

Nutrición y dietética

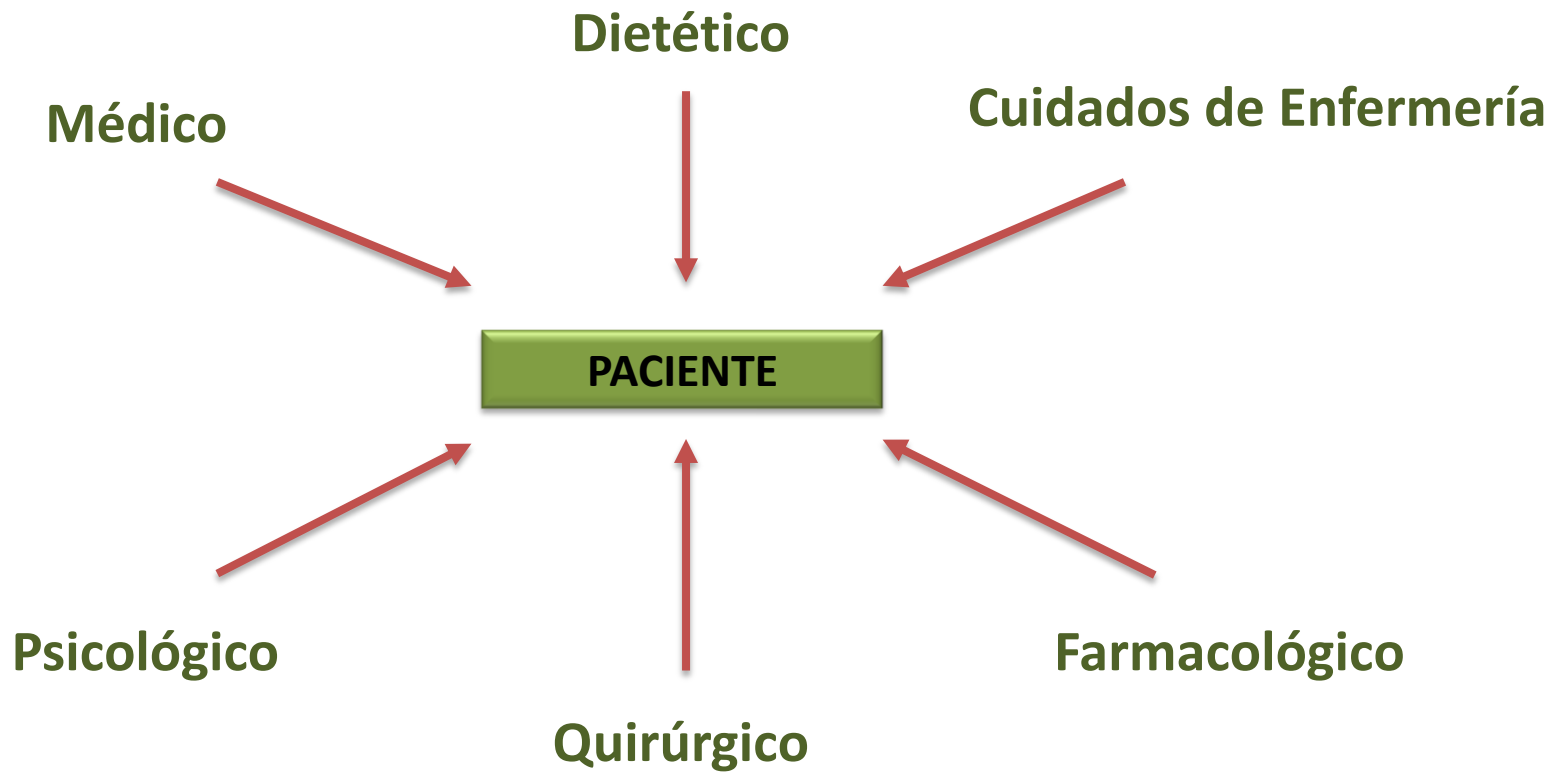
Tema 5. Dietas con modificación de la textura y la consistencia



Toda persona que requiera cuidados médicos, precisa la aplicación de una determinada dieta.

Un [segundo documento](#) que contiene el **Manual General de Procedimientos de los SGIC (MGP-SGIC)**.

Atención integral del enfermo hospitalizado



Concepto de Dieta

Plan nutricional que debe seguir una persona para estar correctamente nutrido.

- Cubre las necesidades básicas.
- Evita el riesgo de malnutrición.
- Contribuye al bienestar físico, psíquico y social.

Código de dietas

- Carta de menú hospitalario.
- Elaborado por el S. Nutrición y Dietética y S. de Alimentación.
- Contenidos medios diarios de Kcal. Elaboración para 15 días (evitar desequilibrio).
- Cualquier dieta puede solicitarse con variaciones:
 - A: con sal (normal).
 - B : sin sal (muy estricta).
 - C: sin azúcares solubles (diabética).
 - D: sin sal añadida y sin azúcares añadidos (diabética s/sal).
 - Las C y D incluyen un extra para realizar 5ª toma.

Grupos de dietas

- Normal (basal).
- Consistencia modificada.
- Terapéuticas estándares.
- Terapéuticas especiales.
- Personalizadas.
- Opcional.



Dieta normal o basal

- Menú básico del Hospital (2500 Kcal).
 - Contenido medio diario (g):
P 110 , L 85, HC 340, Fibra 25.
 - Equilibrada, reducción moderada de grasa animal y de sal.
Contenido en nutrientes superior al GEB.
 - Apta:
 - s/azúcares solubles: diabéticos.
 - s/sal: para pacientes con restricción ligera de sodio.

Dieta de fácil masticación

- 2000-2500 Kcal.
- Dieta normal con textura modificada. Alimentos fácil de masticar y deglutir.
- Alimentos sólidos, enteros, con cocciones suaves, poco aceite, no condimentados, bajo en fibra...
 - Carne picada, croquetas, arroz, pasta, patatas, legumbres, verduras cocidas, frutas maduras y asadas, yogur, bollería.
- Evitar alimentos que aumenten secreción de ClH, sofritos, salsas, estofados
 - (frutas ácidas y verduras crudas, carnes fibrosas y grasas, embutido, café, té, alcohol)
- Indicaciones
 - Fase de dieta progresiva, transición nutrición x sonda o parenteral.
 - Problemas de masticación, s/dientes, disfagia, úlcera g.

Dieta Progresiva / Transición

- Instaurarla después de realizar ayuno hasta alimentación normal. Adecuar a la situación del paciente a lo largo de su enfermedad.
- Objetivo:
 - Recuperar la normalidad metabólica sin causar problemas digestivos ni otras complicaciones.
- Pobres en grasas, ricas en HC, fácil digestión.
- Reanudar normalidad del consumo en la mitad de tiempo que el ayuno.
- Condicionantes: tiempo de ayuno, estado de salud, tolerancia...

Dieta Progresiva

- Indicaciones.
 - Postoperatorios.
 - Reinicio de alimentación oral tras ayuno o NPT.
 - Patología gastrointestinal moderada.
- Fases.
 - Absoluta.
 - Líquida incompleta y completa.
 - Semisólida.
 - Blanda.
 - Basal.



Dieta líquida

- 700 Kcal. Hipocalórica.
- Caldos, sopas, cremas, zumos, infusiones.
- Insuficiente, necesita suplementación.
- Valorar uso de espesantes.
- Indicada en dieta progresiva, trastornos de la deglución, estenosis GI, exploraciones GI.



Dieta semisólida

- 1500 Kcal. Textura tipo puré
- Hipocalórica, Hipograsa, baja en lactosa, proteína animal.
 - Alimentos sólidos que triturados y con líquidos se obtiene puré.
 - Diferentes consistencias.
 - No alimentos con doble textura.
 - Caldo, sopa y puré de 1º plato. No lleva 2º plato. Fruta en almíbar o compota.
- DE y ME infusiones o zumos.
- Indicaciones
 - Disfagia, prob. masticación, enf. hepática, biliar...
 - Fase 2 de la dieta progresiva.

Dieta blanda

- 2000 Kcal (P 100, L 60, HC 260).
- De fácil digestión. Astringente moderada.
- NO verdura ni fruta cruda (compota). NO fritos ni rebozados. Poco condimentada. SI leche. Algunos alimentos fibrosos de masticación difícil (carne).
- Caldos, sopas, cremas, arroz y pasta cocida 1º plato. Hervidos, hornos y plancha con verduras cocidas 2º. Fruta en almibar, compota y yogur. DE y ME con leche desnatada, pan tostado.
- Indicaciones:
 - Diabéticos, enf. gástrica, biliar, fase 3 dieta progresiva...

Dietas terapéuticas estándar

- 1000 Kcal
 - Restricción severa. Aumentado % proteico. Suplementar vitaminas y sales minerales.
- 1500 Kcal
 - Restricción moderada. Técnicas culinarias sencillas. Ensaladas en CO y CE.
 - Pérdida de peso, dislipemias, diabéticos con sobrepeso.
- 2000 Kcal
 - Restricción ligera (% = normal).
- 3500 Kcal
 - Hipercalórica. Recuperación de peso, aumento necesidades.



Dietas terapéuticas especiales

- Hipograsa
 - 2000 Kcal (P 20%, L 15%, HC 62%)
 - AGMI. Plancha, hervido. 1 huevo c/3-4 d días.
 - Dislipemias, pancreatitis, Resección intestinal.

- Hipoprotéica
 - 2000 Kcal (P 10%, L 32%, HC 68%)
 - Ración moderada de carne o pescado. Na y K normal.
 - Patología renal.

- Astringente
 - 1500 Kcal (P 20%, L 24%, HC 56%)
 - Consistencia blanda, bajo en grasas y residuos.
 - Caldo o sopa de pasta/arroz. Carne o pescado plancha, horno o cocido, pan tostado; plátano, manzana cruda o asada, yogur desnatado, no leche. DE y ME, te, pan tostado, galletas, yogur.
 - Diarrea moderada.

Dietas terapéuticas especiales

- Rica en fibra:
 - 2000 Kcal (35-40g fibra).
 - Fruta y verdura abundante. Legumbres.
 - Estreñimiento, diverticulosis, colon irritable.
- Dieta personalizada:
 - Restricciones múltiples, elaborada c/ día por dietista.
 - Alergia alimentaria, religión, aversión, terminal.
- Dieta opcional o libre:
 - Elección entre 4 posibilidades para 1º y 2º plato, guarnición y postre.
 - No generalizar.