de té	-1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de <b>FRUTA NATURAL</b> - 7 mitades de nuez o 14 cacahuates - 1 taza de gelatina light	-1 taza de papaya o 1 taza de melón -240 ml de jugo de sabor
---	--	---

**JUEVES**

<b>CHILAQUILES</b> - 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 <b>NO REFritos</b> - 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	<b>PESCADO EMPAPELADO</b> - 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	<b>DOBLADAS DE QUESO</b> -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**

<b>ENFRIJOLADAS DE POLLO</b> -3 tortillas de maíz -60 g de pollo - 1/3 aguacate Hass - Ensalada de lechuga y tomate -1/2 taza de frijoles molidos <b>NO REFritos</b> - 1 cucharadita de aceite (5 g)	<b>ALBONDIGAS CON TOMATE</b> -Consomé de res -90 g de carne molida - Salsa de tomate casera -1/2 taza de arroz blanco o rojo - 3 tortillas de maíz	<b>ENSALADA DE ATÚN</b> -60 g atún en agua con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimiento, chícharo ½ pieza de papa) -1 cucharada de mayonesa light o baja en grasa.
--	---	---



- 2 cucharadas de fécula de maíz o  $\frac{1}{4}$  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

-1 vaso (240 ml) de agua de Jamaica natural o de frutas  
- 1 taza de gelatina light  
- 14 cacahuates (postre)

-4 galletas habaneras  
-240 ml de jugo de sabor  
-1 taza de uvas verdes (92 g)  
- 7 cacahuates y 5 almendras

**SÁBADO**

**OMELETTE DE ESPINACAS CON Q. PANELA**

- 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

**TORTITAS DE PAPA Y ATÚN**

-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  $\frac{1}{2}$  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

**ENSALADA DE POLLO**

-60 g de pechuga de pollo desmenuzada con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimienta,  $\frac{1}{4}$  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

**DOMINGO**

**CHILAQUILES**

- 6 tortillas de maíz  
- Salsa de tomate casera  
-60 g pollo  
- 1/3 aguacate Hass

**PESCADO EMPAPELADO**

- Consomé de verduras  
-120 g de pescado

**DOBLADAS DE QUESO**

-6 tortillas de maíz  
-80 g de queso panela

- 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
- 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
- pico de gallo al gusto
- 1/3 de aguacate Hass
- 1 taza de melón con 7 nueces
- 240 ml de jugo de sabor

**A) DIABETES MELLITUS**
**Nombre de la dieta: Para paciente con diabetes (1500 y 1800 Kcal).**

<b>Características</b>	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.
<b>Distribución</b>	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
<b>Los alimentos que generalmente se eliminan son:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcares simples</li> <li>• Alimentos ultra procesados</li> <li>• Alimentos altos en grasas saturadas</li> </ul>
<b>¿Para quién?</b>	Para pacientes viviendo con diabetes tipo I y II
<b>Precauciones</b>	Se debe evaluar la tolerancia del paciente a los carbohidratos y al tratamiento farmacológico indicado por el médico.

**PLAN ALIMENTICIO PARA DIABETES DE 1500 KCAL**

	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	50	750	187.5	Verduras	6	Leguminosas	1	Leche descremada	1
<b>Proteínas</b>	25	375	93.75	Frutas	3	A.O.A. Muy Bajo Aporte	5	Aceites y grasas sin proteína	5
<b>Grasas</b>	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**
**ENTOMATADAS DE POLLO**

-3 Tortillas de maíz delgaditas 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.

**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.

**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.

**LUNES**  
**(Conteo de carbohidratos: 4-4-3)**

**MARTES**  
**(Conteo de**  
**carbohidratos:**  
**4-4-3)**

- 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.

**OMELETTE DE ESPINACAS CON PANELA:**

-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 spray PAM.  
-1/2 taza de frijoles molidos NO habiteras  
-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

**HUEVO A LA MEXICANA CON NOPALES:**

-Un huevo entero revuelto con una taza de nopales, cebolla y tomate finamente picados.

**MIERCOLES**  
**(Conteo de**  
**carbohidratos:**  
**4-4-3)**

-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 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).

**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 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.

**TACOS DE FAJITAS DE POLLO CON NOPALES Y PIMIENTOS**

-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de calabacitas).

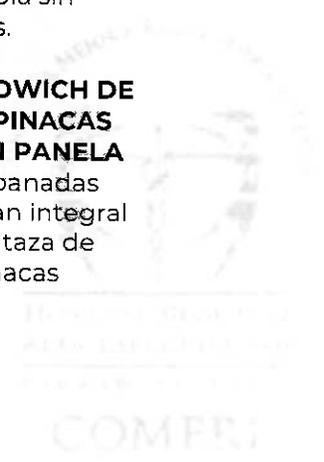
-240 ml de jugo sin azúcar o clarificado.  
-Una taza de Gelatina sin azúcar.

**ENSALADA DE POLLO:**

-40 g de 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.

**SANDWICH DE ESPINACAS CON PANELA**

-2 rebanadas de pan integral  
-Una taza de espinacas



-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.

-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).

-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.

**JUEVES**  
**(Conteo de**  
**carbohidratos:**  
**4-3-3)**

**CHILAQUILES DE POLLO**

-3 tortillas de maíz delgaditas 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 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 (1/4 taza de calabacitas, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 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 delgaditas.  
-240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda.  
-Una taza de gelatina sin azúcar

**DOBLADITAS DE QUESO**

-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 almendras rebanadas y 2 cdas de granola sin pasas.

**VIERNES**  
*(Conteo de  
carbohidratos:  
4-4-3)*

**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.
- 1/3 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.

**ALBONDIGAS EN  
SALSA DE TOMATE**

- 250 ml de consomé de 20 g de res con 1/2 taza de zanahoria y 1/2 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 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.
- 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.

**ENSALADA DE  
ATÚN**

- 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 mayonesa light o baja en grasa
- 240 ml de jugo sin azúcar o clarificado
- 75 g o 1/2 taza de manzana picada con 3 nueces.

**SABADO**  
*(Conteo de  
carbohidratos:  
4-4-3)*

**OMELETTE DE  
ESPINACAS CON  
PANELA**

- 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

**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 y 1/2 taza de zanahoria).

**ENSALADA DE  
POLLO**

- 40 g de 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

-240 ml de agua natural con sobre de té.  
 -3 tortillas de maíz delgaditas

**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.  
 -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 1/4 taza de avena con una taza de leche deslactosada o light.  
 -240 ml de agua natural con un sobre de té.

-1/4 taza de arroz cocido.  
 -240 ml de agua de fruta natural con un sobre splenda.  
 -Una taza de fruta de estación.

**PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS**

-250 ml de Consomé de verduras (1/4 taza de calabacitas, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 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 delgaditas.  
 -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda.  
 -Una taza de gelatina sin azúcar

picada o 1/2 taza con 3 nueces y 1 cda de granola sin pasas.

**DOBLADITAS DE QUESO**

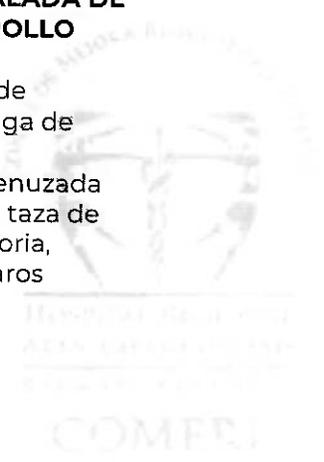
-3 tortillas de maíz delgaditas  
 -40 g de queso panela.  
 -Pico de gallo sin chile con 1/3 de aguacate HASS.  
 -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado  
 -Una pera picada con 10 almendras rebanadas y 2 cdas de granola sin pasas.

**DOMINGO**  
**(Conteo de carbohidratos: 4-3-3)**

**PLAN ALIMENTICIO PARA DIABETES DE 1800 KCAL**

	%	KC	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	50	900	225	Verduras	8	Leguminosas	1	Leche descremada	1
<b>Proteínas</b>	25	450	112.5	Frutas	4	A.O.A. Muy Bajo Aporte	7	Aceites y grasas sin proteína	5
<b>Grasas</b>	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
<p><b>LUNES</b> (Conteo de carbohidratos: 4-4-4)</p>	<p><b>ENTOMATADAS DE POLLO</b></p> <p>-3 Tortillas de maíz delgadas 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. -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</p>	<p><b>PECHUGA RELLENA DE ESPINACAS Y PANELA</b></p> <p>-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de calabacitas y 1/2 taza de zanahorias). -1/4 taza de arroz blanco cocido con 1 cucharadita de aceite o 5 segundos de aceite en Spray. -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 delgadas -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda -Coctel de frutas (una taza de fruta de estación)</p>	<p><b>GORDITAS DE FRIJOLAS CON PANELA</b></p> <p>-2 gorditas de maíz rellenas con -1/2 taza de frijoles molidos <b>NO refritos</b> y -20 g de queso panela espolvoreado. -Ensalada de lechuga y tomate. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. -1/2 pera picada y -1/2 taza de manzana picada con -6 nueces.</p>
	<p><b>OMELETTE DE ESPINACAS CON PANELA:</b></p> <p>-2 huevos enteros revueltos -Una taza de espinacas cocidas -80 g de queso panela rebanado -1 cucharaditas de aceite comestible</p>	<p><b>TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</b></p> <p>-250 ml de Consomé de 30 g de pollo a la mexicana (cilantro, 1/2 tomate y 1/4 de cebolla).</p>	<p><b>ENSALADA DE POLLO</b></p> <p>-60 g de pechuga de pollo desmenuzada con 1/2 taza de zanahoria, chicharos</p>
<p><b>MARTES</b> (Conteo de carbohidratos: 4-4-4)</p>			



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

-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 (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)

-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.

**HUEVO A LA MEXICANA CON NOPALES**

-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.

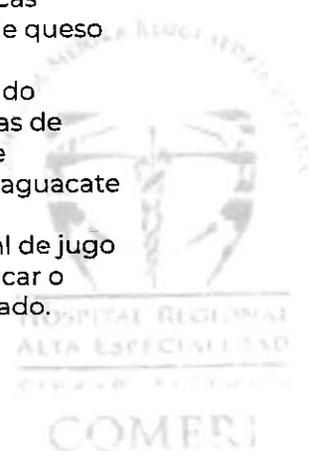
**TACOS DE FAJITAS DE POLLO CON NOPALES Y PIMIENTOS**

-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.

**SANDWICH DE ESPINACAS CON PANELA**

-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.

**MIÉRCOLES**  
**(Conteo de carbohidratos: 4-4-4)**



-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.

-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 (una taza de fruta de estación)

-2 tazas o 184 g de uva verde sin semilla con 10 almendras rebanadas y 3 nueces.

**CHILAQUILES DE POLLO**
**PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS**
**DOBLADITAS DE QUESO Y POLLO**

**JUEVES**  
**(Conteo de carbohidratos: 4-4-3)**

-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

-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

-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.

-1/2 taza de frijoles molidos NO refritos  
 -2 cucharadas 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.

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)

**VIERNES**  
**(Conteo de**  
**carbohidratos: 4-4-4)**

**ENFRIJOLADAS DE PANELA**

-3 tortillas de maíz delgaditas  
 -80 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 cucharadas de maicena o ¼ taza de avena.  
 -240 ml de agua natural con un sobre de té.

**ROLIITOS DE CARNE BAÑADOS EN SALSA DE TOMATE**

-250 ml de consomé de res con ½ taza de calabacitas y ½ taza de zanahoria.  
 -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.

**ENSALADA DE ATÚN**

-100 g de atún en agua  
 -1/2 papa cocida en cubos  
 -Verduras cocidas (½ taza de zanahoria, chicharos)  
 -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.

**SABADO  
(Conteo de  
carbohidratos: 4-4-4)**
**OMELETTE DE  
ESPINACAS CON  
PANELA**

- 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 deslactosada o light
- 240 ml de agua natural con sobre de té.
- 3 tortillas de maíz delgaditas

**CHILAQUILES DE  
POLLO**

- 3 tortillas de maíz delgaditas cortadas en

- Coctel de frutas (una taza de fruta de estación)

**TORTITAS DE  
PAPA Y ATÚN**

- 250 ml de Consomé de 30 g de pollo a la mexicana (cilantro, 1/2 tomate y 1/4 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 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)

**PESCADO  
EMPAPELADO  
CON VERDURAS**

- 250 ml de Consomé de

**ENSALADA DE  
POLLO**

- 60 g de pechuga de pollo desmenuzada con 1/2 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 almendras rebanadas, 3 nueces y 1 cucharada de granola sin pasas.

**DOBLADITAS  
DE QUESO Y  
POLLO**

- 3 tortillas de maíz delgaditas



**DOMINGO**  
**(Conteo de**  
**carbohidratos: 4-4-3)**

<p>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.</p>	<p>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)</p>	<p>-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>
--	---	--

**B) HIPOSODICA**
**Nombre de la dieta: Hiposodica (1500 y 1800 Kcal).**

<b>Características</b>	Generalmente, una dieta para paciente con hipertensión (HTA) y otras comorbilidades considerando una ingesta <1.5 g al día.
<b>Los alimentos que generalmente se eliminan son:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcares simples</li> <li>• Alimentos ultra procesados</li> <li>• Alimentos altos en grasas saturadas</li> <li>• Embutidos</li> <li>• Enlatados</li> </ul>
<b>¿Para quién?</b>	Para pacientes con HTA
<b>Precauciones</b>	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.

PLAN ALIMENTICIO PARA HIPOSODICA DE 1500 KCAL									
	%	KC	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
	AL								
<b>Carbohidratos</b>	50	750	187.5	Verduras	6	Leguminosas	1	Leche descremada	1
<b>Proteínas</b>	25	375	93.75	Frutas	2.5	A.O.A. Muy Bajo Aporte	6	Aceites y grasas sin proteína	4.5
<b>Grasas</b>	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
<b>LUNES (SODIO 350 mg)</b>	<b>ENTOMATADAS DE POLLO</b> -3 Tortillas de maíz delgaditas 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.	<b>PECHUGA RELLENA DE VERDURAS</b> -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 delgaditas -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda -Una taza de gelatina sin azúcar	<b>GORDITAS DE FRIJOLES</b> -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.
<b>MARTES</b>	<b>OMELETTE A LA MEXICANA</b> -2 huevos enteros revueltos -Cebolla y tomate finamente picado	<b>TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</b> -250 ml de Consomé de 20 g pollo a la mexicana (cilantro, tomate y cebolla).	<b>ENSALADA DE POLLO</b> -40 g de pechuga de pollo desmenuzada



**(SODIO 637.9  
mg)**

-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

-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.

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.

**MIERCOLES  
(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 una taza de leche deslactosada o light.  
 -240 ml de agua natural con un sobre de té.  
 -1/2 pera picada

**CHILAQUILES DE  
POLLO**
**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 splenda.  
 -Una taza de gelatina sin azúcar.

**PESCADO  
EMPAPELADO CON  
VERDURAS**
**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.

**DOBLADITAS  
DE QUESO**

**JUEVES  
(SODIO 445  
mg)**

-3 tortillas de maíz delgadas cortadas en cuadrillos 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.

**ENFRIJOLADAS DE  
PANELA**

-3 tortillas de maíz delgadas  
 -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.  
 -240 ml de agua natural con un sobre de té.  
 -1/2 taza de uvas verdes sin semilla.

**VIERNES  
(SODIO 655  
mg)**

-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 delgadas.  
 -240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda.  
 -Una taza de gelatina sin azúcar

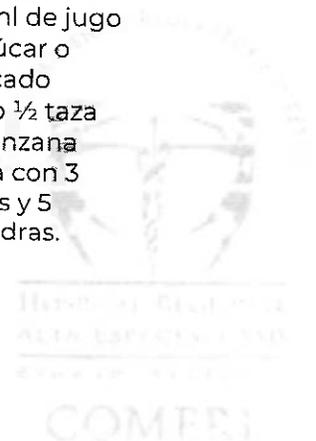
**ALBONDIGAS EN  
SALSA DE TOMATE**

-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 taza de calabacitas en cuadrillos.  
 -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 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  
 -1/2 pera picada con 15 almendras rebanadas y 3 cdas de granola sin pasas.

**ENSALADA DE  
ATÚN**

-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 con 3 nueces y 5 almendras.



**SABADO  
(SODIO 637.9  
mg)****OMELETTE A LA  
MEXICANA**

- 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

**CHILAQUILES DE  
POLLO**

- 3 tortillas de maíz delgaditas cortadas en cuadritos doradas NO tostadas
- 1 1/2 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

- 3 tortillas de maíz delgaditas.
- Una taza de gelatina sin azúcar.

**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.

**PESCADO  
EMPAPELADO CON  
VERDURAS**

- 250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, 1/4 taza de zanahoria y 1/4 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

**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.

**DOBLADITAS  
DE QUESO**

- 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

-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.	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	cdas de granola sin pasas.
---	--	-------------------------------

**PLAN ALIMENTICIO PARA HIPOSÓDICA DE 1800 KCAL**

	%	KC AL	G	Grupo	Porci ón	Grupo	Porci ón	Grupo	Porci ón
<b>Carbohidra tos</b>	5	900	22	Verdu ras	8	Legumin osas	1	Leche descrem ada	1
	0		5						
<b>Proteínas</b>	2	450	112.	Frutas	3.5	A.O.A. Muy Bajo Aporte	7	Aceites y grasas sin proteína	5
	5		5						
<b>Grasas</b>	2	450	50	Cereal sin grasa	7	A.O.A. Bajo Aporte	1.5	Aceites y grasas con proteína	2
	5								

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

Tiempo de comida	Desayuno	Comida	Cena
<b>LUNES (SODIO 473 mg)</b>	<b>ENTOMATADAS DE POLLO</b> -3 Tortillas de maíz delgaditas rellenas con 90 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañadas en una taza de 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.	<b>PECHUGA RELLENA DE VERDURAS</b> -250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas) -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	<b>GORDITAS DE FRIJOLES</b> -2 gorditas de maíz rellenas con ½ taza de frijoles molidos NO refritos y 60 g de queso panela espolvoreado. -Ensalada de lechuga y tomate. -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado. <b>-Coctel de frutas:</b> 1 ½ taza de uvas verdes sin semilla con 3 nueces y 10

**MARTES  
(SODIO 800  
mg)**

-240 ml de agua natural con un sobre de té.  
-Una taza o 140 g de papaya picada.

**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  
-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

**HUEVO CON NOPALES**

-Un huevo entero revuelto con una taza de 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 delgaditas.

**MIERCOLES  
(SODIO 880  
mg)**

-240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda  
-Una taza de gelatina sin azúcar

**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.  
-Verduras al vapor (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de calabacitas).  
-1/2 taza de arroz cocido con 1/2 taza de zanahoria.  
-240 ml de agua de fruta natural con un sobre splenda.  
-Una taza de Gelatina sin azúcar.

**TACOS DE FAJITAS DE POLLO CON NOPALES Y PIMIENTOS**

-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

almendras rebanadas.

**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: 1 1/2 taza de papaya picada con 3 nueces, 10 almendras rebanadas y 1 cda de granola sin pasas.

**SANDWICH DE ATÚN**

-2 rebanadas de 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.

**JUEVES  
(SODIO 505  
mg)**

-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

**CHILAQUILES DE  
POLLO**

-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 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.

**ENFRIJOLADAS DE  
PANELA**

-3 tortillas de maíz delgadas  
-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 ¼ taza de avena.

**VIERNES  
(SODIO 703  
mg)**

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.

**PESCADO  
EMPAPELADO CON  
VERDURAS**

-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas).  
-1/2 taza de arroz rojo cocido.  
-150 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 delgadas.  
-240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda.  
-Una taza de gelatina sin azúcar

**ALBONDIGAS EN  
SALSA DE TOMATE**

-250 ml de consomé de res con ½ taza de chayote, ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas.  
-1/2 taza de Arroz rojo cocido.  
-120 g de carne molida hecha bolitas con ¼ de cebolla y especias naturales.

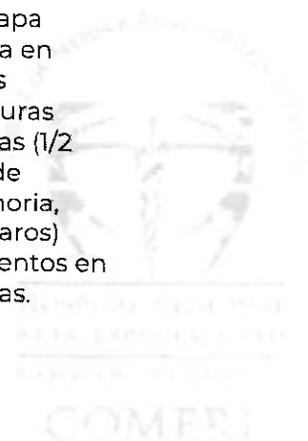
**-Coctel de frutas:** 1 1/2 taza o 46 g de uva verde sin semilla con 3 nueces y 10 almendras rebanadas.

**DOBLADITAS  
DE QUESO**

-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.

**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.



-240 ml de agua natural con un sobre de té.  
 -1 ½ taza de uvas verdes sin semilla.

-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.  
 -3 cdas de aceite comestible o 15 segundos de aceite en Spray PAM.  
 -3 tortillas de maíz delgaditas.  
 -Una taza de gelatina sin azúcar.

-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  
 -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.

**CHILAQUILES DE POLLO**

-3 tortillas de maíz delgaditas cortadas en cuadritos doradas NO tostadas

**TORTITAS DE PAPA Y ATÚN**

-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.

**PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS**

-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, ½ taza de

**ENSALADA DE POLLO**

-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.

**DOBLADITAS DE QUESO**

-3 tortillas de maíz delgaditas

**DOMINGO**


**(SODIO 505  
mg)**

-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.

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 delgaditas.  
-240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda.  
-Una taza de gelatina sin azúcar

-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.

**C) ASTRINGENTE**
**Nombre de la dieta: Astringente (baja en fibra 1500 y 1800 Kcal).**

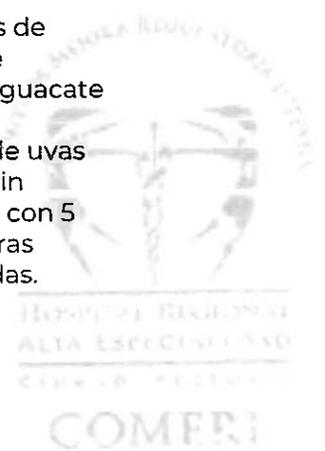
<b>Características</b>	Generalmente, una dieta para paciente con alteraciones gastrointestinales (diarrea) considerando baja en fibra <25 g al día (IOM).
<b>Los alimentos que generalmente se eliminan son:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcares simples</li> <li>• Alimentos ultra procesados</li> <li>• Alimentos altos en grasas saturadas</li> <li>• Alimentos integrales</li> </ul>
<b>¿Para quién?</b>	Para pacientes con estreñimiento
<b>Precauciones</b>	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.

**PLAN ALIMENTICIO PARA ASTRINGENTE DE 1500 KILOCALORIAS**

	%	KC AL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	59	885	221.5	Verduras	6	Leguminosas	0	Aceites y grasas sin proteína	5
<b>Proteínas</b>	19	285	75	Frutas	6	AOA muy bajo aporte	6	Aceites y grasas con proteína	0.5
<b>Grasas</b>	22	330	35	Cereal sin grasa	7	AOA bajo aporte	1.5	Leche semidescremada	0

Tiempo de comida	Desayuno	Comida	Cena
------------------	----------	--------	------

<b>LUNES</b>	<b>ENTOMATADAS DE POLLO</b> -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	<b>PECHUGA RELLENA DE PANELA</b> -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	<b>SANDWICH DE PAN BLANCO</b> -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.
--------------	--	--	--



**MARTES**

-240 ml Té de manzanilla (1 sobre)

**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.  
-2 tortillas  
-½ plátano con 1 ½ nuez troceada.  
-1 pieza de manzana (jugo) natural

-240 ml de Agua de fruta natural endulzado con splenda  
-Una taza de gelatina sin azúcar

**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 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

-1 pieza de manzana jugo natural

**SINCRONIZADAS DE JAMÓN CON PANELA**

-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 jugo de manzana natural

**MIERCOLES**

**SANDWICH DE PAN BLANCO**

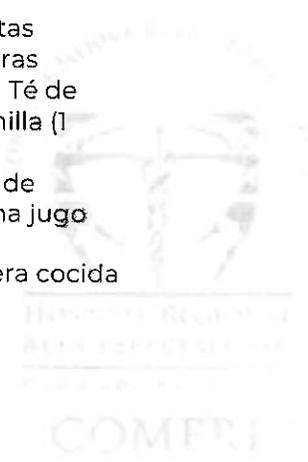
-2 rebanadas de pan blanco  
-Una rebanada de jamón de pavo  
-40 g de queso panela  
-Un tomate en rodajas  
-2/3 aguacate Hass untado.  
-1 taza de uvas verdes sin semillas con 5 almendras  
-1 pieza de manzana jugo natural

**PESCADO EMPAPELADO**

-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

**ENSALADA DE POLLO SIN MAYONESA**

-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



**JUEVES**

**HUEVO CON JAMON**

- 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 (1pza)

- 240 ml de agua de fruta natural endulzada con splenda

**MOLIDA CON EJOTES**

- Consomé de 30 g de res con verduras (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de calabacitas y 1/2 taza de zanahoria)
- 90 g de molida de res
- 1/2 taza de ejotes
- 1/2 taza de salsa casera de tomate
- 2 cdas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en Spray.
- 1/4 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

**PAN TOSTADO CON PANELA**

- 1/2 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 cedita 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 1/2 nuez.

**VIERNES**

**TACOS DE POLLO**

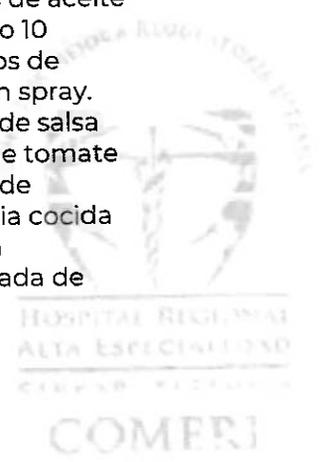
- 2 tortillas de maíz normal
- 60 g de pollo
- 1/2 taza de ejotes cocidos
- 1/2 plátano con 5 almendras
- 240 ml Té de manzanilla (1 sobre)
- 1 pieza de manzana jugo natural (1pza)

**POLLO CON VERDURAS**

- Consomé de pollo a la mexicana (20 g de pechuga de pollo desmenuzada, 1/2 tomate y 1/4 cebolla finamente picada) con 1 cedita de aceite de oliva o 5 segundos de aceite en Spray.
- 100 g de pechuga de pollo en cuadritos
- 1/2 taza de calabaza
- 1/2 taza de chayote
- 1/2 taza de arroz
- 2 tortillas

**ENTOMATADAS DE PANELA:**

- 2 tortillas de maíz
- 60 g de queso panela
- 2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray.
- 1/2 taza de salsa casera de tomate
- 1/2 taza de zanahoria cocida y picada
- 1 rebanada de piña



**SABADO**

**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.
- 2 tortillas
- ½ plátano con 1 ½ nuez troceada.
- 1 pieza de manzana jugo natural (1 pieza)

- 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

**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 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

- 1 pieza de manzana jugo natural
- 240 ml Té de manzanilla (1 sobre)

**SINCRONIZADAS DE JAMÓN CON PANELA**

- 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**

**HUEVO CON JAMON**

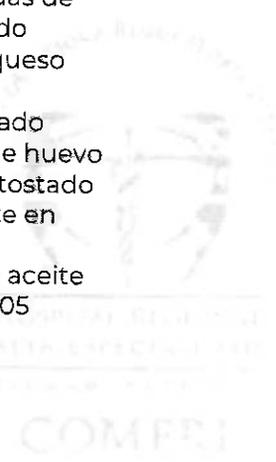
- 2 claras de huevo
- 1 rebanada de jamón
- 2 tortillas de maíz normal
- 2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en Spray.
- Una pera cocida
- 1 pieza de manzana jugo natural

**MOLIDA CON EJOTES**

- 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

**PAN TOSTADO CON PANELA**

- 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



-2 tortillas de maíz normal  
 -240 ml de agua de frutas natural  
 endulzado con splenda  
 -Una taza de gelatina sin azúcar

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.

**PLAN ALIMENTICIO PARA ASTRINGENTE 1800 KILOCALORIAS**

	%	KC AL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	55	990	247.5	Verduras	9	Leguminosas	0	AOA moderado	0
<b>Proteínas</b>	24	432	108	Frutas	6	AOA muy bajo aporte	8	Aceites y grasas sin proteína	5
<b>Grasas</b>	21	378	35	Cereal sin grasa	8	AOA bajo aporte	2	Aceites y grasas con proteína	1

**Tiempo de comida**
**Desayuno  
 ENTOMATADAS  
 DE POLLO**
**Comida  
 PECHUGA  
 RELLENA DE  
 PANELA**
**Cena  
 SANDWICH  
 DE PAN  
 BLANCO**
**LUNES**

-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

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.

-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

**MARTES**

-1 pieza de manzana jugo natural  
-240 ml Té de manzanilla (1 sobre)

**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).

-120 g de pechuga de pollo rellena de 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

**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.

-1 pieza de manzana jugo natural  
-240 ml Té de manzanilla (1 sobre)

**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.

-Una rebanada de piña.

**MIERCOLES**

**SANDWICH DE PAN BLANCO**

- 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 rebanadas.
- 1 pieza de manzana jugo natural
- 240 ml Té de manzanilla (1 sobre)

**PESCADO EMPAPELADO**

- 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.

**ENSALADA DE POLLO SIN MAYONESA**

- 90 g de pollo
- 1 taza de chayote
- 1/2 pieza de papa
- 4 piezas de galletas habaneras ò saladas
- cuadritos
- 240 ml Té de manzanilla (1sobre)
- 1 pieza de manzana jugo natural
- Una pera cocida

**JUEVES**

**PAN TOSTADO CON PANELA:**

- 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

**MOLIDA CON EJOTES**

- 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 ò de maíz
- ¼ taza de arroz
- 2 tortillas de maíz normal

**HUEVO CON JAMON**

- 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

**VIERNES**

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.

-Rosca de frutas con 3 nueces troceadas (jícama, pepino y zanahoria)  
-240 ml de agua de fruta natural endulzado con splenda.

-240 ml Té de manzanilla (1 sobre)

**TAQUITOS DE POLLO**

-2 tortillas de maíz normal  
-90 g de pollo  
-1/2 taza de zanahoria cocida  
-Una manzana cocida  
-240 ml Té de manzanilla (1 sobre)  
-Una taza de jugo de pera natural (1/2 pieza)

**POLLO CON VERDURAS**

Consomé de pollo a la mexicana con: 30 g de pechuga de pollo desmenuzada, 1/2 taza de salsa casera de tomate y 1/4 de cebolla  
-120 g de pechuga de pollo en cuadritos  
1/2 taza de calabaza, 1/2 taza de chayote y 1/2 taza de zanahoria con 2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en Spray.  
-1/2 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.

**ENTOMATADAS DE PANELA**

-2 tortillas de maíz normal  
-80 g de queso panela  
1 1/2 cedita de aceite de oliva  
-Una taza de salsa de tomate casera con 1 cedita de aceite de oliva o 5 segundos de aceite en Spray.  
-1/2 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)



**SABADO**

**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
- 1 taza 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)
- ¼ 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
- Té de manzanilla
- ½ pera cocida
- 1 pieza de manzana jugo natural.

**DOMINGO**

**PAN TOSTADO CON PANELA:**

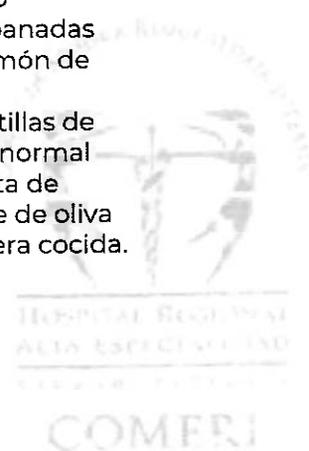
- ½ taza de avena en agua
- 1 rebanadas de pan tostado
- 4 claras de huevo en el pan tostado
- 40 g de queso panela en cubos
- 1 cdita de aceite de oliva o 5 segundos de aceite en Spray y

**MOLIDA CON EJOTES**

- 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
- ¼ taza de arroz

**HUEVO CON JAMON**

- 2 claras de huevo
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 2 tortillas de maíz normal
- 1 cdita de aceite de oliva
- ½ pera cocida.



1/3 de aguacate Hass untado.	-2 tortillas de maíz normal	-1 pieza de manzana jugo natural
-5 galletas marías	-Rosca de frutas con 3 nueces troceadas (jícama, pepino y zanahoria)	-240 ml Té de manzanilla 1(sobre)
-240 ml Té de manzanilla (1 sobre)	-240 ml de agua de fruta natural endulzado con splenda.	
-1 pieza de manzana jugo natural		
-2 tazas de uvas verdes sin semilla.		

**D) INSUFICIENCIA RENAL CRONICA CON TRATAMIENTO DE TERAPIA REPLAZO RENAL**
**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 a cabo 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:**

- 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.

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

	%	KC AL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	50	750	187.5	Verduras	6	Leguminosas	1	Leche descremada	1
<b>Proteínas</b>	26	390	97.5	Frutas	2.5	A.O.A. Muy Bajo Aporte	6	Aceites y grasas sin proteína	4.5
<b>Grasas</b>	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
<b>LUNES</b>	<b>ENTOMATADAS DE POLLO</b> -3 Tortillas de maíz delgaditas rellenas con 60 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañadas en ½ taza de salsa de tomate casera	<b>PECHUGA RELLENA DE VERDURAS</b> -250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de zanahoria, ¼ taza de chayote y ¼ taza de calabacitas)	<b>GORDITAS DE FRIJOLES</b> -2 gorditas de maíz rellenas con ½ taza de frijoles molidos <b>NO refritos</b>

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.

**OMELETTE DE  
ESPINACAS CON  
PANELA**

-Un huevo entero revuelto  
-Una taza de espinacas cocidas  
-60g 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.

**HUEVO A LA  
MEXICANA**

-2 huevos enteros revueltos con ¼ cebolla

-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

**TORTITAS DE PAPA Y  
ATÚN**

-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

**TACOS DE FAJITAS DE  
POLLO CON  
PIMIENTOS**

-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de

-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.

**ENSALADA DE  
POLLO**

-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.

**SANDWICH DE  
ESPINACAS  
CON PANELA**

-2 rebanadas de pan integral

**MARTES**

**MIÉRCOLES**



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.

**CHILAQUILES DE POLLO**

-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.

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 azúcar.

**PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS**

-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

-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.

**DOBLADITAS DE QUESO**

-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.

**JUEVES**

**VIERNES**

**ENFRIJOLADAS DE  
PANELA**

- 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 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.
- 1/2 taza de uvas verdes sin semilla.

**ALBONDIGAS EN  
SALSA DE TOMATE**

- 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 spienda.
- 2 ½ cucharaditas de aceite comestible o 12 seg. De aceite en Spray PAM.
- 3 tortillas de maíz delgadas.
- Una taza de gelatina sin azúcar.

**ENSALADA DE  
ATÚN:**

- 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 con 3 nueces.

**SÁBADO**

**OMELETTE DE  
ESPINACAS CON  
PANELA**

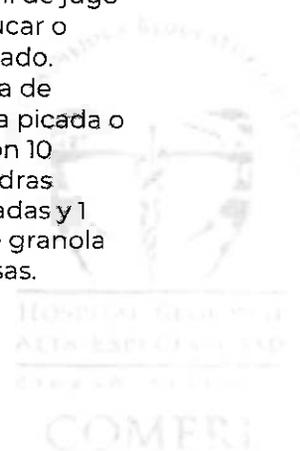
- Un huevo entero revuelto
- Una taza de espinacas cocidas
- 60 g de queso panela rebanado
- 1 ½ cda de aceite comestible o 08 segundos de aceite en Spray.
- 1/3 de aguacate Hass.
- 1/2 taza de frijoles molidos NO refritos
- 1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light
- 240 ml de agua natural con sobre de té.

**TORTITAS DE PAPA Y  
ATÚN**

- 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.

**ENSALADA DE  
POLLO**

- 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.



**DOMINGO**

-3 tortillas de maíz delgadas  
 -1/2 taza o 75 g de manzana picada.

**CHILAQUILES DE POLLO**

-3 tortillas de maíz delgadas 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.

-240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda.  
 -Una taza de Gelatina sin azúcar

**PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS**

-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 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

**DOBLADITAS DE QUESO**

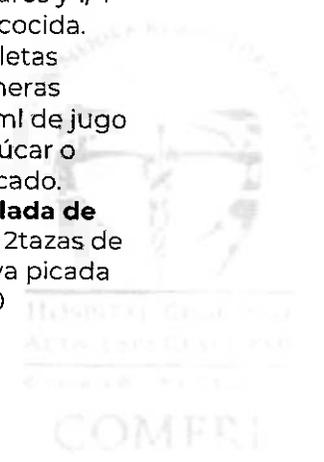
-3 tortillas de maíz delgadas  
 -60 g de queso panela.  
 -Pico de gallo sin chile con 1/3 de aguacate HASS.  
 -240 ml de jugo sin azúcar o clarificado  
 -1/2 pera picada con 10 almendras rebanadas y 3 cdas de granola sin pasas.

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

	%	KC AL	G	Grupo	Porci ón	Grupo	Porci ón	Grupo	Porci ón
<b>Carbohidratos</b>	5	990	247.5	Verduras	8	Leguminosas	1	Leche descremada	1
	5								
<b>Proteínas</b>	2	396	99	Frutas	4	A.O.A. Muy Bajo Aporte	6	Aceites y grasas sin proteína	5.5
	2								
<b>Grasas</b>	2	414	46	Cereal sin grasa	8	A.O.A. Bajo Aporte	1	Aceites y grasas con proteína	1
	3								

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

Tiempo de comida	Desayuno	Comida	Cena
<b>LUNES</b>	<p><b>ENTOMATADAS DE POLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-3 Tortillas de maíz delgadas rellenas con 60 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañadas en ½ taza de salsa de tomate casera con 1 cda de aceite o 05 segundos de aceite en Spray.</li> <li>-20 g de queso panela espolvoreado</li> <li>- Ensalada de lechuga y tomate con 2/3 de aguacate Hass.</li> <li>-1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una taza de leche deslactosada o light.</li> <li>-240 ml de agua natural con un sobre de té.</li> <li>-Una taza de papaya picada.</li> </ul>	<p><b>PECHUGA RELLENA DE VERDURAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de zanahoria, ½ taza de chayote y ½ taza de calabacitas).</li> <li>-1/4 taza de arroz blanco cocido</li> <li>-120 g de pechuga de pollo rellena de ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas en julianas.</li> <li>-2 1/2 cdas de aceite o 10 segundos de aceite en Spray.</li> <li>-3 tortillas de maíz delgadas</li> <li>-240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda</li> <li>-Una manzana picada.</li> </ul>	<p><b>GORDITAS DE FRIJOLES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-3 gorditas de maíz pequeñas rellenas con ½ taza de frijoles molidos NO refritos</li> <li>-20 g de queso panela espolvoreado.</li> <li>-Ensalada de lechuga y tomate.</li> <li>-240 ml de jugo sin azúcar o clarificado.</li> <li>-<b>Ensalada de fruta:</b> Una taza de uvas verdes sin semilla con 3 nueces y 3 cdas de granola sin pasas.</li> </ul>
<b>MARTES</b>	<p><b>OMELETTE DE ESPINACAS CON PANELA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 huevos enteros revueltos</li> <li>-Una taza de espinacas cocidas</li> <li>-40 g de queso panela rebanado</li> <li>-1 ½ cda de aceite comestible o 08 segundos de aceite en Spray.</li> <li>-2/3 de aguacate Hass.</li> <li>-1/2 taza de frijoles molidos NO refritos</li> <li>-1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con</li> </ul>	<p><b>TORTITAS DE PAPA Y ATÚN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-250 ml de Consomé de 20 g pollo a la mexicana (cilantro, ½ tomate y ¼ cebolla).</li> <li>-3 tortitas pequeñas formadas con: 70 g de atún en agua con 1 papa cocida hecha puré, 1 cda de pan molido.</li> <li>-2 cdas de aceite comestible o 10 segundos De aceite en spray PAM.</li> <li>-Verduras al vapor (1/2 taza de chayote, ½ taza</li> </ul>	<p><b>ENSALADA DE POLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-60 g de pechuga de pollo desmenuzada con ½ taza de zanahoria, chicharos y 1/4 papa cocida.</li> <li>-4 galletas habaneras</li> <li>-240 ml de jugo sin azúcar o clarificado.</li> <li>-<b>Ensalada de fruta:</b> 2 tazas de papaya picada con 10</li> </ul>



una taza de leche deslactosada o light  
-240 ml de agua natural con sobre de té.  
-3 tortillas de maíz delgaditas  
-Una manzana picada.

**HUEVO A LA MEXICANA CON NOPALES**

**MIÉRCOLES**

-2 huevos enteros revueltos con una taza de nopales, ¼ cebolla y ½ tomate finamente picados.  
-2 cdas 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.

**CHILAQUILES DE POLLO**

**JUEVES**

-3 tortillas de maíz delgaditas cortadas en cuadrillos doradas NO tostadas  
-1 ½ cucharadita de aceite comestible o 8 segundos de aceite en spray PAM.  
-2/3 de aguacate rebanado.

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.

**TACOS DE FAJITAS DE POLLO CON NOPALES Y PIMIENTOS**

-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, ½ taza de zanahoria y ½ taza de calabacitas).  
-1/2 taza de arroz blanco con 1/4 taza zanahoria.  
-120 g de fajitas de pollo  
-1/2 taza de nopales guisados con ½ taza de pimientos.  
-2 ½ cucharadita 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 fruta de estación.

**PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS**

-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

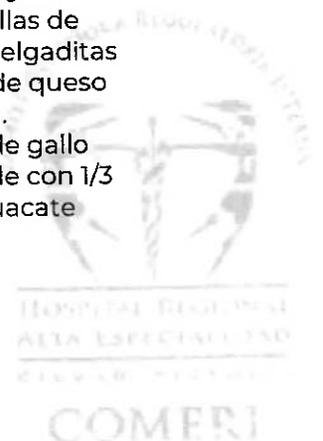
almendras rebanadas y 3 cdas de granola sin pasas.

**SANDWICH DE ESPINACAS CON PANELA**

-2 rebanadas de pan integral  
-1/2 taza de espinacas  
-40 g de queso panela en rebanada  
-Rodajas de ¼ de tomate  
-1/3 de aguacate HASS  
-240 ml de jugo sin azúcar o clarificado.  
-Ensalada de fruta: Una taza o 46 g de uva verde sin semilla con 3 nueces y 3 cdas de granola sin pasas.

**DOBLADITAS DE QUESO**

-3 tortillas de maíz delgaditas  
-40 g de queso panela.  
-Pico de gallo sin chile con 1/3 de aguacate HASS.



-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.

**ENFRIJOLADAS DE PANELA:**

-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.

**OMELETTE DE ESPINACAS CON PANELA:**

-2 huevos enteros revueltos  
-Una taza de espinacas cocidas  
-40 g de queso panela rebanado

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.  
-Una manzana picada.

**ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE**

-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.

**TORTITAS DE PAPA Y ATÚN**

-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

-240 ml de jugo sin azúcar o clarificado  
**-Ensalada de fruta:** 1/2 pera picada con 10 almendras rebanadas y 6 cdas de granolasin pasas.

**ENSALADA DE ATÚN**

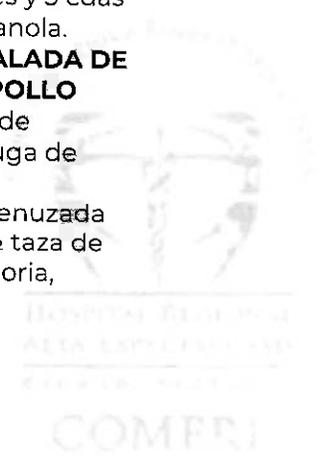
-70 g de atún en agua  
-1/2 papa cocida en cubos  
-Verduras cocidas (zanahoria, chicharos)  
-Pimientos en julianas.  
-4 galletas habaneras  
-240 ml de jugo sin azúcar o clarificado  
**-Coctel de frutas:** Una manzana picada y una taza de uvas verdes sin semilla con 3 nueces y 3 cdas de granola.

**ENSALADA DE POLLO**

-60 g de pechuga de pollo desmenuzada con ½ taza de zanahoria,

**VIERNES**

**SÁBADO**



-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.

**CHILAQUILES DE POLLO**

-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.

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.

**PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS**

-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.

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.

**DOBLADITAS DE QUESO**

-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.

**DOMINGO**
**D) INSUFICIENCIA RENAL CRONICA SIN TRATAMIENTO DE TERAPIA RENAL**
**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 nutrimentos 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:**

- Azúcares simples
- Alimentos ultra procesados
- Alimentos altos en grasas saturadas
- Alimentos de origen animal o alto en proteína\*

**¿Para quién? Precauciones**

Para pacientes con ERC  
 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.

#### PLAN ALIMENTICIO PARA NEFROPATA S/TRR DE 1500 KILOCALORIAS

	%	KC AL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	5	825	20	Verduras	6	Leguminosas	1	Aceites & grasas sin proteína	6
	5		6						
<b>Proteínas</b>	1	210	52	Frutas	6	AOA muy bajo aporte	0	Aceites & grasas con proteína	0
	4		5						
<b>Grasas</b>	3	465	52	Cereal sin grasa	4	AOA bajo aporte	0	Leche semidescremada	1
	1								
					Cereal con grasa	0	AOA moderado o aporte	3	

#### Tiempo de comida

	<b>Desayuno HUEVO CON EJOTES</b>	<b>Comida POLLO CON VERDURAS</b>	<b>Cena ENFRIJOLADAS DE PANELA ESPOLVOREADA</b>
<b>LUNES</b>	-2 claras de huevo -½ taza de ejotes -2 tortilla de maíz ligeras -1 taza de leche deslactosada light -½ taza de avena integral	-Consomé de verduras: -½ taza de chayote ½ taza de calabaza -45 g de pollo cocido -5 cucharaditas de aceite de oliva	-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)

**MARTES**

- 1 cucharadita de aceite de oliva ò maíz
- 1 manzana verde (jugo)
- 1 taza de uvas verdes s/semilla

- 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)

**TACOS DE POLLO CON MAICENA**

- 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

**PESCADO EMPAPELADO**

- 45 g de filete de pescado
- 1 taza de ejotes cocidos
- ½ taza de pimientos
- ½ taza de calabaza
- ½ taza de chayote
- 4 cdita de aceite de oliva ò maíz
- ¼ de arroz cocido
- 2 tortillas ligeras
- 1manzana
- Agua de Jamaica

**HUEVO CON NOPALES**

- 2 claras de huevo
- ½ taza de nopales
- 2 tortilla ligeras
- 2 cdita de aceite de oliva ò maíz
- ½ taza de frijoles
- 1 manzana
- 1pera (jugo)natural

**MIÉRCOLES**

**HUEVO A LA MEXICANA CON TOMATE**

- 2 claras de huevo
- 60 g de tomate
- 2 cdita aceite de oliva ò maíz
- 2 tortilla ligeras
- ½ plátano
- 1 manzana verde (jugo)

**POLLO A LA PLANCHA**

- 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

**MAICENA EN AGUA CON PAN TOSTADO**

- 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



**JUEVES**
**TAQUITOS DE  
PANELA CON  
AVENA**

- 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

- 1 ½ taza de jícama
- 2 rebanadas de piña
- ¼ taza de gelatina light

**PECHUGA DE  
POLLO A LA  
PLANCHA CON  
VERDURAS**

- 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

**HUEVO CON  
NOPALES**

- 2 claras de huevo
- ½ taza de nopales
- 2 cditas de aceite de oliva ò maíz
- ½ taza de frijoles
- 2 tortillas
- 1 rebanada de piña
- 1 pera (jugo)

**VIERNES**
**ENTOMATADAS  
DE POLLO**

- 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

**PESCADO  
EMPAPELADO  
CON VERDURAS**

- 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

**AVENA EN AGUA  
CON PAN  
TOSTADO**

- ½ tazas de avena en agua con manzana
- 1 pan tostado
- 1 taza de uvas
- ½ plátano
- Agua de Jamaica natural

**SÁBADO**
**HUEVO A LA  
 MEXICANA CON  
 TOMATE**

- 2 claras de huevo
- 60 g de tomate
- 2 cdita aceite de oliva ò maíz
- 2 tortilla ligeras
- ½ plátano
- 1 manzana verde (jugo)

**POLLO A LA  
 PLANCHA**

- 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

**MAICENA EN  
 AGUA CON PAN  
 TOSTADO**

- 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

**DOMINGO**
**TAQUITOS DE  
 PANELA CON  
 AVENA**

- 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

**PECHUGA DE  
 POLLO A LA  
 PLANCHA CON  
 VERDURAS**

- 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

**HUEVO CON  
 NOPALES**

- 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)

**PLAN ALIMENTICIO PARA NEFROPATA S/TRR DE 1800 KILOCALORIAS**

	%	KC AL	G	Grup o	Porci ón	Grupo	Porci ón	Grupo	Porci ón
<b>Carbohidratos</b>	5	990	24	Verdu ras	7	Legumin osas	1	Aceites & grasas sin proteína	9

<b>Proteínas</b>	1 3	234	58. 5	Frutas	8	AOA muy bajo aporte	0	Aceites & grasas con proteína	0
<b>Grasas</b>	3 2	579	64	Cereal sin grasa	4	AOA bajo aporte	0	Leche semidescre mada	1
				Cereal es con grasa	0	AOA moderad o aporte de grasa	3		

**Tiempo de comida**
**LUNES**
**Desayuno  
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

**Comida  
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

**Cena  
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

**MARTES**
**TACOS DE POLLO**

- 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)

**PESCADO CON VERDURAS**

- 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

**HUEVO CON TOMATE**

- 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

**MIÉRCOLES**
**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)

**JUEVES**
**TOSTADAS DE QUESO PANELA**
**PECHUGA DE POLLO A LA**
**HUEVO CON EJOTES**

-2 tostadas 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

**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  
 pimientos  
 Consomé de  
 verduras  
 -½ taza de  
 chayote  
 -½ taza de  
 zanahoria  
 -¼ taza de arroz  
 -2 tortillas ligeras  
 -2 rebanadas de  
 piña

-2 claras de huevo  
 -½ taza de ejotes  
 -2 cditas de aceite  
 de oliva ò maíz  
 -1 tortilla ligera  
 -2 rebanada de  
 piña  
 -1 pera (jugo)

**VIERNES**
**ENTOMATADAS  
DE POLLO**

-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)  
 -1 plátano

**PESCADO A LA  
PLANCHA**

-70 g de pescado  
 a la plancha  
 -8 cditas de aceite  
 de oliva ò maíz  
 -60 g de jitomate  
 -1/8 de cebolla  
 -1.5 taza de  
 lechuga  
 Consomé de  
 verduras:  
 -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

**AVENA EN AGUA  
CON TACOS DE  
PANELA**

-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

**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**

-2 tostadas 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

**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  
 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

**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)

**F) SIN COLECISTOQUINÉTICOS**
**Nombre de la dieta: Libre de colecistoquinéticos (1500 y 1800 Kcal).**

<b>Características</b>	Se conoce como colecistoquinéticos a aquellos alimentos grasos que estimulan la producción de colesistoquinina, una hormona que involucra la vesícula biliar.
<b>Los alimentos que generalmente se eliminan son:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcares simples</li> <li>• Lácteos enteros, yema, aguacate, quesos.</li> <li>• Alimentos ultra procesados</li> <li>• Alimentos altos en grasas saturadas</li> <li>• Embutidos</li> <li>• Enlatados</li> </ul>
<b>¿Para quién?</b>	Para pacientes con diagnósticos de colecistitis, colelitiasis o coledocolitiasis.
<b>Precauciones</b>	Se debe evaluar la tolerancia del paciente a los alimentos para modificar el plan de alimentación, a fin de evitar complicaciones secundarias.

**PLAN ALIMENTICIO 1500 SIN COLECISTOQUINÉTICOS (BAJA EN GRASA)**

	%	KC	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	5	100	25	Verduras	6	Leguminosas	1	Leche descremada	1
	6	8	2						
<b>Proteínas</b>	2	432	10	Frutas	5	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	3
	4		8						
<b>Lípidos</b>	2	360	40	Cereal sin grasa	5	AOA bajo aporte/mu y bajo aporte	6	Aceites y grasas con proteína	0
	0								

**Tiempo de comida**

	<b>Desayuno</b>	<b>Comida</b>	<b>Cena</b>
<b>LUNES</b>	<b>TACOS DE POLLO</b> -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	<b>PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN</b> -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)	<b>SOPES DESHEBRADA</b> - 2 sopas 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

**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

- 4 habaneras o 1 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

**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**

- 1 cucharadita de aceite (5g)
- 1 manzana
- 240 ml de jugo de sabor

**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 aceite (5g)
- 60 g de pollo desmenuzado
- 1/2 taza de frijoles NO REFritos

**TOSTADAS DE TINGA DE POLLO**

- Consomé de pollo
- 60 g de pollo
- Salsa de tomate casera (guisada con cebolla)
- 1/4 taza de arroz blanco

**SANDWICH DE VERDURAS**

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 rebanada de jamón (en trozos)
- 1 taza de espinacas cocidas

	<p>-1 taza de melón            -1/4 taza de avena            con 1 taza de leche            deslactosada o            light</p>	<p>- 2 tostadas de            maíz            -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 <b>FRUTA</b>  <b>NATURAL</b></p>	<p>(revuelta con el            jamón)            - lechuga            -1/2 taza de            germen de            trigo            -1/2 pieza de            tomate            -1/2 pieza de            cebolla            -1 taza de            papaya</p>
<b>JUEVES</b>	<p style="text-align: center;"><b>TOSTADAS CON            CALABACITA Y            POLLO</b></p> <p>- 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  <b>NO REFritos</b>            (untar en la            tostada)            -1 cucharadita de            aceite (5g)            -1 taza de uvas            -1/4 taza de avena            con agua</p>	<p style="text-align: center;"><b>TAQUITOS DE            PESCADO</b></p> <p>-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 <b>FRUTA</b>  <b>NATURAL</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>HOT CAKES DE            AVENA Y            ZANAHORIA</b></p> <p>-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</p>
<b>VIERNES</b>	<p style="text-align: center;"><b>TACOS DE            CHAMPIÑONES            CON POLLO</b></p> <p>- 6 tortillas de maíz            -60 g de pollo            1/2 taza de            champiñones            (mezclado con el            pollo y en salsa de            tomate casera)</p>	<p style="text-align: center;"><b>TORTITAS DE            PAPA Y POLLO</b></p> <p>-Consomé de pollo            a la mexicana            (pechuga de pollo            desmenuzada,            cilantro, tomate y            cebolla)            -3 tortitas            pequeñas</p>	<p style="text-align: center;"><b>MOLLETES            CON            BISTEC/JAMÓN</b></p> <p>-1 rebanada de            bolillo (mitad)            -1/2 taza de            frijoles <b>NO</b>  <b>REFritos</b></p>

- 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
- formadas con 60 g de pollo desmenuzado ½ papa cocida (puré simple), 1 cucharada de pan molido
- Salsa de tomate casera
- ¼ 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**
- 60 g de bistec/
- 1 rebanada de jamón
- pico de gallo al gusto
- 1 cucharadita de aceite (5g)
- 1 taza de papaya

**SÁBADO**
**ENCHILADAS VERDES**

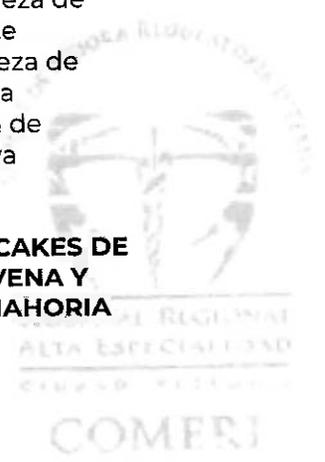
- 3 tortillas de maíz
- Salsa verde (no picante) casera
- 1 cucharada de aceite (5g)
- 60 g de pollo desmenuzado
- ½ taza de frijoles NO REFRITOS
- 1 taza de melón
- ¼ taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light

**TOSTADAS DE TINGA DE POLLO**

- Consomé de pollo
- 60 g de pollo
- Salsa de tomate casera (guisada con cebolla)
- ¼ taza de arroz blanco
- 2 tostadas de maíz
- 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**

**SANDWICH DE VERDURAS**

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 rebanada de jamón (en trozos)
- 1 taza de espinacas cocidas (revuelta con el jamón)
- lechuga
- ½ taza de germen de trigo
- ½ pieza de tomate
- ½ pieza de cebolla
- 1 taza de papaya

**DOMINGO**
**TOSTADAS CON CALABACITA Y POLLO**
**TAQUITOS DE PESCADO**
**HOT CAKES DE AVENA Y ZANAHORIA**


- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tostadas de maíz horneadas</li> <li>-1/2 taza de calabazas</li> <li>-60 g de pollo (mezclarlo con las calabazas)</li> <li>-1/2 taza de elote desgranado</li> <li>-1/2 taza de frijoles NO REFRITOS (untar en la tostada)</li> <li>-1 cucharadita de aceite (5g)</li> <li>-1 taza de uvas</li> <li>-1/4 taza de avena con agua</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Consomé de verduras con 1/4 taza de arroz</li> <li>-3 tortillas de maíz</li> <li>-60 g de filete de pescado desmenuzado (al horno)</li> <li>-1 cucharadita de aceite de oliva</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y col a tolerancia</li> <li>-1 cucharadita de aceite (5g)</li> <li>-1 taza de gelatina light</li> <li>- 1 manzana</li> <li>-1 taza de jícama y pepino</li> <li>-1 vaso (240 ml) de agua de <b>FRUTA NATURAL</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 piezas de hot cake de avena (1/4 taza de avena y 1 taza de leche)</li> <li>- 1/2 taza de zanahoria rallada</li> <li>-1/2 pieza de plátano</li> </ul> |
|---|---|--|

**PLAN ALIMENTICIO 1800 SIN COLECISTOQUINÉTICOS (BAJA EN GRASA)**

	%	KC AL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	5	100	25	Verduras	6	Leguminosas	1	Leche descremada	1
	6	8	2						
<b>Proteínas</b>	2	432	10	Frutas	6	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	3
	4		8						
<b>Lípidos</b>	2	360	40	Cereal sin grasa	7	AOA bajo aporte/muy bajo aporte	9	Aceites y grasas con proteína	0
	0								

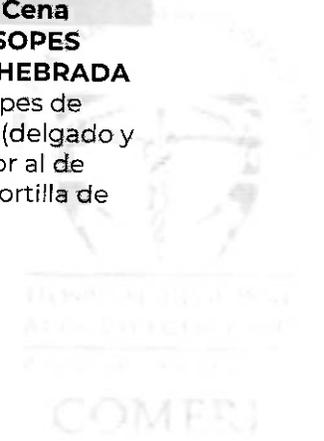
**Tiempo de comida**

**LUNES**

**Desayuno**  
**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

**Comida**  
**PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN**  
-Consomé de verduras  
-1 pimiento sin tapa o partido a la mitad

**Cena**  
**SOPES DESHEBRADA**  
- 2 sopos de maíz (delgado y menor al de una tortilla de maíz)



-1/4 taza de avena  
con 1 taza de leche  
baja en grasa o  
light 1 manzana  
cocida en la avena  
-Canela al gusto

- 90 g lata de atún  
mezclada con ½  
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  
pepino  
-1 vaso (240 ml) de  
agua de FRUTA  
NATURAL

-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

**MARTES**
**CHILAQUILES  
SUAVES CON  
POLLO**

-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

**ROLLOS DE  
CARNE CON  
VERDURAS**

-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

**HUARACHES  
DE NOPAL  
CON RAJAS  
POBLANAS Y  
POLLO**

- 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

**ENCHILADAS  
VERDES**
**TOSTADAS DE  
TINGA DE POLLO**
**SANDWICH DE  
VERDURAS**

**MIÉRCOLES**

- 3 tortillas de maíz
- Salsa verde (no picante) casera
- 1 cucharada de aceite (5g)
- 90 g de pollo desmenuzado
- 1/2 taza de frijoles NO REFRITOS
- 1 taza de melón
- 1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light
- Consomé de pollo
- 90 g de pollo
- Salsa de tomate casera (guisada con cebolla)
- 1/2 taza de arroz blanco
- 2 tostadas de maíz
- 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**
- 2 rebanadas de pan integral
- 2 rebanada de jamón (en trozos)
- 1 taza de espinacas cocidas (revuelta con el jamón)
- 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**
**TOSTADAS CON CALABACITA Y POLLO**

- 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

**TAQUITOS DE PESCADO**

- 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**

**HOT CAKES DE AVENA Y ZANAHORIA /ELOTE**

- 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



**VIERNES**
**TACOS DE  
 CHAMPIÑONES  
 CON POLLO**

- 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

**TORTITAS DE  
 PAPA Y POLLO**

- 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**

**MOLLETES  
 CON  
 BISTEC/JAMÓN**

- 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

**SÁBADO**
**CHILAQUILES  
 SUAVES CON  
 POLLO**

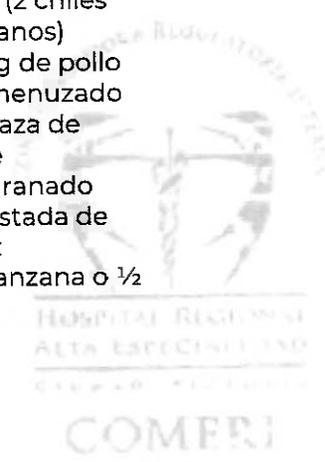
- 6 tortillas de maíz (ligeras)
- 90 gr de pollo
- 1/2 taza de salsa de tomate casera
- 1/2 taza de frijoles NO REFRITOS
- 1 cucharada de aceite (5g)
- 1/2 de pico de gallo
- 1 rebanada de piña y 1 taza de melón
- 1/4 taza de avena con 1 taza de leche

**ROLLOS DE  
 CARNE CON  
 VERDURAS**

- 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

**HUARACHES  
 DE NOPAL  
 CON RAJAS  
 POBLANAS Y  
 POLLO**

- 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



	deslactosada o light	-1 taza de gelatina light -1 taza de jícama y pepino -1 taza de uvas -1 vaso (240 ml) de agua de <b>FRUTA NATURAL</b>	-240 ml de jugo de sabor
<b>DOMINGO</b>	<b>TOSTADAS CON CALABACITA Y POLLO</b> - 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	<b>TAQUITOS DE PESCADO</b> -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 <b>FRUTA NATURAL</b>	<b>HOT CAKES DE AVENA Y ZANAHORIA</b> -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

**G) CANCER**
**Nombre de la dieta: Para paciente con cáncer (2000 Kcal).**

<b>Características</b>	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.
<b>Los alimentos que generalmente se eliminan son:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcares simples</li> <li>• Alimentos ultra procesados</li> <li>• Alimentos altos en grasas saturadas</li> </ul>

- ¿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.

<b>PLAN ALIMENTICIO HIPERCALÓRICO, HIPEPROTEICO (CÁNCER DE 2000 KILOCALORIAS)</b>									
	%	KC AL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	52	1040	260	Verduras	5	Leguminosas	1	Leche descremada	2
<b>Proteínas</b>	26	520	130	Frutas	4	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	3
<b>Lípidos</b>	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**
**LUNES**
**TACOS DE POLLO**

- 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)

**PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN**

- 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)

**SOPES DESHEBRADA**

- 2 sopes 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 nueces

-1 taza de jícama y pepino  
-1 vaso (240 ml) de agua de **FRUTA NATURAL**

**MARTES**

**TORTILLA DE HUEVO CON PAPA**

- 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

**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)

**ROLLOS DE CARNE CON VERDURAS**

- Consomé de verduras
- 120 g de bistec de res
- 1/2 taza de zanahoria, 1/2 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
- 1 vaso (240 ml) de agua de **FRUTA NATURAL**

**RAJAS POBLANAS CON POLLO**

- 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

**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 con 10 almendras o 7 nueces

**MIÉRCOLES**

**HUEVO CON NOPALES**

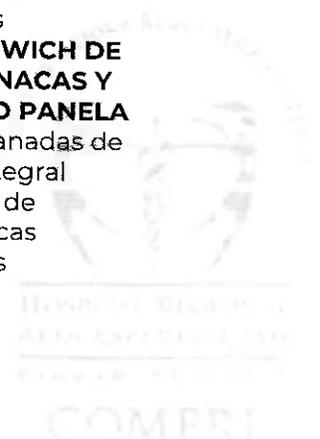
- 2 huevos enteros
- 1/2 taza de nopales, tomate y cebolla
- 1/2 taza de frijoles molidos **NO REFritos**

**TINGA DE POLLO**

- consomé de pollo
- 120 g de pollo
- Salsa de tomate casera (guisada con cebolla)
- 1/2 taza de arroz blanco

**SANDWICH DE ESPINACAS Y QUESO PANELA**

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 taza de espinacas cocidas



- 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

-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**

- 80 g de queso panela  
-1/2 pieza de tomate  
- 1/2 de aguacate has  
-1 taza de papaya o 1 taza de melón y 7 nueces  
-240 ml de jugo de sabor

**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.

**JUEVES**

**TOSTADAS CON QUESO PANELA Y CALABACITA**

- 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 nueces  
-¼ taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light y 5 almendras

**TAQUITOS DE PESCADO**

-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)  
-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**

**HOT CAKES DE AVENA CON MANTEQUILLA DE MANÍ**

-2 piezas de Hotcakes 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 de fresa

**JUGO VERDE**

240 ml de jugo verde con hielo (½ manzana, ½ rebanada de piña, apio, ½ pieza de pepino y 5 almendras)

**VIERNES**
**MOLLETES**

-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  
 -1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light y 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)

**TORTITAS DE PAPA Y POLLO**

-Consomé de pollo a la mexicana (pechuga de pollo desmenuzada, cilantro, tomate y cebolla)  
 -3 tortitas pequeñas formadas con 60 g de pollo desmenuzado 1/2 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  
 -1 vaso (240 ml) de agua de **FRUTA NATURAL**

**DOBLADAS DE QUESO**

-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

**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.

**SÁBADO**
**TACOS DE POLLO**

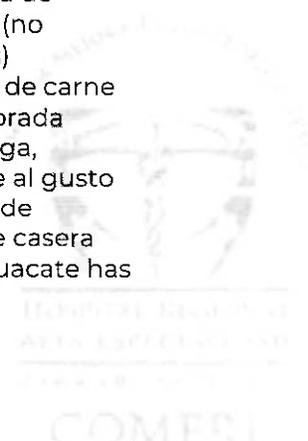
-3 tortillas de maíz (ligeras)  
 -60 gr de pollo  
 - 1 cucharada de aceite (5g)  
 -Pico de gallo al gusto  
 -1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light con 5 almendras

**JUGO VERDE**
**PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN**

-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

**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  
 -1/3 aguacate has



**DOMINGO**

240 ml de jugo verde con hielo (½ manzana, ½ rebanada de piña, apio, ½ pieza de pepino y 5 almendras)

-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  
-1 vaso (240 ml) de agua de **FRUTA NATURAL**

-240 ml de jugo de sabor

**LICUADO DE PLÁTANO**

- 1 taza de leche deslactosada o light  
-1/2 pieza de plátano con 7 nueces

**HUEVO CON NOPALES**

- 2 huevos enteros  
-1/2 taza de nopales, tomate y cebolla  
-½ taza de frijoles molidos **NO REFritos**  
- 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

**TINGA DE POLLO**

- consomé de pollo  
-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

**SANDWICH DE ESPINACAS Y QUESO PANELA**

- 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

-1 vaso (240 ml) de agua de **FRUTA NATURAL**

**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.

 SERVICIOS PÚBLICOS DE SALUD	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS</b>		<b>Rev. 3</b>
	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS EN NUTRICION CLINICA Y DIETAS HOSPITALARIAS</b>		
			Hoja: 136

## 25.- CAMBIOS DE VERSIÓN EN EL MANUAL

Número de Revisión	Fecha de la actualización	Descripción del cambio
02	06/06/2023	Se agregan procedimientos y políticas de operación para el procesamiento de alimentos, así como cambios en horario de entrega de alimentos y medidas de higiene derivado de la pandemia por COVID 19.
03	27/03/2025	Se realizan modificaciones en formatos agregando logos del IMSS BIENESTAR – Hospital Regional de Alta Especialidad Ciudad Victoria

## 26.-BIBLIOGRAFIA

1. Nutrición y Dietoterapia de Krause, Marie V. Krause, 2001.
2. NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.
3. Nutbook, Manual Práctico de Nutrición Clínica, MNC Liliana Navarro Gallo, mayo 2014

