

PAUTAS DE LA DIETA TERAPÉUTICA

SECCIÓN 1 DIETAS PRESCRITAS

Dieta líquida clara

La dieta es nutricionalmente inadecuada para el uso a largo plazo e incluye líquidos con un mínimo de residuos que son transparentes. Se debe considerar el apoyo nutricional (es decir, el suplemento nutricional líquido) si se utiliza una dieta líquida clara durante más de 3 días. No se permiten productos lácteos, sopas, cereales calientes ni alimentos sólidos.

Uso prescrito:

- En condiciones agudas para individuos prequirúrgicos y/o postquirúrgicos
- Como primer paso para reiniciar la alimentación oral
- Para la reposición de líquidos y electrolitos en enfermedades diarreicas
- Como dieta de prueba

Se proporcionarán tres comidas al día, cada una de ellas compuesta por:

- Paquetes de bebida de fruta fortificada de 16 oz.
- 16 oz. de caldo de pollo o carne con bajo contenido de sodio
- 6 oz. de gelatina con sabor
- 8 oz. de jugo, sin pulpa

Dieta líquida completa

La dieta es nutricionalmente inadecuada para el uso a largo plazo e incluye líquidos que son cremosos, además de los alimentos permitidos en una dieta líquida clara. El apoyo nutricional (es decir, el suplemento nutricional líquido) debe ser considerado si está en una dieta líquida completa por más de 5 días. No se permiten alimentos sólidos (por ejemplo, avena).

Uso prescrito:

- Segundo paso para reiniciar la alimentación oral después de la dieta líquida clara
- Incapacidad para masticar una dieta mecánica blanda

Ejemplo de plan de comidas diarias:

Desayuno

- 2 tazas de cereales calientes diluidos (por ejemplo, harina, crema de trigo/arroz)
- Paquetes de bebida de fruta fortificada de 16 oz.
- 16 oz. de leche
- 8 oz. de jugo, con/sin pulpa

Comida y cena

- Paquetes de bebida de fruta fortificada de 16 oz.
- 16 oz. de sopa de crema colada
- 1 taza de pudín o yogur
- 8 oz. de jugo, con/sin pulpa

Dieta de purés

Dieta nutricionalmente adecuada en la que los alimentos se han hecho puré hasta alcanzar una consistencia líquida y suave y se han diluido para que puedan pasar por un popote Siempre que sea posible:

- Los alimentos deben hacerse puré por separado
- Deben evitarse las nueces, semillas, pieles, verduras crudas y frutas crudas
- En el proceso de elaboración del puré deben utilizarse líquidos de alto valor nutricional (por ejemplo, leche, jugo, salsa de queso, salsa de tomate)

Uso prescrito:

- Fractura de mandíbula
- Dentición extremadamente pobre y masticación es inadecuada

Ejemplo de plan de comidas diarias:

Desayuno

- 8 oz. de jugo
- 1 taza de puré de fruta
- 2 tazas de huevos revueltos en puré
- 1 taza de puré de panqueques o magdalenas
- 2 tazas de cereales cocidos, mezclados con leche
- 16 oz. de leche
- 2 porciones de margarina, un paquete de azúcar

Comida y cena

- 8 oz. de jugo
- 1 taza de sopa licuada
- 1 taza de puré de carne o plato principal con salsa/caldo
- 1 taza de puré de patatas
- 1 taza de puré de verduras
- 1 taza de puré de fruta
- 1/2 taza de pudín o yogur diluido
- 2 porciones de margarina, un paquete de azúcar

Dieta para la mandíbula inmovilizada con alambre

La dieta es nutricionalmente adecuada y puede durar de 4 a 6 semanas, o hasta que el paciente deje de estar en fijación oral.

- Sin semillas
- Sin partículas duras de carne molida
- Todos los alimentos deben estar licuados para que pasen fácilmente (sin trozos) a través de un popote (pajita)
- Se proporcionará un suplemento nutricional líquido (por ejemplo, Ensure, Boost) con cada comida
- Los Servicios de Salud proporcionarán un HSR para el suplemento nutricional líquido

Uso prescrito:

- Fractura de mandíbula

Ejemplo de plan de comidas diario:

Desayuno

- 8 oz. Jugo

16 oz. de leche
2 tazas de cereales: Crema de Trigo, Harina o Crema de Arroz mezclados con leche
½ taza de puré de fruta – diluido
1 suplemento nutricional (p. ej., Ensure Plus)

Comida y cena

8 onzas de jugo
8 onzas de leche
2 tazas de sopa licuada pero no aguada.
Las sopas deben contener carnes y verduras, y pueden utilizarse alimentos del comedor principal cuando proceda.
½ taza de puré de fruta – diluido
½ taza de puré de verduras – diluido
1 suplemento nutricional (por ejemplo, Ensure Plus)

Dieta mecánica blanda

La dieta del comedor principal se sigue y se modifica de la siguiente manera:

- Los alimentos fáciles de masticar serán sustituidos cuando sea necesario
- La carne es molida con salsa/caldo
- La fruta es blanda (p. ej., plátanos, melón maduro, conservas)
- Las verduras se cocinan bien
- Se evitan las cáscaras de patata

Uso prescrito:

- Edéntulos
- Por orden del médico: disfagia, mala dentición y después de una cirugía dental

Dieta baja en fibra

La dieta reduce los alimentos que contienen fibra y es nutricionalmente inadecuada para su uso a largo plazo.

- No sirva frutas ni verduras crudas; sirva frutas blandas y verduras bien cocinadas sin cáscaras ni pieles.
- No panes ni cereales integrales

Uso prescrito:

- Preparación del intestino
- Diverticulitis, enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa
- Cirugía gastrointestinal

Dieta más ligera

Dieta reducida en sodio, grasa, colesterol y calorías.

Uso prescrito:

- Diabetes
- Afecciones cardíacas (por ejemplo, hipertensión, hiperlipidemia)
- Síndrome metabólico
- Obesidad

Dieta renal

Dieta más rica en proteínas y reducida en fósforo, potasio y sodio.

Uso prescrito:

- Enfermedad renal crónica
- Pacientes en diálisis

Trastornos hepáticos

Los individuos con trastornos hepáticos serán evaluados por el Dietista Registrado de forma individual cuando sea médicamente necesario.

Dieta principal para alérgicos a los alimentos

Se sigue la dieta del comedor principal, pero se sustituyen las principales alergias alimentarias (es decir, el pescado, el cacahuete y el tomate) por un sustituto adecuado.

Dieta sin gluten

Eliminación del trigo, el centeno y la cebada. Reemplazado con granos sin gluten, papa, maíz y productos de arroz.

Uso prescrito:

- Enfermedad celíaca

Dieta para embarazadas

Los individuos embarazados recibirán la dieta principal y:

- Suplemento prenatal diario de vitaminas y minerales
- 24 oz. extra de leche
- Una merienda

Dieta alternativa principal (es decir, vegana)

Los individuos que tienen alergias distintas a los alimentos principales (por ejemplo, productos lácteos, huevos) pueden elegir la dieta alternativa del comedor principal o autoseleccionar la dieta del comedor principal.

Dieta consistente en carbohidratos

Dieta que proporciona un número constante de carbohidratos por comida.

Uso prescrito:

- Diabéticos dependientes de insulina
- Se puede utilizar para los diabéticos no dependientes de la insulina con la aprobación del dietista registrado o del director médico de la instalación

SECCIÓN 2 DIETAS AUTOSELECCIONADAS

Los individuos seleccionarán los alimentos de la dieta principal para lo siguiente:

Dieta para la intolerancia a la lactosa/deficiencia de lactasa

La intolerancia a la lactosa/deficiencia de lactasa se tratará mediante comprimidos de lactasa.

Dieta para Alergias a los Alimentos que no sean Alergias a los Alimentos Principales

Evite las comidas no identificadas en la política como principales alergias alimentarias.

Dieta de reducción de peso

Evitar la margarina, las salsas, la mayonesa, los postres y los dulces. Debe acompañarse de una compra de alimentos adecuada en el economato y de actividad física diaria.

Enfermedad: Obesidad

Enfermedad por reflujo gastroesofágico, enfermedad por úlcera péptica, dieta para la dispepsia

Evite las especias, la pimienta, el chocolate, la cafeína y el exceso de grasa y calorías.

Enfermedad:

- Enfermedad de las úlceras pépticas (PUD, por sus siglas en inglés) o enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD, por sus siglas en inglés)