



Código de Dietas de Hospitalario

Agencia Sanitaria Costa del Sol

Denominación genérica de las dietas:

1. Dieta Basal Adulto.....	3
2. Dieta Líquida.....	3
3. Dieta Semiblanda	3
4. Dieta Blanda Gástrica.....	5
5. Dieta Astringente.....	6
6. Dieta sin Residuos.....	7
7. Dieta Biliopancreática.....	8
8. Dieta Libre de Triglicéridos de Cadena Larga.....	9
10. Dieta de Protección Renal.....	11
11. Dieta Hemodiálisis.....	12
12. Dieta de Bajo Contenido Microbiano.....	13
13. Dieta de 1000kcal.....	14
14. Dieta de 1500kcal.....	15
15. Variantes de las Dietas de Adulto.....	16
16. Dietas de Textura Modificada (Adultos).....	17
Nivel 1. Puré.....	17
Nivel 2. Muy fácil masticación.....	18
Nivel 3. Fácil masticación.....	19
Nivel 4. Líquida Completa.....	20
17. Dietas Pediátricas.....	21
Alimentación de transición:.....	21
Dieta basal para niños preescolares	22
Dieta basal para niños escolares y adolescentes.....	22
Dieta líquida para niños preescolares y escolares.....	23
Dieta semiblanda para niños preescolares y escolares	23
Dieta astringente pediátrica.....	24
Dieta sin residuos pediátrica	25

Ficha Nutricional de las dietas

1. Dieta Basal Adulto

Contenido nutricional →: Valor calórico total **2000-2400 kilocalorías**

Distribución porcentual de los nutrientes:

- ② **Hidratos de Carbono 50-55%**
- ② **Proteínas 15-20%**
- ② **Grasas 30%**
 - <10% grasa saturada, 6-7% poli-insaturada, 300 mgr de colesterol
- ② **Fibra dietética 25-30gr/día**

Características físico-químicas: normales.

Restricción de alimentos: ninguna.

Indicaciones de la Dieta:

Pacientes que no requieren modificaciones dietéticas específicas, sin trastornos digestivos ni metabólicos.

2. Dieta Líquida

Contenido nutricional → Valor calórico total **350-400 kilocalorías**

Caracteres físico-químicos:

- **Temperatura:** templada.
- **Consistencia:** líquida y de fácil digestión.
- **Residuos disminuidos:** ausentes
- **Volumen:** disminuido.
- **Distribución:** 4 comidas.
- **Sabor, aroma:** suave, no estimulante de la secreción gástrica.
- **Purinas:** ausentes.
- **Lactosa:** ausente.

Alimentos: leche sin lactosa, zumos de fruta sin fibra (manzana), infusiones y caldos desgrasados.

Indicaciones de la Dieta:

Comprobación de la tolerancia digestiva tras el reposo intestinal:

- ② Postoperatorio de cirugía mayor,
- ② Afecciones agudas de la función gastrointestinal
- ② Pacientes gravemente debilitados (como 1º etapa de la alimentación oral).

Nota importante:

Desde el punto de vista nutricional es una dieta incompleta sin suficiencia nutricional, por lo que no se puede dar como una dieta exclusiva más allá de lo estrictamente necesario.

Si dura >3 días, suplementar con fórmula polimérica isoosmolar sin residuos.

3. Dieta Semiblanda

Contenido nutricional → Valor calórico total **1000-1400 kilocalorías**

Caracteres físico-químicos:

- **Temperatura:** templada.
- **Consistencia:** semiblanda y de fácil digestión.
- **Residuos disminuidos:** ausentes
- **Volumen:** disminuido.
- **Distribución:** 4 comidas.
- **Sabor, aroma:** suave, no estimulante de la secreción gástrica.
- **Purinas:** ausentes.
- **Lactosa:** ausente.

Alimentos: leche sin lactosa, zumos de fruta sin fibra (manzana), frutas en almíbar o compota, infusiones y caldos, purés, sopas. No lleva segundo plato.

Indicaciones de la Dieta:

Paso intermedio cuando la función gastrointestinal está moderadamente comprometida:

- ② Postoperatorio de cirugía mayor,
- ② Afecciones agudas de la función gastrointestinal
- ② Pacientes gravemente debilitados (como 2º etapa de la alimentación oral).

Nota importante:

Desde el punto de vista nutricional es una dieta incompleta, sin suficiencia nutricional, por lo que no se puede dar como una dieta exclusiva más allá de lo estrictamente necesario.

Si dura >3 días, suplementar con fórmula polimérica isoosmolar sin residuos

4. Dieta Blanda Gástrica

Contenido nutricional → Valor calórico total **2000-2400 kilocalorías**.

Distribución porcentual de los nutrientes.

② **Hidratos de Carbono 50-55%**

- Evitar la concentración de mono y disacáridos <5%, aportar lactosa y almidones

② **Proteínas 15-20%**

- Elegir proteínas de alto valor biológico y baja celularidad.

② **Grasas 25%**

- <10% grasa saturada, 6-7% poliinsaturada, 300mg de colesterol.
- Selección de las mismas sin modificar por cocción, grasas libres de estructura

Caracteres físico-químicos:

- **Temperatura:** templada.
- **Consistencia:** fácil desmoronamiento a nivel gástrico.
- **Residuos disminuidos:** hemicelulosa modificada por cocción y subdivisión. No se indica tejido conectivo, cuanto más acentuada sea la sintomatología.
- **Volumen:** disminuido, cociente gramo/caloría < 1.
- **Distribución:** 4 comidas y 2 colaciones.
- **Sabor, aroma:** suave, no estimulante de la secreción gástrica.
- **Purinas:** disminuidas.
- **Lactosa:** sin restricción.

Restricción de alimentos: carnes grasas, mantequilla y margarina, chocolate, carminativos (menta verde, ajo y cebolla), cítricos, café, especias picantes.

Alimentos y/o preparaciones que la componen:

El 1º plato está constituido por caldos, sopas, cremas, arroz y pastas cocidas.

El 2º plato es a base de hervidos, hornos y plancha con guarnición de verduras cocidas (no crudas) y de postre frutas en almíbar o compota y yogures desnatados.

En desayuno y merienda puede haber leche semidesnatada.

Indicaciones de la Dieta:

Proporcionar una protección gástrica a través de alimentos que resulten fácilmente digeribles:

② Como continuación en la transición de la dieta semiblanda

② Gastritis

② Úlcera péptica

② Reflujo gastroesofágico, retardo en el vaciamiento gástrico (pólipos gástricos, ca gástrico, estenosis pilórica)

② Insuficiencia cardiaca congestiva (en la que se debe indicar además hiposódica)

② Hepatopatía compensada (en la que se debe indicar además hiposódica)

5. Dieta Astringente

Contenido nutricional → Valor calórico total **2000-2400 kilocalorías**

Distribución porcentual de los nutrientes

- ② **H Hidratos de carbono 50-55%**,
 - Evitar la concentración de mono y disacáridos <5%
 - **NO aportar lactosa**
- ② **Proteínas 15-20%**
 - Elegir proteínas de alto valor biológico y baja celularidad
- ② **Grasas 30%**
 - <10% grasa saturada, 6-7% poliinsaturada, 300mg de colesterol
 - Selección de las mismas sin modificar por cocción, grasas libres de estructura)

Caracteres físico-químicos:

- **Temperatura:** evitar las frías, sobre todo en ayunas.
- **Consistencia:** fácil desmoronamiento a nivel gástrico.
- **Residuos disminuidos:** < de 10 gramos de fibra dietética. Solo fibra soluble (mucílagos, gomas y pectinas). Tejido conectivo modificado por cocción y subdivisión.
- **Volumen:** disminuido, cociente gramo/caloría < 1.
- **Distribución:** 4 comidas y 2 colaciones.
- **Sabor, aroma:** suave, no estimulante.
- **Purinas:** disminuidas.
- **Lactosa:** ausente.

Restricción de alimentos: leche (**no se eliminan derivados lácteos**, salvo nata y crema de leche, yogur con frutas y quesos extragrasos), frutas y verduras crudas, salvo manzana y plátano maduros, productos integrales, café y zumos de frutas.

Alimentos y/o preparaciones que la componen: caldos, sopas de pasta o arroz, carne o pescado magro a la plancha o al horno o cocidos, jamón cocido, pan tostado. De postre lleva plátano maduro, manzana cruda o asada, dulce de membrillo o yogurt desnatado. En desayuno y merienda puede haber leche sin lactosa

Indicaciones de la Dieta:

- ② Síndromes diarreicos
- ② Diverticulitis en brote agudo (una vez realizada la transición)
- ② Exacerbación aguda de la enfermedad inflamatoria intestinal

6. Dieta sin Residuos

Contenido nutricional → Valor calórico total **1200-1500 kilocalorías**

Distribución porcentual de los nutrientes

- ② **Hidratos de Carbono 50-55%**,
 - evitar la concentración de mono y disacáridos <5%,
 - **NO aportar lactosa**
- ② **Proteínas 20%**
 - Elegir proteínas de alto valor biológico y baja celularidad
- ② **Grasas 30%**
 - <10% grasa saturada, 6-7% poli-insaturada, 300 mgr de colesterol
 - Selección de las mismas sin modificar por cocción, grasas libres de estructura

“El término residuo se refiere a los constituyentes no absorbidos de la dieta, a las células desprendidas del tracto gastrointestinal y bacterias gastrointestinales halladas en las heces después de la digestión”

Características físico-químicas:

- **Temperatura:** evitar las frías, sobre todo en ayunas.
- **Consistencia:** fácil desmoronamiento a nivel gástrico.
- **Residuos:** eliminar fibra dietética y tejido conectivo (<3g).
- **Volumen:** disminuido, cociente gramo/caloría <1.
- **Distribución:** 4 comidas y 2 colaciones.
- **Sabor, aroma:** suave, no estimulante.
- **Purinas:** disminuidas.
- **Lactosa:** ausente.

Restricción de alimentos: leche (no se eliminan derivados lácteos salvo nata y crema de leche, yogur con frutas y quesos extragrasos) carnes duras y fibrosas; embutidos; patés; pescado azul y marisco; todas las frutas y verduras crudas; panes, cereales y pastas integrales; legumbres y semillas, bebidas carbonatadas, café, zumos de fruta, mayonesa y frutos secos.

Alimentos y/o preparaciones que la componen: la constituyen fundamentalmente caldos colados, carnes magras, jamón cocido, pescado blanco, lácteos y leche sin lactosa y huevos. Los postres lo componen derivados lácteos, yogur, natillas y flan.

Indicaciones de la Dieta:

- ② Preparaciones para pruebas diagnósticas del intestino o su cirugía.
- ② Postoperatorio inmediato de la cirugía colorrectal y resecciones de intestino delgado (una vez realizada la transición de la dieta).
- ② Cuadros suboclusivos, HDB tras transición, primera semanas tras colocación de prótesis de colon.
- ② Neoplasia estenosante de colon y recto.
- ② Ostomías de alto débito (>2000ml/d o más de 1500ml durante 3 días seguidos)

Nota importante:

Desde el punto de vista nutricional es una dieta incompleta, sin suficiencia nutricional, por lo que no se puede dar como una dieta exclusiva más allá de lo estrictamente necesario.

Si dura >3 días, suplementar con fórmula polimérica isoosmolar sin residuos

7. Dieta Biliopancreática

Contenido nutricional → Valor calórico total **2000-2400 kilocalorías**

Distribución porcentual de los nutrientes

☉ **Hidratos de Carbono 50-60%**,

- Evitar la concentración de mono y disacáridos <5%,

☉ **Proteínas 15-20%**

- Elegir proteínas de alto valor biológico y baja celularidad

☉ **Grasas 20%**

- <10% grasa saturada, 6-7% poli-insaturada, 300 mgr de colesterol
- Seleccionar preferentemente triglicéridos de cadena media TCM

Caracteres físico-químicos:

- **Temperatura:** templada.
- **Consistencia:** fácil desmoronamiento a nivel gástrico.
- **Residuos:** fibra dietética sin restricción.
- **Volumen:** disminuido, cociente gramo/calorías <1.
- **Distribución:** 4 comidas y 2 colaciones.
- **Sabor, aroma:** suave, agradable para estimular el apetito.
- **Purinas:** disminuidas.
- **Lactosa:** sin restricción.

Restricción de alimentos: alimentos formadores de gases (legumbres, crucíferas), cebolla, aguacate, aceitunas, maíz, manzana cruda, melón, sandía, fresas, higo, bebidas carbonatadas, frutos secos, chocolate, vísceras, carnes muy grasas, embutidos, crema de leche, pescados azules, yema de huevo, mantequilla y margarina, productos de pastelería.

Alimentos y/o preparaciones que la componen: Básicamente se elabora mediante la restricción de alimentos grasos y formas culinarias complejas (guisos, salsas, estofados, postres grasos).

Indicaciones de la Dieta:

- ☉ Ictericia obstructiva, neoplasia de páncreas
- ☉ Colelitiasis sintomática, colecistitis aguda (tras transición)
- ☉ Colangitis aguda tanto obstructiva como ascendente
- ☉ Pancreatitis aguda leve-moderada en fase de recuperación (tras transición).
- ☉ Pancreatitis crónica reagudizada y sintomática.

8. Dieta Libre de Triglicéridos de Cadena Larga

Contenido nutricional: → Valor calórico total 2200- 2400 kcals

Distribución porcentual de los nutrientes

② **Hidratos de Carbono 60%**

- Evitar la concentración de mono y disacáridos <5%,
- NO aportar lactosa

② **Proteínas 20%** de alto valor biológico

② **Grasas 20%**

- < 10 gramos de triglicéridos de cadena larga/día
- Resto en forma de triglicéridos de cadena media (TCM)

Caracteres físico-químicos:

- **Temperatura:** templada.
- **Consistencia:** normal, según preparaciones.
- **Residuos:** fibra dietética sin restricción. Tejido conectivo disminuido por eliminación de las carnes rojas.
- **Volumen:** normal, según preparaciones.
- **Distribución:** 4 comidas.
- **Sabor, aroma:** suave, agradable para estimular el apetito.
- **Purinas:** sin restricción.
- **Lactosa:** sin restricción.
- **Grasa:** se utilizará aceite TCM para aliñar las ensaladas y aderezar a las comidas en crudo, sin someter a cocción.

Restricción de alimentos: Leche y productos lácteos enteros o semidesnatados, productos de pastelería y bollería industrial, chocolate, mantequilla, margarina, manteca, tocino, panceta, bacón, aceitunas, aguacates, aperitivos envasados, frutos secos, pescados azules, yema de huevo, alimentos precocinados, fritos, rebozados y empanados.

Indicaciones de la Dieta:

- Quilotorax
- Ascitis quillosa
- Hipertigliceridemia severa (triglicéridos plasmáticos > 900 mg/dL)
- Obstrucción biliar irreversible.
- Desde el punto de vista nutricional es una dieta *incompleta*, sin suficiencia nutricional por riesgo de deficiencia vitamínica, por lo que se recomienda suplementar con nutrición enteral adecuada (fórmula peptídica oral o por sonda).

9. Dieta para la Encefalopatía Hepática

Contenido nutricional → Valor calórico total **1000-1500 kilocalorías**

Distribución porcentual de los nutrientes

- ② **Hidratos de Carbono 50-60%**,
 - Evitar la concentración de mono y disacáridos <5%,
- ② **Proteínas 15-20%**
 - Elegir preferentemente proteínas de origen vegetal
- ② **Grasas 20%**
 - <10% grasa saturada, 6-7% poli-insaturada, 300 mgr de colesterol

Caracteres físico-químicos:

- **Temperatura:** templada.
- **Consistencia:** fácil desmoronamiento a nivel gástrico.
- **Residuos:** fibra dietética sin restricción. Tejido conectivo disminuido por eliminación de la carne.
- **Volumen:** disminuido, cociente gramo/calorías >1
- **Distribución:** 4 comidas.
- **Sabor, aroma:** suave, agradable para estimular el apetito.
- **Purinas:** disminuidas.
- **Lactosa:** sin restricción.

Restricción de alimentos: carnes de todo tipo, tanto frescas como en conserva, vísceras, pescados y mariscos, caracoles, embutidos y charcutería

Alimentos y/o preparaciones que la componen:

El 1º plato utiliza como base la dieta blanda, excluyendo alimentos de origen animal, constituida por caldos, sopas, cremas, arroz y pastas cocidas.

El 2º plato es a base de hervidos, hornos y plancha con guarnición de verduras cocidas (no crudas) y de postre frutas en almíbar o compota y yogures desnatados.

En desayuno y merienda puede haber leche semidesnatada.

Indicaciones de la Dieta:

- ② Encefalopatía hepática
- ② No indicada para protección hepática. En ese caso indicar Dieta blanda hiposódica

Nota importante:

Desde el punto de vista nutricional es una dieta incompleta, sin suficiencia nutricional, por lo que se recomienda suplementar con fórmula polimérica con perfil de aminoácidos modificados a favor de aminoácidos de cadena ramificada.

10. Dieta de Protección Renal

Contenido nutricional → Valor calórico total 2000-2400 kilocalorías

Distribución porcentual de los nutrientes

- ② **Hidratos de Carbono 50-55%**,
 - Evitar la concentración de mono y disacáridos <5%,
- ② **Proteínas 15-20%**
 - 0.8gr/kg peso/día de alto valor biológico
- ② **Grasas 20%**
 - <10% grasa saturada, 6-7% poliinsaturada, 300 mgr de colesterol

Caracteres físico-químicos:

- **Temperatura:** templada.
- **Consistencia:** normal.
- **Residuos:** fibra dietética y tejido conectivo sin restricción
- **Volumen:** disminuido, cociente gramo/caloría >1.
- **Distribución:** 4 comidas y 2 colaciones.
- **Sabor, aroma:** suave, agradable para estimular el apetito.
- **Purinas:** sin restricción.
- **Lactosa:** sin restricción.
- **Potasio:** <2000mg/d

Restricción de alimentos: Pan, margarina ó mantequilla con sal, embutidos y tocino, carnes ahumadas y sazonadas, productos integrales, caldos y sopas en cubitos, frutos secos y productos integrales.

Alimentos que la componen: se elabora a partir de la dieta basal, reduciendo la cantidad de proteínas (incluye ½ ración de proteínas) y limitando los productos con contenido elevado en sodio, fósforo y potasio. Además cuando se utilizan alimentos con alto contenido en potasio se realiza remojo y doble cocción.

Indicaciones de la Dieta:

- ② Insuficiencia renal prediálisis.

11. Dieta Hemodiálisis

Contenido nutricional → Valor calórico total **2000-2400 kilocalorías**

Distribución porcentual de los nutrientes

- ② **Hidratos de Carbono 50%**,
 - Evitar la concentración de mono y disacáridos <5%,
 - **NO aportar lactosa**
- ② **Proteínas 20%**
 - 1.2 gr/kg peso/día de alto valor biológico
- ② **Grasas 30%**
 - <10% grasa saturada, 6-7% poli-insaturada, 300 mgr de colesterol

Caracteres físico-químicos:

- **Temperatura:** templada.
- **Consistencia:** normal.
- **Residuos:** fibra dietética y tejido conectivo sin restricción
- **Volumen:** disminuido, cociente gramo/caloría >1.
- **Distribución:** 4 comidas y 2 colaciones.
- **Sabor, aroma:** suave, agradable para estimular el apetito.
- **Purinas:** sin restricción.
- **Lactosa:** sin restricción.
- **Sodio:** restringido a 120 mEq/día

Restricción de alimentos: Pan, margarina ó mantequilla con sal, embutidos y tocino, carnes ahumadas y sazonadas, productos integrales, caldos y sopas en cubitos, frutos secos y productos integrales.

Alimentos y/o preparaciones que la componen: se elabora a partir de la dieta basal, limitando los productos con contenido elevado en sodio, fósforo y potasio. Además cuando se utilizan alimentos con alto contenido en potasio se realiza remojo y doble cocción

Indicaciones de la Dieta:

- ② Paciente con insuficiencia renal en hemodiálisis.

12. Dieta de Bajo Contenido Microbiano

Contenido nutricional: → Valor calórico total 2000-2400kcal

Distribución porcentual de los nutrientes

- ② Proteínas 15-20%
- ② Grasas 30%
 - < 10% grasa saturada
 - 6 -7 grasa poliinsaturada
 - 300gr de Colesterol
- ② Fibra dietética 25-30gr/día

Características físico-químicas: normales.

Restricción de alimentos: Se deben evitar alimentos que puedan contener bacterias gramnegativas y algunas levaduras y aquellos intrínsecamente contaminados con microorganismos.

Alimentos prohibidos: vinos, cervezas y agua destilada, hielo. Leche pausterizada, yogur, quesos, mantequilla, helados cremosos (todas las variantes), bebidas instantáneas en polvo, pudines caseros. Frutas frescas y zumos, todos los frutos secos. Vegetales frescos, cebollas, patatas, arroz, pastas (cocinadas en agua no estéril), todos los panes y cereales que contengan frutos secos o semillas, canela, pizzas, huevos crudos, merengue, carnes secas, carnes a medio cocer, mariscos, sopas caseras, sopas comerciales refrigeradas, sopas frías, mantequilla, salsas caceras, condimentos, aceitunas verdes, pimientos añadidos después de cocinar.

Indicaciones de la Dieta:

- Pacientes con neutropenia febril
- Pacientes inmunodeprimidos

13. Dieta de 1000kcal.

Contenido nutricional → Valor calórico total 1000kilocalorías

Distribución porcentual de los nutrientes

- ② **Hidratos de Carbono 50-55%**,
 - Evitar la concentración de mono y disacáridos <5%,
- ② **Proteínas 20%**
 - Al menos 0.8 gr/kg peso ideal /día
- ② **Grasas 25-30%**
 - <10% grasa saturada, 6-7% poli-insaturada, 300 mgr de colesterol
- ② **Fibra dietética 25-30gr/día**

Caracteres físico-químicos:

- **Temperatura:** caliente.
- **Consistencia:** aumentada, que exija la masticación y de difícil desmoronamiento gástrico.
- **Residuos:** fibra dietética y tejido conectivo sin restricción
- **Volumen:** aumentado, cociente gramo caloría >1
- **Distribución:** 4 comidas y 2 colaciones.
- **Sabor, aroma:** suave.
- **Purinas:** hiperpurínico.
- **Lactosa:** sin restricción.

Restricción de alimentos: dulces, pasteles, cremas, helados, bollería industrial, snaks, frutos secos.....

Alimentos y/o preparaciones que la componen: la constituyen preparaciones simples (caldos, sopas, hervidos, vapor, plancha y hornos).

Lleva todos los días ensalada y/o verduras en almuerzo y cena. El postre a base de frutas o yogur desnatado edulcorado.

Indicaciones de la Dieta:

- ② Obesidad tipo II y III.

14. Dieta de 1500kcal

Código asignado:

Contenido nutricional → Valor calórico total 1500 kilocalorías

Distribución porcentual de los nutrientes

- ② **Hidratos de Carbono 50-55%**,
 - Evitar la concentración de mono y disacáridos <5%,
- ② **Proteínas 20%**
 - Al menos 0.8 gr/kg peso ideal /día
- ② **Grasas 25-30%**
 - <10% grasa saturada, 6-7% poli-insaturada, 300 mgr de colesterol
- ② **Fibra dietética 25-30gr/día**

Caracteres físico-químicos:

- **Temperatura:** caliente.
- **Consistencia:** aumentada, que exija la masticación y de difícil desmoronamiento gástrico.
- **Residuos:** fibra dietética y tejido conectivo sin restricción
- **Volumen:** aumentado, cociente gramo caloría >1
- **Distribución:** 4 comidas y 2 colaciones.
- **Sabor, aroma:** suave.
- **Purinas:** hiperpurínico.
- **Lactosa:** sin restricción.

Restricción de alimentos: dulces, pasteles, cremas, helados, bollería industrial, snacks, frutos secos...

Alimentos y/o preparaciones que la componen: la constituyen preparaciones simples (caldos, sopas, hervidos, vapor, plancha y hornos).

Lleva todos los días ensalada y/o verduras en almuerzo y cena. El postre a base de frutas o yogur desnatado edulcorado.

Indicaciones de la Dieta:

- ② Sobrepeso, Obesidad tipo I.

15. Variantes de las Dietas de Adulto

Todas las dietas genéricas pueden indicarse además con las siguientes variantes:

Hiposódica: las dietas hiposódicas del hospital Costa del Sol, tendrán un aporte de sodio de 90 mEq (2118mg = 5,2g de sal). Cuando se pauté esta variante acompañada a la denominación genérica de la dieta se tendrá que controlar el aporte de sodio de los alimentos y, si es necesario hacer reemplazos.

Diabética: del total de hidratos de carbono de la dieta, el 40% debe ser de absorción lenta, se restringen los de absorción rápida (eliminando sacarosa). Además se suplementará con fibra dietética para alcanzar aportes de 35-40g/día.

Rica en fibra: tiene las mismas características calóricas y de distribución porcentual de nutrientes que la dieta basal pero contiene 40g de fibra.

Vegetariana: diseñada para pacientes que por sus costumbres y/o religión no pueden tomar carnes y derivados cárnicos, pescados ni derivados, huevo, leche y derivados. Se debe incluir vegetales o derivados con alto contenido proteico (legumbres, frutos secos, tofu, “carne vegetal” de soja, etc.)

De fácil masticación: tiene las mismas características de la dieta basal, pero adaptada a problemas de masticación, se incluyen carne picada, croquetas, frutas en compota o al horno. Los primeros platos suelen coincidir con la dieta basal.

Sin lactosa: de debe eliminar de la dieta la leche, nata, mantequilla, margarina, preparados comerciales que contengan derivados lácteos, queso de untar y requesón.

Sin gluten: se eliminará trigo, avena, cebada y centeno y todos los alimentos y/o productos que los contengan.

16. Dietas de Textura Modificada (Adultos)

Nivel 1. Puré.

Contenido nutricional: Valor calórico total → **2000-2400kcal**

Distribución porcentual de los nutrientes

- ② Hidratos de Carbono 50-55%
- ② Grasas 30%
 - <10% grasa saturada,
 - 6-7% poli-insaturada,
 - 300mg de colesterol
- ② Proteínas 15-20%
- ② Fibra dietética: 25-30g/día

Caracteres físico-químicos:

- ② **Temperatura:** templada.
- ② **Consistencia:** Puré homogéneo cohesivo y sin grumos.
- ② **Residuos:** disminuidos
- ② **Distribución:** 4 comidas y 2 colaciones.
- ② **Sabor, aroma:** suave, no estimulante de la secreción gástrica.
- ② **Purinas:** sin restricción
- ② **Lactosa:** sin restricción

Alimentos prohibidos: alimentos fibrosos o con hebras, con partes duras o punzantes, pieles y tegumentos de las legumbres, alimentos que combine distintas consistencias, alimentos secos, crujientes o que se desmenucen, alimentos pegajosos o duros.

Indicaciones:

Pacientes con disfagia severa con poca capacidad para proteger la vía aérea (alteraciones de la fase de preparación oral con mal sello labial, problemas de dentadura, poca movilidad y debilidad orofacial, dificultad para controlar, mantener o formar el bolo dentro de la boca, alteración de la fase faríngea)

Nivel 2. Muy fácil masticación

Contenido nutricional: Valor calórico total →1500-2000kcal

- ② Distribución porcentual de los nutrientes
- ② Hidratos de Carbono 50-55%
- ② Grasas 30%
- ② Proteínas 15-20%
 - <10% grasa saturada,
 - 6-7% poli insaturada,
 - 300mg de colesterol
- ② Fibra dietética: 25-30g/día

Caracteres físico-químicos:

Temperatura: templada.

Consistencia: **textura blanda y jugosa, con cierto grado de cohesión. Suave y uniforme, incluye alimentos que requieren ser mínimamente masticados y que pueden ser fácilmente chafados con un tenedor**

Residuos disminuidos: hemicelulosa modificada por cocción y subdivisión.

Volumen: disminuido, cociente gramo/caloría < 1.

Distribución: 4 comidas y 2 colaciones.

Sabor, aroma: suave, no estimulante de la secreción gástrica.

Purinas: sin restricción

Lactosa: sin restricción

Alimentos prohibidos: alimentos fibrosos o con hebras, con partes duras o punzantes, pieles y tegumentos de las legumbres, alimentos que combine distintas consistencias, alimentos secos, crujientes o que se desmenucen, alimentos pegajosos o duros.

Indicaciones:

Dieta de transición desde el nivel 1 (puré) hasta alimentos de texturas mas sólidas.

Requieren capacidad para masticar

Alteraciones de la fase faríngea, hipomotilidad lingual y debilidad de la fuerza de propulsión.

Nivel 3. Fácil masticación

Contenido nutricional: Valor calórico total →2000-2400kcal

Distribución porcentual de los nutrientes

- ② Hidratos de Carbono 50-55%
- ② Proteínas 15-20%
- ② Grasas 30%
 - <10% grasa saturada,
 - 6-7% poli insaturada,
 - 300mg de colesterol
- ② Fibra dietética: 25-30g/día

Caracteres físico-químicos:

Temperatura: templada.

Consistencia: textura blanda y jugosa. Incluye alimentos que pueden ser fácilmente partidos con un tenedor

Residuos disminuidos: hemicelulosa modificada por cocción y subdivisión.

Volumen: disminuido, cociente gramo/caloría < 1.

Distribución: 4 comidas y 2 colaciones.

Sabor, aroma: suave, no estimulante de la secreción gástrica.

Purinas: sin restricción

Lactosa: sin restricción

Alimentos prohibidos: alimentos fibrosos o con hebras, con partes duras o punzantes, pieles y tegumentos de las legumbres, alimentos que combine distintas consistencias, alimentos secos, crujientes o que se desmenucen, alimentos pegajosos o duros.

Indicaciones:

Dieta de transición (desde el nivel 2) a una dieta normal. Requiere adecuada dentición y masticación

Nivel 4. Líquida Completa

Contenido nutricional: Valor calórico total →2000-2400kcal

Distribución porcentual de los nutrientes

- ② Hidratos de Carbono 50-55%
- ② Proteínas 15-20%
- ② Grasas 30%
 - <10% grasa saturada,
 - 6-7% poli insaturada,
 - 300mg de colesterol
- ② Fibra dietética: 25-30g/día

Caracteres físico-químicos:

Temperatura: templada.

Consistencia: líquida

Residuos disminuidos: hemicelulosa modificada por cocción y subdivisión.

Volumen: Normal

Distribución: 4 comidas y 2 colaciones.

Sabor, aroma: suave, no estimulante de la secreción gástrica.

Purinas: sin restricción

Lactosa: sin restricción

Alimentos prohibidos: alimentos fibrosos o con hebras, con partes duras o punzantes, pieles y tegumentos de las legumbres, alimentos que combine distintas consistencias, alimentos secos, crujientes o que se desmenucen, alimentos pegajosos o duros.

Indicaciones: Pacientes con disfagia a sólidos (generalmente disfagia mecánica: causada por una estenosis intrínseca o una compresión extrínseca de la luz).

17. Dietas Pediátricas

Alimentación de transición:

② 6 a 9 meses

Contenido nutricional: Valor calórico → 810 kcals

Características físico-químicas: normales.

Alimentos permitidos: Lactancia materna +/- fórmula de continuación. Cereales sin gluten. Vegetal +/- pollo. Fruta (manzana, pera, plátano, naranja o mandarina)

② 9 a 12 meses:

Contenido nutricional: Valor calórico → 950 kcals

Características físico-químicas: normales.

Alimentos permitidos: Lactancia materna +/- fórmula de continuación. Cereales sin gluten. Vegetal +/- pollo. Fruta (manzana, pera, plátano, naranja o mandarina). Añadir los siguientes alimentos según edad:

② 7 meses: ternera

② 8 meses: Cereales con gluten. Cordero

② 9 meses: Yema de huevo. Pescado blanco

② 12 meses: Pescado azul. Legumbres. Cerdo. Clara de huevo. Resto de frutas.

Dieta basal para niños preescolares

- ② **1 a 2 años: 1150 Kcals**
- ② **2 a 3 años: 1350 kcals**

Contenido nutricional:

- Valor calórico total según rango de edad
- Distribución porcentual de los nutrientes

Hidratos de Carbono 50-55%

Proteínas 15-20%

Grasas 30% (<10% grasa saturada, 6-7% poliinsaturada, 10 – 15% de monoinsaturada, 300mg de colesterol)

Fibra dietética: 14g/día cada 100kcal.

Características físico-químicas: normales.

Restricción de alimentos: ninguna.

Indicaciones de la Dieta: pacientes que no requieren modificaciones dietéticas específicas, sin trastornos digestivos ni metabólicos.

Dieta basal para niños escolares y adolescentes

- a. **3 a 5 años: 1550 kcals**
- b. **5 a 7 años: niños: 1850 kcals- niñas: 1750 kcal (1800 kcals)**
- c. **7 a 10 años: niños 2100 kcals- niñas: 1800 kcals (1950 kclas)**
- d. **A partir de los 10 años requerimientos igual que en adultos**

Contenido nutricional:

Valor calórico total según rango de edad
Distribución porcentual de los nutrientes

Hidratos de Carbono 50-55%

Proteínas 15-20%

Grasas 30% (<10% grasa saturada, 6-7% poliinsaturada, 10 – 15% de monoinsaturada, 300mg de colesterol)

Fibra dietética: 14g/día cada 100kcal.

Características físico-químicas:

- **Temperatura:** templada.
- **Consistencia:** normal.
- **Residuos disminuidos:** normales
- **Volumen:** normal, según preparación.
- **Distribución:** 4 comidas y 2 colaciones.
- **Sabor, aroma:** suaves.
- **Purinas:** ausentes.
- **Lactosa:** presente.

Restricción de alimentos: ninguna.

Indicaciones de la Dieta: pacientes que no requieren modificaciones dietéticas específicas, sin trastornos digestivos ni metabólicos.

Dieta líquida para niños preescolares y escolares

Contenido nutricional: Valor calórico total →350-400 kcals

Caracteres físico-químicos:

- **Temperatura:** templada.
- **Consistencia:** líquida y de fácil digestión.
- **Residuos disminuidos:** ausentes
- **Volumen:** disminuido.
- **Distribución:** 4 comidas.
- **Sabor, aroma:** suave, no estimulante de la secreción gástrica.
- **Purinas:** ausentes.
- **Lactosa:** ausente.

Alimentos: zumos de fruta (manzana) y gelatina de sabores.

Indicaciones de la Dieta: Comprobación de la tolerancia digestiva tras el reposo intestinal (ayuno, cirugía).

Desde el punto de vista nutricional es una dieta *incompleta*, sin suficiencia nutricional, por lo que no se puede dar como una dieta exclusiva más allá de lo estrictamente necesario.

Dieta semiblanda para niños preescolares y escolares

Contenido nutricional: Valor calórico total →1000-1400 kcals

Caracteres físico-químicos:

- **Temperatura:** templada.
- **Consistencia:** semiblanda y de fácil digestión.
- **Residuos disminuidos:** ausentes
- **Volumen:** disminuido.
- **Distribución:** 4 comidas.
- **Sabor, aroma:** suave, no estimulante de la secreción gástrica.
- **Purinas:** ausentes.
- **Lactosa:** ausente.

Alimentos: zumos de fruta (manzana), infusiones y caldos, purés, sopas. No lleva segundo plato.

Indicaciones de la Dieta: paso intermedio en regímenes postoperatorios, cuando la función gastrointestinal está moderadamente comprometida

Desde el punto de vista nutricional es una dieta *incompleta*, sin suficiencia nutricional, por lo que no se puede dar como una dieta exclusiva más allá de lo estrictamente necesario.

Dieta astringente pediátrica

Contenido nutricional: Valor calórico total → según rango de edad

Distribución porcentual de los nutrientes

② Hidratos de Carbono 50-55%

- Evitar la concentración de mono y disacáridos <5%
- NO aportar lactosa

② Proteínas 15-20%

- Elegir proteínas de alto valor biológico y baja celularidad

② Grasas 30%

- <10% grasa saturada,
- 6-7% poli insaturada,
- 15% de monoinsaturada.
- 300mg de colesterol
- Selección de las mismas sin modificar por cocción, grasas libres de estructura

Caracteres físico-químicos:

- **Temperatura:** evitar las frías, sobre todo en ayunas.
- **Consistencia:** fácil desmoronamiento a nivel gástrico.
- **Residuos disminuidos:** < de 3 gramos de fibra dietética. Solo fibra soluble (mucílagos, gomas y pectinas). Tejido conectivo modificado por cocción y subdivisión.
- **Volumen:** disminuido, cociente gramo/caloría < 1.
- **Distribución:** 4 comidas y 2 colaciones.
- **Sabor, aroma:** suave, no estimulante.
- **Purinas:** disminuidas.
- **Lactosa:** ausente.

Restricción de alimentos: leche (no se eliminan derivados lácteos, salvo nata y crema de leche, yogur con frutas y quesos extragrasos), frutas y verduras crudas, productos integrales, café y zumos de frutas.

Indicaciones de la Dieta:

- Cuadros diarreicos agudos.
- Exacerbación aguda de la enfermedad inflamatoria intestinal.

Dieta sin residuos pediátrica

“El término residuo se refiere a los constituyentes no absorbidos de la dieta, a las células desprendidas del tracto gastrointestinal y bacterias gastrointestinales halladas en las heces después de la digestión”

Contenido nutricional: Valor calórico total → 1200-1500kcal

Distribución porcentual de los nutrientes

Distribución porcentual de los nutrientes

② **Hidratos de Carbono 50-55%**

- Evitar la concentración de mono y disacáridos <5%
- NO aportar lactosa

② **Proteínas 15-20%**

- Elegir proteínas de alto valor biológico y baja celularidad

② **Grasas 30%**

- <10% grasa saturada,
- 6-7% poli insaturada,
- 15% de monoinsaturada.
- 300mg de colesterol
- Selección de las mismas sin modificar por cocción, grasas libres de estructura

Características físico-químicas:

- **Temperatura:** evitar las frías, sobre todo en ayunas.
- **Consistencia:** fácil desmoronamiento a nivel gástrico.
- **Residuos:** eliminar fibra dietética y tejido conectivo.
- **Volumen:** disminuido, cociente gramo/caloría <1.
- **Distribución:** 4 comidas y 2 colaciones.
- **Sabor, aroma:** suave, no estimulante.
- **Purinas:** disminuidas.
- **Lactosa:** ausente.

Restricción de alimentos: leche y productos preparados con leche (no se eliminan derivados lácteos salvo nata y crema de leche, yogur con frutas y quesos extragrasos) carnes duras y fibrosas; embutidos; patés; pescado azul y marisco; todas las frutas y verduras crudas; panes, cereales y pastas integrales; legumbres y semillas, bebidas carbonatadas, café, zumos de fruta, mayonesa y frutos secos.

Indicaciones de la Dieta:

- Preparaciones para pruebas diagnósticas de colon e intestino delgado o su cirugía.
- Postoperatorio de cirugía colorrectal y resecciones de intestino delgado (una vez realizada la transición de la dieta).
- Cuadros suboclusivos.

Desde el punto de vista nutricional es una dieta *incompleta*, sin suficiencia nutricional, por lo que no se puede dar como una dieta exclusiva más allá de lo estrictamente necesario, en caso de prolongarse en el tiempo se recomienda suplementar la dieta.