

GUIA DE NUTRICION HOSPITALARIA



*Dr. Luis Miguel Muñoz Chumbes.
Bach. Ostt. Edwin Saldaña Ambulódegui*

INTRODUCCIÓN

*La alimentación es un acto que todos los seres vivos realizamos todos los días, desde que iniciamos nuestros días, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 30 ó 31 día del mes, los 12 meses del año; algunas personas ingieren los tres alimentos recomendados (desayuno, almuerzo y cena) mientras que otros o, en el peor de los casos solo una; aún cuando estamos sanos o enfermos. Lo importante es que todos los seres vivos consumimos algún tipo de alimento durante toda la etapa de nuestras vidas, pero lo que es importante, y es algo que muchos no tomamos en cuenta de lo que ingerimos y la calidad de los alimentos que tenemos, conllevando esto a una mala nutrición. Si consideramos esto en aquellas personas que se encuentran mal de salud, una mala nutrición podría empeorar su cuadro, es por ello que se ha elaborado esta guía de **Nutrición Hospitalaria**, en la cual se indican las diferentes dietas usadas en pacientes hospitalizados o con alguna patología. Esta guía fue elaborada tomando en cuenta varios artículos que brindan orientación en este tema, esperando que este artículo sea de mucha ayuda para aquellos profesionales de la salud que se dedican a ayudar en la parte asistencial a pacientes hospitalizados y ambulatorios.*

Dr. Luis Muñoz Chumbes

(Neurocirujano, Hospital Nacional Arzobispo Loayza. Lima - Perú)

Edwín Saldaña Ambulódegui

(Bach. Obstetricia. Hospital de la Mujer. Lima - Perú)

NUTRICIÓN HOSPITALARIA

Estudia los diferentes procesos mediante los cuales el ser vivo va a integrar en sus estructuras una serie de sustancias que recibe de la alimentación y le permite obtener energía, construir y reparar sus estructuras orgánicas y regular los procesos metabólicos.

El acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir. Por ejemplo, una manzana nos aporta agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, etc., que nuestro cuerpo utiliza para reponer lo gastado en el desarrollo de las funciones vitales. El conjunto de alimentos que ingerimos debe cubrir las necesidades de nuestro organismo y aportar componentes promotores de salud que aumenten la esperanza y calidad de vida.

En el s.XX se descubrió que también son necesarias las VITAMINAS para el desarrollo normal del organismo.

ALIMENTO: Toda sustancia que por composición química y características organolépticas va a calmar el hambre, saciar el apetito y aportar los nutrientes necesarios para mantener el estado de salud.

NUTRIENTE: Parte integrante del alimento, útil para el metabolismo orgánico, los más importantes son: hidratos de carbono, vitaminas, sales minerales y agua.

La forma de alimentarnos está determinada por un número elevado de factores: religión, política, economía, región, tradiciones, tabúes, familia, opiniones, avances, presentación y propiedades organolépticas del alimento.

HÁBITOS ALIMENTICIOS: conjunto de productos alimenticios que con frecuencia se usan como integrantes de nuestras dietas y representan las bases de nuestra alimentación.

DIETA: alimentos que consumimos a lo largo de 24 horas.

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES: nutrientes que nuestro organismo necesita, son concretos y personales.

INGESTAS RECOMENDADAS: requerimientos nutricionales generales de una población a los que se les ha sumado la variabilidad individual; se determinan para personas sanas.

Los criterios utilizados para fijar los requerimientos son:

En niños: el mantenimiento del crecimiento.

En adultos: el mantenimiento del peso y la funcionalidad.

Una persona sana debe alimentarse con la dieta, no debe tener que aportar nada más ej. Complejos nutricionales en pastillas, etc.

Existen muchos factores que influyen en la absorción de los nutrientes que puede determinar la aparición de enfermedad aunque externamente parezca que la nutrición es la adecuada:

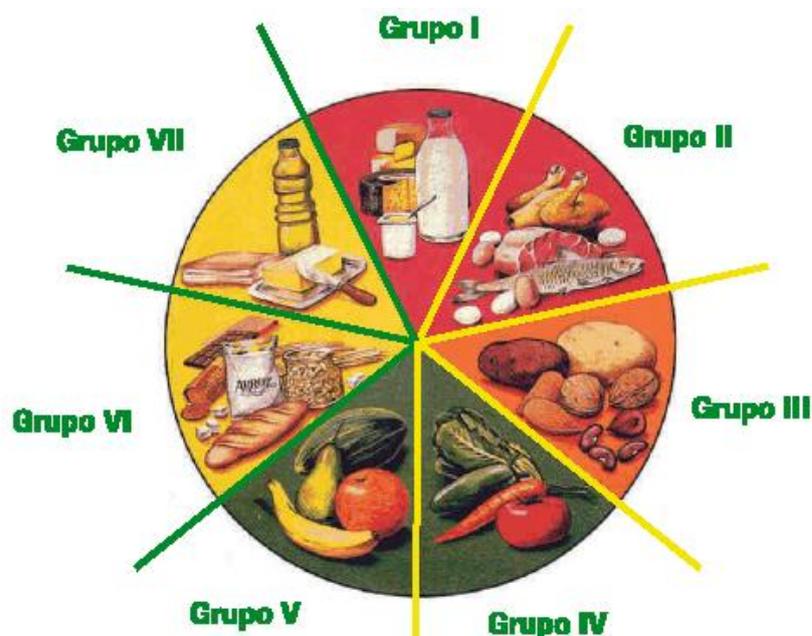
- Biodisponibilidad del nutriente, esto depende de la fuente.
- Interacciones entre nutrientes ej. P-Ca, al aumentar el P disminuye la absorción de Ca.
- Absorción incompleta.
- Existencia de precursores. Ej. β - caroteno-vitamina A - Triptófano-niacina.
- Tecnología culinaria doméstica.
- Hábitos alimentarios: ej. Las proteínas animales son mejores que las vegetales, por lo que si nos alimentamos de ellas necesitamos más ej. vegetarianos.
- Manipulación, tratamiento y almacenamiento sobre todo en sustancias fácilmente alterables. Ej. vitamina C

Las ingestas recomendadas son en general mayores de lo que sería necesario, tienen un margen bastante amplio; para algunos alimentos existen ingestas seguras y adecuadas, no se determinan las ingestas recomendadas, porque no puede sobrepasarse la cantidad segura a partir de la cual pueden aparecer problemas ej. Cr, Mn.

Las ingestas recomendadas se establecen por zonas geográficas y en función de edad y sexo.

I.R.= cantidad de nutriente/persona y día.

La media de ingestión en 7-15 días debe coincidir aproximadamente con la ingesta recomendada.



NECESIDADES ENERGÉTICAS

El organismo vivo necesita un aporte energético que le permita desarrollar sus procesos vitales y mantener un equilibrio con el medio que le rodea, este aporte energético se consigue mediante la combustión de los alimentos.

La energía la producen las proteínas, lípidos e hidratos de carbono, lo que hizo fue quemarlos por separado, observando las diferencias entre los distintos tipos, realizando un promedio.

1 gramo de hidratos de carbono = 4.1 Cal/g * caloría con mayúscula

1 gramo de lípidos = 9.4 Cal/ g equivale a kilocaloría

1 gramo de proteína = 5.65 Cal/g

Estos valores no son fisiológicos porque existen pérdidas por orina, no se aprovechan totalmente.

1 gramo de proteína 1.25 Kcal de las que se obtendrían teóricamente se pierden por orina como UREA aprovechamiento total:

Hidratos de carbono 97%

lípidos 95%

proteínas 92%

Teniendo en cuenta esto se obtienen los valores fisiológicos o Nº de Atwater:

1 gramo de hidratos de carbono 4 Kcal

1 gramo de lípidos 9 Kcal

1 gramo de proteínas 4 Kcal

Una dieta además de proporcionar energía tiene que asegurar el crecimiento en individuos jóvenes el mantenimiento del peso corporal en adultos y asegurar un aporte suficiente de nutrientes.

El porcentaje de principios inmediatos necesarios para cubrir las necesidades energéticas son:

Proteínas = 10/15 % Kcal totales

Lípidos = 20/30 % Kcal totales

Carbohidratos = 55/ 65 % Kcal totales

Las necesidades energéticas tienen que cubrir las mínimas y también el gasto energético debido a la actividad física que presente.

Necesidades energéticas mínimas - se miden por el metabolismo basal.

Son las correspondientes a la energía requerida para la actividad de los órganos internos y el mantenimiento de la temperatura corporal.

Se determinan en condiciones basales: acostado, en reposo físico y psíquico, en ayunas mínimo 12 horas antes, a temperatura adecuada, 20°C y llevando ropa ligera.

EL METABOLISMO BASAL DEPENDE DE:

- a. Superficie corporal: se determina a partir del peso y la talla, al aumentar la superficie, aumenta el metabolismo.
- b. Sexo: ej. Los hombres tienen mayor masa corporal.
- c. Edad: Hombres el metabolismo basal aumenta desde el nacimiento hasta los 20 años como máximo y decrece lentamente hasta los 50 donde es un 80% del máximo.
Mujeres el máximo de metabolismo basal se alcanza en la pubertad y de ahí decrece hasta los 50 años donde es el 75 % del máximo.
- d. Clima: en los fríos aumenta para mantener la t° corporal.
- e. Embarazo y lactancia: aumenta el metabolismo de 300-500 Kcal.
- f. Estados patológicos: ej. Fiebre, hipertiroidismo aumenta 20% para determinar el metabolismo basal se hace de modo directo o por calorimetría indirecta; en un espirómetro se mide el oxígeno y dióxido de carbono, determinado el gasto energético según el volumen de oxígeno consumido.

COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS

El organismo humano necesita un suministro continuo de materiales que debemos ingerir: **los nutrientes**. El número de nutrientes que el ser humano puede utilizar es limitado. Sólo existen unas pocas sustancias, en comparación con la gran cantidad de compuestos existentes, que nos sirven como combustible o para incorporar a nuestras propias estructuras.

Se puede hacer una primera distinción entre los componentes de cualquier alimento en base a las cantidades en que están presentes: los llamados **macronutrientes** (macro = grande), que son los que ocupan la mayor proporción de los alimentos, y los llamados **micronutrientes** (micro = pequeño), que sólo están presentes en pequeñísimas proporciones.

Los macronutrientes son las famosas **proteínas, glúcidos (o hidratos de carbono) y lípidos (o grasas)**. También se podría incluir a la **fibra** y al **agua**, que están presentes en cantidades considerables en la mayoría de los alimentos, pero como no aportan calorías no suelen considerarse nutrientes.

Entre los micronutrientes se encuentran las **vitaminas** y los **minerales**. Son imprescindibles para el mantenimiento de la vida, a pesar de que las cantidades que necesitamos se miden en milésimas, o incluso millonésimas de gramo (elementos traza u oligoelementos).

Un primer grupo lo forman aquellos compuestos que se usan normalmente como combustible celular. Se les llama **nutrientes energéticos** y prácticamente coinciden con el grupo de los macronutrientes. De ellos se obtiene energía al oxidarlos (quemarlos) en el interior de las células con el oxígeno que transporta la sangre. La mayor parte de los nutrientes que ingerimos se utiliza con estos fines.

Un segundo grupo está formado por los nutrientes que utilizamos para construir y regenerar nuestro propio cuerpo. Son los llamados **nutrientes plásticos** y pertenecen, la mayor parte, al grupo de las proteínas, aunque también se utilizan pequeñas cantidades de otros tipos de nutrientes.

Un tercer grupo se compone de todos aquellos nutrientes cuya función es facilitar y controlar las funciones bioquímicas que tienen lugar en el interior de los seres vivos. Este grupo está constituido por las **vitaminas** y los **minerales**, de los que se dice que tienen **funciones de regulación**. Por su especial importancia, hemos incluido un apartado sobre **las enzimas**, que son las encargadas de facilitar y acelerar las reacciones químicas que tienen lugar en los tejidos vivos, ya que sin ellas no sería posible la asimilación de los nutrientes.

Por último, habría que considerar al **agua**, que actúa como disolvente de otras sustancias, participa en las reacciones químicas más vitales y, además, es el medio de eliminación de los productos de desecho del organismo.

1. HIDRATOS DE CARBONO

Estos compuestos están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Estos dos últimos elementos se encuentran en los glúcidos en la misma proporción que en el agua, de ahí su nombre clásico de hidratos de carbono, aunque su composición y propiedades no se corresponde en absoluto con esta definición.



La principal función de los glúcidos es aportar energía al organismo. De todos los nutrientes que se puedan emplear para obtener energía, los glúcidos son los que producen una combustión más limpia en nuestras células y dejan menos residuos en el organismo. De hecho, el cerebro y el sistema nervioso solamente utilizan glucosa para obtener energía. De esta manera se evita la presencia de residuos tóxicos (como el amoníaco, que resulta de quemar proteínas) en contacto con las delicadas células del tejido nervioso.

Una parte muy pequeña de los glúcidos que ingerimos se emplea en construir moléculas más complejas, junto con grasas y proteínas, que luego se incorporarán a nuestros órganos. También utilizamos una porción de estos carbohidratos para conseguir quemar de una forma más limpia las proteínas y grasas que se usan como fuente de energía.

Clasificación de los glúcidos

Desde un punto de vista estrictamente nutricional, y considerando sólo los elementos con mayor representación cuantitativa en nuestra dieta, podemos considerar que hay tres tipos de glúcidos:

- A. Almidones (o féculas):** son los componentes fundamentales de la dieta del hombre. Están presentes en los cereales, las legumbres, las patatas, etc. Son los materiales de reserva energética de los vegetales, que almacenan en sus tejidos o semillas con objeto de disponer de energía en los momentos críticos, como el de la germinación.

Químicamente moléculas más asimilables es fundamental: **proceso de la** almidones glucosa, y las presentes en la



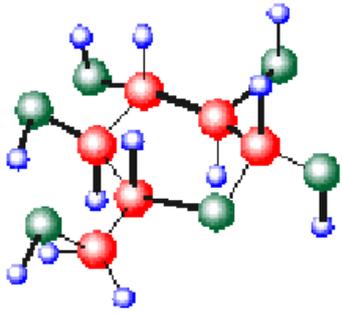
pertenecen al grupo de los **polisacáridos**, que son formadas por cadenas lineales o ramificadas de otras pequeñas y que a veces alcanzan un gran tamaño. Para necesario partir los enlaces entre sus componentes los monosacáridos. Esto es lo que se lleva a cabo en el **digestión** mediante la acción de enzimas específicas. Los están formados por el encadenamiento de moléculas de enzimas que lo descomponen son llamadas **amilasas**, saliva y en los fluidos intestinales. Para poder digerir los almidones es preciso someterlos a un tratamiento con calor previo a su ingestión (cocción, tostado, etc.). El almidón crudo no se digiere y produce diarrea. El grado de digestibilidad de un almidón depende del tamaño y de la complejidad de las ramificaciones de las cadenas de glucosa que lo forman.

- B. Azúcares:** se caracterizan por su sabor dulce. Pueden ser azúcares sencillos (monosacáridos) o complejos (disacáridos). Están presentes en las frutas (fructosa), leche (lactosa), azúcar blanco (sacarosa), miel (glucosa + fructosa), etc.

Los **azúcares simples** o **monosacáridos: glucosa, fructosa y galactosa** se absorben en el intestino sin necesidad de digestión previa, por lo que son una fuente muy rápida de energía. Los azúcares complejos deben ser transformados en azúcares sencillos para ser asimilados.



El más común y abundante de los monosacáridos es la glucosa. Es el principal nutriente de las células del cuerpo humano, a las que llega a través de la sangre. No suele encontrarse en los alimentos en estado libre, salvo en la miel y algunas frutas, sino que suele formar parte de cadenas de almidón o disacáridos.



Molécula de glucosa
(representación tridimensional)

Entre los **azúcares complejos** o **disacáridos** destaca la **sacarosa** (componente principal del azúcar de caña o de la remolacha azucarera), formada por una molécula de glucosa y otra de fructosa. Esta unión se rompe mediante la acción de una enzima llamada sacarasa, liberándose la glucosa y la fructosa para su asimilación directa. Otros disacáridos son la **maltosa**, formada por dos unidades de glucosa, y la **lactosa** o azúcar de la leche, formada por una molécula de glucosa y otra de galactosa.

Para separar la lactosa de la leche y poder digerirla en el intestino, es necesaria una enzima llamada **lactasa**. Normalmente esta enzima está presente sólo durante la lactancia, por lo que muchas personas tienen problemas para digerir la leche.

- C. Fibra:** está presente en las verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras. Son moléculas tan complejas y resistentes que no somos capaces de digerirlas y llegan al intestino grueso sin asimilarse.



El componente principal de la fibra que ingerimos con la dieta es la **celulosa**. Es un polisacárido formado por largas hileras de glucosa fuertemente unidas entre sí. Es el principal material de sostén de las plantas, con el que forman su esqueleto. Se utiliza para hacer papel. Otros componentes habituales de la fibra dietética son la hemicelulosa, la lignina y las sustancias pécticas.

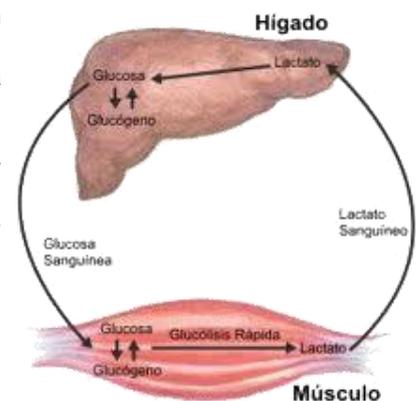
Algunos tipos de fibra retienen varias veces su peso de agua, por lo que son la base de una buena movilidad intestinal al aumentar el volumen y ablandar los residuos intestinales. Debido al efecto que provoca al retrasar la absorción de los nutrientes,

es indispensable en el tratamiento de la **diabetes** para evitar rápidas subidas de glucosa en sangre. También aporta algo de energía al absorberse los ácidos grasos que se liberan de su fermentación bajo la acción de la flora intestinal. Por último, sirve de lastre y material de limpieza del intestino grueso y delgado.

Al cocer, la fibra vegetal cambia su consistencia y pierde parte de estas propiedades, por lo que es conveniente ingerir una parte de los vegetales de la dieta crudos.

Las reservas de glúcidos: el glucógeno

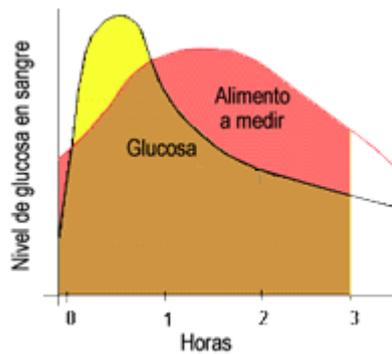
Prácticamente la totalidad de los glúcidos que consumimos son transformados en glucosa y absorbidos por el intestino. Posteriormente pasan al hígado, donde son transformados a **glucógeno**, que es una sustancia de reserva de energía para ser usada en los períodos en que no hay glucosa disponible (entre comidas). Según se va necesitando, el glucógeno se convierte en glucosa, que pasa a la sangre para ser utilizada en los diferentes tejidos. También se almacena glucógeno en los músculos, pero esta reserva de energía sólo se utiliza para producir energía en el propio músculo ante situaciones que requieran una rápida e intensa actividad muscular (situaciones de huida o defensa).



El glucógeno se almacena hasta una cantidad máxima de unos 100 gr. en el hígado y unos 200 gr. en los músculos. Si se alcanza este límite, el exceso de glucosa en la sangre se transforma en grasa y se acumula en el tejido adiposo como reserva energética a largo plazo. A diferencia de las grasas, el glucógeno retiene mucha agua y se mantiene hinchado en el cuerpo. Al consumir el glucógeno, tras un periodo de ayuno o ejercicio físico intenso, también se pierde el agua que retiene –aproximadamente un kilo–, por lo que puede parecer que se ha disminuido de peso. Esta agua se recupera en cuanto se vuelve a comer.

Todos los procesos metabólicos en los que intervienen los glúcidos están controlados por el sistema nervioso central, que a través de la **insulina** retira la glucosa de la sangre cuando su concentración es muy alta. Existen otras hormonas, como el glucagón o la adrenalina, que tienen el efecto contrario. Los diabéticos son personas que, o bien han perdido la capacidad de segregar insulina, o las células de sus tejidos no son capaces de reconocerla. Los diabéticos no pueden utilizar ni retirar la glucosa de la sangre, por lo que caen fácilmente en estados de desnutrición celular y están expuestos a múltiples afecciones.

El índice glucémico



Cuando tomamos cualquier alimento rico en glúcidos, los niveles de glucosa en sangre se incrementan progresivamente según se van digiriendo y asimilando los almidones y azúcares que contienen. La velocidad a la que se digieren y asimilan los diferentes alimentos depende del tipo de nutrientes que los componen, de la cantidad de fibra presente y de la composición del resto de alimentos presentes en el estómago e intestino durante la digestión.

Para valorar estos aspectos de la digestión se ha definido el índice glucémico de un alimento como la relación entre el área de la curva de la absorción de 50 gr. de glucosa pura a lo largo del tiempo, con la obtenida al ingerir la misma cantidad de dicho alimento. Este índice es de gran importancia para los diabéticos, ya que deben evitar las subidas

rápidas de glucosa en sangre.

En el apartado dedicado al **tratamiento y control de la diabetes a través de la alimentación**, puedes encontrar la **tabla de índices glucémicos** de diferentes alimentos.

Necesidades diarias de glúcidos

Los glúcidos deben aportar el 55% o 60% de las calorías de la dieta. Sería posible vivir durante meses sin tomar carbohidratos, pero se recomienda una cantidad mínima de unos 100 gr. diarios, para evitar una combustión inadecuada de las proteínas y las grasas (que produce amoníaco y cuerpos cetónicos en la sangre) y pérdida de proteínas estructurales del propio cuerpo. La cantidad máxima de glúcidos que podemos ingerir sólo está limitada por su valor calórico y nuestras necesidades energéticas, es decir, por la obesidad que podamos tolerar.

2. LÍPIDOS O GRASAS

Al igual que los glúcidos, las grasas se utilizan en su mayor parte para aportar energía al organismo, pero también son imprescindibles para otras funciones como la absorción de algunas vitaminas (las liposolubles), la síntesis de hormonas y como material aislante y de relleno de órganos internos. También forman parte de las membranas celulares y de las vainas que envuelven los nervios.



Están presentes en los aceites vegetales (oliva, maíz, girasol, cacahuete, etc.), que son ricos en ácidos grasos insaturados, y en las grasas animales (tocino, mantequilla, manteca de cerdo, etc.), ricas en ácidos grasos saturados. Las grasas de los pescados contienen mayoritariamente ácidos grasos insaturados.

A pesar de que al grupo de los lípidos pertenece un grupo muy heterogéneo de compuestos, la mayor parte de los lípidos que consumimos proceden del grupo de los **triglicéridos**. Están formados por una molécula de glicerol, o glicerina, a la que están unidos tres ácidos grasos de cadena más o menos larga. En los alimentos que

normalmente consumimos siempre nos encontramos con una combinación de **ácidos grasos saturados e insaturados**. Los ácidos grasos saturados son más difíciles de utilizar por el organismo, ya que sus posibilidades de combinarse con otras moléculas están limitadas por estar todos sus posibles puntos de enlace ya utilizados o “saturados”. Esta dificultad para combinarse con otros compuestos hace que sea difícil romper sus moléculas en otras más pequeñas que atraviesen las paredes de los capilares sanguíneos y las membranas celulares. Por eso, en determinadas condiciones pueden acumularse y formar placas en el interior de las arterias (arteriosclerosis).

Siguiendo en importancia nutricional se encuentran los **fosfolípidos**, que incluyen fósforo en sus moléculas. Entre otras cosas, forman las membranas de nuestras células y actúan como detergentes biológicos. También cabe señalar al **colesterol**, sustancia indispensable en el metabolismo por formar parte de la zona intermedia de las membranas celulares e intervenir en la síntesis de las hormonas.

Los lípidos o grasas son la reserva energética más importante del organismo en los animales (al igual que en las plantas son los glúcidos). Esto es debido a que cada gramo de grasa produce más del doble de energía que los demás nutrientes, con lo que para acumular una determinada cantidad de calorías sólo es necesaria la mitad de grasa que sería necesaria de glucógeno o proteínas.

Necesidades diarias de lípidos

Se recomienda que las grasas de la dieta aporten entre un 20% y un 30% de las necesidades energéticas diarias. Pero nuestro organismo no hace el mismo uso de los diferentes tipos de grasa, por lo que este 30% deberá estar compuesto por un 10% de grasas saturadas (grasa de origen animal), un 5% de grasas insaturadas (aceite de oliva) y un 5% de grasas poliinsaturadas (aceites de semillas y frutos secos). Además, hay ciertos lípidos que se consideran esenciales para el organismo, como el ácido linoleico o el linoléico, que si no están presentes en la dieta en pequeñas cantidades pueden producir enfermedades y deficiencias hormonales. Éstos son los llamados **ácidos grasos esenciales o vitamina F**.

Si consumimos una cantidad de grasas mayor de la recomendada, el incremento de calorías en la dieta que esto supone nos impedirá tener un aporte adecuado del resto de nutrientes energéticos sin sobrepasar el límite de calorías aconsejable. En el caso de que este exceso de grasas esté formado mayoritariamente por ácidos grasos saturados (como suele ser el caso si consumimos grandes cantidades de grasa de origen animal), aumentamos el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares** como la arteriosclerosis, los infartos de miocardio o las embolias.

3. PROTEÍNAS

Las proteínas son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y, por otro, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.). También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN) y de los sistemas de reconocimiento de organismos extraños en el sistema inmunitario.



Las proteínas son moléculas de gran tamaño formadas por largas cadenas lineales de sus elementos constitutivos propios: los aminoácidos. Existen unos veinte aminoácidos distintos, que pueden combinarse en cualquier orden y repetirse de cualquier manera. Una proteína media está formada por unos cien o doscientos **aminoácidos** alineados, lo que da lugar a un número de posibles combinaciones diferentes realmente abrumador (en teoría 20200). Y, por si esto fuera poco, según la configuración espacial tridimensional que adopte una determinada secuencia de aminoácidos, sus propiedades pueden ser

totalmente diferentes. Tanto los glúcidos como los lípidos tienen una estructura relativamente simple comparada con la complejidad y diversidad de las proteínas.

En la dieta de los seres humanos se puede distinguir entre proteínas de origen vegetal o de origen animal. Las proteínas de origen animal están presentes en las carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos en general. Las de origen vegetal se pueden encontrar abundantemente en los frutos secos, la soja, las legumbres, los champiñones y los cereales completos (con germen). Las proteínas de origen vegetal, tomadas en conjunto, son menos complejas que las de origen animal.

Puesto que cada especie animal o vegetal está formada por su propio tipo de proteínas, incompatibles con los de otras especies, para poder asimilar las proteínas de la dieta previamente deben ser fraccionadas en sus diferentes aminoácidos. Esta descomposición se realiza en el estómago e intestino, bajo la acción de los jugos gástricos y las diferentes enzimas. Los aminoácidos obtenidos pasan a la sangre y se distribuyen por los tejidos, donde se combinan de nuevo formando las diferentes proteínas específicas de nuestra especie.

El recambio proteico

Las proteínas del cuerpo están en un continuo proceso de renovación. Por un lado, se degradan hasta sus aminoácidos constituyentes y, por otro, se utilizan estos aminoácidos junto con los obtenidos de la dieta para formar nuevas proteínas en base a las necesidades del momento. A este mecanismo se le llama **recambio proteico**. Es imprescindible para el mantenimiento de la vida, siendo la principal causa del consumo energético en reposo (**Tasa de Metabolismo Basal**).

También es importante el hecho de que en ausencia de glúcidos en la dieta de los que obtener glucosa, es posible obtenerla a partir de la conversión de ciertos aminoácidos en el hígado. Como el sistema nervioso y los leucocitos de la sangre no pueden consumir otro nutriente que no sea glucosa, el organismo puede degradar las proteínas de nuestros tejidos menos vitales para obtenerla.

Las proteínas de la dieta se usan, principalmente, para la formación de nuevos tejidos o para el reemplazo de las proteínas presentes en el organismo (función plástica). No obstante, cuando las proteínas consumidas exceden las necesidades del organismo, sus aminoácidos constituyentes pueden ser utilizados para obtener de ellos energía. Sin embargo, la combustión de los aminoácidos tiene un grave inconveniente: la eliminación del amoníaco y las aminas que se liberan en estas reacciones químicas. Estos compuestos son altamente tóxicos para el organismo, por lo que se transforman en urea en el hígado y se eliminan por la orina al filtrarse en los riñones.

A pesar de la versatilidad de las proteínas, los humanos no estamos fisiológicamente preparados para una dieta exclusivamente proteica. Estudios realizados en este sentido pronto detectaron la existencia de importantes dificultades neurológicas.

Balance de nitrógeno

El componente máspreciado de las proteínas es el nitrógeno que contienen. Con él, podemos reponer las pérdidas obligadas que sufrimos a través de las heces y la orina. A la relación entre el nitrógeno proteico que ingerimos y el que perdemos se le llama balance nitrogenado. Debemos ingerir al menos la misma cantidad de nitrógeno que la que perdemos. Cuando el balance es negativo perdemos proteínas y podemos tener problemas de salud. Durante el crecimiento o la gestación, el balance debe ser siempre positivo.

Aminoácidos esenciales

El ser humano necesita un total de veinte aminoácidos, de los cuales nueve no es capaz de sintetizar por sí mismo y deben ser aportados por la dieta. Estos nueve son los denominados aminoácidos esenciales, y si falta uno solo de ellos no será posible sintetizar ninguna de las proteínas en la que sea requerido dicho aminoácido. Esto puede dar lugar a diferentes tipos de desnutrición, según cual sea el aminoácido limitante. Los aminoácidos



esenciales más problemáticos son el triptófano, la lisina y la metionina. Es típica su carencia en poblaciones en las que los cereales o los tubérculos constituyen la base de la alimentación. El déficit de aminoácidos esenciales afectan mucho más a los niños que a los adultos.

Valor biológico de las proteínas

El conjunto de los aminoácidos esenciales sólo está presente en las proteínas de origen animal. En la mayoría de los vegetales siempre hay alguno que no está presente en cantidades suficientes. Se define el **valor o calidad biológica** de una determinada proteína por su capacidad de aportar todos los aminoácidos necesarios para los seres humanos. La calidad biológica de una proteína será mayor cuanto más similar sea su composición a la de las proteínas de nuestro cuerpo. De hecho, la leche materna es el patrón con el que se compara el valor biológico de las demás proteínas de la dieta.

Por otro lado, no todas las proteínas que ingerimos se digieren y asimilan. La utilización neta de una determinada proteína, o **aporte proteico neto**, es la relación entre el nitrógeno que contiene y el que el organismo retiene. Hay proteínas de origen vegetal, como la de la soja, que a pesar de tener menor valor biológico que otras proteínas de origen animal, presentan un aporte proteico neto mayor por asimilarse mucho mejor en nuestro sistema digestivo.

Necesidades diarias de proteínas

La cantidad de proteínas que se requieren cada día es un tema controvertido, puesto que varía en función de muchos factores. Depende de la edad, ya que en el período de crecimiento las necesidades son el doble o incluso el triple que para un adulto, y del estado de salud de nuestro intestino y nuestros riñones, que pueden hacer variar el grado de asimilación o las pérdidas de nitrógeno por las heces y la orina. También depende del valor biológico de las proteínas que se consuman, aunque en general, todas las recomendaciones siempre se refieren a proteínas de alto valor biológico. Si no lo son, las necesidades serán aún mayores.

En general, se recomiendan unos 40 a 60 gr. de proteínas al día para un adulto sano. La Organización Mundial de la Salud y las RDA USA recomiendan un valor de 0,8 gr por kilogramo de peso y día. Por supuesto, durante el crecimiento, el embarazo o la lactancia estas necesidades aumentan, como reflejan las **tablas de necesidades mínimas de proteínas**, que también podéis consultar.

El máximo de proteínas que podemos ingerir sin afectar a nuestra salud es un tema aún más delicado. Las proteínas consumidas en exceso, que el organismo no necesita para el crecimiento o para el **recambio proteico**, se queman en las células para producir energía. A pesar de que tienen un rendimiento energético igual al de los hidratos de carbono, su combustión es más compleja y dejan residuos metabólicos, como el amoníaco, que son tóxicos para el organismo. El cuerpo humano dispone de eficientes sistemas de eliminación, pero todo exceso de proteínas supone cierto grado de intoxicación que provoca la destrucción de tejidos y, en última instancia, la enfermedad o el envejecimiento prematuro. Debemos evitar comer más proteínas de las estrictamente necesarias para cubrir nuestras necesidades.

Por otro lado, investigaciones muy bien documentadas, llevadas a cabo en los últimos años por el doctor alemán Lothar Wendt, han demostrado que los aminoácidos se acumulan en las membranas basales de los capilares sanguíneos para ser utilizados rápidamente en caso de necesidad. Esto supone que cuando hay un exceso de proteínas en la dieta, los aminoácidos resultantes siguen acumulándose, llegando a dificultar el paso de nutrientes de la sangre a las células (microangiopatía). Estas investigaciones parecen abrir un amplio campo de posibilidades en el tratamiento a través de la alimentación de gran parte de las **enfermedades cardiovasculares**, que tan frecuentes se han vuelto en Occidente desde que se generalizó el consumo indiscriminado de carne.



¿Proteínas de origen vegetal o animal?

Puesto que sólo asimilamos aminoácidos y no proteínas completas, el organismo no puede distinguir si estos aminoácidos provienen de proteínas de origen animal o vegetal. Comparando ambos tipos de proteínas podemos señalar:

- Las proteínas de origen animal son moléculas mucho más grandes y complejas, por lo que contienen mayor cantidad y diversidad de aminoácidos. En general, su valor biológico es mayor que las de origen vegetal. Como contrapartida son más difíciles de digerir, puesto que hay mayor número de enlaces entre aminoácidos por romper. Combinando adecuadamente las proteínas vegetales (legumbres con cereales o lácteos con cereales) se puede obtener un conjunto de aminoácidos equilibrado. Por ejemplo, las proteínas del arroz contienen todos los aminoácidos esenciales, pero son escasas en lisina. Si las combinamos con lentejas o garbanzos, abundantes en lisina, la calidad biológica y el aporte proteico resultante son mayores que en la mayoría de los productos de origen animal.
- Al tomar proteínas animales a partir de carnes, aves o pescados ingerimos también todos los desechos del metabolismo celular presentes en esos tejidos (amoníaco, ácido úrico, etc.), que el animal no pudo eliminar antes de ser sacrificado. Estos compuestos actúan como tóxicos en nuestro organismo. El metabolismo de los vegetales es distinto y no están presentes estos derivados nitrogenados. Los tóxicos de la carne se pueden evitar consumiendo las proteínas de origen animal a partir de huevos, leche y sus derivados. En cualquier caso, siempre serán preferibles los huevos y los lácteos a las carnes, pescados y aves. En este sentido, también preferiremos los pescados a las aves, y las aves a las carnes rojas o de cerdo.
- La proteína animal suele ir acompañada de grasas de origen animal, en su mayor parte saturadas. Se ha demostrado que un elevado aporte de ácidos grasos saturados aumenta el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares**.

En general, se recomienda que una tercera parte de las proteínas que comamos sea de origen animal, pero es perfectamente posible estar bien nutrido sólo con proteínas vegetales. Eso sí, teniendo la precaución de combinar estos alimentos en función de sus aminoácidos limitantes. El problema de las dietas vegetarianas en Occidente suele estar más bien en el déficit de algunas vitaminas, como la B12, o de minerales, como el hierro.

4. VITAMINAS

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación. Normalmente se utilizan en el interior de las células como precursoras de las coenzimas, a partir de las cuales se elaboran las miles de enzimas que regulan las reacciones químicas de las que viven las células.



Las vitaminas deben ser aportadas a través de la alimentación, puesto que el cuerpo humano no puede sintetizarlas. Una excepción es la vitamina D, que se puede formar en la piel con la exposición al sol, y las vitaminas K, B1, B12 y ácido fólico, que se forman en pequeñas cantidades en la flora intestinal.

Con una dieta equilibrada y abundante en productos frescos y naturales, dispondremos de todas las vitaminas necesarias y no necesitaremos ningún aporte adicional en forma de suplementos de farmacia o herbolario. Un aumento de las necesidades biológicas requiere un incremento de estas sustancias, como sucede en determinadas etapas de la infancia, el embarazo, la lactancia y durante la tercera edad. El

consumo de tabaco, alcohol o drogas en general provoca un mayor gasto de algunas vitaminas, por lo que en estos casos puede ser necesario un aporte suplementario.

Debemos tener en cuenta que la mayor parte de las vitaminas sintéticas no pueden sustituir a las orgánicas, es decir, a las contenidas en los alimentos o extraídas de productos naturales (levaduras, germen de trigo, etc.). Aunque las moléculas de las vitaminas de síntesis tengan los mismos elementos estructurales que las orgánicas, en muchos casos no tienen la misma configuración espacial, por lo que cambian sus propiedades.

Existen dos tipos de vitaminas: las liposolubles (A, D, E, K), que se disuelven en grasas y aceites, y las hidrosolubles (C y complejo B), que se disuelven en agua. Vamos a ver las características generales de cada grupo y los rasgos principales de las vitaminas más importantes. Se incluyen cuadros con los alimentos ricos en cada vitamina y la cantidad que se necesita por día, según las Raciones Dietéticas Recomendadas (RDA) del Consejo Nacional de Investigación de los Estados Unidos (NRC USA). También se ha incluido una **tabla con los requerimientos mínimos diarios de las vitaminas** más importantes en diferentes etapas y situaciones de la vida, según las mismas recomendaciones. En aquellos casos en que el aporte puede ser crítico, debemos asegurarnos de que nuestra alimentación las incluye para evitar carencias.

✔ **Vitaminas liposolubles:**

- Vitamina A - (retinol)
- Vitamina D - (calciferol)
- Vitamina E - (tocoferol)
- Vitamina K - (antihemorrágica)
- Vitamina F - (ácidos grasos esenciales)

✔ **Vitaminas hidrosolubles:**

- Vitamina C - (ácido ascórbico)
- Vitamina H - (biotina)
- Vitamina B 1 - (tiamina)
- Vitamina B 2 - (riboflavina)
- Vitamina B 3 - (niacina)
- Vitamina B 5 - (ácido pantoténico)
- Vitamina B 6 - (piridoxina)
- Vitamina B 12 - (cobalamina)

✔ **Falsas vitaminas o vitamínoles:**

- Inositol
- Colina
- Acido Fólico

✔ **Consideraciones sobre las necesidades de vitaminas:**

- Recomendaciones generales

A. VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Son las que se disuelven en disolventes orgánicos, grasas y aceites. Se almacenan en el hígado y tejidos adiposos, por lo que es posible, tras un aprovisionamiento suficiente, subsistir una época sin su aporte.

Si se consumen en exceso (más de diez veces las cantidades recomendadas) pueden resultar tóxicas. Esto les puede ocurrir sobre todo a deportistas, que aunque mantienen una dieta equilibrada recurren a suplementos vitamínicos en dosis elevadas, con la idea de que así pueden aumentar su rendimiento físico.

Esto es totalmente falso, así como la creencia de que los niños van a crecer más cuantas más vitaminas les hagamos tomar.

Vitamina A - (retinol)

La vitamina A sólo está presente como tal en los alimentos de origen animal, aunque en los vegetales se encuentra como provitamina A, en forma de carotenos. Los diferentes carotenos se transforman en vitamina A en el cuerpo humano. Se almacena en el hígado en grandes cantidades y también en el tejido graso de la piel (palmas de las manos y pies principalmente), por lo que podemos subsistir largos periodos sin su aporte. Se destruye muy fácilmente con la luz, con la temperatura elevada y con los utensilios de cocina de hierro o cobre.



La función principal de la vitamina A es la protección de la piel y su intervención en el proceso de visión de la retina. También participa en la elaboración de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales. El déficit de vitamina A produce ceguera nocturna, sequedad en los ojos (membrana conjuntiva) y en la piel y afecciones diversas de las mucosas. En cambio, el exceso de esta vitamina produce trastornos, como alteraciones óseas, o incluso inflamaciones y hemorragias en diversos tejidos.

El consumo de alimentos ricos en vitamina A es recomendable en personas propensas a padecer infecciones respiratorias (gripes, faringitis o bronquitis), problemas oculares (fotofobia, sequedad o ceguera nocturna) o con la piel seca y escamosa (acné incluido).



Vitamina D - (calciferol)

La vitamina D es fundamental para la absorción del calcio y del fósforo. Se forma en la piel con la acción de los rayos ultravioleta en cantidad suficiente para cubrir las necesidades diarias. Si tomamos el sol de vez en cuando, no tendremos necesidad de buscarla en la dieta.

En países no soleados o en bebés a los que no se les expone nunca al sol, el déficit de vitamina D puede producir descalcificación de los huesos (osteoporosis), caries dentales graves o incluso raquitismo.

Vitamina E - (tocoferol)

El papel de la vitamina E en el hombre no está del todo definido, pero se ha observado que es indispensable en la reproducción de algunos animales y previene el aborto espontáneo. Gracias a su capacidad para captar el oxígeno, actúa como antioxidante en las células frente a los radicales libres presentes en nuestro organismo. Al impedir la oxidación de las membranas celulares, permite una buena nutrición y regeneración de los tejidos. Debemos asegurarnos un aporte suficiente de vitamina E si queremos mantenernos jóvenes y saludables.



El déficit de vitamina E puede ocasionar anemia, destrucción de los glóbulos rojos de la sangre, degeneración muscular y desordenes en la reproducción. Un exceso de vitamina E puede dar lugar a trastornos metabólicos, por lo que debemos limitarnos a consumirla en los alimentos de la dieta (cereales integrales, germinados, aceites vegetales, etc). Hay que tener en cuenta que con la cocción de los alimentos se destruye gran parte de esta vitamina. No se debe tomar a la vez que los suplementos de hierro, puesto que ambos interactúan y se destruyen.

Alimentos ricos en vitamina E

Cantidad recomendada por día: 8-10 mg.

Aceite de girasol	55
Aceite de maíz	31
Germen de trigo	30
Avellanas	26
Almendras	25
Coco	17
Germen de maíz	16
Aceite de soja	14
Soja germinada	13
Aceite de oliva	12
Margarina	10
Cacahuets y nueces	9

Cantidades expresadas en mg/100 gr.

Vitamina K - (antihemorrágica)

Se la llama antihemorrágica porque es fundamental en los procesos de coagulación de la sangre. Se encuentra en las hojas de los vegetales verdes y en el hígado de bacalao, pero normalmente se sintetiza en las bacterias de la flora intestinal. Es muy difícil que se produzcan carencias en los adultos, pero puede darse el caso si nos sometemos a un tratamiento con antibióticos durante un período prolongado. En caso de déficit de vitamina K pueden producirse hemorragias nasales, en el aparato digestivo o el genito-urinario. Las necesidades del adulto medio son de unos 80 µg al día para los varones, y unos 65 µg para las mujeres (RDA USA).



Vitamina F - (ácidos grasos esenciales)



No se trata de una verdadera vitamina, sino que se utiliza este término para denominar a los ácidos grasos insaturados que son imprescindibles para el organismo, especialmente el ácido linoleico. Tienen en común que el organismo no puede sintetizarlos y deben aportarse en la dieta. No actúan como sustancias activas que reaccionan con otros compuestos como el resto de las vitaminas, sino que pasan a formar parte de las membranas celulares como elementos estructurales. Tienen otras múltiples funciones,

entre las que destacan la de participar en el transporte de oxígeno por la sangre, regular el índice de coagulación sanguínea, dispersar el colesterol depositado en las venas, inducir una actividad hormonal normal (síntesis de prostaglandinas) y nutrir todas las células de la piel.

Se dividen en dos grupos o series: la serie omega 3 y la omega 6. La primera está formada por los ácidos linoleico, linolénico y araquidónico, presentes en los aceites vegetales vírgenes (¡ojo! se destruyen con el calor), las semillas de girasol, los frutos secos y los aguacates. También se incluye en esta serie el ácido gamma-linolénico, presente en el aceite de prímula (también llamada onagra) o de borraja. La serie omega 6 la constituyen los ácidos grasos eicosapentaónico y docosahexaenónico, que se encuentran abundantemente en los pescados grasos.

Los adultos requieren unos 10 gr. al día o el equivalente al 1 % de las calorías ingeridas. Los niños deben consumir hasta un 3 % de la energía aportada por la dieta en forma de ácidos grasos esenciales (RDA USA 1995).

Alimentos ricos en ácidos grasos esenciales

Cantidad recomendada por día: 8-10 gr. o el 3 % del aporte energético total.

Aceite de semillas	66
Aceite de soja	61
Aceite de girasol	6,1
Aceite de maíz	5,1
Nueces	4,1
Margarina	2
Almendras y cacahuetes	1,2
Aceite de oliva	0,9
Tocinos y mantecas	0,7
Mantequilla	0,3

Cantidades expresadas en g/100 gr.

B. VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Se caracterizan porque se disuelven en agua, por lo que pueden pasarse al agua del lavado o de la cocción de los alimentos. Muchos alimentos ricos en este tipo de vitaminas no nos aportan al final de la preparación la misma cantidad que contenían inicialmente. Para recuperar parte de estas vitaminas (algunas se destruyen con el calor), se puede aprovechar el agua de cocción de las verduras para caldos o sopas.

A diferencia de las vitaminas liposolubles, no se almacenan en el organismo. Esto hace que deban aportarse regularmente y sólo puede prescindirse de ellas durante algunos días.

El exceso de vitaminas hidrosolubles se excreta por la orina, por lo que no tienen efecto tóxico por elevada que sea su ingesta.

Vitamina C - (ácido ascórbico)

Esta vitamina se encuentra casi exclusivamente en los vegetales frescos. Su carencia produce el escorbuto, pero es muy poco frecuente en la actualidad, ya que las necesidades diarias se cubren con un mínimo de vegetales crudos que consumamos. Al ser una vitamina soluble en agua apenas se acumula en el organismo, por lo que es importante un aporte diario.



Actúa en el organismo como transportadora de oxígeno e hidrógeno, pero también interviene en la asimilación de ciertos aminoácidos, del ácido fólico y del hierro. Al igual que la vitamina E, tiene efectos antioxidantes. La vitamina C participa también de forma decisiva en los procesos de desintoxicación que se producen en el hígado y contrarresta los efectos de los nitratos (pesticidas) en el estómago.

Es muy sensible a la luz, a la temperatura y al oxígeno del aire. Un zumo de naranja natural pierde su contenido de vitamina C a los quince o veinte minutos de haberlo preparado, y también se pierde en las verduras cuando las cocinamos.

Cuando falta vitamina C, nos sentimos cansados, irritables y con dolores en las articulaciones. Las necesidades de ácido ascórbico aumentan durante el embarazo, la lactancia, en fumadores y en personas sometidas a situaciones de estrés.

Alimentos ricos en vitamina C

Cantidad recomendada por día: 50-60 mg

Kiwi	500
Guayaba	480
Pimiento rojo	204
Grosella negra	200
Perejil	150
Caqui	130
Col de Bruselas	100
Limón	80
Coliflor	70
Espinaca	60
Fresa	60
Naranja	50

Cantidades expresadas en mg/100 gr

Vitamina H - (biotina)

Interviene en la formación de la glucosa a partir de los carbohidratos y de las grasas. Se halla presente en muchos alimentos, especialmente en los frutos secos, las frutas, la leche, el hígado y la levadura de cerveza. También se produce en la flora intestinal, pero se discute su absorción por el intestino grueso. Una posible causa de deficiencia puede ser la ingestión de clara de huevo cruda, que contiene una proteína llamada avidina que impide la absorción de la biotina. Los requerimientos diarios mínimos, según las RDA USA, son de 150 a 300 gr. No se considera necesario incluir tabla de contenido en los alimentos por no ser probable su déficit en la dieta

Vitamina B1 - (tiamina)

Es necesaria para desintegrar los hidratos de carbono y poder aprovechar sus principios nutritivos. La principal fuente de vitamina B1 (y de la mayoría de las del grupo B) deberían ser los cereales y granos integrales, pero el empleo generalizado de la harina blanca y de cereales refinados ha dado lugar a la aparición de un cierto déficit entre la población de los países industrializados.



Una carencia importante de esta vitamina puede dar lugar al beriberi, enfermedad que es frecuente en ciertos países asiáticos, donde el único alimento disponible para los más pobres es el arroz blanco. Si la carencia no es tan radical, se manifiesta en forma de trastornos cardiovasculares (brazos y piernas "dormidos", sensación de opresión en el pecho, etc.), alteraciones neurológicas o psíquicas (cansancio, pérdida de concentración, irritabilidad o depresión).

El tabaco y el alcohol reducen la capacidad de asimilación de esta vitamina, por lo que las personas que beben, fuman o consumen mucho azúcar necesitan más vitamina B1.

Alimentos ricos en vitamina B1 / Tiamina

Cantidad recomendada por día: 1100-1500 µg

Levadura de cerveza (extracto seco)	3.100
Huevos enteros	2.500
Cacahuetes	900
Otros frutos secos	690

Carnes de cerdo o de vaca	650
Garbanzos	480
Lentejas	430
Avellanas y nueces	350
Vísceras y despojos cárnicos	310
Ajos	200

Cantidades expresadas en $\mu\text{g}/100\text{ gr}$

Vitamina B2 - (riboflavina)

La vitamina B2 participa en los procesos de respiración celular, desintoxicación hepática, desarrollo del embrión y mantenimiento de la envoltura de los nervios. También ayuda al crecimiento y la reproducción, y mejora el estado de la piel, las uñas y el cabello.



Se encuentra principalmente en las carnes, pescados y alimentos ricos en proteínas en general. Su carencia se manifiesta con lesiones en la piel, las mucosas y los ojos. Suelen ser deficitarios los bebedores o fumadores crónicos y las personas que siguen una dieta vegetariana estricta (sin huevos ni leche) y no toman suplementos de levadura de cerveza o germen de trigo.

Alimentos ricos en vitamina B2 / riboflavina

Cantidad recomendada por día: 1.300-1.800 μg

Vísceras y despojos cárnicos	3.170
Levadura de cerveza	2.070
Germen de trigo	810
Almendras	700
Coco	600
Quesos grasos	550
Champiñones	440
Mijo	380
Quesos curados y semicurados	370
Salvado	360
Huevos	310
Lentejas	260

Cantidades expresadas en $\mu\text{g}/100\text{ gr}$

Vitamina B3 - (niacina)

Interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. Es poco frecuente encontrarnos con estados carenciales, ya que nuestro organismo es capaz de producir una cierta cantidad de niacina a partir del triptófano, aminoácido que forma parte de muchas proteínas que tomamos en una alimentación mixta. Sin embargo, en países del Tercer Mundo, que se alimentan a base de maíz o de sorgo, aparece la pelagra, enfermedad caracterizada por dermatitis, diarrea y demencia (las tres D de la pelagra).



Los preparados a base de niacina no suelen tolerarse bien, ya que producen enrojecimiento y picores en la piel.

Alimentos ricos en vitamina B3 / Niacina

Cantidad recomendada por día: 15-20 mg

Levadura de cerveza	58
Salvado de trigo	29,6
Cacahuete tostado	16
Hígado de ternera	15
Almendras	6,5
Germen de trigo	5,8
Harina integral de trigo	5,6
Orejones de melocotón	5,3
Arroz integral	4,6
Setas	4,9
Pan de trigo integral	3,9

Cantidades expresadas en mg/100 gr

Vitamina B5 - (ácido pantoténico)

Interviene en el metabolismo celular como coenzima en la liberación de energía a partir de las grasas, proteínas y carbohidratos. Se encuentra en una gran cantidad y variedad de alimentos (pantothen en griego significa "en todas partes"). Los alimentos más ricos en ácido pantoténico son las vísceras, la levadura de cerveza, la yema de huevo y los cereales integrales.



Su carencia provoca falta de atención, apatía, alergias y bajo rendimiento energético en general. A veces se administra para mejorar la cicatrización de las heridas, sobre todo en el campo de la cirugía.

Los aportes diarios recomendados están entre los 50 y los 500 mg según las RDA USA.

Vitamina B6 - (piridoxina)

Es imprescindible en el metabolismo de las proteínas. Se encuentra en casi todos los alimentos tanto de origen animal como vegetal, por lo que es muy raro encontrarse con estados deficitarios.



A veces se prescribe para mejorar la capacidad de regeneración del tejido nervioso, para contrarrestar los efectos negativos de la radioterapia y contra el mareo en los viajes.

Alimentos ricos en vitamina B6

Cantidad recomendada por día: 1.600-2.000 µg

Sardinas y boquerones frescos	960
Nueces	870
Lentejas	600
Vísceras y despojos cárnicos	590
Garbanzos	540
Carne de pollo	500
Atún y bonito frescos o congelados	460
Avellanas	450
Carne de ternera o cerdo	400
Plátanos	370

Cantidades expresadas en µg/100 gr

Vitamina B12 - (cobalamina)

Resulta indispensable para la formación de glóbulos rojos y para el crecimiento corporal y regeneración de los tejidos. El déficit de esta vitamina da lugar a la llamada “anemia perniciosa” (palidez, cansancio, etc.), pero a diferencia de otras vitaminas hidrosolubles se acumula en el hígado, por lo que hay que estar periodos muy prolongados sin su aporte en la dieta para que se produzcan estados carenciales. Los requerimientos mínimos de vitamina B12, según las RDA USA, son de 2 µg para el adulto. Durante la gestación y la lactancia las necesidades aumentan en unos 2,2-2,6 µg.



Las fuentes más importantes de esta vitamina son los alimentos de origen animal; por eso en muchas ocasiones se afirma que una dieta vegetariana puede provocar su carencia. Actualmente, se dice que la flora bacteriana de nuestro intestino grueso puede producirla en cantidades suficientes. En realidad, sólo se ha detectado esta carencia en vegetarianos estrictos que no consumen ni huevos ni lácteos y que padecen algún tipo de trastorno intestinal. El consumo de alcohol hace aumentar las necesidades de esta vitamina.

La vitamina B12 procedente de la dieta precisa un mecanismo complicado para su absorción. Se debe unir a una proteína segregada por el estómago (factor intrínseco) que permite su absorción en el intestino. Por causas genéticas, algunas personas pueden tener problemas para producir este factor intrínseco y padecer síntomas de deficiencia.

Muchos preparados farmacéuticos para el tratamiento de dolores o inflamaciones de los nervios (ciática y lumbalgias) contienen vitamina B12, normalmente asociada a la B1 y B6 .

C. Falsas vitaminas o vitaminoides

Son sustancias con una acción similar a la de las vitaminas, pero con la diferencia de que el organismo las sintetiza por sí mismo. Entre ellas tenemos al inositol, la colina y el ácido fólico

Inositol

Forma parte del complejo B y está íntimamente unido a la colina y la biotina. Se encuentra en los tejidos de todos los seres vivos: en los animales formando parte de los fosfolípidos y en las plantas como ácido fítico, uniendo el hierro y el calcio en un complejo insoluble de difícil absorción.

El inositol interviene en la formación de lecitina, que se usa para trasladar las grasas desde el hígado hasta las células, por lo que es imprescindible en el metabolismo de las grasas y ayuda a reducir el colesterol sanguíneo.

No está determinado el aporte mínimo necesario, pero se considera que la dosis óptima se encuentra entre los 50 y los 500 mg al día.

Colina



También se la puede considerar un componente del grupo B. Actúa conjuntamente con el inositol en la formación de lecitina, que tiene importantes funciones en el sistema lipídico. La colina se sintetiza en el intestino delgado por medio de la interacción de la vitamina B12 y el ácido fólico con el aminoácido metionina, por lo que un aporte insuficiente de cualquiera de estas sustancias puede provocar su carencia.

También se puede producir una deficiencia de colina si no tenemos un aporte suficiente de fosfolípidos o si consumimos alcohol en grandes cantidades.

Las dosis recomendadas están entre los 100 mg y los 500 mg al día.

Acido fólico

Merece especial atención el ácido fólico, ya que por ser imprescindible en los procesos de división y multiplicación celular, las necesidades aumentan durante el embarazo (desarrollo del feto). Por este motivo se prescribe de forma preventiva a las embarazadas. Actúa conjuntamente con la vitamina B12 y su carencia se manifiesta de forma muy parecida a la de ésta (debilidad, fatiga, irritabilidad, etc.). Se le llama ácido fólico por encontrarse principalmente en las hojas de los vegetales (en latín folia significa hoja).



Alimentos ricos en ácido fólico (o folato)

Cantidad recomendada por día: 200 µg (Durante el embarazo: 400 µg)

Lechuga	1.250
Levadura de cerveza	1.000
Zanahorias	410
Escarola	330
Tomate	330
Perejil	260
Espinacas cocidas	140
Brécol cocido	110
Frutos secos	100
Salvado	94

Cantidades expresadas en µg/100 gr

D. CONSIDERACIONES SOBRE LAS NECESIDADES DE VITAMINAS

Como ya se indicó en un principio, si en nuestra dieta no faltan alimentos integrales y productos frescos y crudos, preferiblemente de cultivo biológico, es realmente difícil que lleguemos a padecer un estado carencial de alguna vitamina.

En algunas **circunstancias o etapas de la vida**, las necesidades de algunas vitaminas aumentan. Vamos a ver algunos casos:

- **Dietas para adelgazar:** controlar el aporte de vitamina B2 y ácido fólico.
- **Embarazo:** aumentan las necesidades de vitaminas B1, B2, B6 y ácido fólico.
- **Lactancia:** prestar especial atención a un aporte suficiente de vitamina A, B6, D, C y ácido fólico.
- **Bebés y lactantes:** prestar atención a que la madre no sufra ninguna carencia vitamínica. Si se vive en una zona poco soleada deberemos cuidar que el bebé tenga un aporte suficiente de vitamina D.
- **Niños:** es importante que no falten las vitaminas A, C, D, B1, B2 y ácido fólico.
- **Vejez:** la mayor parte de los ancianos siguen dietas monótonas y de escasa riqueza vitamínica. Puede ser conveniente un aporte suplementario de vitaminas A, B1, C, ácido fólico y D (si además salen poco y no les da mucho el sol).

Entre los **factores que neutralizan o destruyen** ciertas vitaminas están:

- **Las bebidas alcohólicas:** puesto que el alcohol aporta calorías sin apenas contenido vitamínico, disminuye el apetito y se producen carencias, especialmente de vitaminas B1, B2, B3, B6 y ácido fólico.
- **El tabaco:** puesto que la vitamina C interviene en los procesos de desintoxicación reaccionando con los tóxicos del tabaco, se recomienda un aporte superior al recomendado (a veces incluso el doble o el triple).
- **Drogas:** puesto que son tóxicos para el organismo, se deberá incrementar el aporte de vitamina C. Debido a que en muchos casos también disminuyen el apetito, deberemos aportar suplementos de vitaminas del grupo B (que además actúan como protectores hepáticos) y ácido fólico.
- **Situaciones estresantes:** bajo tensión emocional o psíquica, las glándulas suprarrenales segregan una mayor cantidad de adrenalina, que consume una gran cantidad de vitamina C. También se necesitan mayores cantidades de vitamina E y de las del grupo B.
- **Azúcar o alimentos azucarados:** el azúcar blanco no aporta ninguna vitamina a nuestro organismo. Por el contrario, requiere de un aporte de vitaminas y minerales de nuestras propias reservas para metabolizarse (sobre todo B1).
- **Medicamentos:** los estrógenos (anticonceptivos femeninos) repercuten negativamente en la disponibilidad de la mayoría de las vitaminas. Los antibióticos y los laxantes destruyen la flora intestinal, por lo que se puede sufrir déficit de vitaminas K, H o B12.

Para tener una idea de cómo varían las necesidades de vitaminas en diferentes etapas y situaciones de la vida, recuerda que puedes consultar la **tabla con los requerimientos mínimos diarios de vitaminas**.

5. LAS ENZIMAS

Las enzimas son moléculas de proteínas que tienen la capacidad de facilitar y acelerar las reacciones químicas que tienen lugar en los tejidos vivos, disminuyendo el nivel de la "energía de activación" propia de la reacción. Se entiende por "energía de activación" al valor de la energía que es necesario aplicar (en forma de calor, electricidad o radiación) para que dos moléculas determinadas colisionen y se produzca una reacción química entre ellas. Generalmente, las enzimas se nombran añadiendo la **terminación "asa"** a la raíz del nombre de la sustancia sobre la que actúan.



Las enzimas no reaccionan químicamente con las sustancias sobre las que actúan (que se denominan **sustrato**), ni alteran el equilibrio de la reacción. Solamente aumentan la velocidad con que estas se producen, actuando como catalizadores. La velocidad de las reacciones enzimáticas dependen de la concentración de la enzima, de la concentración del sustrato (hasta un límite) y de la temperatura y el PH del medio.

Enzimas digestivas

Las enzimas adoptan una estructura tridimensional que permite reconocer a los materiales específicos sobre los que pueden actuar -sustratos-. Cada una de las transformaciones, que experimentan los alimentos en nuestro sistema digestivo, está asociada a un tipo específico de enzima. Estas enzimas son las llamadas enzimas digestivas. Cada enzima actúa sobre un sólo tipo de alimento, como una llave encaja en una cerradura. Además, cada tipo de enzima trabaja en unas condiciones muy concretas de acidez, como se puede ver en el cuadro de abajo. Si no se dan estas condiciones, la enzima no puede actuar, las reacciones químicas de los procesos digestivos no se producen adecuadamente y los alimentos quedan parcialmente digeridos.

Enzima	Actúa sobre	Proporciona	Se produce en	Condiciones para que actúe
Ptialina	Los almidones.	Mono y disacáridos.	La boca (glándulas salivares).	Medio moderadamente alcalino.
Amilasa	Los almidones y los azúcares.	Glucosa.	El estómago y páncreas.	Medio moderadamente ácido.
Pepsina	Las proteínas.	Péptidos y aminoácidos.	El estómago.	Medio muy ácido.
Lipasa	Las grasas.	Acidos grasos y glicerina.	Páncreas e intestino.	Medio alcalino y previa acción de las sales biliares.
Lactasa	La lactosa de la leche.	Glucosa y galactosa.	Intestino (su producción disminuye con el crecimiento).	Medio ácido.

El proceso normal de digestión de los alimentos, mediante la acción de las enzimas, da como resultado nutrientes elementales (aminoácidos, glucosa, ácidos grasos, etc.) que asimilamos en el intestino y son aprovechados por el organismo. Sin embargo, cuando las enzimas no pueden actuar o su cantidad es insuficiente, se producen procesos de fermentación y putrefacción en los alimentos a medio digerir. En este caso, son los fermentos orgánicos y las bacterias intestinales las encargadas de descomponer los alimentos. La diferencia es que en lugar de obtener exclusivamente nutrientes elementales, como en el caso de la digestión propiciada por las enzimas, se producen además una gran variedad de productos tóxicos (indól, escatól, fenól, etc.). Estas sustancias también pasan a la sangre, sobrecargando los sistemas de eliminación de tóxicos del organismo.

Enzimas intracelulares

Otras enzimas actúan en el interior de las células, transformando los nutrientes que les llegan a través de la sangre en otras sustancias, como el ácido oxalacético o el pirúvico, que forman parte del metabolismo celular. Las enzimas **intracelulares** también son los responsables de los procesos de degradación celular. En estos procesos se obtienen nutrientes elementales a partir de los materiales estructurales propios de las células cuando el aporte mediante la dieta se interrumpe (por ejemplo, durante el ayuno), o cuando la célula no puede utilizar los nutrientes de la sangre (por ejemplo, en la **diabetes**).

Particularidades

Hay enzimas que necesitan la participación de otros compuestos químicos no proteicos, denominados **cofactores**, para poder actuar realmente como enzimas. Estos compuestos pueden ser: el grupo prostético, como por ejemplo el grupo hemo de la hemoglobina, o una coenzima, como la coenzima A o el fosfato de piridoxal. A la parte proteica sin el cofactor se le llama **apoenzima**, y al complejo enzima-cofactor **holoenzima**.

También existen enzimas que se sintetizan en forma de un precursor inactivo llamado **proenzima**. Cuando se dan las condiciones adecuadas en las que la enzima debe actuar, se segrega un segundo compuesto que activa la enzima. Por ejemplo: el tripsinógeno segregado por el páncreas activa a la tripsina en el intestino delgado, el pepsinógeno activa a la pepsina en el estómago, etc.

Las enzimas actúan generalmente sobre un sustrato específico, como la ureasa, o bien sobre un conjunto de compuestos con un grupo funcional específico, como la lipasa o las transaminasas. La parte de la enzima que "encaja" con el sustrato para activarlo es denominada **centro activo**, y es el responsable de la **especificidad** de la enzima. En algunos casos, compuestos diferentes actúan sobre el mismo sustrato provocando una misma reacción, por lo que se les llama **isoenzimas**.

6. EL AGUA

El agua es el componente principal de los seres vivos. De hecho, es posible vivir meses sin alimento, pero sólo se sobrevive unos pocos días sin agua. El cuerpo humano tiene un 75% de agua al nacer y cerca del 60% en la edad adulta. Aproximadamente el 60% de esta agua se encuentra en el interior de las células (agua intracelular). El resto (agua extracelular) es la que circula en la sangre y baña los tejidos.



En el agua de nuestro cuerpo tienen lugar las reacciones que nos permiten estar vivos. Esto se debe a que **las enzimas** (agentes proteicos que intervienen en la transformación de las sustancias que se utilizan para la obtención de energía y síntesis de materia propia) necesitan de un medio acuoso para que su estructura tridimensional adopte una forma activa. El agua es el medio por el que se comunican las células de nuestros órganos y por el que se transporta el oxígeno y los nutrientes a nuestros tejidos. Y el agua es también la encargada de retirar de nuestro cuerpo los residuos y productos de deshecho del metabolismo celular. Por último, gracias a la elevada capacidad de evaporación del agua, podemos regular nuestra temperatura, sudando o perdiéndola por las mucosas, cuando la temperatura exterior es muy elevada.

En las reacciones de combustión de los nutrientes que tienen lugar en el interior de las células para obtener energía, se producen pequeñas cantidades de agua. Esta formación de agua es mayor al oxidar las grasas –un gramo de agua por cada gramo de grasa–, que los almidones –0,6 gramos por gramo, de almidón–. El agua producida en la respiración celular se llama agua metabólica y es fundamental para los animales adaptados a condiciones desérticas. Si los camellos pueden aguantar meses sin beber es porque utilizan el agua producida al quemar la grasa acumulada en sus jorobas. En los seres humanos, la producción de **agua metabólica** con una dieta normal no pasa de los 0,3 litros al día.

Necesidades diarias de agua

Es muy importante consumir una cantidad suficiente de agua cada día para el correcto funcionamiento de los procesos de asimilación y, sobre todo, para los de eliminación de residuos del metabolismo celular. Necesitamos unos **tres litros de agua al día como mínimo**, de los que la mitad aproximadamente los obtenemos de los alimentos y la otra mitad debemos conseguirla bebiendo. Por supuesto, en determinadas situaciones o etapas de la vida estas necesidades pueden aumentar considerablemente.

Recomendaciones sobre el consumo de agua

Si consumimos agua en grandes cantidades durante o después de las comidas, disminuimos el grado de acidez en el estómago al diluir los jugos gástricos. Esto puede provocar que las enzimas que requieren un determinado grado de acidez para actuar queden inactivas y la digestión se ralentice. Las enzimas que no dejan de actuar por el descenso de la acidez pierden eficacia al quedar diluidas. Si las bebidas que tomamos con las comidas están frías, la temperatura del estómago disminuye y la digestión se ralentiza aún más.

Como norma general, **debemos beber en los intervalos entre comidas**, entre dos horas después de comer y media hora antes de la siguiente comida. Está especialmente recomendado beber uno o dos vasos de agua nada más levantarse. Así conseguimos una mejor hidratación y activamos los mecanismos de limpieza del organismo.

En la mayoría de las poblaciones es preferible consumir agua mineral, o de un manantial o fuente de confianza, al agua del grifo. A las redes públicas de distribución de agua se le añaden compuestos químicos como el flúor o el cloro, que a pesar de ser imprescindible para evitar la contaminación microbiológica, puede resultar peligroso incluso en las dosis utilizadas por la sanidad pública. En Estados Unidos se ha comprobado que uno de cada cuatro cánceres de vejiga en no fumadores, o uno de cada diez en fumadores, se debe a la cloración del agua potable. Además, si las tuberías por donde circula el agua hasta nuestro grifo están hechas de plomo, es conveniente saber que este metal pesado se disuelve

en el agua de consumo, y que el plomo es un tóxico para el organismo. Al ser ingerido, aún en dosis pequeñísimas, puede dar lugar a graves enfermedades. También se pueden encontrar en el agua del grifo otros elementos altamente tóxicos como el mercurio, el cadmio y los nitratos de los pesticidas agrícolas (especialmente en zonas industriales o agrícolas).

7. MINERALES

Los minerales son los componentes inorgánicos de la alimentación, es decir, aquéllos que se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos. Desempeñan un papel importantísimo en el organismo, ya que son necesarios para la elaboración de tejidos, para la síntesis de hormonas y en la mayor parte de las reacciones químicas en las que intervienen las enzimas. El uso de los minerales con fines terapéuticos se llama *oligoterapia*.



Se pueden dividir los minerales en tres grupos: los **macroelementos**, que son los que el organismo necesita en mayor cantidad y se miden en gramos. Los **microelementos**, que se necesitan en menor cantidad y se miden en miligramos (milésimas de gramo). Y, por último, los **oligoelementos** o **elementos traza**, que se precisan en cantidades pequeñísimas del orden de microgramos (millonésimas de gramo).

En estas páginas se indica, junto a la descripción de las funciones de cada mineral y en qué alimentos conseguirlo, el aporte recomendado para un adulto medio según las Raciones Dietéticas Recomendadas (RDA USA) y el grupo de expertos de la FAO OMS (Helsinki, 1988). También puedes consultar la **tabla de aportes mínimos recomendados de minerales**, donde se reflejan los valores de las necesidades mínimas de doce minerales en diferentes etapas y situaciones de la vida.

✔ Macroelementos:

- Sodio
- Potasio
- Calcio
- Fósforo
- Magnesio
- Cloro
- Azufre

✔ Microelementos:

- Hierro
- Flúor
- Yodo
-

- Manganeso
- Cobalto
- Cobre
- Zinc

✔ Oligoelementos:

- Silicio
- Níquel
- Cromo
- Litio
- Molibdeno
- Selenio

✔ Recomendaciones generales

- Recomendaciones generales

A. MACROELEMENTOS

Sodio

Regula el reparto de agua en el organismo e interviene en la transmisión del impulso nervioso a los músculos. Su exceso provoca aumento de la presión arterial (hipertensión), irritabilidad, retención de líquidos y sobrecarga de trabajo para los riñones, que deberán eliminarlo por la orina. Las necesidades aumentan cuando se suda mucho, al tomar diuréticos y en caso de diarrea o vómitos.



Fuentes: principalmente la sal, pero está presente en todos los alimentos. Debido a que normalmente consumimos un exceso de sodio, el problema es encontrar los alimentos que tengan menos cantidad. Estos alimentos son las frutas en general, seguidas de las verduras.

Aporte mínimo recomendado: 0,2-0,5 gr/día.

Potasio

También actúa de regulador en el balance de agua en el organismo y participa en la contracción del músculo cardíaco.



Fuentes: la fruta y verduras frescas, las legumbres y los frutos secos.

Aporte mínimo recomendado: 500 mg/día.



Calcio

Forma parte de los huesos, del tejido conjuntivo y de los músculos. Junto con el potasio y el magnesio, es esencial para una buena circulación de la sangre. El 99% de este mineral en el cuerpo forma parte del esqueleto óseo, reemplazándose un 20% cada año.

Fuentes: productos lácteos, frutos secos, semillas de sésamo, verduras y algunas aguas de mesa.

Aporte mínimo recomendado: 800-1.200 mg/día.

Fósforo

También es un elemento constituyente de la estructura de los huesos y, en asociación con ciertos lípidos, da lugar a los fosfolípidos, que son componentes indispensables de las membranas celulares y del tejido nervioso. La concentración en sangre de fósforo está en íntima relación con la de calcio. Normalmente tenemos un exceso de fósforo, ya que se usa como aditivo alimentario (emulgente).



Fuentes: suele estar presente en los alimentos que contienen calcio, como los frutos secos, el queso, la soja, la yema de huevo, etc.

Aporte mínimo recomendado: 800-1.200 mg/día.

Magnesio

Imprescindible para la correcta asimilación del calcio y de la vitamina C. Equilibra el sistema nervioso central (ligera acción sedante), es importante para la correcta transmisión de los impulsos nerviosos y aumenta la secreción de bilis (favorece una buena digestión de las grasas y la eliminación de residuos tóxicos). También es de gran ayuda en el tratamiento de la artrosis, ya que ayuda a fijar el calcio.

Fuentes: cacao, soja, frutos secos, avena, maíz y algunas verduras.

Aporte mínimo recomendado: 300-400 mg/día.



Cloro

Favorece el equilibrio ácido-base en el organismo y ayuda al hígado en su función de eliminación de tóxicos.

Fuentes: sal común, algas, aceitunas, agua del grifo, etc.

Aporte mínimo recomendado: nivel no especificado.

Azufre

Está presente en todas las células, especialmente en la piel, uñas, cabellos y cartílagos. Entra en la composición de diversas hormonas (insulina) y vitaminas, neutraliza los tóxicos y ayuda al hígado en la secreción de bilis.

Fuentes: legumbres, col, cebolla, ajo, espárragos, puerro, pescado y yema de huevo.

Aporte mínimo recomendado: nivel no especificado.



B. MICROELEMENTOS

Hierro

Es necesario para la producción de hemoglobina, molécula que transporta el oxígeno en el interior de los glóbulos rojos. También es imprescindible en la correcta utilización de las vitaminas del grupo B. Solamente se aprovecha un 10% del hierro presente en los alimentos que consumimos. Se absorbe mejor el hierro de los alimentos de origen animal que el de los alimentos de origen vegetal.

Su déficit provoca la anemia ferropénica, muy común en los últimos meses del embarazo, ya que las necesidades de hierro aumentan. También aumentan las necesidades si consumimos café o alcohol en exceso, puesto que disminuye su absorción. La vitamina C mejora la absorción del hierro.

Fuentes: carnes, hígado, yema de huevo, verdura verde, cereales integrales, frutos secos y levaduras.

Aporte mínimo recomendado: 10-15 mg/día.



Flúor

Previene la caries dental y fortifica los huesos. No es probable padecer déficit de flúor, ya que en los países supuestamente civilizados se añade a las aguas de distribución pública.

Fuentes: agua del grifo, té, pescado, col y espinacas.

Aporte mínimo recomendado: 1-2 mg/día (en los alimentos).

Yodo

Indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Ayuda al crecimiento, mejora la agilidad mental, quema el exceso de grasa y desarrolla correctamente las uñas, el cabello, la piel y los dientes. La carencia de yodo da lugar al bocio, que hace que la glándula tiroides aumente de tamaño de forma espectacular.

Fuentes: sal marina, pescados, mariscos, algas y vegetales cultivados en suelos ricos en yodo.

Aporte mínimo recomendado: 150 µg/día.

Manganeso

Activa las enzimas que intervienen en la síntesis de las grasas y participa en el aprovechamiento de las vitaminas C, B1 y H.

Fuentes: pescados, crustáceos, cereales integrales y legumbres.

Aporte mínimo recomendado: 2-9 mg/día.

Cobalto

Contribuye en la formación de los glóbulos rojos, ya que forma parte de la vitamina B12 que se puede sintetizar en la flora intestinal.

Fuentes: carnes, pescados, lácteos, remolacha roja, cebolla, lentejas e higos.

Aporte mínimo recomendado: nivel no especificado.

Cobre

Es necesario para convertir el hierro almacenado en el organismo en hemoglobina y para asimilar correctamente el de los alimentos. También participa en la asimilación de la vitamina C.

Fuentes: cacao, cereales integrales, legumbres y pimienta.

Aporte mínimo recomendado: 1,3-1,5 mg/día.



Zinc

Interviene en procesos metabólicos como la producción de linfocitos, la síntesis de proteínas y la formación de insulina.

Fuentes: crustáceos, levadura de cerveza, germen de trigo, huevos y leche.

Aporte mínimo recomendado: 12-15 mg/día.

C. Oligoelementos

Silicio

Indispensable para la asimilación del calcio, la formación de nuevas células y la nutrición de los tejidos.

Fuentes: agua potable y alimentos vegetales en general.

Aporte mínimo recomendado: nivel no especificado.



Níquel

Es necesario para el buen funcionamiento del páncreas.

Fuentes: legumbres, cereales integrales, espinacas y perejil.

Aporte mínimo recomendado: nivel no especificado.

Cromo

Participa en el transporte de proteínas y mejora la diabetes.

Fuentes: grasa y aceites vegetales, levadura de cerveza, cebolla, lechuga, patatas y berros.

Aporte mínimo recomendado: 200-400 µg/día.

Litio

Fundamental para la regulación del sistema nervioso central.

Fuentes: vegetales, patatas, crustáceos y algunos pescados.

Aporte mínimo recomendado: nivel no especificado.



Molibdeno

Ayuda a prevenir la anemia y la caries.

Fuentes: germen de trigo, legumbres, cereales integrales y vegetales de hojas verde oscuro.

Aporte mínimo recomendado: 250 µg/día.

Selenio

Tiene las mismas propiedades desintoxicantes que el azufre y además es un potente antioxidante, por lo que previene el envejecimiento de los tejidos y de ciertos tipos de cáncer. También se utiliza para el tratamiento de la caspa y alivia los sofocos y el malestar de la menopausia.

Fuentes: germen y salvado de trigo, cebollas, ajo, tomate, brécol y levadura de cerveza.

Aporte mínimo recomendado: 55-70 µg/día.

RECOMENDACIONES GENERALES

Como en el caso de las vitaminas, una buena manera de aportar al organismo los elementos minerales que necesita es consumir diariamente un buen plato de ensalada y otro de fruta. Una buena manera puede ser también tomar todos los días un zumo preparado en la licuadora, preferiblemente en ayunas, ya que la absorción de minerales (y vitaminas) es mejor cuando el estómago e intestino están vacíos.

No debemos pelar la fruta por sistema, puesto que el mayor contenido de minerales se encuentra en la piel. Sí es conveniente lavarla bien para retirar los posibles restos de pesticidas. Otra buena medida es aprovechar el agua de cocer los alimentos para hacer caldos y sopas.

Para tener una idea de cómo varían las necesidades de minerales en diferentes etapas y situaciones de la vida, recuerda que puedes consultar la tabla con los requerimientos mínimos diarios de minerales.



GUÍA DE NUTRICIÓN

Recordar que la alimentación no solo es un mecanismo en la cual se ingieren los alimentos y con ello saciar el hambre, la nutrición también se orienta en diferentes acciones de nuestro quehacer diario, así como en las diferentes etapas de la vida por la cual pasa todo ser humano. Tal es así que la alimentación que ingerimos debería ser balanceada en las diferentes acciones que realizamos, a continuación se detallan estas acciones comunes, tales como:

Alimentación el deporte

La alimentación y el deporte deben recorrer juntos un largo camino para llegar al podio o simplemente para sentirse bien. Asimismo, hay que tener en cuenta que, además de recorrer un camino juntos, la alimentación y el deporte deben estar relacionados. Es decir, no todos los deportes llevan asociado el mismo tipo de alimentación. Se deben hacer diferencias según una serie de características como tipo de acto deportivo, aeróbico o no, características del deportista, etc..

Alimentos funcionales

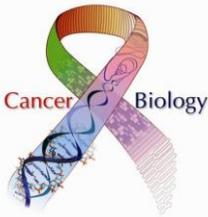
En este apartado revisaremos los avances que en materia de ingredientes y alimentos funcionales que plantea la ciencia de los alimentos. Se identificarán las principales vías de investigación sobre nutraceuticos y otros productos y expondremos los niveles de evidencia científica de la efectividad de los alimentos funcionales.

Alimentación en las etapas de la vida

<p>Embarazo. Para llevar a cabo una gestación sin problemas nutricionales analizaremos cuáles son las necesidades que hay que satisfacer y conocer el estado físico de la mujer antes y durante el embarazo.</p>	
<p>Lactancia. Requerimientos y especificaciones nutricionales para la alimentación en esta etapa de la vida a fin de conseguir los mejores efectos tanto para la madre como para el bebé.</p>	
<p>Infancia. Una alimentación correcta durante la edad escolar va a permitir al niño crecer con salud y mantener sus exigencias escolares.</p>	
<p>Adolescencia. La adolescencia es una edad con unos requerimientos nutricionales concretos e importantes y en la que comienzan a presentarse desordenes alimenticios, a veces debidos a modas y corrientes sociales.</p>	
<p>Tercera edad. Las personas en la tercera edad se enfrentan a problemas físicos, psíquicos y sociales que derivan de cambios biológicos concretos que condicionan la capacidad para llevar una alimentación correcta y equilibrada.</p>	

Alimentación en las enfermedades

<p>Cardiovasculares. Estas páginas te ayudarán a descubrir paso a paso cómo se inicia y se desarrolla la enfermedad cardiovascular (ECV) y te servirán, por tanto, para aprender cómo evitarla.</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

<p>Cáncer. El cometido de estas páginas es divulgar los principios básicos que deben seguirse para la prevención y tratamiento de las enfermedades tumorales a través de la alimentación.</p>	
<p>Diabetes. En estas páginas, tratamos con profundidad y rigor la alimentación durante la diabetes, que es una enfermedad en la que el control de la dieta es la piedra angular de todos los tratamientos.</p>	
<p>Obesidad. En este apartado ofrecemos pautas de alimentación y recomendaciones dietéticas concretas para la prevención, tratamiento y mejora de la calidad de vida en los diferentes tipos y grados de obesidad.</p>	

DIETA COMPLETA Y EQUILIBRADA.

El alimento nos proporciona la energía que necesitamos para vivir, energía que se suele expresar en kilocalorías (kcal). El **metabolismo basal** es el valor mínimo de energía necesario para que el organismo subsista. Esta energía mínima es utilizada por la célula en las reacciones químicas intracelulares necesarias para la realización de funciones metabólicas esenciales, como es el caso de la respiración. En el organismo el metabolismo basal depende de varios factores, como sexo, talla, peso, edad, etc. Como claro ejemplo del metabolismo basal está el caso del coma. La persona "en coma", está inactiva, pero tiene un gasto mínimo de calorías, razón por la que hay que seguir alimentando al organismo. Puedes calcular tu **índice o tasa metabólica basal** utilizando estas ecuaciones:

Para hombres:

$$\text{TMB} = 66 + (13.7 \times \text{Peso en kg}) + (5 \times \text{Talla en cm}) - (6,8 \times \text{edad})$$

Para mujeres:

$$\text{TMB} = 65,5 + (9.6 \times \text{Peso en kg}) + (1,7 \times \text{Talla en cm}) - (4,7 \times \text{edad})$$

Recuerda que el valor obtenido, en kilocalorías, representa el mínimo necesario, pero hay que añadir la energía necesaria para trabajar, estudiar, desplazarnos, hacer deporte, etc.

Un parámetro interesante para que valores tu estado nutricional es el **índice de masa corporal** que tiene en cuenta el peso y la talla de una persona. Se calcula con la siguiente expresión matemática:

$$IMC = \frac{\text{peso}(kg)}{\text{talla}^2(m^2)}$$

CLASIFICACIÓN	IMC (KG/M ²)
Infrapeso	<18,50
Delgadez severa	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99
Delgadez aceptable	17,00 - 18,49
Normal	18,50-24,99
Sobrepeso/preobeso	≥25,00
Obeso	≥30,00
Obeso tipo I	30,00 - 34,99
Obeso tipo II	35,00 –39,99
Obeso tipo III	≥40,00

¿Cómo puedo saber cuántas kcal consumo diariamente? Debes sumar las kcal que te aporta cada uno de los alimentos que tomas. Hay muchas publicaciones que recogen tablas informando sobre el contenido nutricional de cada alimento. En el caso de la mayoría de los alimentos envasados esa información está perfectamente detallada en una ficha como la que reproducimos aquí de un bote de tomate frito:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (valor medio por 100 g de producto)	
Proteínas	1,5 g
Hidratos de carbono o glúcidos	9,7 g
Grasas o lípidos	3,9 g

En la tabla anterior llama la atención que entre proteínas, hidratos de carbono y glúcidos suman 14,1 g y no 100 g. Esto se debe a que 85,9 g corresponden a agua, que no tiene valor nutricional. Otro aspecto a destacar es que la tabla no expresa directamente, en forma de kcal, la energía que aporta el tomate frito.

Para obtener su aporte energético hemos de tener en cuenta que:

1g de proteínas aporta 4 kcal,

1 g de hidratos de carbono también aporta 4 kcal mientras que las grasas, que son los alimentos más energéticos, aportan

9 kcal por cada gramo. Con esta información sí podemos calcular el aporte energético de 100 g del producto:

Proteínas	1,5 x 4 = 6 kcal
Hidratos de carbono o glúcidos	9,7 x 4 = 38,8 kcal
Grasas o lípidos	3,9 x 9 = 35,1 kcal
Suma total de kcal	79,9 kcal

Pero no basta con que la dieta sea suficiente, además debes ser equilibrada, es decir debe contener los tres tipos de nutrientes básicos y en las proporciones adecuadas:

el 10-20% de la energía debe corresponder a las proteínas,

50-60% de glúcidos y

30-35% de grasas.

Observa cómo se calculan los porcentajes en el caso del tomate frito:

Proteínas	6 kcal : 79,9 kcal = 0,07	7%
Hidratos de carbono o glúcidos	38,8 kcal : 79,9 kcal = 0,48	48%
Grasas o lípidos	35,1 kcal : 79,9 kcal = 0,43	43%

Los porcentajes obtenidos (7%, 48% y 43%) no coinciden con los valores ideales pero no se puede pretender que un alimento aislado sea equilibrado. El equilibrio debe alcanzarse en el conjunto de los alimentos consumidos a lo largo de un día.

Calcula la energía que proporciona un bocadillo de queso (100 g de pan y 50 g de queso) e indica qué porcentaje de la energía se debe a proteínas, glúcidos y grasas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (valor medio por 100 g de producto)			
	Glúcidos	Proteínas	Grasas
Queso	4	8	5
Pollo	-	21	8
Huevo (60 g)	0,6	13	12
Merluza	-	17	2
Patatas	19	2	0,1
Aceite	0	0	100
Garbanzos	61	18	5
Manzana	12	0,3	0,3
Pan	55	7	0,8
Arroz	77	7,6	1,7
Patatas fritas (chips)	52	7	30
Leche	4,6	3,5	3,5

El término se refiere a alimentación por vía oral con alimentos/ nutrientes adecuados a las necesidades de los pacientes en cada momento.

Para facilitar la labor de creación de dietas equilibradas y su consiguiente aplicación, se han creado códigos de dietas hospitalarios en los que se encuentran alimentaciones modificadas para el tratamiento de determinadas patologías, así como menús hospitalarios que intentan acercarse lo más posible a una alimentación sana y equilibrada.

Estos códigos de dietas pretenden abarcar todas aquellas dietas de uso más habitual para cada centro, con la finalidad de que la petición y su puesta en práctica sean entendidas fácilmente por todos.

Existen códigos especiales de dietas según patologías:

- Insuficiencia hepática, insuficiencia renal, celíaca, intolerancia gástrica, fenilcetonurica, litiasis, gastroenteritis. Y/ o situaciones concretas de diagnóstico:
- Van de Kamer, catecolaminas, metanefrinas, hidroxiprolinas
- Exploraciones: Sin residuos, ileostomía-colostomía, etc..

Para la elaboración de dietas debe realizarse una educación sanitaria con el fin de mejorar la salud y corregir situaciones de riesgo nutricional, con este fin se intenta:

- Desarrollar una conducta alimentaria adecuada
- Facilitar los medios y formación para elegir la alimentación más adecuada.
- Prevenir posibles alteraciones de salud.
- Favorecer la mentalidad de la salud.

TIPOS DE DIETAS

Diets habituales:

- BASAL
- LIQUIDA
- SEMIBLANDA
- BLANDA
- DIETA ESPECIAL POR SONDA
- ASTRINGENTE
- 1000 KCAL
- 2000 KCAL
- 3000 KCAL

Diets especiales:

- IR PREDIALISIS
- ESTRUCTA SIN SAL
- INSUFICIENCIA HEPATICA
- SIN LACTOSA

- SIN GLUTEN
- UROLITIASIS
- DIETA DE PROTECCION GASTRICA
- DIETA SIN RESIDUOS
- DIETA RICA EN RESIDUOS
- DIETA PARA DIABETES
- DIETA DE PROTECCION HEPATOBILIAR
- DIETA HIPOPROTEICA
- DIETA HIPERPROTEICA
- DIETA CARDIOSALUDABLE
- DIETA HIPERURICEMIA
- DIETA INFLAMACION INTESTINAL
- DIETA GASTRECTOMIZADO

1. DIETA BASAL "0".

Pensada para el paciente adulto que no necesita de unas modificaciones dietéticas específicas. Debe ser la dieta más prescrita en el Hospital, en principio porque es la dieta que más se va a adaptar a las necesidades nutritivas del paciente hospitalizado y se acerca a la teoría que evita realizar restricciones dietéticas innecesarias sobre todo si las modificaciones impiden que el paciente consuma suficientes calorías y proteínas para satisfacer sus necesidades nutritivas.

DEFINICIÓN: Dieta equilibrada, destinada a aquellos pacientes hospitalizados que no necesitan unos requerimientos dietéticos especiales.

- 2.500 Kcal.
- 93 g Proteínas
- 312 g Hidratos de carbono
- 93 g Lípidos

* Debe aportar una media de 2000 Kcal/día

El reparto calórico por principios inmediatos intentará ser: 50-55% de HC, 15-20% de proteínas, 23-30% de grasas HC: 1/3 monosacáridos; 1/3 polisacáridos con mucha fibra, 1/3 polisacáridos con poca fibra. Proteínas: Al menos 2/3 de origen vegetal Grasas: 1/3 saturadas, 1/3 poli-insaturadas, 1/3 mono-insaturadas Reparto calórico a lo largo del día: 15% desayuno, 40% comida, 15% merienda, 30% cena.

Se procura que el menú lleve todos los días; leche, verduras y fruta. La variación del menú basal se hace cada 14 días, atenderá a las especialidades culinarias de la región y procurará que los alimentos sean de temporada.

Deberá eliminar dietas con problemas en la deglución (pescados con espinas, huesecillos), almejas (valvas moluscos), exceso de fritos.

INDICACIONES:

- ✓ Pacientes adultos que no precisen modificaciones específicas
- ✓ Todos aquellos pacientes que en otros momentos precisasen modificaciones dietéticas, pero que en el momento actual no es lo principal. Ejemplo: Obeso con proceso infeccioso grave. (En este

momento la dieta hipocalórica sólo agravaría su situación y se prescribirá este tipo de dieta una vez haya pasado el proceso agudo.

- ✓ Diabéticos con normo-peso tanto tipo 1 o 2, suprimiendo los azúcares y que la leche sea semi o desnatada.

* Dado que todos estos pacientes están con insulinas de acción intermedia, necesitarán suplemento alimenticio a media mañana y a las 23 h.

MENÚ EJEMPLO.

Desayuno: Leche entera (desnatada para DM), panecillo, galletas, mantequilla, mermelada, fruta

Comida: Arroz a la cubana con tomate y huevo frito, pollo con patatas al horno, fruta, pan

Merienda: Leche entera (desnatada para DM), café, galletas

Cena: Ensalada variada, croquetas, filete de jamón york, tomate, fruta, pan

ALIMENTOS:

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
LACTEOS Y DERIVADOS	Todos	
CARNES	Todos	
PESCADOS	Todos	
HUEVOS	Todos	
CEREALES Y FÉCULAS	Todos	
VERDURAS Y HORTALIZAS	Todos	
FRUTAS	Todos	
ACEITES Y GRASAS	Todos	
BEBIDAS	Todos	
VARIOS	Todos	

NOTA.- Todos los alimentos están permitidos en las raciones y proporción que debe tener la dieta equilibrada.

TIPOS DE COCCIÓN: Hervido, plancha, horno, vapor, frito y cocido.

CONDIMENTACIÓN: Sal, hierbas y especias.

LIQUIDOS TOTAL AL DÍA: Normal.

SUPLEMENTOS: No

MENÚ TIPO:

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
200cc Leche con café o EKO	100g Arroz o 100g Pasta 300g Patatas	200cc Leche	30g Pasta o 30g Arroz 150g Patatas
10g Azúcar	120g Carne o 150g Pescado o 2 Huevos	40g Galletas	200g Verdura o Ensalada
60g Pan	200g Verdura		120g Carne o 150g Pescado o 2 Huevos
15g Margarina o mantequilla	60g Pan		60g Pan
20g Mermelada	130g Fruta		130g Fruta

2. DIETA LÍQUIDA

Consistente en líquidos claros, infusiones y zumos (no néctar). No es aconsejable introducir la leche. Aporta escasas calorías (400-500 Kcal/día) a base casi exclusivamente de hidratos de carbono sin casi nada de grasas y escasísimas proteínas de origen vegetal. Es aconsejable mantener al paciente con fluidoterapia, glucosado al 5% (un mínimo de 1000 c.c./día) para aportar suplemento calórico.

El tiempo máximo que debe permanecer con esta dieta será de 24-36 horas. En caso de seguir con ella más tiempo, se valorará soporte nutricional parenteral (periférico o total) o enteral.

INDICACIONES:

- 1ª Fase del postoperatorio
- Preparación de cirugía de colon
- Fase inmediata postgastroenteritis

MENÚ EJEMPLO: caldos, infusiones, zumos, No leche, No néctar

INDICACIONES: Alimentación oral después de una etapa de ayuno. 1ª fase post-operatoria. En algunos casos de disfagia o patologías de la cavidad bucal que no tolera la alimentación por turmix todavía.

ALIMENTOS:

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
CARNES	Caldos sin grasa	
LACTEOS	Leche descremada	
VERDURAS	Zumos vegetales colados	
FRUTAS	Zumos naturales colados	
BEBIDAS	Infusiones	
VARIOS	Azúcar y miel	

SUPLEMENTOS:

Con indicación médica, complementos dietéticos, suplementos vitamínicos, etc....

MENÚ TIPO:

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	RESOPÓN
200cc Leche descremada o una infusión	200cc Zumo de fruta	200cc Caldo vegetal desgrasado	200cc Leche descremada o infusión	200cc Caldo vegetal desgrasado	200cc Leche descremada o zumo de fruta
10g Azúcar		200cc Zumo de fruta	10g Azúcar	200cc Zumo de fruta	

3. DIETA SEMIBLANDA

Incluye líquidos y alimentos semisólidos. Aportará un mínimo de 1000 Kcal/día. Además de los alimentos de la dieta líquida, se podrán dar:

- No verduras - Yogur - Tortilla

- Flan - Natillas - Sopas
- Consomé - Mermeladas - Compotas
- Leche - Carnes muy blandas o cocidas - Cereales hervidos
- Purés (patata + clara de huevo + aceite -oliva/girasol-)

*Duración máxima 96 horas, si continúa con ella, valorar soporte nutricional parenteral o enteral.

INDICACIONES:

- Fase intermedia de postoperados
- Función gastrointestinal moderadamente reducida
- En algunos casos, dificultad de masticación y/o deglución

INDICACIONES: Dieta de transición entre la dieta líquida y la dieta blanda en post-operatorios. En casos de disfagias o patologías de la cavidad bucal.

MENÚ EJEMPLO:

Desayuno: Infusión, zumo, caldo o yogur

Comida: Puré de patata, pescado cocido, zumo o caldo

Merienda: Infusión o zumo

Cena: Sopa de pescado, tortilla de huevo, caldo o zumo

CARACTERÍSTICAS:

- Bajo contenido en grasas.
- Bajo contenido en fibra
- Dieta de fácil digestión
- Dieta de consistencia blanda: líquidos y sólidos blandos

ALIMENTOS:

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
LACTEOS Y DERIVADOS	Leche entera, Queso blandos, Yogurt	Quesos fermentados, Quesos grasos, Quesos Fundidos
CARNES	Carne magra: Pollo sin piel	Carne grasa: Ternera picada, Cerdo, Vísceras, Charcutería
PESCADOS	Pescado blanco	Todos (excepto los indicados)
HUEVOS	Huevos duros, Tortilla	Huevos fritos
CEREALES Y FÉCULAS	Arroz, Pasta, Pan, Patatas	Prod. Pastelería, Legumbres, Cereales integrales
VERDURAS Y HORTALIZAS	Caldo vegetal colado	
FRUTAS	Zumo de fruta, Fruta cocida, Compotas, Frutas al horno, Plátano maduro, Fruta en almíbar	Fruta fresca, Aguacate, Coco, Frutos secos
ACEITES Y GRASAS	Margarina, Aceite vegetal	Manteca de cerdo, Nata, Mahonesa
BEBIDAS	Agua sin gas, infusiones	Todos (excepto los indicados)

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
VARIOS	Azúcar, Miel, Flan, Natillas, Mermelada	Chocolate

TIPOS DE COCCIÓN:

- PERMITIDAS:
 - Sin grasa: Cocción al agua y cocción al vapor
 - Poca grasa: Cocción al horno.
- PROHIBIDAS: Frituras, guisos con salsas

CONSISTENCIA:

Líquida y pastosa: Sopas, purés, cremas, pescado y pollo hervido o al horno, compotas, flan, natillas.

SUPLEMENTOS:

Según indicación médica.

MENÚ TIPO:

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
200cc Leche	30g Arroz o 30g Pasta 300g Patatas	200cc Leche	30g Pasta o 30g Arroz 150g Patatas
10g Azúcar	120g Carne magra o 150g Pescado o 2 Huevos	40g Galletas	200g Verdura o Ensalada
60g Pan blanco	60g Pan blanco	10g Azúcar	120g Carne magra o 150g Pescado o 2 Huevos
15g Margarina o mantequilla	130g Fruta cocida o 1 Yogur o 1 Flan		60g Pan Blanco
20g Mermelada			130g Fruta cocida o 1 Yogur o 1 Flan

4. DIETA BLANDA

Similar a la dieta basal, modificando únicamente la consistencia de los alimentos que son blandos y no han sido molidos o triturados. Las calorías aportadas y la distribución de los principios inmediatos son similares a la dieta basal. Los alimentos permitidos son:

- Líquidos - carnes picadas (nunca fritas)
- pescado cocido - mantequillas
- margarinas - leche y derivados
- purés - cereales cocidos
- bechamel de pollo y ternera - tortilla francesa/patata
- natillas, flanes - compotas, mermeladas
- sopas - frutas cocidas
- plátanos - canelones

* Todo sin especias

INDICACIONES:

- Pacientes con dificultad en la masticación y/o deglución
- Puede ser la dieta aplicada a niños de 18 meses a 3 años

MENÚ DE EJEMPLO:

Desayuno: Leche, galletas, mantequilla, mermelada, zumo Comida: Puré de patata, pollo cocido, natilla, fruta cocida, pan Merienda: Leche, galletas, mantequilla, mermelada, zumo
Cena: Sopa de pescado, 5 croquetas, filete de jamón de york, natillas, flan, fruta cocida, pan.

INDICACIONES: Intolerancia a la dieta normal. Última fase, antes de pasar a la dieta normal en el post-operatorio.

CARACTERÍSTICAS:

- Bajo contenido en grasas.
- Bajo contenido en fibra
- Dieta de fácil digestión

TIPOS DE COCCIÓN:

- PERMITIDAS:
 - Sin grasa: Cocción al agua y cocción al vapor
 - Poca grasa: Cocción al horno.
- PROHIBIDAS: Frituras, guisos con salsas

CONDIMENTACIÓN:

Salado ligeramente, sin especias fuertes.

LIQUIDOS TOTAL DÍA:

Normal sin restricción

SUPLEMENTOS:

No se requieren

ALIMENTOS:

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
LACTEOS Y DERIVADOS	Leche desnatada, Queso blanco, Yogurt	Quesos fermentados, Quesos grasos, Quesos Fundidos
CARNES	Carne magra: Ternera picada, Pollo sin piel, Conejo	Carne grasa: Cerdo, Vísceras, Charcutería
PESCADOS	Pescado blanco	Todos (excepto los indicados)
HUEVOS	Huevos duros, Tortilla	Huevos fritos
CEREALES Y FÉCULAS	Arroz, Pasta, Pan, Patatas	Prod. Pastelería, Legumbres, Cereales integrales
VERDURAS Y HORTALIZAS	Judías Verdes, Zanahoria, Calabaza	Verduras flatulentas, Verduras crudas
FRUTAS	Zumo de fruta, Fruta cocida, Compotas, Frutas al horno, Plátano maduro, Fruta en almíbar, Fruta fresca según tolerancia	Fruta cítrica, Aguacate, Coco, Frutos secos
ACEITES Y GRASAS	Margarina, Aceite vegetal, Mantequilla	Manteca de cerdo, Nata, Mahonesa
BEBIDAS	Agua sin gas, infusiones	Todos (excepto los

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
		indicados)
VARIOS	Azúcar, Miel, Flan, Natillas, Mermelada	Chocolate

MENÚ TIPO:

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
200cc Leche	60g Arroz o 60g Pasta 300g Patatas	200cc Leche o 1 Yogur	30g Pasta o 30g Arroz 150g Patatas
10g Azúcar	120g Carne magra o 150g Pescado o 2 Huevos	40g Galletas	200g Verdura permitida
60g Pan	200g Verdura cocida		120g Carne magra o 150g Pescado o 2 Huevos
15g Mantequilla	60g Pan		60g Pan Blanco
20g Mermelada	130g Fruta cocida o 1 yogur o 1 flan		130g Fruta cocida o 1 Yogur o 1 Flan

5. DIETA ESPECIAL POR SONDA

No es una dieta de preparación culinaria, se usan preparados enterales del protocolo de nutrición enteral. Los menús se confeccionan según la guía farmacológica del hospital.

6. DIETA ASTRINGENTE

Es una dieta normocalórica con escasos residuos y de fácil digestión. Se excluirán alimentos ricos en fibra, que contengan especias o irritantes de la motilidad intestinal o agentes que produzcan flatulencia.

INDICACIONES:

- Gastroenteritis o colitis agudas
- Cualquier patología que curse con diarrea
- Antes de la cirugía intestinal
- Preparación de exploraciones radiológicas intestinales
- Patología inflamatoria intestinal que requiera disminución de residuo
- Dieta de transición en el postoperado.

MENÚ EJEMPLO.

Desayuno: Caldos, zumos, pan, galletas, mantequilla

Comida: Arroz blanco, pollo cocido, fruta cocida, pan

Merienda: Caldos, zumos, pan galletas, mantequilla

Cena: Sopa de pescado, pescado cocido o tortilla, flan, natillas, yogur, pan

7. DIETA DE 1000 Kcal.

Es una dieta baja en calorías, pero con distribución del aporte calórico de los principios inmediatos similar a la basal. Se suprimen los azúcares de absorción rápida y se limita en gran medida la grasa saturada. Aporta un mínimo de 0,8 gr de proteínas por Kg de peso ideal.

INDICACIONES:

- Paciente obeso, no sometido a estrés y siempre pensando que la dieta va a mejorar el control metabólico de la enfermedad de base que motivó el ingreso.
- DM2 obeso, en tratamiento con hipoglucemiantes orales o insulina, no sometido a estrés y en el cual la pérdida de peso es imprescindible para su buen control metabólico.

MENÚ EJEMPLO

- ½ panecillo, leche desnatada.
- El 1º y 2º plato, de comida y cena se reducen a 2/3 partes.
- En el 1º plato predominio de verduras
- No mermeladas ni mantequillas

8. DIETA DE 2000 Kcal SIN GRASA

El aporte calórico total de la grasa, se ve reducido hasta un máximo de un 20%, siendo la mayor parte de forma poliinsaturada y muy escasa en saturada. Los alimentos protéicos preferidos serán pescados (especialmente azules), carnes viejas, pollo y pavo.

INDICACIONES:

- Paciente con alteraciones lipídicas manifiestas que son las responsables del ingreso o son causa indirecta o mediata de la hospitalización.
- Ejemplos: IAM en un paciente con normopeso

MENÚ EJEMPLO:

Dieta similar a la basal salvo:

- leches....desnatadas
- NO mantequilla
- Huevos... sólo 2-3/semana
- 2º plato con predominio de pavo, pollo, conejo, pescado

9. DIETA DE 3000 Kcal.

Dieta hipercalórica con aumento de los alimentos de la dieta basal, guardando el mismo porcentaje calórico de los principios

INDICACIONES:

Pacientes con altos requerimientos energéticos:

- quemados - sépticos
- DM1 delgados - Politraumatizados

MENÚ DE EJEMPLO:

Dieta similar a la basal añadiendo:

- a media mañana, bocadillo
- 1º plato aumentar la ración un 25%
- ½ bocadillo en la merienda + lo habitual en ella
- leche con galletas o yogur antes de acostarse

10. DIETA INSUFICIENCIA RENAL PREDIALISIS

Es una dieta con restricción muy severa de las proteínas. Pobre en Na⁺ (600 mg/día = 26 mEq) Pobre en K⁺ (1500 mg/día = 38 mEq). Se excluyen las verduras y frutas ricas en K⁺

La dieta es rica en HC, siendo los mejores los de absorción rápida porque suelen tener ausencia de proteínas. La dieta debe aportar 40 gr. de proteínas aproximadamente y resulta carente en riboflavina , cianocobalamina, calcio, fósforo, magnesio y hierro.

INDICACIONES:

- Pacientes con IR y aclaramientos de creatinina de 30-40 ml/min. Cuando el aclaramiento es < 30 ml/min, se deberá restringir marcadamente aquellos productos que contengan fósforo (lácteos, pan y cereales integrales)
- Pacientes con hepatopatías severas.

MENÚ DE EJEMPLO:

En líneas generales es similar al basal, pero con particularidades:
No sal, No leche 2º plato reducido a la mitad

11. DIETA ESTRICTA SIN SAL

Es una dieta con restricción muy severa de sodio. Aporta 400-500 mg/día (17-20 mEq) de sodio y esto conlleva una importante limitación de los alimentos a consumir. Se suprimen los alimentos ricos en sodio (conservas, embutidos, fiambres, salazones), restringiéndose también las proteínas de origen animal (carne, pescados, quesos y leche) por su alto contenido intrínseco en sodio. Esta dieta está muy restringida por la gran cantidad de limitaciones que conlleva.

INDICACIONES:

IC severa, HTA grave, Sd. Nefrótico (donde se añadirán suplementos específicos protéicos que no contengan sodio)

MENÚ DE EJEMPLO:

Similar a la dieta de insuficiencia renal (sin sal, sin leche, 2º plato reducido a la ½ , un máximo de carne 150 gr /día; máximo pescado 200 gr /día, sin conservas ni embutidos ni fiambres.

11.A. DIETA NORMAL SIN SAL

DEFINICIÓN: Dieta equilibrada de bajo contenido en sodio, cubre las necesidades nutritivas del paciente hospitalizado.

INDICACIONES: Indicada para pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal y cirrosis hepática avanzada.

ALIMENTOS:

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
LACTEOS Y DERIVADOS	Leche Semi desnatada, Queso fresco sin sal, Yogurt, Cuajada, Requesón	Queso blando, Quesos salados, Quesos fundidos
CARNES	Tenera, buey, Cerdo, Cordero, Pollo, pavo, Vísceras	Carne ahumadas, Carnes curadas, Jamón serrano, Jamón cocido, Charcutería
PESCADOS	Todos (excepto los indicados)	Pescado ahumado, Pescado en conserva, Pescado en aceite
HUEVOS	Todos	
CEREALES Y FÉCULAS	Todos (excepto los indicados)	Prod. pastelería, Pan con sal, Sopas de sobre

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
VERDURAS Y HORTALIZAS	Todos (excepto los indicados)	Verduras y sumos envasados
FRUTAS	Todos (excepto los indicados)	Aceitunas, Frutos secos, Frutos salados
ACEITES Y GRASAS	Todos (excepto los indicados)	Manteca, Mantequilla, Tocino
BEBIDAS		Agua Mineral (*), Bebidas gaseosas
VARIOS		Regaliz, Bicarbonato, Prod. Aperitivos, Platos precocidos
CONDIMENTOS	Limón, pimienta, vinagre, especias, hierbas aromáticas, ajo, perejil	Sal, Cubitos de carne, Mostaza, Mayonesa comercial

(*) Nota.- Revisar etiquetaje de los productos que no contengan: sal, benzoato sódico, nitrato sódico y glutamato monosódico.

TIPOS DE COCCIÓN:

Con el fin de facilitar la aceptación de la dieta:

- Buena presentación de los platos
- Cocciones: a la plancha, estofados, guisados, al vapor
- Uso de saborizantes como:
 - Ácidos: vinagre y limón
 - Aliáceos: ajo, cebollas, cebolletas, puerros
 - Especies: pimienta, pimentón, azafrán, canela
 - Hierbas aromáticas: hinojo, comino, laurel, tomillo, perejil
- Usar aceite con sabor como el de oliva.

TIPOS DE DIETAS HIPOSÓDICAS

La restricción más o menos severa de sodio dependerá de la valoración médica. La dieta hiposódica, según el contenido de sodio, lo podemos clasificar en:

- DIETA HIPOSÓDICA AMPLIA:
 - Eliminar la sal al cocinar
 - Eliminar la sal adicionada a los platos
 - Eliminar alimentos muy ricos en sal como charcutería, quesos, jamón serrano, aceitunas, conservas, aperitivos, jamón dulce, patata fritas
- DIETA HIPOSÓDICA RELATIVA: 0.6-1gr de sodio al día
 - Además de los puntos anteriores, siendo más estrictos en los alimentos ricos en sodio.
- DIETA HIPOSÓDICA ESTRICTA: 0.2-0g de sodio al día
 - Dieta a base de arroz, azúcar, fruta, verdura, carne y pescado. Esta dieta deberá ser seguida bajo control médico.

SALES DE REGIMEN:

Son mezclas desprovistas de sodio con sabor parecido al de la sal común. No son convenientes, excepto en el caso de que sea necesario un aporte importante de potasio, ya que la mayor parte de estas sales son de este elemento. Es mejor no acostumbrar al paciente a su uso.

PRODUCTOS DIETÉTICOS:

Son alimentos tratados para que su contenido en sal sea bajo. También se incluyen aquellos alimentos en los que en su tecnología de elaboración se les ha adicionado una cantidad de sal menor a la habitual. En caso de ser utilizados, es conveniente procurarse aquellos de casas comerciales solventes y prestar especial atención al etiquetado, en la que está claramente indicado su composición tanto cualitativa como cuantitativa.

MENÚ TIPO:

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
200cc Leche descremada con café o EKO	100g Arroz o 100g Pasta 300g Patatas	200cc Leche descremada	30g Pasta o 30g Arroz 150g Patatas
10g Azúcar	120g Carne magra o 150g Pescado o 2 Huevos	40g Galletas sin sal	200g Verdura o Ensalada
60g Pan sin sal	200g Verdura		120g Carne magra o 150g Pescado o 2 Huevos
15g Margarina o mantequilla	60g Pan sin sal		60g Pan sin sal
20g Mermelada	130g Fruta		130g Fruta

12. DIETA DE INSUFICIENCIA HEPÁTICA

Se valorará primero la fase de insuficiencia hepática (moderada, aguda, severa) El fin de esta dieta es evitar la evolución de la insuficiencia hepática a coma hepático o la corrección del mismo, intentando aportar todas las necesidades nutricionales a pesar de la restricción protéica y sódica.

INDICACIONES:

- IH moderada: se puede utilizar la dieta 9 de prediálisis sin excluir frutas ni verduras.
- IH aguda: se utilizan preparados enterales específicos.
- IH severa/ coma hepático: se pasa a nutrición parenteral periférica o total

MENÚ DE EJEMPLO:

Desayuno: Zumos, caldos, pan, mantequilla, mermelada

Comida: Arroz blanco, ensalada de verduras, fruta, pan

Merienda: Similar al desayuno

Cena: Puré de patatas, ensalada de verduras, fruta, pan

13. DIETA SIN LACTOSA

Es una dieta con limitación de lactosa del contenido de la leche y derivados. Las calorías aportadas serán las mismas que en la dieta basal. Si el déficit es parcial, cierto tipo de alimentos con bajo contenido en lactosa pueden ser bien tolerados: (Mantequillas, queso fresco, quesos blandos, crema y algunos quesos curados como el suizo, también galletas María). Esta dieta puede ser baja en Ca⁺⁺, vit. B 6 y vit. D.

INDICACIONES:

- Déficit de lactasa
- Fase post-gastroenteritis aguda
- Situaciones de desnutrición crónica

- Antibioterapia intensiva

MENÚ DE EJEMPLO:

Similar al menú basal pero sin ningún derivado de la leche ni de galletas María

14. DIETA SIN GLUTEN

Se restringe de esta dieta la proteína de origen vegetal gliadina. Se evitarán los cereales, carnes y productos preparados comercialmente, leche malteada, cacao, sopas comerciales, repostería y todo preparado comercial que contenga fécula en su composición, excepto si lleva tapioca, arroz o patata.

INDICACIONES:

Enfermedad Celíaca

MENÚ EJEMPLO:

Es similar a la dieta basal salvo que no se usa pan, galletas y productos elaborados comercialmente (conservas, salchichas, croquetas, fiambres, etc...)

15. DIETA DE UROLITIASIS

Se recomienda la ingestión de una gran cantidad de líquido además de las modificaciones necesarias según el tipo de cálculo.

a) Por oxalato cálcico: Supresión de los siguientes alimentos:

- espárragos - espinacas - judías verdes
- endibias - tomate frito - acelgas
- remolacha - zanahorias - brócoli
- setas - hongos - fresas
- frambuesas - ciruelas en lata - frutos secos
- cacao - chocolate - licores
- té - coca-cola

* Disminución de consumo de leche y sus derivados y de café.

b) Por ácido úrico: Evitar ingesta excesiva de:

- carne - pescado - aves de corral
- hígado - corazón - molleja
- lengua - riñones - sesos
- anchoas - sardinas - extracto de carne
- salsas de carne - caldos de carne

* Y en general todos los alimentos ricos en purinas.

También existe la posibilidad de solicitar dietas individualizadas mediante hoja de consulta.

Cuando la aportación de dietas vía oral no llega a cubrir los 2/3 de los requerimientos nutricionales del paciente se utilizan los llamados complementos / suplementos.

16. DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

DEFINICIÓN: Dieta de fácil digestión.

INDICACIONES:

Fase final del post-operatorio del aparato digestivo, antes de pasar a la dieta normal. Gastritis y Ulcus en las fases intercrisis.

CARACTERÍSTICAS:

- Bajo contenido en fibra.
- Bajo contenido en grasas: evitar alimentos grasos y evitar los fritos
- Evitar bebidas alcohólicas y estimulantes.
- Realizar de 4 a 5 ingestas diarias.

TIPOS DE COCCIÓN:

- Permitidos: Hervidos, plancha, vapor, horno
- A evitar: rebozados, fritos, salsas

ALIMENTOS:

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
LACTEOS Y DERIVADOS	Leche descremada, Quesos blandos, Yogurt	Leche entera, Quesos grasos, Quesos fundidos
CARNES	Todas (excepto las indicadas)	Cordero, Cerdo, Vísceras, Charcutería
PESCADOS	Pescado blanco	Pescado azul, Pescado en conserva, Bacalao seco
HUEVOS	Huevos duros, Tortilla	Huevos fritos
CEREALES Y FÉCULAS	Arroz, Pasta, Pan tostado, Patatas	Guisantes, Habas, Legumbres, Cereales integrales
VERDURAS Y HORTALIZAS	Caldo vegetal, Verduras cocidas	Col, Coliflor, Verduras crudas, Cebolla, Rábanos
FRUTAS	Zumo de frutas, Fruta cocida, Compotas, Frutas al horno, Plátano maduro, Fruta en almíbar	Fruta ácida, Frutos secos, Fruta fresca
ACEITES Y GRASAS	Aceite en poca cantidad y preferiblemente crudo	Mantequilla, Margarina, Bacón, Mahonesa
BEBIDAS	Agua sin gas	Beb. Alcohólicas, Beb. Con gas, Infusión o agua de arroz, Café descafeinado
VARIOS	Mermelada	Chocolate, Vinagre, Prod. Salados

MENÚ TIPO:

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
200cc Leche descremada o 1 Yogur	200cc Leche descremada	60g Arroz o 60g Pasta o 300g Patatas	1 Yogur natural o 40g queso fresco o 40g Jamón York	Sopa (20g pasta) o 100g Verdura/150g Patata
10g Azúcar		120g Carne magra o 150g Pescado o 2 Huevos	40g Pan Tostado	200g Verdura permitida

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
60g Pan		200g Verdura cocida		120g Carne magra o 150g Pescado o 2 Huevos
20g Mermelada		60g Pan tostado		60g Pan tostado
		130g Fruta cocida o 1 yogur o 1 flan		130g Fruta cocida o Compota

17. DIETA SIN RESIDUOS

DEFINICIÓN: Dieta de muy bajo contenido en fibra.

INDICACIONES: Preparación para cirugía de colón y resecciones intestinales.

ALIMENTOS:

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
LACTEOS Y DERIVADOS	Lácteos desnatados máx.2 día	
CARNES	Ternera, Cordero, Pollo, Conejo, Hígado, Jamón York	Buey, Cerdo
PESCADOS	Pescado blanco	
HUEVOS	Huevos duros, Tortilla	Huevos fritos
CEREALES Y FÉCULAS	Arroz, Pasta, Pan tostado, Patatas	Guisantes, Habas, Legumbres, Cereales integrales, Prod. Pastelería, Galletas, Magdalenas
VERDURAS Y HORTALIZAS	Caldo vegetal colado, Zanahoria	Todas (excepto las indicadas)
FRUTAS	Zumo de fruta colado, Fruta cocida, Compotas, Frutas al horno	Frutos secos, Fruta fresca
ACEITES Y GRASAS	Margarina, Aceite vegetal, Mantequilla	
BEBIDAS	Agua, Infusiones	Todas (excepto las indicadas)
VARIOS	Mermelada, Azúcar, Flan, Membrillo, Jalea	

TIPOS DE COCCIÓN:

- Permitidos: Plancha, vapor y horno
- A evitar: Fritos y rebozados.

CONDIMENTACIÓN:

Sal, hierbas aromáticas y especias no fuertes.

MENÚ TIPO:

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
200cc Leche o Infusión	100g Arroz o 100g Pasta	200cc Leche o Infusión	100g Arroz o 100g Pasta 300g Patatas
10g Azúcar	120g Carne magra o 150g Pescado o 2 Huevos	30g Jamón Cork	200g Verdura permitidas
50g Pan tostado	200g Verdura cocida	10g Azúcar	120g Carne magra 150g Pescado o 2 Huevos
15g Mantequilla	50g Pan tostado		50g Pan tostado
25g Mermelada	130g Fruta cocida o Zumo fruta colada		130g Fruta cocida o Zumo fruta colada

18. DIETA RICA EN RESIDUOS

DEFINICIÓN: Dieta rica en fibra y alimentos que facilitan el tránsito intestinal.

- 2.250kcal
- 86g Proteínas
- 270g Hidratos de carbono
- 90g Lípidos

INDICACIONES: Estreñimiento.

ALIMENTOS:

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
LACTEOS Y DERIVADOS	Todos	
CARNES	Todos	
PESCADOS	Todos	
HUEVOS	Todos	
CEREALES Y FÉCULAS	Cereales integrales, Legumbres	
VERDURAS Y HORTALIZAS	Todas, especialmente crudas y poco cocidas	
FRUTAS	Frutos secos, Fruta fresca	
ACEITES Y GRASAS	Todos	
BEBIDAS	Zumo de naranja (30 minutos antes del desayuno)	
VARIOS	Mermelada de frutas con piel y semillas	

NOTA: No hay restricción de alimentos, sólo los requerimiento de la dieta equilibrada. Tomar alimentos poco grasos.

TIPOS DE COCCIÓN:

Permitidos: Todos

LÍQUIDO TOTAL AL DÍA:

Normal sin restricción. El consumo elevado de agua entre las comidas ayuda a la defecación.

SUPLEMENTOS

Salvado e infusiones laxantes.

MENÚ TIPO:

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
200cc Leche con café o EKO	100g Arroz o 100g Pasta 300g Patatas	200cc Leche o 1 Yogur	30g Pasta o 30g Arroz 150g Patatas
10g Azúcar	120g Carne magra o 150g Pescado o 2 Huevos	40g Galletas integrales	200g Verdura o Ensalada
50g Pan integral	200g Verdura o ensalada	10g Azúcar	120g Carne magra 150g Pescado o 2 Huevos
15g Margarina o mantequilla	60g Pan integral	200g Fruta fresca	60g Pan integral
20g Mermelada	130g Fruta		130g Fruta

19. DIETA PARA DIABETES 1.500 KCAL - 2.000 KCAL

DEFINICIÓN: Dieta equilibrada con seguimiento de un horario, control de las cantidades, repartición de los hidratos de carbono al día y disminución de grasas con elevado contenido de fibra.

- 1.500 Kcal.
- 292g de hidratos de carbono
- 88g Proteínas
- 65g Lípidos
- 2.000 Kcal.
- 189g de hidratos de carbono
- 66g Proteínas
- 49g Lípidos

INDICACIONES: Diabetes.

ALIMENTOS:

PERMITIDOS	PROHIBIDOS	A LIMITAR
Todos, excepto los indicados, con control	Ricos en hidratos de carbono simple	Por riesgo de hiperlipidemias alimentos ricos en colesterol y en ácidos grasos saturados
Bebidas permitidas: Agua natural, agua mineral con o sin gas, bebidas sin azúcar Condimentos: Ajo, sal, perejil, pepinillo, pimienta, vinagre, limón, hierbas aromáticas	Azúcar, miel, mermeladas y compotas, golosinas (caramelos, chicles, etc.), leche condensada, bebidas azucaradas y refrescantes, frutas en conserva (en almíbar, escarchadas), pastelería (pasteles, galletas), chocolate, bombones, turrónes	Carnes grasas (cerdo, cordero, etc.), charcutería (salchichón, Frankfurt, chorizo), frutos secos, huevos

MODELO DE RACIONES:

El siguiente modelo recomendado no se ha establecido con la idea de que sea el más adecuado, sino con el objetivo de procurar una unificación de criterios que faciliten el control del paciente y evite confusiones cuando el paciente cambie de médico.

ALIMENTOS CON 10G DE HIDRATOS DE CARBONO:

I.- GRUPO DE FARINÁCEOS			
Pan blanco	20g	Pan integral	20g
Arroz	15g	Pan tostado	15g
Pasta alimenticia	15g	Harina de trigo	15g
Sémola	15g	Tapioca	15g
Puré de patatas	50g	Patatas	50g
Lentejas	20g	Garbanzos	20g
Judías secas	20g	Guisantes	60g
II.- GRUPO DE VERDURAS			
Acelgas	300g	Alcachofas	100g
Apio	300g	Berenjenas	300g
Cebollas	100g	Col	300g
Col de bruselas	100g	Coliflor	300g
Champiñones	300g	Espárragos	300g
Judías verdes	200g	Lechuga	300g
Tomates	300g	Pimientos	300g
Espinacas	300g	Zanahoria	100g
III.A.- GRUPO DE FRUTAS			
Aguacates	200g	Albaricoques	100g
Cerezas	50g	Fresas	100g
Higos	50g	Limonas	100g
Manzanas	80g	Melón	200g
Naranjas	100g	Peras	80g
Piña	100g	Plátano	50g
Sandía	200g	Uva	50g
III.B.- GRUPO DE FRUTOS SECOS Y OTROS			
Aceitunas	250g	Almendras	50g
Avellanas	50g	Cacahuates	50g
IV.- GRUPO PRODUCTOS LÁCTEOS			
Leche entera	200g	Leche descremada	200g
Yogur	200g	Yogur desnatado	200g
Queso fresco	250g		
V.- GRUPO CARNES, PESCADOS Y HUEVOS			
Cárnicos 10g proteínas (1 ración), 2-5g grasas:			
Ternera	50g		
Pollo o conejo	50g		
Hígado, cerdo	50g		
Cárnicos 10g proteínas (1 ración) 6-12g grasas:			

V.- GRUPO CARNES, PESCADOS Y HUEVOS			
Lomo de ternera	50g	Lengua de ternera y cerdo	50g
Sesos ternera y cerdo	50g	Bistec de cerdo	50g
Pierna de cordero	50g	Butifarra	50g
Jamón serrano	50g	Jamón York	60g
Cárnicos y charcutería 10g proteínas (1 ración) 13-25g grasas:			
Costilla de cerdo	50g	Jamón fresco	50g
Pato	50g	Salchichas frescas	75g
Mortadela	75g	Chorizo	50g
Pescado 10g proteínas (1 ración) 6-8g grasa:			
Salmón	65g		
Pescado 10g proteínas (1 ración) 3-6g grasa:			
Atún	65g	Sardinias	65g
Anchoas	65g		
Huevos 10g proteínas (1 ración) 12g grasa:			
Huevos	2 unidades		
Pescado 10g proteínas (1 ración) 1-3g grasa:			
Merluza	65g	Gallos	65g
Lubina	65g	Rape	65g
Truchas de río	65g	Almejas	100g
Calamares, sepia	65g	Mejillones	65g
Ostras	100g		
VI.- GRUPO DE ALIMENTOS CON 10G DE GRASA (1 RACIÓN DE LÍPIDOS):			
Aceite de oliva	10g	Aceite de soja	10g
Manteca	10g	Almejas	12g
Margarina	12g	Mejillones	12g
Nata	25g		

DIETA EXPRESADA EN RACIONES: 2.000 KCAL:

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	RESOPÓN
1 Ración productos lácteos (IV)	1 Ración carne (6-12g grasas) (V)	1 Ración carne (2-5g grasas) (V)	1 Ración carne (6-12g grasas) (V)	1 Ración pescado (1-3g grasas) (V)	1 Ración de productos lácteos (IV)
2 Raciones farináceos (I)	3 Raciones farináceos (I)	4 Raciones farináceos (I)	2 Raciones farináceos (I)	4 Raciones farináceos (I)	1 Ración de productos lácteos (IV)
1 Ración frutas (III)	1 ración frutas (III)	1 Ración frutas (III)	1 Ración frutas (III)	1 Ración frutas (III)	1 Ración de productos lácteos (IV)
		1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	RESOPÓN
		verdura (II)	frutas (III)	verdura (II)	de productos lácteos (IV)
Cocción y condimentación: 3 raciones de alimentos con 10g grasa (IV)					

20. DIETA DE PROTECCIÓN HEPATOBILIAR

DEFINICIÓN: La dieta de protección biliar es aquella que reúne las siguientes características:

- Disminución de los alimentos ricos en colesterol.
- Disminución de grasas saturadas.
- Disminución parcial del consumo de fibra.

ALIMENTOS:

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
LACTEOS Y DERIVADOS	Leche descremada, Quesos blandos, Yogur desnatado	Leche entera, Quesos grasos, Yogur natural
CARNES	Carne magra: Ternera, Pollo sin piel, Conejo, Jamón York	Cordero, Cerdo, Vísceras, Charcutería
PESCADOS	Pescado blanco, Pescado azul	Gambas
HUEVOS	Clara de huevo	Yema de huevo
CEREALES Y FÉCULAS	Arroz, Pasta, Pan, Patatas	Prod. Pastelería, Botellería
VERDURAS Y HORTALIZAS	Verduras cocidas	Verduras crudas
FRUTAS	Todas (excepto las indicadas)	Coco, Frutos secos
ACEITES Y GRASAS	Aceite vegetal	Mantequilla, Margarina, Manteca de cerdo, Nata, Mahonesa, Crema de leche
BEBIDAS	Agua sin gas, Café, Infusiones	Beb. Alcohólicas, Batidos
VARIOS	Sal, Vinagre, Especias	Chocolate, Flan, Natillas

MENÚ TIPO:

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
200cc Leche con café o EKO	100g Arroz o 100g Pasta 300g Patatas	200cc Zumo de fruta	30g Pasta o 30g Arroz 150g Patatas
10g Azúcar	120g Carne magra o 150g Pescado	40g Bizcotes	200g Verdura cocida
50g Pan tostado	200g Verdura cocida	50g Jamón York	120g Carne magra 150g Pescado
25g Mermelada	50g Pan		40g Pan tostado
	130g Fruta cocida o		130g Fruta cocida o

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
	Yogur desnatado		Yogur desnatado

21. DIETA HIPOPROTEICA

DEFINICIÓN: Dieta con bajo contenido en proteínas: 20g/ 40g /60g de proteínas. Estas dietas no cubren los requerimientos proteicos recomendados para el adulto. El aporte energético es adecuado, a expensas de los hidratos de carbono fundamentalmente y de las grasas.

INDICACIONES: Insuficiencia renal. En ciertas complicaciones de hepatopatías.

ALIMENTOS:

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
LACTEOS Y DERIVADOS		Leche, Yogur, Quesos
CARNES	Carne magra	Todas
PESCADOS		Pescado blanco
HUEVOS		Todos
CEREALES Y FÉCULAS	Pan, Pasta, Patatas	Prod. Pastelería, Legumbres
VERDURAS Y HORTALIZAS	Todos	
FRUTAS	Todas (excepto las indicadas)	Frutas secas, Frutos secos
ACEITES Y GRASAS	Aceite vegetal, Manteca, Mantequilla, Margarina	Bacón
BEBIDAS	Agua sin gas, Infusiones	Todas (excepto las indicadas)
VARIOS	Azúcar, Mermelada, Membrillo	Chocolate

TIPOS DE COCCIÓN:

- Permitidos: frito, hervido, horno...
- A evitar: Rebozados

CONDIMENTACIÓN:

Sal, hierbas y especias

SUPLEMENTOS:

Según prescripción facultativa, en especial en las dietas de 20g y de 40g de proteínas.

MENÚ TIPO: DIETA HIPOPROTEICA DE 20G DE PROTEINAS

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	RESOPÓN
200cc Infusiones	200cc Infusiones	20g Arroz o 20g Pasta o 100g Patatas	200cc Infusiones	40g Pasta o 40g Arroz 300g Patatas	200g Infusión
20g Azúcar	20g Azúcar	60g Carne magra	25g Pan	100g Verdura o	20g Azúcar

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	RESOPÓN
				ensalada	
25g Pan		100g Verdura cocida	25g Mermelada	15g Mantequilla	
25g Mermelada		25g Pan	15g Mantequilla	25g Pan tostado	
15g Mantequilla o Margarina		130g Fruta fresca con miel		130g Fruta con azúcar o nata	
		15g Mantequilla			

MENÚ TIPO: DIETA HIPOPROTEICA DE 40G DE PROTEINAS

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	RESOPÓN
200cc Leche	200cc Infusiones	40g Arroz o 40g Pasta o 200g Patatas	200cc Leche	40g Pasta o 40g Arroz 300g Patatas	200cc Leche
20g Azúcar	20g Azúcar	60g Carne magra	25g Pan	60g Huevos o carne	20g Azúcar
25g Pan		100g Verdura cocida	25g Mermelada	100g Verdura o ensalada	
25g Mermelada		25g Pan	15g Mantequilla	15g Mantequilla	
15g Mantequilla o Margarina		130g Fruta fresca con miel		25g Pan tostado	
		15g Mantequilla		130g Fruta con azúcar o nata	

MENÚ TIPO: DIETA HIPOPROTEICA DE 60G DE PROTEINAS

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	RESOPÓN
200cc Leche	200cc Infusiones	60g Arroz o 60g Pasta o 300g Patatas	200cc Leche	40g Pasta o 40g Arroz 300g Patatas	200cc Leche
20g Azúcar	20g Azúcar	60g Carne magra	25g Pan	90g Huevos o carne	20g Azúcar
50g Pan		200g Verdura	25g Mermelada	200g Verdura o	

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	RESOPÓN
		cocida		ensalada	
25g Mermelada		25g Pan	15g Mantequilla	15g Mantequilla	
15g Mantequilla o Margarina		130g Fruta fresca con miel		25g Pan tostado	
		15g Mantequilla		130g Fruta con azúcar o nata	

22. DIETA HIPERPROTEICA

DEFINICIÓN: Dieta equilibrada con aumento proporcional de proteínas y calorías

- 3.300 kcal
- 140g Proteínas
- 340g Hidratos de carbono
- 120g Lípidos

INDICACIONES: Quemados, traumatología, pacientes con riesgo de desnutrición. Síndrome nefrítico. Anemia perniciosa.

ALIMENTOS:

Están permitidos todos los alimentos, no hay restricciones.

Se debe aumentar el consumo de alimentos ricos en proteínas:

- Raciones superiores a las recomendadas de: carne, pescado, huevos y leche.
- Con el fin de no aumentar el volumen de las ingestas y facilitar el consumo de toda la dieta, se puede optar por enriquecer los platos mediante la adición de leche en polvo queso, huevo cocido, bechamel, mayonesa, frutos secos, jamón York...y suplementos dietéticos ricos en proteínas.

TIPOS DE COCCIÓN:

Horno, plancha, asados, vapor y fritos.

CONDIMENTACIÓN:

Normal

Se recomienda realizar de 5 a 6 ingestas al día.

MENÚ TIPO:

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	RESOPÓN
200cc Leche con café o EKO	200cc Leche	100g Arroz o 100g Pasta o 300g Patatas	200cc Leche o 1 Yogur	100g Pasta o 100g Arroz 200g Patatas	200cc Leche
10g Azúcar	10g Azúcar	150g Carne magra, 200g	10g Azúcar	150g Carne magra, 200g	40g Galletas

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	RESOPÓN
		Pescado o 2 Huevos		Pescado o 2 Huevos	
50g Pan		200g Verdura cocida salteada con jamón	40g Galletas	200g Verdura o ensalada	
50g Jamón York o Queso		60g Pan	50g Mortadela	60g Pan	
15g Mantequilla o Margarina		1 Flan	200g Fruta	130g Fruta biocida, 1 Yogur o Natilla	

23. DIETA CARDIOSALUDABLE

DEFINICIÓN: Dieta equilibrada de bajo contenido grasa y colesterol, azúcares simple ,aumenta el contenido en fibra e hidratos de carbono de absorción lenta , y que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.

INDICACIONES: Indicada para pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca.

ALIMENTOS:

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
LACTEOS Y DERIVADOS	Lacteos desnatados	Lacteos enteros, Quesos curados o grasos, Mantequilla
CARNES	Ternera, Pollo, Pavo	Cerdo, Embutidos, Pato, Charcuteria, Visceras
PESCADOS	Todos (excepto los indicados)	Mariscos, Huevas pescado, Pescado en aceite
HUEVOS		Yema del huevo, Mayonesa
CEREALES Y FÉCULAS	Todos (excepto los indicados), Cereales, Pastas y panes integrales	Prod. Pastelería, Bollería
VERDURAS Y HORTALIZAS	Todos (excepto los indicados)	
ACEITES Y GRASAS	Todos (excepto los indicados)	Manteca, Mantequilla, Tocino, Aceite coco

TIPOS DE COCCIÓN:

Con el fin de facilitar la aceptación de la dieta:

- Buena presentación de los platos

- Cocciones: a la plancha, estofados, guisados, al vapor, horno
- Uso de saborizantes como:
 - Ácidos: vinagre y limón
 - Aliáceos: ajo, cebollas, cebolletas, puerros
 - Especies: pimienta, pimentón, azafrán, canela
 - Hierbas aromáticas: hinojo, comino, laurel, tomillo, perejil,
- Usar aceite con sabor como el de oliva.
- Las raciones de alimentos proteicos se reducen a una al día, se puede distribuir su ingesta a media ración en comida y media en cena es decir 100g pescado o carne por ingesta.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, se permitirá consumir un vaso de vino tinto al día.

24. DIETA HIPERURICEMIA

DEFINICIÓN: Dieta en la cual reducimos el consumo de purinas y de bebidas alcohólicas, con esta acción descendemos el ácido úrico presente en la sangre.

INDICACIONES: Pacientes con "gota".

ALIMENTOS:

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
LACTEOS Y DERIVADOS	Todos preferiblemente no enteros	Ninguno
CARNES	Todos limitar ración 100 g por ingesta	Caza, Visceras
PESCADOS	Pescado blanco limitar ración 100 g por ingesta	Pescado azul (principalmente anchoas y sardinas), Mariscos
HUEVOS	Todos	
CEREALES Y FÉCULAS	Todos	
LEGUMBRES	Todos consumo 2 veces por semana máximo	
VERDURAS Y HORTALIZAS	Todos	
FRUTAS	Todos	
ACEITES Y GRASAS	Todos	Manteca, Mantequilla, Tocino, Aceite coco
BEBIDAS		Bebidas alcohólicas

TIPOS DE COCCIÓN:

Se aceptan todo tipo de preparaciones

CONDIMENTACIÓN:

Sal, hierbas y especias.

LÍQUIDOS TOTAL AL DÍA:

Normal

SUPLEMENTOS:

Bajo prescripción médica.

MENÚ TIPO:

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
200cc Leche con café o EKO	100g Arroz o 100g Pasta 300g Patatas	200cc Leche	30g Sopa Pasta o 30g Sopa Arroz 150g Patatas
10g Azúcar	100g Carne o100g Pescado blanco o 1 Huevos	40g Galletas	200g Verdura o Ensalada
60g Pan	200g Verdura	10g Azúcar	100g Carne o100g Pescado blanco o 1 Huevos
15g Margarina o mantequilla	60g Pan		60g Pan
20g Mermelada	130g Fruta	1 Flan	130g Fruta

25. DIETA INFLAMACIÓN INTESTINAL

DEFINICIÓN: Dieta de muy bajo contenido en fibra.

INDICACIONES: Pacientes con inflamación intestinal. Preparación para cirugía de colón y resecciones intestinales.

ALIMENTOS:

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
LACTEOS Y DERIVADOS	Lácteos desnatados máx.2 día	
CARNES	Todas excepto las a evitar	Buey, Cerdo
PESCADOS	Todos	
HUEVOS	Huevo duro, Tortilla	Huevos fritos
CEREALES Y FÉCULAS	Todos excepto los a evitar	Producto integrales
VERDURAS Y HORTALIZAS	Caldos colados, Zanahoria, Patata	Todas (excepto las indicadas) exceptualmente se podrán ingerir cantidades moderadas de verduras siempre que se toleren
LEGUMBRES		Todas
FRUTAS	Manzana, pera, melocotón o piña enlatados o cocidos	Frutos secos, Resto de frutas
ACEITES Y GRASAS	Todas	
BEBIDAS	Agua, infusiones y café, Zumos sin pulpa	Todas (excepto las indicadas)

TIPOS DE COCCIÓN:

- Permitidos: Plancha, vapor y horno
- A evitar: Fritos y rebozados.

CONDIMENTACIÓN:

Sal, hierbas aromáticas y especias no fuertes.

LÍQUIDOS TOTAL AL DÍA:

Normal

SUPLEMENTOS:

Bajo prescripción médica.

MENÚ TIPO:

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
200cc Leche o Infusión	100g Arroz o 100g Pasta	200cc Leche o Infusión	100g Arroz o 100g Pasta 300g Patatas
10g Azúcar	120g Carne magra o 150g Pescado o 2 Huevos	10g Azúcar	200g Verdura permitidas
50g Pan tostado	200g Verdura cocida	Galletas María	120g Carne magra 150g Pescado o 2 Huevos
15g Mantequilla	50g Pan tostado		50g Pan tostado
25g Mermelada	130g Fruta cocida o Zumo fruta colada		130g Fruta cocida o Zumo fruta colada

26. DIETA GASTRECTOMIZADO

DEFINICIÓN: Dieta en la cual reducimos el consumo de lácteos y azúcares.

INDICACIONES: Pacientes sometidos a una gastrectomía.

ALIMENTOS:

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
LACTEOS Y DERIVADOS	Probar tolerancia de yogur, quesos	Leche, Quesos grasos, Nata
CARNES	Tenera, cerdo magro, pollo, pavo, conejo	Carnes grasas y vísceras, Embutidos
PESCADOS	Pescado blanco	Pescado azul, Marisco
HUEVOS	Todos	Ninguno
CEREALES Y FÉCULAS	Todos	Producto integrales, Bollería
VERDURAS Y HORTALIZAS	Todos excepto las que debemos evitar	Todas verduras crudo, Espinacas, acelgas, judías verdes, coles, coliflor, espárragos, ajo, alcachofas, puerro
LEGUMBRES	Todas	

GRUPO	PERMITIDOS	A EVITAR
FRUTAS	Fruta sin piel	Fruta con piel, verde o acida, en almíbar
ACEITES Y GRASAS	Con moderación	Mantequilla, Margarina, Manteca de cerdo
BEBIDAS		Bebidas alcohólicas, Café, Bebidas con gas, Zumo con azúcares añadidos
CONDIMENTOS	Sal, hierbas aromáticas, canela, vainilla	Pimentón, especias, vinagre
AZÚCARES		Todos

SUPLEMENTOS:

Bajo prescripción médica.

COMPOSICIÓN FUNDAMENTAL DE LA DIETA:

- Efectuar 6 o 7 comidas al día, con cantidades moderadas.
- No ingerir líquido durante las comidas, se beberá fuera de las comidas

TIPOS DE COCCIÓN:

- Permitidos: Hervido, plancha, vapor u horno, sin grasa.
- Prohibidas: Frituras, rebozados.

MENÚ TIPO:

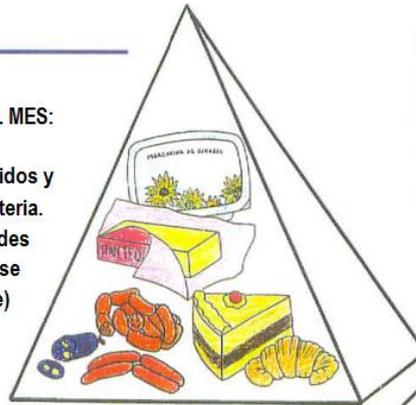
DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	RESOPON
Infusión o Malta	Manzana Asada	50g Arroz o 50g Pasta 150g Patatas	Infusión	50g Arroz o 50g Pasta 150g Patatas	½ Sándwich York
Edulcorante		125g Carne o 150g Pescado blanco o 1 Huevos	Edulcorante	200g Verdura o Ensalada	
60g Pan		200g Verdura	Galletas María	125g Carne o 150g Pescado blanco o 1 Huevos	
Aceite		60g Pan		60g Pan	
		130g Fruta		130g Fruta	

ANEXOS

USTED PUEDE COMER ...

... ALGUNA VEZ AL MES:

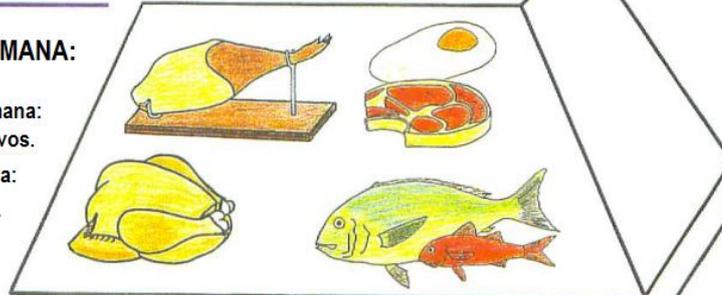
Mantequilla, Margarina, Embutidos y productos de repostería.
(En muy pequeñas cantidades pueden consumirse más frecuentemente)



Las dietas mediterráneas previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer

... ALGUNA VEZ A LA SEMANA:

1 vez a la semana:
Jamón, Carnes rojas, Huevos.
1-2 veces a la semana:
Pollo.
3-4 veces a la semana:
Pescado.



... TODOS LOS DIAS:

Frutas y Verduras y Hortalizas
Legumbres y Cereales
Aceite de Oliva y Yogur



TOMAR 100 mL DE VINO TINTO DOS VECES AL DIA (2 COPAS DE VINO TINTO) DISMINUYE EL RIESGO DE PADECER ALGUNAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

LAS PERSONAS CON OBESIDAD DEBEN SUBIR UN PISO EN LA BASE DE LA PIRAMIDE. SUSTITUYENDO CEREALES Y LEGUMBRES POR FRUTAS Y VERDURAS. TAMBIEN DEBEN EVITAR POR COMPLETO LOS ALIMENTOS DEL ULTIMO PESO DE LA PIRAMIDE.

COPYRIGHT: DR. GONZALO MARTIN PERA

Tabla Nutricional de las Frutas

Frutas	Cal c/100g	Sodio mg. Na	Calcio mg. Ca	Hierro mg. Fe	Fósforo mg. P	Potasio mg. K	Vit A U.I.	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.C mg
Ananá (piña)	Cal c/100g	1	16	0.5	8	180	34	0.07	0.05	0.28	20
Arándano	42	1	10	0.4	10	75	40	0.03	0.02	0.2	15
Bergamota	50	1	25	0.3	18	180	400	0.05	0.4	0.2	40
Caqui (Kaki)	70	4	7	0.3	25	170	1000	0.03	0.04	0.2	14
Cerezas	70	0.4	25	0.4	20	200	200	0.05	0.05	0.2	12
Ciruelas	45	1	12	0.4	27	190	50	0.04	0.04	0.4	6
Coco	320	28	20	2.0	85	300	10	0.05	0.03	0.5	3
Chirimoya	95	-	30	0.6	35	-	20	0.09	0.12	1.1	15
Damasco	48	1	15	0.7	23	280	700	0.04	0.07	0.4	9
Durazno	50	1	10	1.0	20	180	800	0.02	0.05	0.9	15
Frambuesas	50	1	25	1.0	30	160	130	0.03	0.07	0.9	25
Frutilla (fresa)	35	1	22	1.0	22	160	30	0.02	0.05	0.4	70
Grosella	45	2	30	1.0	40	250	150	0.02	0.03	0.4	40
Guayaba (Goiaba)	50	3	20	0.7	35	250	280	0.03	0.05	1.0	75
Guinda	40	1	22	0.2	25	198	290	0.04	0.02	0.4	20
Kiwi	55	4	30	0.4	41	300	175	0.02	0.05	0.5	80
Lima	30	2	26	0.6	18	140	25	0.04	0.02	0.1	52
Limón	30	2	26	0.6	18	140	25	0.04	0.02	0.1	52
Mamón (papaya)	58	-	15	0.6	22	-	30	0.05	0.02	0.7	5
Mandarina	45	1	25	0.3	18	160	400	0.04	0.04	0.3	30
Mango	58	-	15	0.6	22	-	30	0.05	0.02	0.7	5
Manzana	59	1	7	0.3	12	110	50	0.03	0.03	0.2	6
Melón	30	12	14	0.4	16	250	1000	0.03	0.02	0.02	30
Membrillo	30	12	14	0.4	16	250	1000	0.03	0.02	0.02	30
Naranja	49	1	40	0.5	20	180	200	0.08	0.04	0.3	55
Papaya	35	3	20	0.3	15	230	1500	0.03	0.04	0.3	60
Pelón	55	6	4	0.3	20	250	900	0.01	0.04	0.9	7
Pera	55	2	9	0.3	13	125	20	0.02	0.03	0.2	5
Pomelo (toronja)	40	1	15	0.4	20	180	50	0.04	0.03	0.2	45
Sandia	30	1	10	0.4	9	120	350	0.03	0.03	0.2	6
Tamarindo	30	1	10	0.4	9	120	350	0.03	0.03	0.2	6
Zarzamora	50	2	32	0.6	25	170	180	0.02	0.04	0.4	20
Frutas B											
Banana	90	1	9	0.6	28	400	80	0.05	0.07	0.7	10
Higo	80	2	40	0.5	30	200	80	0.05	0.05	0.4	4
Uva	65	3	14	0.5	16	180	100	0.05	0.04	0.4	4

Aporte Nutricional de las Hortalizas

Hortalizas A	Cal c/100g	Sodio mg. Na	Calcio mg. Ca	Hierro mg. Fe	Fósforo mg. P	Potasio mg. K	Vit A U.I.	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.C mg
Acelga	25	140	90	3.5	39	400	6500	0.04	0.15	0.5	34
Apio	18	115	30	0.5	30	800	-	0.03	0.03	0.3	9
Berenjena	25	2	15	0.5	30	210	10	0.05	0.05	0.6	5
Berro	20	50	150	1.9	60	282	4900	0.10	0.15	0.9	75
Brócoli	35	16	105	1.3	78	400	2500	0.10	0.15	0.9	100

Coliflor	28	18	27	1.0	56	300	60	0.11	0.11	0.7	75
Esparrago	24	4	24	1.0	50	240	855	0.12	0.12	1.4	25
Espinaca	28	70	80	3.5	50	500	5000	0.1	0.2	0.6	45
Hinojo	25	86	100	2.5	55	400	3500	0.23	0.11	0.2	93
Lechuga	13	9	20	0.5	23	175	330	0.05	0.06	0.3	7
Pepino	15	5	20	0.8	23	170	250	0.03	0.04	0.2	13
Rabanito	15	17	20	1.2	35	320	10	0.03	0.03	0.3	26
Col de bruselas	40	11	22	1.5	80	400	550	0.11	0.14	0.9	100
Tomate	21	3	12	0.5	26	240	900	0.06	0.04	0.7	23
Zapallitos (zucchini)	18	1	22	0.9	22	250	350	0.04	0.07	0.5	19
Hortalizas B											
Ajo	30	2	20	1.5	30	180	2000	0.08	0.07	0.8	100
Ajo	135	35	30	1.4	135	500	-	0.20	0.08	0.5	12
Alcaucil	30	45	45	1.0	60	400	150	0.08	0.1	0.8	8
Arvejas	80	2	25	2.0	115	310	500	0.3	0.15	2.0	28
Calabaza	28	2	20	0.7	40	250	1600	0.04	0.04	0.5	12
Cebolla	37	10	30	0.6	36	150	30	0.04	0.04	0.3	10
Cebolla de verdeo	28	3	70	1.5	40	300	5800	0.08	0.11	0.6	50
Chauchas	32	5	55	1.1	40	220	500	0.08	0.15	0.8	18
Habas	105	5	29	2.3	160	400	210	0.25	0.2	1.5	29
Nabos	29	40	35	0.5	30	290	7600	0.05	0.07	0.7	30
Palmitos	26	45	86	0.8	79	336	-	0.04	0.09	0.7	1.3
Palmitos (corazón)											
Puerro	52	5	58	1.1	50	320	50	0.1	0.06	0.5	17
Remolacha	45	70	20	1.0	35	340	20	0.03	0.05	0.4	10
Zanahoria	40	45	40	0.9	35	400	3500	0.06	0.05	0.6	8
Zapallo	40	2	25	1.0	30	320	3700	0.05	0.07	0.7	11
Hortalizas C											
Batata	115	6	35	1.1	45	400	400	0.11	0.05	0.8	25
Maíz (Elote)	95	4	6	0.8	105	280	400	0.12	0.09	1.7	9
Mandioca	145	2	36	1.1	50	350	7	0.05	0.04	0.7	42
Papa	76	3	7	0.8	50	410	-	0.1	0.05	1.4	17

Aporte Nutricional de la Carne

Cada 100 gramos		KCal	Prot. g	Grasa g	sodio mg	calcio mg	hierro mg	fósforo mg	potasio mg	Vit .A U.I.	vit.B1 mg	vit.B2 mg
Carne vacuna	magra	200	19	13	70	9	1.8	-	-	20	0.05	0.14
	semigorda	255	18	20	-	9	1.8	-	-	30	0.05	0.13
	gorda	305	17	25	-	8	1.7	-	-	40	0.05	0.13
	muy gorda	410	14	40	-	7	1.5	-	-	60	0.05	0.11
Carne de ternera	muy magra	175	20	10	70	9	1.9	-	-	20	0.05	0.14
Cortes americanos	tapa de asado	400	15	37	65	9	2.2	151	350	70	0.06	0.13
	tapa de asado magra	200	21	12	65	12	3.1	208	350	20	0.08	0.18
	bife angosto	380	16	35	65	9	2.3	142	355	70	0.07	0.14
	bife angosto	150	21	8	50	6	3.2	220	360	20	0.09	0.19

	magro											
	vacio	144	22	6	65	15	3.1	200	355	10	0.09	0.2
Hamburguesas	promedio (9 marcas)	209	18	15	-	-	-	-	-	-	-	-
	mínimo	181	18.5	11.3	-	-	-	-	-	-	-	-
	máximo	231	14	19	-	-	-	-	-	-	-	-
Hamburguesas caseras	desgrasadas	155	20	8	-	-	-	-	-	-	-	-
Carne de cerdo	magra	275	17	23	-	10	2.5	190	-	-	0.80	0.19
	semigorda	300	16	27	-	9	2.3	175	-	-	0.75	0.18
	gorda	350	15	31	-	8	2.2	160	-	-	0.70	0.17
	Tocino / Panceta	850	3	85	17	8	-	25	10	-	-	-
	Chicharrón	680	20	60	-	60	2.8	150	-	-	-	-
Pollo	con piel	170	28	10	80	11	2	200	350	65	0.08	0.15
	sin piel	115	23	2	50	10	1.1	210	320	60	0.05	0.1
	pechuga	110	20	2.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	muslo	125	20	3.5	-	-	-	-	-	-	-	-
Pavo	sin desgrasar	240	19	20	60	20	2	220	250	400	0.6	0.1
	muslo	130	20	4	-	-	-	-	-	-	-	-
	pechuga	115	24	1.1	-	-	-	-	-	-	-	-
Carne de cordero	magra	165	18	10	95	-	-	-	-	-	-	-
	semigorda	315	16	28	75	-	-	-	-	-	-	-
	gorda	400	13	40	70	-	-	-	-	-	-	-

Aporte Nutricional de Huevos y Cereales

Cada 100 gramos		KCal	h.de.c.g	Prot.g	Grasa g	sodio mg	calcio mg	hierro mg	fósforo mg	potasio mg.
Arroces	blanco	360	80	6.5	0.6	05	25	0.7	95	95
	integral	350	75	6	2.0	9.5	26	2	250	170
Salvado de arroz		275	61	15	16	-	76	20	1000	1000
Germen de trigo		340	35	24	9	5	70	8	1000	850
Sémola		330	70	8.5	1	1	15	1	-	110
Fideos laminados		380	78	16	1	8	6	3	130	130
Harinas	de avena	400	68	10	6.5	6	55	4	400	250
	de gluten	380	45	42	2	2	40	-	140	60
	de maíz	360	75	5	2.5	1	10	3	290	290
	de mandioca	320	80	1.7	0.5	-	150	5	100	-
	de trigo	340	71	9	1	2	15	2	75	100
Levadura seca		280	40	35	1.5	50	44	16	1200	1900
Copos de maiz		385	85	8	1.0	370	10	2	250	-
Fain		180	30	7	4	-	35	2	100	-
Panes	blanco (bolillo)	250	50	8	2	250	-	-	-	-
	de centeno	250	50	8	2	350	-	-	-	-
	de gluten	340	30	50	2	-	-	-	-	-
	integral	240	50	9	2.5	600	-	-	-	-
	de salvado	240	40	10	3	800	-	-	-	-
Pan dulce		390	65	9	10	-	-	-	-	-
Pan Lacteado		250	53	7.5	1.5	500	-	-	-	-
Pan Matze		400	85	10	1	-	-	-	-	-
Croissants	(medialunas)	320	55	9	7	250	-	-	-	-

Panqueques	(solo masa)	240	29	9	9	120	100	-	-	-
Galletas	de agua	430	70	12.5	10	600	-	-	-	-
	de agua s/sal	450	70	14	11	180	-	-	-	-
	de centeno	350	76	13	1.2	880	-	-	-	-
	de maizena	450	70	11.5	15	-	-	-	-	-
	de soja	500	70	23.5	15	650	-	-	-	-
Vainillas		390	82	8	3.5	110	-	-	-	-
Bizcochuelo	(terminado)	310	55	5.8	7.2	-	-	-	-	-

Aporte Nutricional de los Lacteos

Cada 100 gramos		KCal	Proteínas g	Grasa g	sodio mg	calcio mg	hierro mg	fósforo mg	potasio mg	vit. A U.I.	vit.B1 mg	vit.B2 mg	vit.B3 mg	
Leche	entera	60	3.0	3.0	30	110	0.2	80	140	200	0.1	0.2	0.2	
	parc.desc.	45	3.0	1.5	-	110	0.1	85	-	200	0.1	0.2	0.2	
	descremada	31	2.9	1.0	-	120	0.1	100	-	150	0.02	0.2	-	
	condensada	320	8.2	8.2	100	250	0.1	200	300	360	0.1	0.3	0.2	
	chocolatada	80	3.3	2.5	50	100	0.2	90	140	80	0.05	0.15	0.1	
Yogurt	cremoso	110	3.0	6.0	-	130	-	90	-	-	-	-	-	
	entero	85	2.8	3.3	60	150	0.1	100	190	1000	0.05	0.2	0.1	
	parc.desc.	75	3.0	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	descremado	40	4.0	0.1	-	130	-	90	-	-	-	-	-	
bebible	parc. desc.	80	2.9	1.5	-	115	-	-	-	-	-	-	-	
c/cereales	p.desc.	120	5.2	1.8	-	180	-	-	-	-	-	-	-	
leche	cultivada entera	95	4.1	2.6	-	145	-	-	-	-	-	-	-	
leche	cultivada desc.	35	3.5	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Quesos	blanco	150	11	10	70	150	-	-	-	-	-	-	-	
	blanco	descremado	110	12	4.5	250	150	0.5	150	90	15	0.02	0.2	0.1
	blanco	cremoso	300	18	25	470	300	1.0	400	80	500	0.03	0.4	0.1
		fundido	300	15	25	450	300	-	-	-	-	-	-	-
	blando	entero	300	24	23	450	800	-	600	-	-	-	-	-
	blando	descremado	240	28	14	450	800	-	600	-	-	-	-	-
		mozzarella	240	20	16	750	75	0.3	200	110	400	0.03	0.2	0.1
		camembert	300	18	25	900	200	0.2	300	100	1000	0.04	0.6	0.9
		cheddar	400	25	31	700	750	1.0	500	90	1300	0.03	0.4	0.1
		de m \diamond quina	250	16	17	600	400	0.5	330	-	-	-	-	-
		edam	320	25	20	700	700	0.6	500	80	500	0.06	0.3	0.1
		emmental	400	27	28	450	1000	0.3	600	100	600	0.05	0.3	0.2
		gouda	370	25	29	700	700	0.5	440	100	400	0.03	0.2	0.1
		gruyere	400	28	28	380	1000	-	600	100	-	0.05	0.3	0.1
		parmeiggiano / parmesano	390	34	25	700	1100	0.8	800	130	1000	0.02	0.6	0.2
		provolone	390	28	28	1100	900	0.5	650	70	300	0.5	0.3	0.2
		roquefort	370	21	30	1800	500	0.5	360	90	1200	0.04	0.6	0.8

Aporte Nutricional del Pescado

Cada 100 gramos	KCal	Proteínas g	Grasa g	sodio mg	calcio mg	hierro mg	fosforo mg	potasio mg	vit. A U.I.	vit.B1 mg	vit.B2 mg
Abadejo	85	18.5	0.5	96	8	-	376	400	-	0.1	0.13

Arenque	170	18.5	10	120	100	1.2	260	320	110	0.03	0.2
Atún (Tuna)	170	24	6	40	30	1	200	-	450	0.15	0.15
Bacalao	80	17	0.4	60	20	0.5	190	350	-	0.05	0.05
Bagre	180	17	17	60	30	0.5	190	300	-	0.04	0.08
Besugo	100	20	2.5	-	15	1.8	220	-	-	-	-
Bonito	150	23	7	-	35	1.3	200	-	-	0.1	0.1
Brótola	80	17	0.8	90	25	2	180	280	-	0.1	0.2
Caballa	180	20	11	95	15	2	240	380	400	0.15	0.35
Carpa	95	16	3	-	40	1.9	165	-	-	0.04	0.05
Congrio	70	15	0.5	-	60	1	150	-	-	0.1	0.1
Corvina	90	19	1.4	-	42	1	200	-	-	0.04	0.12
Esturión	95	18	2	-	-	-	190	-	-	-	-
Lenguado	82	18	0.7	80	30	1	200	330	-	0.1	0.1
Merluza	80	18	0.7	80	25	1	190	300	-	0.05	0.05
Mero	84	18	0.8	-	25	1.5	200	-	-	0.1	0.1
Pejerrey	80	18.5	0.6	65	60	1.5	250	-	-	0.01	0.05
Róbalo	80	18	0.6	120	25	1	210	-	-	0.35	0.1
Salmón	180	22	10	-	60	0.8	200	-	-	0.08	-
Sardina	190	20	13	100	80	2.5	300	-	55	0.02	0.1
Surubí	110	18	4	72	20	2	200	250	-	-	-
Trucha	110	18.5	3	40	15	1	200	400	-	0.08	0.08

Aporte Nutricional de los Fiambres

Cada 100 gramos	KCal	Proteínas g	Grasa g	sodio mg	calcio mg	hierro mg	fósforo mg	potasio mg
Bondiola	260	24	19	4000	-	-	-	-
Chorizo (parrilla)	400	15	40	900	15	3.5	110	150
Chorizo colorado (guiso)	390	21	35	1400	-	-	-	-
Jamón cocido (york)	200	21	8	1200	15	4	140	160
Jamón crudo	250	22	18	2500	50	1.4	200	300
Jamón crudo ahumado	400	17	32	1400	10	2.0	200	250
Lomito ahumado	200	25	8	1000	-	-	-	-
Lomo de cerdo	190	25	7	2000	-	-	-	-
Longaniza	400	14	38	2500	-	-	-	-
Matambre	230	24	14	1200	-	-	-	-
Morcilla	260	17	20	1200	-	-	-	-
Mortadela	300	18	25	700	40	-	150	200
Paleta	100	16	4.5	1000	-	-	-	-
Pate	330	10.5	32	400	-	-	-	-
Salame	350	20	30	1200	35	-	167	300
Salchichas (hot-dog)	240	14	20	900	13	2.5	170	200
Salchicha (frankfurt)	310	12	15	850	-	-	-	-
Salchicha (parrillera)	410	11	41	900	-	-	-	-
Tocino ahumado (panceta)	440	17	40	1800	-	-	-	-
Tocino crudo (panceta)	660	8.5	70	700	13	1.0	100	130
Tocino salado (panceta)	400	28	27	3200	-	-	-	-

D - GRASAS, ACEITES Y OLEAGINOSAS

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERG> kcal	Energía <ENERG> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDT> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
D 1	Aceite compuesto (vegetal 70% pescado-30%)	889	3720	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	•	0,0
D 2	Aceite de pescado, hidrogenado	902	3774	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	•	0,0
D 3	Aceite vegetal de algodón	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
D 4	Aceite vegetal de girasol	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
D 5	Aceite vegetal de maíz	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
D 6	Aceite vegetal de maní	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
D 7	Aceite vegetal de olivo	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
D 8	Aceite vegetal de palma	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
D 9	Aceite vegetal de soya	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
D 10	Almendras	581	2431	4,5	21,9	50,6	20,0	9,6	3,8	10,4	3,0
D 11	Avellanas	629	2632	5,8	13,7	61,2	17,0	6,0	2,8	11,0	2,4
D 12	Cacao, semillas secas	456	1908	3,6	12,0	46,3	34,7	34,7	8,6	•	3,4
D 13	Castaña peruana (nuez de Brasil)	661	2766	1,2	14,3	65,9	14,6	7,1	2,6	7,5	4,0
D 14	Maní cruda, pelado con película	559	2339	7,3	24,1	48,2	17,7	9,2	5,2	8,5	2,7
D 15	Maní sancochado	374	1565	32,3	15,9	27,5	21,9	13,1	1,6	8,8	2,4
D 16	Maní tostado, sin película	590	2469	2,0	27,1	51,0	16,9	8,9	2,5	8,0	3,0
D 17	Manteca de cerdo	908	3799	0,5	0,0	99,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
D 18	Manteca vegetal	880	3699	0,1	0,0	99,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4
D 19	Mantequilla	729	3050	16,0	2,0	82,0	0,0	0,0	0,0	•	0,0
D 20	Mantequilla con sal	717	3000	15,9	0,9	81,1	0,1	0,1	0,0	0,0	2,1
D 21	Margarina vegetal con sal	720	3012	16,0	0,6	81,0	0,3	0,3	0,0	0,0	2,1
D 22	Nueces	654	2736	4,1	15,2	65,2	13,7	7,0	5,9	6,7	1,8

LOS ERRORES COMUNES SOBRE LOS ALIMENTOS

- Las patatas engordan.** Poseen un 75-80% de agua, el resto es hidratos de carbono que sólo aporta 85 kcal. por cada 100 gr, por tanto no es hipercalórica.
- Las hortalizas no poseen ni proteínas ni grasas.** Tienen pocas calorías, pero la cantidad de proteínas es aceptable.
- Combinando vegetales se obtienen proteínas de calidad.** Las proteínas de origen vegetal no contienen todos los aminoácidos esenciales. Los vegetarianos intentan combinar los diversos tipos vegetales para aportar esos aminoácidos.
- Zanahorias y tomates mejoran la vista.** Pero no son los únicos ricos en vitamina A o retinol, también lo son las verduras de hoja y ciertas frutas.
- La cebolla es buena para la circulación.** No aporta nutrientes que tengan implicación en la fluidez de la sangre, pero sus compuestos de azufre ayudan a evitar la coagulación.
- La fruta debe tomarse en ayunas o entre comidas.** Las calorías que aporta un alimento son las mismas independientemente de cuando se tome.
- Las frutas desecadas pierden la mayor parte de sus propiedades.** Sólo pierden el agua y retienen, de forma concentrada, la mayoría de los nutrientes de la fruta fresca.
- La castaña es uno de los frutos que más calorías posee.** Es un producto con escasa cantidad de proteínas y grasas, y tiene mayor proporción de agua que el resto de los frutos secos.
- El pan engorda.** El contenido calórico de 100 gr. de pan blanco es de unas 250 kcal. Como es acompañamiento cotidiano de alimentos con alto contenido graso, le echamos la culpa de los kilos de más.
- Todos los cereales contienen gluten.** El gluten es el compuesto proteico principal de todos los cereales menos del maíz y el arroz.
- Las legumbres son alimentos de baja calidad.** Ayudan a mejorar nuestros niveles de colesterol, permiten controlar los porcentajes de azúcar y previenen enfermedades gastrointestinales.
- Las legumbres son alimentos bajos en fibra.** El promedio está en torno a los seis gr. de fibra por cada 100 gr. de legumbres cocidas.
- Si quiere tomar hierro ingiera legumbres.** El hierro no está presente en su forma ferrosa por lo que el organismo aprovecha peor este hierro que el que nos pueden suministrar las carnes.
- Las legumbres engordan.** Son un alimento equilibrado, y engordan según se guisen: menos si están estofadas con verduras que si se han hecho con chorizo o en una fabada.
- La leche es la principal fuente de calcio.** Es una buena fuente: 100 mg. por cada 100 ml, sin embargo, como en España se consume poca leche es conveniente recurrir al queso (1000 mg. por cada 100 gr.).
- La leche de vaca se puede tomar a partir de los seis meses de edad.** La leche de vaca sin modificar no es apropiada para los lactantes y no se recomienda utilizarla antes de que el niño tenga un año.
- La leche con grasa vegetal es de peor calidad que la leche entera.** Posee todas las características de la leche normal con la ventaja de que no tiene grasas saturadas ni colesterol.
- Las personas con intolerancia a la lactosa no pueden tomar productos lácteos.** No deben tomar leche, yogures o quesos muy frescos, pero los quesos curados no tienen lactosa.

19. **El queso de Burgos no contiene grasa.** Posee entre un 15-20% de grasa, porcentajes similares a los de algunos quesos de untar o de lonchas.
20. **El queso para niños es una gran fuente de grasa.** Contiene menos del 8% de grasa.
21. **El yogur contribuye a la longevidad.** Es beneficioso para la flora intestinal, pero su asociación con la longevidad es fruto de la mercadotecnia y no de una realidad científica.
22. **La carne alimenta más si se consume cruda.** Comer carne cruda es más perjudicial por la cantidad de parásitos o microorganismos que pueden estar presentes en ella y que desaparecen bajo los efectos del calor.
23. **La carne de cerdo es la más grasa.** Se considera grasa porque se asocia al tocino y a los embutidos, pero la carne magra de cerdo tiene entre un 2 y un 4% de grasa.
24. **Vísceras y despojos son alimentos ricos en grasa.** Son ricos en proteínas, pero con bajo contenido graso (un 5%).
25. **Es mejor el pescado blanco que el azul.** La ingesta de pescado del tipo más graso o azul se ha asociado a una menor mortalidad por enfermedades coronarias.
26. **El pescado no contiene colesterol.** Por definición contiene grasa saturada y colesterol, pero más los crustáceos, moluscos y el pescado azul que el blanco.
27. **El huevo eleva los niveles de colesterol.** El colesterol sube más al comer tocino, nata, embutidos, queso o bollos que si se toma yema de huevo.
28. **La yema de huevo sirve de poco porque sólo tiene colesterol.** Tiene ácido linoleico, hierro y vitaminas A, D y E.
29. **El huevo sienta mal a los enfermos del hígado.** Se refiere a los pacientes que padecen trastornos de la vesícula biliar, en especial piedras, no a los enfermos del hígado.
30. **Tomar grasas es perjudicial para la salud.** Ingerir alimentos grasos se asocia con el sobrepeso, personalidad poco disciplinada y poco saludable. Ésta es una creencia errónea.
31. **Es preferible la margarina a la mantequilla.** La mantequilla es un producto más natural que la margarina (que contiene colorantes, sal...).
32. **Todas la margarinas son de origen vegetal.** Las margarinas pueden contener cantidades variables de grasa animal (sebo, mantequilla...) y/o de grasa vegetal (soja, girasol...).
33. **El aceite de oliva refinado es peor que el aceite de oliva virgen.** Puede variar el sabor, textura y grado de acidez, pero las sustancias que ejercen una acción beneficiosa en la salud están en ambos.
34. **La gradación del aceite de oliva es sinónimo de calidad.** El grado de acidez indica la cantidad de ácidos grasos libres sin que ello justifique una mejor o peor calidad nutricional.
35. **El aceite crudo tiene menos calorías que el frito.** La cantidad calórica del aceite es invariable tanto si se toma crudo como cuando se fríe.
36. **Las frituras repetidas enrancian el aceite.** La reutilización de los aceites para frituras repetidas (4 o 5 veces) no comporta una oxidación significativa.
37. **La fritura altera la composición del aceite.** No modifica sus características.
38. **La fritura ideal es 50% aceite de oliva y 50% de semillas.** Lo deseable es utilizar sólo aceite de oliva para freír y el de semillas para usar en crudo.
39. **Las aceitunas tienen un alto valor calórico.** Según su aderezo, tienen entre 135 y 200 kcal. por cada 100 gr, cantidad inferior a la de otros aperitivos.
40. **El azúcar es un alimento al que hay que tener fobia.** No deje que las 30 o 40 kcal. que añadimos al café al final de una buena comida le amarguen.
41. **Los edulcorantes artificiales producen cáncer.** En humanos, con las dosis habituales de consumo, no parece existir ningún riesgo de cáncer.
42. **Las galletas engordan menos que el pan.** Las galletas sobrepasan el contenido calórico del pan (450 kcal. contra 250 kcal. en 100 gr.).
43. **Las galletas integrales contienen menos calorías que las galletas normales.** La única diferencia suele ser el tipo de harina empleada: con más cantidad de fibra en el caso de las integrales.
44. **Los bollos con chocolate se elaboran con la manteca de cacao original.** La manteca de cacao es muy cara por eso no se usa en productos corrientes de repostería a precios populares.
45. **El cacao soluble instantáneo es un producto con alta proporción de chocolate.** Tiene una baja proporción de manteca de cacao porque en su elaboración se usa cacao desgrasado.
46. **Todos los helados se hacen a partir de la leche.** Los caseros y artesanos sí (o con nata), pero en muchas heladerías se emplean grasas vegetales.
47. **El agua engorda si se bebe en la comida.** No tiene calorías y por tanto no engorda.
48. **El agua embotellada es mejor que la del grifo.** Muchas aguas minerales contienen cantidades similares de minerales que el agua del grifo e incluso pueden tener niveles más altos de bacterias al no ser tratadas con cloro.
49. **El café eleva la tensión.** No sube la tensión arterial y tampoco está demostrado que produzca taquicardias.
50. **El vino es una bebida sana porque aporta antioxidantes.** Posee sustancias fenólicas que tienen alto poder antioxidante, pero igual que otras bebidas sin alcohol como el té o el mosto. La consecuencia sería la disminución de las enfermedades cardiovasculares.
51. **La cerveza sin alcohol no tiene calorías.** Posee hidratos de carbono -en forma de glucosa, fructosa y maltosa- y proporciona de 40 a 80 kcal. por cerveza.
52. **La tónica y el bitter son bebidas bajas en calorías.** Poseen las mismas que otros refrescos debido a los hidratos de carbono de su composición.

53. **La vitamina C previene la gripe.** Promueve la resistencia a infecciones, pero no significa que cure el resfriado o la gripe.
54. **Las vitaminas mejoran la memoria y el aprendizaje.** Son fundamentales para la formación de neurotransmisores, pero no por tomar más vitaminas tendremos más neurotransmisores o mejor memoria.
55. **La vitamina E aumenta la capacidad sexual.** Protege las membranas celulares del deterioro y envejecimiento, pero no se puede afirmar que aumente la capacidad sexual.
56. **El organismo extrae todas las vitaminas de los alimentos.** Las 13 vitaminas se pueden obtener de una alimentación equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos siempre que el conjunto aporte al menos 1.500 kcal. al día.
57. **Los productos envasados no tienen las mismas vitaminas que los productos frescos.** Poseen cantidad suficiente de vitaminas si se consumen antes de la fecha de caducidad.
58. **El ácido fólico sólo deben tomarlo las mujeres.** Es una vitamina imprescindible para prevenir las enfermedades cardiovasculares, y esta recomendación hay que extenderla a toda la población.
59. **Hidratos de carbono y proteínas no deben mezclarse.** Esta afirmación carece de cualquier base científica.
60. **Consumir en la misma comida proteínas e hidratos de carbono retrasa e impide la digestión.** Las comidas ricas en hidratos de carbono o azúcares son más fáciles de digerir.
61. **Todo lo que se come antes de las 8 de la mañana no engorda.** Nos engordará igual.
62. **El organismo puede fabricar cualquier tipo de aminoácido.** El cuerpo humano puede sintetizar determinados aminoácidos a expensas de otros compuestos nitrogenados, pero no es capaz de sintetizar los aminoácidos esenciales.
63. **La dieta vegetariana contiene todos los nutrientes necesarios.** Cuanto más limitada sea la variedad de alimentos mayor es la posibilidad de que resulte peligrosa para la salud.
64. **Una embarazada debe comer por dos.** La sobrealimentación debe evitarse por cuanto no beneficia a la madre ni al feto. Debemos cambiar comer más por comer mejor.
65. **Cuanta más fibra contenga la alimentación normal, más beneficiosa resulta.** Se necesita consumir unos 30 gr. diarios de fibra para que sus efectos beneficiosos sean patentes, y en nuestra sociedad la fibra ingerida no suele superar los 20 gr.
66. **Quienes hacen culturismo o musculación deben tomar suplementos de proteínas.** Tomar grandes cantidades de proteínas podría poner en peligro el funcionamiento del riñón.
67. **Los deportistas necesitan suplementos vitamínicos.** Si se toma una alimentación equilibrada no hay por qué ingerir vitaminas.
68. **Perjudica más tomar colesterol que grasas saturadas.** La ingesta de grasas saturadas eleva los niveles del colesterol en la sangre casi el doble que si se toman alimentos ricos sólo en colesterol.
69. Si aumenta el colesterol hay que olvidarse de las frituras. Las frituras ni aumentan ni disminuyen el colesterol, sólo aportan algunas calorías extras.
70. **El aceite de oliva disminuye más los niveles de colesterol que el de semillas.** Ambos, utilizados en cantidades normales, ni aumentan ni reducen los niveles de colesterol.
71. **El chocolate contiene colesterol.** La manteca de cacao, por su origen vegetal, no contiene colesterol.
72. **Las grasas vegetales son "cardiosaludables" porque no tienen colesterol.** Ciertamente en la mayoría de las grasas vegetales, pero no en los aceites tropicales de coco, palma y palmiste.
73. **Tomar una nuez en el desayuno regula el nivel de colesterol.** La cantidad diaria de nueces que habría que tomar para obtener algún beneficio oscila entre los 50 y los 100 gr.
74. **La lecitina de soja es un producto natural que mejora el nivel de colesterol.** No se ha demostrado que sea beneficiosa ni perjudicial.
75. **La soja tiene escaso valor nutritivo.** Aporta nutrientes esenciales: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y sales minerales.
76. **Un diente de ajo al día previene el infarto.** Puede disminuir los niveles de colesterol, pero no hay datos concluyentes de que prevenga la aparición del infarto de miocardio.
77. **El huevo está contraindicado en las personas con colesterol alto.** Por su riqueza nutricional es conveniente tomar huevo, también los pacientes con hiperlipemia (alto contenido de lípidos en la sangre).
78. **La obesidad severa es consecuencia de la glotonería y la falta de voluntad.** Al contrario, lo más habitual es ver a personas obesas que llevan años haciendo dieta sin éxito.
79. **La finalidad del tratamiento de la obesidad consiste en cambiar de metabolismo.** El metabolismo o gasto energético está determinado genéticamente por eso es difícil modificarlo.
80. **Las tiroides engordan.** No se puede atribuir la obesidad común a un desarreglo hormonal, del tiroides o cualquier otra glándula endocrina.
81. **La glucosa favorece la obesidad.** No parece que los vegetarianos, que toman un 75% de su dieta en forma de hidratos de carbono, estén gordos.
82. **Hay pastillas que adelgazan.** No existen pastillas que hagan perder grasa y permitan comer de todo.
83. **Si se está a dieta hay que restringir el agua.** Es aconsejable tomar más líquidos porque en condiciones normales la mitad del agua necesaria procede de los alimentos.
84. **Hay pastillas que adelgazan.** No existen pastillas que hagan perder grasa y permitan comer de todo.
85. **La dieta a base sólo de fruta acelera la pérdida de peso.** Es deficitaria en nutrientes y peligrosa ya que sólo aporta agua e hidratos de carbono, y carece de proteínas.
86. **Las dietas cetogénicas adelgazan más que las clásicas.** Al tratarse de una dieta baja en hidratos de carbono se elimina peso porque se pierden proteínas y agua, pero la pérdida de grasa es la misma que con una dieta convencional.

87. **Las dietas disociadas adelgazan más que las habituales.** Este tipo de dietas (no combinar ciertos alimentos) se basa en conceptos erróneos
88. **La dieta del limón o del pomelo disuelve las grasas.** Quizá el supuesto efecto limón está ligado a la publicidad de los detergentes al limón, pero no a la capacidad de adelgazar. 88Todos los productos "light" son bajos en calorías. Tienen algunas calorías de menos, pero no necesariamente carecen de energía.
89. **Todos los productos "light" son bajos en calorías.** Tienen algunas calorías de menos, pero no necesariamente carecen de energía.
90. **En la obesidad severa la cirugía es el remedio infalible para perder peso para siempre.** Es una alternativa para perder entre un 30 y un 40% del peso corporal en un tiempo comprendido entre seis y 12 meses.
91. **Los diabéticos no puede tomar pescados azules porque les sube la glucosa.** Consumir pescado azul no afecta a los niveles de glucemia.
92. **Los diabéticos pueden tomar libremente fructosa en lugar de azúcar.** Los regímenes para diabéticos pueden incluir el consumo moderado de fructosa en forma de miel o productos especiales.
93. **Los diabéticos deben restringir al máximo las pastas y el arroz.** La dieta del diabético debe tener al menos un 40% de hidratos de carbono (entre los que no se debe excluir las pastas, el arroz y las legumbres).
94. **Los diabéticos no pueden tomar miel.** Se ha demostrado que cantidades en torno a dos cucharadas al día de miel, consumidas durante más de año y medio, no modifican la evolución de la diabetes.
95. **Para tratar una úlcera es imprescindible seguir una dieta blanda.** Se debe reducir o suprimir aquello que estimule la secreción ácida del estómago: el alcohol, las infusiones, el ajo...
96. **Las personas con ácido úrico alto no deben comer tomate.** Se deben evitar aquellos alimentos que posean purinas, y el tomate no las contiene.
97. **Los nitritos y nitratos son un veneno.** Sólo si se toman en cantidades exageradas estos conservantes puede producir una toxicidad aguda
98. **Los aditivos alimentarios son tóxicos.** Antes de aprobar un nuevo aditivo para el consumo humano se exige que pase pruebas de toxicidad que garanticen su inocuidad.
99. **Los aditivos alimentarios son los únicos responsables de la alergia o intolerancia alimenticios.** No solamente no son los únicos sino que son los más infrecuentes.
100. **La anorexia nerviosa y la bulimia son dos enfermedades que no tienen nada que ver entre sí.** Son trastornos del comportamiento alimenticio que se caracterizan por la restricción frente a los alimentos o la necesidad imperiosa de comer.
101. **Después de la menopausia no es preciso tomar calcio.** Cuando llega la menopausia, los niveles de estrógeno disminuyen y con ellos su papel protector de los huesos.

DIETAS INDICADAS EN FUNCION DE LA PATOLOGIA

Situación fisiopatológica	Dieta
Ausencia y pérdida de piezas dentarias	Túrmix
Dieta de fácil masticación odontológica	Blanda estricta
Dieta de fácil masticación geriátrica	Geriátrica
Dieta de ingreso	Blanda
Disfagia a alimentos sólidos	Túrmix
Postoperatorio	Líquida
Postoperatorio	Superblanda
Postoperatorio	Superblanda biliar
Cáncer	Hiperproteica blanda
Cardiopatía isquémica	Baja en grasa saturada y colesterol
Cirugía gástrica general	Postgastrectomía
Colecistomía	Protección biliar
Colecistitis	Protección biliar
Diabetes mellitus tipo 1	1.500/2.000/2.200
Diabetes mellitus tipo 2	1.000/1.500/2.000
Diarrea	Astringente
Embarazo con estreñimiento	Rica en residuos

Enfermedad celiaca	Sin gluten
Enfermedad diverticular del colon	Rica en residuos
Enfermedad inflamatoria intestinal	Astringente
Enfermedades cardiovasc. de origen aterosclerótico	Baja en grasa saturada y colesterol
Estreñimiento	Rica en residuos
Gastritis aguda o crónica	Protección gástrica
Hemorroides y venas varicosas	Rica en residuos
Insuficiencia renal aguda	60 g de proteínas
Insuficiencia renal crónica	60 g de proteínas
Intolerancias o alergias alimentarias	Astringente
Litiasis biliar	Protección biliar
Malnutrición proteínico-energética	Hiperproteica blanda
Niños 4-14 años	Pediátrica
Pacientes ovo-lacto-vegetarianos	Ovo-lacto-vegetariana
Paso de alimentación artificial a oral	Líquida
Piloroplastias	Postgastrectomía
Politraumatismos	Hiperproteica blanda
Preoperatorio	Líquida
Quemaduras	Hiperproteica blanda
Sobrepeso y obesidad	1.000 Kcal
Úlcera péptica	Protección gástrica
Pruebas de exploración de hemorragias	Hemorragias ocultas
Nothman	Nothman

DIETAS DIARIAS SEGÚN LA PATOLOGÍA

dieta 1 HIPERPROTEICA BLANDA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar
	Clara huevo	Clara huevo	Clara huevo	Clara huevo	Clara huevo	Clara huevo	Clara huevo
	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
	Jamón york	Jamón york	Jamón york	Jamón york	Jamón york	Jamón york	Jamón york
COMIDA	A Puré de lentejas	Arroz con verduras	Crema de Legumbres	Paella	Crema de alubias	Menestra de verduras	Judías verdes con patat.
	Pescado con verduritas	Salmón	Temera asada c/champis	Albóndigas	Muslo de pollo asado	Pescado en salsa verde	Conejo a la cazadora
	Yogurt natural	Yogur natural	Arroz c/leche	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Flan
MER	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
CENA	A Crema de zanahorias	Sopa de estrellas	Sopa de verduras	Crema de guisantes	Sopa de pescado	B sopa de ajo	Crema de calabacín
	Tortilla de jamón de york	Mertuza al horno	Lenguado menier	Bacalao ajoarriero	Pescado al horno c/guar.	Lomos de cabracho	Pavo en salsa
	Compota de manzana	Compota de manzana	Natillas	Yogur natural	Natillas	Yogur de sabores	Yogur natural

dieta 2 PROTECCIÓN GÁSTRICA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche, azúcar Galletas Mantequilla, mermelada	Leche, azúcar Galletas Mantequilla, mermelada	Leche, azúcar Galletas Mantequilla, mermelada	Leche, azúcar Galletas Mantequilla, mermelada	Leche, azúcar Galletas Mantequilla, mermelada	Leche, azúcar Galletas Mantequilla, mermelada	Leche, azúcar Galletas Mantequilla, mermelada
COMIDA	A Puré de patata Pollo asado desgrasado Yogurt natural	Arroz con verduras Merluza cocida Yogur natural	Macarrones c/queso Temera asada c/champis Arroz c/leche	Sopa de estrellas Pescado al horno Compota de manzana	Puré de patata Pollo asado desgrasado Compota de manzana	Sopa de estrellas Pescado en salsa verde Natillas	Puré de patata Merluza cocida Flan
MER.	A Leche, azúcar Galletas	Leche, azúcar Galletas	Leche, azúcar Galletas	Leche, azúcar Galletas	Leche, azúcar Galletas	Leche, azúcar Galletas	Leche, azúcar Galletas
CENA	A Crema de zanahorias Tortilla de jamón de york Manzana asada	Sopa de estrellas Merluza al horno Compota de manzana	Puré de patata Lenguado cocido Natillas	Sopa de ave Tortilla francesa Yogur natural	Sopa de estrellas Huevos coc. crem champ Yogur natural	Sopa minestrone Pollo cocido Yogur natural	Crema de calabacín Jamón york Yogur natural

dieta 3 ASTRINGENTE POBRE EN RESIDUOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A Té Yogur actimel Tostadas Membrillo	Té Yogur actimel Tostadas Membrillo	Té Yogur actimel Tostadas Membrillo	Té Yogur actimel Tostadas Membrillo	Té Yogur actimel Tostadas Membrillo	Té Yogur actimel Tostadas Membrillo	Té Yogur actimel Tostadas Membrillo
COMIDA	A Sopa de estrellas Pollo asado desgrasado Yogurt natural descrem	Puré de patata Merluza cocida Yogur natural descrem	Puré de arroz/zanahoria Temera asada c/champis Yogur natural descrem	Sopa de estrellas Pescado al horno Compota de manzana	Puré de patata Pollo asado desgrasado Yogur natural descrem.	Sopa de estrellas Pollo cocido Yogur natural descrem.	Arroz con zanahoria Merluza cocida Yogur natural descrem.
MER.	A Té Yogur biodescremado Tostadas	Té Yogur biodescremado Tostadas	Té Yogur biodescremado Tostadas	Té Yogur biodescremado Tostadas	Té Yogur biodescremado Tostadas	Té Yogur biodescremado Tostadas	Té Yogur biodescremado Tostadas
CENA	A Crema de zanahorias Tortilla de jamón de york Manzana asada	Sopa de estrellas Jamón york Compota de manzana	Sopa de estrellas Lenguado cocido Yogur natural descrem.	Puré de patata Tortilla francesa Yogur natural descrem.	Sopa de estrellas Pescado vapor Plátano	Sopa de ave Jamón york Manzana asada	Sopa de estrellas Jamón york Yogur natural descrem.

dieta 4 PROTECCIÓN BILIAR



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A Leche desc. Descafei. azúcar Tostadas Fruta, mermelada doble	Lechedesc. Descafei. azúcar Tostadas Fruta, mermelada doble	Lechedesc. Descafei. azúcar Tostadas Fruta, mermelada doble				
COMIDA	A Puré de patata Pollo asado desgrasado Fruta	Arroz con verduras Filete plancha Yogur natural descrem.	Crema de verduras Temera asada Fruta	Ensalada Pollo cocido/arroz Fruta	Puré de patata Pollo asado desgrasado Yogur natural descrem.	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta
MER.	A Lechedesc. Descafei. azúcar Tostadas Fruta, mermelada doble	Lechedesc. Descafei. azúcar Tostadas Fruta, mermelada doble	Lechedesc. Descafei. azúcar Tostadas Fruta, mermelada doble				
CENA	A Crema de zanahorias Merluza cocida Compota de manzana	Sopa de estrellas Merluza al horno Compota de manzana	Sopa de verduras Lenguado cocido Compota de manzana	Sopa de ave Pescado plancha Yogur natural descrem.	Sopa de estrellas Pescado vapor Compota de manzana	Sopa minestrone Lomos de cabracho Yogur natural descrem.	Sopa de estrellas Pavo en salsa Fruta

dieta 5 HIPOSÓDICA ESTRICTA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
		Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
		Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada
COMIDA	A	Puré de legumbres	Porrusalda	Crema de legumbres	Patatas en salsa verde	Crema de alubias	Menestra de verduras
		Pollo asado c/patat. frita	Salmón	Temera asada c/champ	Pescado al horno	Muslo de pollo asado	Pescado en salsa verde
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER.	A	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
		Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
		Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada
CENA	A	Crema de zanahorias	Sopa de estrellas	Sopa de verduras	Sopa de ave	Sopa de pescado	Sopa minestrone
		Bacalao vizcaína	Jamón york	Lenguado menier	Lomo en su jugo	Pescado vapor	Tortilla de patata
		Manzana asada	Compota de manzana	Fruta	Yogur natural	Flan	Compota de manzana

dieta 6 HIPOPROTÉICA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A	Leche, Descafeinado, azúcar					
		Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
		Mantequilla, mermelada					
COMIDA	A	Puré de patata	Arroz con verduras	Macarrones con tomate	Patatas en salsa verde	Crema de alubias	Judías verdes c/patatas
		Pollo asado c/patat. frita	Salmón	Temera asada c/champ.	Pescado al horno	Muslo de pollo asado	Pescado en salsa verde
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Compota de manzana	Fruta
MER.	A	Leche, Descafeinado, azúcar					
		Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
		Mantequilla, mermelada					
CENA	A	Crema de zanahorias	Sopa de estrellas	Crema de puerro/patata	Sopa de ave	Espinacas salteadas	Crema de calabacín
		Bacalao vizcaína	Merluza al horno	Croquetas de jamón	Lomo en su jugo	Pescado al horno c/guar.	Tortilla de patata
		Manzana asada	Compota de manzana	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

dieta 7 INVESTIGACIÓN HEMORRAGIAS OCULTAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
		Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
		Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla
COMIDA	A	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Macarrones con queso	Sopa de estrellas	Puré de patata	Puré de patata
		Tortilla francesa	Huevos cocidos c/arroz	Huevos con bechamel	Huevo coc. /patat. vap.	Huevos con bechamel	Tortilla francesa
		Natillas	Flan	Yogur natural	Yogur natural	Natillas	Flan
MER.	A	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar
		Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
		Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla
CENA	A	Sopa de estrellas	Sopa de arroz	Sopa de estrellas	Puré de patata	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas
		Puré de pat. c/yema 2	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Tortilla de patata	Huevos con bechamel
		Yogur natural	Natillas	Flan	Yogur natural	Flan	Natillas

dieta 8 1.000 Kcal DIABÉTICO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café leche desnat. Sacarina Fruta	Café leche desnat. Sacarina Fruta	Café leche desnat. Sacarina Fruta	Café leche desnat. Sacarina Fruta	Café leche desnat. Sacarina Fruta	Café leche desnat. Sacarina Fruta	Café leche desnat. Sacarina Fruta
COMIDA	A Ensalada Pollo asado Fruta	Ensalada Salmón Fruta	Ensalada Ternera asada Fruta	Ensalada Pescado al horno Fruta	Crema de alubias Pollo asado desgrasado Fruta	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta
MER.	A Café leche desnat. Sacarina Fruta	Café leche desnat. Sacarina Fruta	Café leche desnat. Sacarina Fruta	Café leche desnat. Sacarina Fruta	Café leche desnat. Sacarina Fruta	Café leche desnat. Sacarina Fruta	Café leche desnat. Sacarina Fruta
CENA	A Sopa de estrellas Tortilla de jamon york Fruta	Sopa de estrellas Merluza al horno Compota de manzana	Sopa de verduras Lenguado cocido Yogur nat. descremado	Sopa de ave Lomo en su jugo Fruta	Espinacas salteadas Pescado vapor Fruta	Sopa minestrone Lomos de cabracho Yogur nat. descremado	Sopa de estrellas Merluza a la plancha Yogur nat. descremado

dieta 9 1.500 Kcal DIABÉTICO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café leche desnat. Sacarina Pan 25 g Confit. diet-fruta	Café leche desnat. Sacarina Pan 25 g Confit. diet-fruta	Café leche desnat. Sacarina Pan 25 g Confit. diet-fruta	Café leche desnat. Sacarina Pan 25 g Confit. diet-fruta	Café leche desnat. Sacarina Pan 25 g Confit. diet-fruta	Café leche desnat. Sacarina Pan 25 g Confit. diet-fruta	Café leche desnat. Sacarina Pan 25 g Confit. diet-fruta
COMIDA	A Lentejas Pollo asado Fruta	Porrusalda Salmón Flan de frutas sin azúcar	Crema de legumbres Temera asada Fruta	Patatas en salsa verde Albóndigas Fruta	Alubia blanca Muslo de pollo asado Fruta	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta
MER.	A Café leche desnat. Sacarina Galletas diabéticas Fruta	Café leche desnat. Sacarina Galletas diabéticas Fruta	Café leche desnat. Sacarina Galletas diabéticas Fruta	Café leche desnat. Sacarina Galletas diabéticas Fruta	Café leche desnat. Sacarina Galletas diabéticas Fruta	Café leche desnat. Sacarina Galletas diabéticas Fruta	Café leche desnat. Sacarina Galletas diabéticas Fruta
CENA	A Sopa de estrellas Huevos cocidos c/pisto Yogur natural descrem.	Sopa de estrellas Pollo estof. c/champ Compota de manzana	Sopa de verduras Pescado menier Yogur natural descrem.	Sopa de ave Lomo en su jugo Yogur natural descrem.	Espinacas salteadas Pescado al horno c/guar. Compota de manzana	Sopa minestrone Tortilla de patata Yogur natural descrem.	Sopa de estrellas Merluza a la americana Flan de frutas sin azúcar

dieta 10 2.000 Kcal DIABÉTICO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café leche desnat. Sacarina Pan 50 g Confit. diet-fruta	Café leche desnat. Sacarina Pan 50 g Confit. diet-fruta					
COMIDA	A Lentejas Pollo asado c/pat. fr. Fruta	Arroz con verduras Salmón Flan de frutas sin azúcar	Crema de legumbres Temera asada c/champ. Fruta	Patatas en salsa verde Albóndigas Fruta	Alubia blanca Muslo de pollo asado Fruta	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta
MER.	A Café leche desnat. Sacarina Galletas dietéticas Fruta	Café leche desnat. Sacarina Galletas dietéticas Fruta					
CENA	A Sopa de estrellas Huevos cocidos c/pisto Yogur natural	Sopa de estrellas Pollo estof c/champis Compota de manzana	Sopa de verduras Pescado menier Yogur natural	Sopa de ave Lomo en su jugo Yogur nat. descremado	Espinacas salteadas Pescado al horno c/guar. Yogur natural	Sopa minestrone Tortilla de patata Yogur natural	Crema de calabacín Merluza a la americana Flan de frutas sin azúcar

dieta 11 SIN GLUTEN - NO PAN



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar
	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten
	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada
COMIDA	A Lentejas s/gluten	Porrusalda	Crema de legumbres	Ensalada s/gluten	Crema de alubias	Menestra s/gluten	Judías verdes c/patatas
	Pollo asado s/gluten	Salmón-patat. vap. s/gl	Filete c/patat. s/gluten	Gallo c/patat. s/gluten	Pollo asado desgrasado	Merluza plancha s/gluten	Filete c/ataf s/gluten
	Fruta	Yogur natural	Arroz con leche	Yogur natural	Yogur natural	Fruta	Fruta
MER.	A Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar
	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten
	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada
CENA	A C. de zanahorias s/gluten	Sopa de arroz s/gluten	Sopa de verduras	Crema de guisant s/gl	Espinacas salt s/gluten	Sopa de arroz s/gluten	C. de calabacín s/gluten
	Merluza plancha s/gluten	Tortilla francesa	Lenguado c/arroz s/gl	Lomo planch c/arr s/gl	Bacalao vapor s/gluten	Tortilla de patata s/gl	Merluza plancha s/gluten
	Manzana asada	Fruta	Compota de manzana	Manzana asada	Fruta	Manzana asada	Yogur natural

dieta 13 SUPERBLANDA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada
COMIDA	A Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas
	Pollo asado desgrasado	Merluza cocida	Pollo cocido	Merluza cocida	Pollo asado desgrasado	Pollo cocido	Merluza cocida
	Yogur natural	Yogur natural	Natillas	Manzana asada	Natillas	Compota de manzana	Flan
MER.	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas
CENA	A Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas
	Tortilla de jamón york	Jamón york	Tortilla francesa	Jamón york	Tortilla francesa	Jamón york	Jamón york
	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Yogur natural	Yogur natural	Natillas	Yogur natural

dieta 12 700 Kcal NO PAN



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.
	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
COMIDA	A Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo
	Pollo asado desgrasado	Salmón	Temera asada c/champ.	Pescado al horno	Pollo asado desgrasado	Filete plancha	Filete plancha
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER.	A Yogur biodescremado	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo
CENA	A Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo
	Merluza cocida	Merluza al horno	Lenguado cocido	Lomo freco plancha	Pescado plancha	Pescado plancha	Jamon york
	Manzana asada	Compota de manzana	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural descrem.

dieta 14 SUPERBLANDA BILIAR



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Lechedes. descafei. azúcar Tostadas Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Tostadas Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Tostadas Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Tostadas Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Tostadas Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Tostadas Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Tostadas Mermelada
COMIDA	A Sopa de estrellas Pollo asado desgrasado Yogur natural descrem.	Sopa de ave Merluza cocida Yogur natural descrem.	Sopa de estrellas Pollo cocido Yogur natural descrem.	Sopa de estrellas Merluza cocida Yogur natural descrem.	Sopa de estrellas Pollo asado desgrasado Yogur natural descrem.	Sopa de estrellas Pollo cocido Compota de manzana	Sopa de estrellas Merluza cocida Yogur natural descrem.
MER.	A Lechedes. descafei. azúcar Galletas Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Galletas Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Galletas Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Galletas Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Galletas Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Galletas Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Galletas Mermelada
CENA	A Sopa de estrellas Jamón york Compota	Sopa de estrellas Jamón york Compota de manzana	Sopa de estrellas Lenguado cocido Compota	Sopa de estrellas Pollo cocido Compota	Sopa de estrellas Jamón york Compota de manzana	Sopa de estrellas Merluza cocida Yogur natural descrem.	Sopa de estrellas Jamón york Compota de manzana

dieta 15 POBRE EN PURINAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche Pan Mantequilla, mermelada	Café con leche Pan Mantequilla, mermelada	Café con leche Pan Mantequilla, mermelada	Café con leche Pan Mantequilla, mermelada	Café con leche Pan Mantequilla, mermelada	Café con leche Pan Mantequilla, mermelada	Café con leche Pan Mantequilla, mermelada
COMIDA	A Lentejas Pollo asado c/patat. fr. Fruta	Ensalada Estofado de temera Fruta	Macarrones con tomate Verdel a la donostiarra Fruta	Patatas en salsa verde Pescado al horno Fruta	Crema de alubias Pollo asado desgrasado Fruta	Ensalada mixta Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta
MER.	A Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas
CENA	A Sopa de estrellas Tortilla de jamón york Fruta	Crema de verdura Merluza al horno Compota de manzana	Sopa de verduras Pescado menier Fruta	Sopa de ave Bacalao ajoarriero Yogur natural	Sopa de ave Pescado al horno c/guar. Fruta	Sopa minestrone Tortilla de patata Fruta	Crema de calabacín Pavo en salsa Fruta

dieta 16 CONTROL COLESTEROL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Lechedes. descafei. azúcar Pan Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Pan Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Pan Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Pan Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Pan Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Pan Mermelada	Lechedes. descafei. azúcar Pan Mermelada
COMIDA	A Lentejas Pollo asado Fruta	Porrusalda Salmón Fruta	Macarrones con tomate Ternera asada Fruta	Patatas en salsa verde Pescado al horno Yogur natural descrem.	Crema de alubias Pollo asado desgrasado Compota de manzana	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta
MER.	A Lechedes. descafei. azúcar Fruta	Lechedes. descafei. azúcar Fruta	Lechedes. descafei. azúcar Fruta	Lechedes. descafei. azúcar Fruta	Lechedes. descafei. azúcar Fruta	Lechedes. descafei. azúcar Fruta	Lechedes. descafei. azúcar Fruta
CENA	A Sopa de estrellas Bacalao vizcaina Manzana asada	Crema de verdura Merluza al horno Compota de manzana	Crema de puerro/patata Pescado menier Fruta	Crema de guisantes Bacalao ajoarriero Fruta	Espinacas salteadas Pescado plancha Fruta	Sopa minestrone Lomos de cabracho Manzana asada	Crema de calabacín Pescado plancha Fruta

dieta 17 BASAL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada
	B	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas
	C	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar
	D	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
	E	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar
COMIDA	A	Lentejas Pollo asado c/patat. fr. Fruta	Arroz con verduras Estofado de ternera Fruta	Macarrones con tomate Ternera asada c/champis Manzana asada	Paella Albóndigas Fruta	Crema de alubias Muslo de pollo asado Compota de manzana	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta
	B	Panaché de verduras Pescado con verduritas Yogur natural	Porrusalda Salmón Yogur de sabores	Garbanzos con espinac. Verdel a la donostiarra Fruta	Patatas en salsa verde Pescado al horno Cuajada	Alubia blanca A_calam. encebollados Fruta	Ensalada mixta Cordero en menestra Arroz c/leche
	C	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta
MERIENDA	A	Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas
	B	Leche Cacao	Leche Cacao	Leche Cacao	Leche Cacao	Leche Cacao	Leche Cacao
	C	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar
	D	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
	E	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar
CENA	A	Sopa de estrellas Huevos cocidos c/pisto Fruta	Crema de verdura Merluza al horno Fruta	Sopa de verduras Pescado menier Fruta	Crema de guisantes Bacalao ajoarriero Fruta	Sopa de pescado Pescado al horno c/guar. Fruta	Sopa minestrone Tortilla de patata Fruta
	B	Sopa de estrellas Pavo en salsa Fruta	Crema de verduras Merluza al horno Fruta	Crema de puerro/patata Salchich. frescas c/Puré Natillas	Sopa de ave Lomo en su jugo Yogur natural	Sopa de pescado Pescado al horno c/guar. Fruta	Sopa de estrellas Pavo en salsa Fruta

dieta 18 BLANDA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada
	B Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas
	C Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar
	D Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
	E Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar
COMIDA	A Sopa de estrellas Pollo asado c/patat. fr. Fruta	Arroz con verduras Estofado de ternera Fruta	Crema de legumbres Ternera asada c/champis Manzana asada	Paella Albóndigas Fruta	Crema de alubias Muslo de pollo asado Compota de manzana	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes c/patatas Lengua en salsa Fruta
	B Puré de legumbres Pescado con verduritas Yogur natural	Porrusalda Salmón Yogur de sabores	Macarrones con tomate Verdel a la donostiarra Fruta	Patatas en salsa verde Pescado al horno Cuajada	Sopa de estrellas A_calamares enceb. Compota de manzana	Ensalada mixta Cordero en menestra Arroz c/leche	Sopa de estrellas Conejo a la cazadora Flan
	C Sopa de verduras Pollo cocido c/pato Fruta	Crema de verduras Merluza al horno Fruta	Sopa de verduras Pescado menier Fruta	Crema de guisantes Bacalao ajoarriero Fruta	Sopa de pescado Pescado al horno c/guar. Fruta	Sopa minestrone Tortilla de patata Fruta	Crema de calabacín Merluza a la americana Yogur natural
MERIENDA	A Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas
	B Leche Cacao	Leche Cacao	Leche Cacao	Leche Cacao	Leche Cacao	Leche Cacao	Leche Cacao
	C Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar
	D Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
	E Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar
CENA	A Sopa de estrellas Huevos cocidos c/pisto Fruta	Crema de verdura Merluza al horno Fruta	Sopa de verduras Pescado menier Fruta	Crema de guisantes Bacalao ajoarriero Fruta	Sopa de pescado Pescado al horno c/guar. Fruta	Sopa minestrone Tortilla de patata Fruta	Crema de calabacín Merluza a la americana Yogur natural
	B Crema de zanahorias Bacalao vizcaína Manzana asada	Sopa de estrellas Pollo estofado c/champis Compota de manzana	Crema de puerro/patata Salchich. frescas c/Puré Natillas	Sopa de ave Lomo en su jugo Yogur natural	Espinacas salteadas Huev. coc crem/champis Flan	Sopa de ajo Lomos de cabracho Natillas	Sopa de estrellas Pavo en salsa Fruta

dieta 19 20 g DE PROTEINAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche descafeinado azúcar Tostadas más fruta Mantequilla, mermelada	Leche descafeinado azúcar Tostadas más fruta Mantequilla, mermelada					
	A Ensalada mixta Lentejas estofadas Fruta	Ensalada mixta Arroz con verduras Fruta	Panaché de verduras Macarrones c/tomate Fruta	Ensalada Paella 2 Fruta	Crema de alubias Macarrones c/tomate 2 Yogur natural	Ensalada mixta Menestra de verduras Fruta	Sopa de estrellas Judías verdes 2 Fruta
	A Leche descafeinado azúcar Tostadas más fruta Mantequilla, mermelada	Leche descafeinado azúcar Tostadas más fruta Mantequilla, mermelada					
CENA	A Sopa de estrellas Crema de zanahorias Manzana asada	Sopa de estrellas Crema de verdura Compota de manzana	Sopa de estrellas Crema de puerro/patata Manzana asada	Sopa de ave Crema de guisantes Compota de manzana	Sopa de estrellas Espinacas salt. sin j Compota de manzana	Sopa minestrone Guisantes salteados Compota de manzana	Crema de calabacín Arroz c/champ. y yema Manzana asada

dieta²⁰ TÚRMIX ASTRINGENTE



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Té Yogur actimel Galletas	Té Yogur actimel Galletas					
COMIDA	A Caldo de arroz Túrmix astring. Pollo Compota de manzana	Caldo de arroz Túrmix astring. Carne Compota de manzana	Caldo de arroz Túrmix astring. Pollo Compota de manzana	Caldo de arroz Túrmix astring. Carne Compota de manzana	Caldo de arroz Túrmix astring. Pollo Compota de manzana	Caldo de arroz Túrmix astring. Carne Compota de manzana	Caldo de arroz Túrmix astring. Pollo Compota de manzana
MER.	A Té Yogur biodescremado Galletas	Té Yogur biodescremado Galletas					
CENA	A Caldo de arroz Túrmix astring. Pescado Yogur natural descrem.	Caldo de arroz Túrmix astring. Pescado Yogur natural descrem.					

dieta²¹ TÚRMIX D-9 DIABÉTICO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café - leche desnat. sacarina Compota	Café - leche desnat. sacarina Compota	Café - leche desnat. sacarina Compota	Café - leche desnat. sacarina Compota	Café - leche desnat. sacarina Compota	Café - leche desnat. sacarina Compota	Café - leche desnat. sacarina Compota
COMIDA	A Sopa de estrellas Túrmix legumbre/pollo Compota	Sopa de estrellas Túrmix pat/zanah/carn Compota	Sopa de estrellas Túrmix legumbre/pollo Compota	Sopa de estrellas Túrmix blando carne Compota	Sopa de estrellas Túrmix blando carne Compota	Sopa de estrellas Túrmix blando carne Compota	Sopa de estrellas Túrmix j. verdes/pollo Compota
MER.	A Café - leche desnat. sacarina Batido de fruta	Café - leche desnat. sacarina Batido de fruta	Café - leche desnat. sacarina Batido de fruta	Café - leche desnat. sacarina Batido de fruta	Café - leche desnat. sacarina Batido de fruta	Café - leche desnat. sacarina Batido de fruta	Café - leche desnat. sacarina Galletas dietéticas
CENA	A Sopa de estrellas Túrmix zanahoria-pesc. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix blando pescado Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix puerr/pat/guis. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix puerr/pat/lengd. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix verdura/pesc. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix puerr/pat/lengd. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix verdura/pesc. Flan de frutas sin azúcar

dieta²² TÚRMIX HIPERPROTEICO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche Galletas Batido de frutas	Café con leche Galletas Batido de frutas	Café con leche Galletas Batido de frutas	Café con leche Galletas Batido de frutas	Café con leche Galletas Batido de frutas	Café con leche Galletas Batido de frutas	Leche-descaf.-azúcar Galletas Batido de frutas
COMIDA	A Caldo Túrmix hiperpr. Pollo Natillas	Caldo Túrmix hiperpr. Carne Yogur natural	Caldo Túrmix hiperpr. Pollo Yogur natural	Caldo Túrmix hiperpr. Carne Flan	Caldo Túrmix hiperpr. Pollo Yogur natural	Caldo Túrmix hiperpr. Carne Flan	Caldo Túrmix hiperpr. Pollo Flan
MER.	A Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta
CENA	A Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Yogur natural	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Flan	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Natillas	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Yogur natural	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Natillas	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Yogur natural	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Yogur natural

dieta 23 TÚRMIX HIPOPROTEICO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche-descafeinado azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-descafeinado azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-descafeinado azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-descafeinado azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-descafeinado azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-descafeinado azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-descafeinado azúcar Galletas Mantequilla-mermelada
	A Caldo Túrmix hipopr. Natillas	Caldo Túrmix hipopr. Compota	Caldo Túrmix hipopr. Compota de manzana	Sopa de estrellas Túrmix hipopr. Compota de manzana	Caldo Túrmix hipopr. Compota	Caldo Túrmix hipopr. Compota	Caldo Túrmix hipopr. Compota
	A Leche-descafeinado azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-descafeinado azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-descafeinado azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-descafeinado azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-descafeinado azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-descafeinado azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-descafeinado azúcar Galletas Mantequilla-mermelada
CENA	A Caldo Túrmix hipopr. Yogur natural	Caldo Túrmix hipopr. Flan	Caldo Túrmix hipopr. Natillas	Caldo Túrmix hipopr. Yogur natural	Caldo Túrmix hipopr. Flan	Caldo Túrmix hipopr. Natillas	Caldo Túrmix hipopr. Yogur natural

dieta 24 MENÚ PEDIATRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche-Cacao Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-Cacao Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-Cacao Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-Cacao Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-Cacao Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-Cacao Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-Cacao Galletas Mantequilla-mermelada
	A Puré de lentejas Pollo asado c/patat. fr. Natillas	Arroz con verduras Merluza rebozada Fruta	Macarrones con tomate Temera asada c/champ. Yogur natural	Paella Albóndigas Fruta	Crema de alubias Muslo de pollo asado Flan	Crema de verdura Lomo de cerdo c/pat. fr. Yogur natural	Puré de judías verdes Lengua en salsa Flan
MER.	A Bocadillos Fruta	Bocadillos Fruta	Bocadillos Fruta	Bocadillos Fruta	Bocadillos Fruta	Bocadillos Fruta	Bocadillos Fruta
CENA	A Crema de zanahorias Tortilla de jamón york Yogur natural	Crema de verdura Pollo estofado c/champis Yogur de sabores	Crema de verdura Salch. frescas c/puré Natillas	Crema de guisantes Croquetas de jamón Yogur natural	Sopa de pescado Pescado reboz. 3azul Natillas	Sopa de estrellas Tortilla de patata Yogur de sabores	Crema de calabacín Merluza a la americana Yogur natural

dieta 25 RICA EN RESIDUOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A Café con leche Pan Manteq-merm-fruta	Café con leche Pan Manteq-merm-fruta	Café con leche Pan Manteq-merm-fruta	Café con leche Pan Manteq-merm-fruta	Café con leche Pan Manteq-merm-fruta	Café con leche Pan Manteq-merm-fruta	Café con leche Pan Manteq-merm-fruta
	B Leche - cacao Galletas	Leche - cacao Galletas	Leche - cacao Galletas	Leche - cacao Galletas	Leche - cacao Galletas	Leche - cacao Galletas	Leche - cacao Galletas
	C Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar
	D Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
	E Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar
COMIDA	A Lentejas Pollo asado c/patat. fr. Fruta	Arroz con verduras Estofado de temera Fruta	Crema de legumbres Temera asada c/champ. Fruta	Paella Pescado al homo Fruta	Crema de alubias Muslo de pollo asado Fruta	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes c/patat. Lengua en salsa Fruta
	B Panaché de verduras Pescado con verduritas Compota de manzana	Porrusalda Salmón Yogur de sabores	Macarrones con tomate Verdel a la donostierra Yogur con frutas	Patatas en salsa verde Albóndigas Cuajada	Sopa de estrellas A. calam. encebollados Compota de manzana	Ensalada mixta Cordero en menestra Yogur con frutas	Marmitako Conejo a la cazadora Flan

MERIENDA	A	Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas
	B	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao
	C	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar
	D	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
	E	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar
CENA	A	Crema de zanahorias Huevos cocidos con pisto Fruta	Crema de verdura Merluza al horno Fruta	Sopa de verduras Pescado menier Fruta	Crema de guisantes Bacalao ajoarriero Fruta	Espinacas salteadas Pescado al horno c/guar. Fruta	Sopa minestrone Lomos de cabracho Compota de manzana	Crema de calabacín Merluza a la americana Fruta
	B	Sopa de estrellas Bacalao vizcaina Yogur con frutas	Sopa de estrellas Pollo estofado c/champ. Compota de manzana	Crema de puerro/patata Salch. frescas c/Puré Compota de manzana	Sopa de ave Lomo en su jugo Yogur con frutas	Sopa de pescado Huevos coc. crem/champ. Manzana asada	B. Sopas de ajo Tortilla de patata Fruta	Sopa de estrellas Pavo en salsa Manzana asada

dieta 26 ESPECIAL AMPLIA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
DESAYUNO	A	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	
	B	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	
	C	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	
	D	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	
	E	Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar	
COMIDA	A	Lentejas Pescado con verduras Fruta	Aroz con verduras Estofado de ternera Fruta	Macarrones con tomate Temera asada c/ champis Manzana asada	Patatas en salsa verde Albondigas Fruta	Alubia blanca A calamares enceb. Compota de manzana	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Marmitako Lengua en salsa Fruta
	B	Panaché de verduras Pollo asado c/ patatas fr. Natillas	Porrusalda Salmon Compota de manzana	Crema de legumbres Verdel a la donostiarra Fruta	Paella Pescado al horno Cuajada	Crema de alubias Muslo de pollo asado Fruta	Panaché de verduras Cordero en menestra Flan	Judías verdes con patatas Conejo a la cazadora Pera en almibar
	C	Sopa de estrellas Tortilla de jamon york Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla de jamon york Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla de espárragos Yogur natural	Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla francesa Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla francesa Arroz c/ leche	Sopa de estrellas Filete plancha Yogur natural
	D	Menestra de verduras Tortilla francesa Flan	Menestra de verduras Tortilla francesa Yogur de sabores	Ensalada mixta Filete plancha Flan	Menestra de verduras Filete plancha Compota de manzana	Ensalada mixta Filete plancha Yogur de sabores	Ensalada mixta Pescado plancha Compota de manzana	Panaché de verduras Tortilla francesa Natillas
	E	Ensalada mixta Pescado plancha Compota de manzana	Puré de patata Filete plancha Natillas	Menestra de verduras Tortilla francesa Compota de manzana	Puré de patata Tortilla francesa Natillas	Crema de verdura Pescado plancha Flan	Crema de verdura Lomo de cerdo c/ patat. f Yogur natural	Crema de verdura Pescado plancha Compota de manzana
MERIENDA	A	Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	
	B	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	
	C	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	
	D	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	
	E	Leche-descaf-azúcar	Leche-descaf-azúcar	Leche-descaf-azúcar	Leche-descaf-azúcar	Leche-descaf-azúcar	Leche-descaf-azúcar	
CENA	A	Crema de zanahorias Bacalao vizcaina Fruta	Crema de verdura Merluza al horno Fruta	Sopa de verduras Salchichas frescas c/ Puré Fruta	Crema de guisantes Lomo en su jugo Fruta	Espinacas salteadas Pescado plancha Fruta	Sopa de ajo Tortilla de patata Fruta	Menestra de verduras Merluza a la americana Fruta
	B	Sopa de estrellas Huevos cocidos con pisto Manzana asada	Sopa de estrellas Pollo estofado c/ champis Yogur natural	Crema de puerro / patata Pescado menier Flan	Sopa de ave Bacalao ajoarriero Yogur natural	Sopa de pescado Huevos coc. Crem./champ. Flan	Sopa minestrone Lomos de cabracho Yogur de sabores	Crema de calabacín Pavo en salsa Yogur natural
	C	Ensalada mixta Tortilla francesa Natillas	Ensalada mixta Tortilla francesa Compota de manzana	Ensalada mixta Tortilla francesa Natillas	Sopa de estrellas Tortilla de espárragos Compota de manzana	Sopa de estrellas Tortilla jamon york Natillas	Menestra de verduras Tortilla francesa Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla francesa Flan
	D	Menestra de verduras Pescado plancha Compota de manzana	Menestra de verduras Pescado plancha Yogur de sabores	Puré de patata Pescado plancha Yogur natural	Ensalada mixta Tortilla francesa Manzana asada	Ensalada mixta Tortilla francesa Manzana asada	Puré de patata Merluza rebozada Natillas	Ensalada mixta Merluza rebozada Compota de manzana
	E	Crema de verdura Filete plancha Yogur natural	Sopa de estrellas Filete plancha Manzana asada	Crema de verdura Lomo de cerdo c/pat. f Manzana asada	Crema de verdura Merluza rebozada Flan	Puré de patata Merluza rebozada Yogur natural	Sopa de estrellas Filete plancha Compota de manzana	Puré de patata Tortilla de jamon york Manzana asada

dieta 27 TÚRMIX BLANDO-SIMILARES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche Galletas Mantequilla-mermelada	Café con leche Galletas Mantequilla-mermelada	Café con leche Galletas Mantequilla-mermelada	Café con leche Galletas Mantequilla-mermelada	Café con leche Galletas Mantequilla-mermelada	Café con leche Galletas Mantequilla-mermelada	Café con leche Galletas Mantequilla-mermelada
	A Sopa de estrellas Túrmix legumbre/pollo Batido de frutas	Sopa de estrellas Túrmix pat/zanah/carne Compota	Sopa de estrellas Túrmix legumbre/pollo Compota	Sopa de estrellas Túrmix blando carne Compota	Sopa de estrellas Túrmix legumbre/pollo Compota	Sopa de estrellas Túrmix blando carne Compota	Sopa de estrellas Túrmix j. verd/pollo Compota
MER.	A Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas
	A Sopa de estrellas Túrmix zanahor-pesc. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix blando pesc. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix puer/pat/gui/bac. Natillas	Sopa de estrellas Túrmix puer/pat/gui/bac. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix puer/pata/lengd. Natillas	Sopa de estrellas Túrmix puer/pata/lengd. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix verd/pescado Yogur natural

dieta 29 ASTRINGENTE PEDIATRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Yogur biodescremado Galletas	Yogur biodescremado Galletas	Yogur biodescremado Galletas	Yogur biodescremado Galletas	Yogur biodescremado Galletas	Yogur biodescremado Galletas	Yogur biodescremado Galletas
	A Arroz con zanahoria Pollo asado desgrasado Plátano	Arroz con zanahoria Pollo cocido Plátano	Arroz con zanahoria Pollo cocido Plátano	Arroz con zanahoria Pollo cocido Plátano	Arroz con zanahoria Muslo de pollo asado Plátano	Arroz con zanahoria Pollo cocido Plátano	Arroz con zanahoria Pollo cocido Plátano
MER.	A Bocadillos	Bocadillos	Bocadillos	Bocadillos	Bocadillos	Bocadillos	Bocadillos
CENA	A Arroz con zanahoria Merluza cocida Plátano	Arroz con zanahoria Merluza cocida Plátano	Arroz con zanahoria Merluza cocida Plátano	Arroz con zanahoria Pescado plancha Plátano	Arroz con zanahoria Merluza cocida Plátano	Arroz con zanahoria Merluza cocida Plátano	Arroz con zanahoria Merluza cocida Plátano

dieta 30 LÍQUIDA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche	Café con leche					
	A Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo
MER.	A Café con leche	Café con leche					
CENA	A Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo

dieta 31 BLANDA ESTRUCTA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada
COMIDA	A Puré de lentejas	Arroz con verduras	Crema de legumbres	Paella	Crema de alubias	Menestra de verduras	Judías verdes c/patatas
	Pollo asado c/pata. fr.	Estofado de ternera	Temera asada c/champis	Albóndigas	Pollo asado desgrasado	Pescado en salsa verde	Conejo a la cazadora
	Yogur natural	Fruta	Yogur natural	Fruta	Compota de manzana	Fruta	Flan
MER.	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas
	A Sopa de estrellas	Crema de verdura	Crema de puerro/patata	Sopa de ave	Sopa de pescado	Sopa minestrone	Crema de calabacín
CENA	Tortilla de jamón york	Merluza al horno	Pescado menier	Lomo en su jugo	Pescado al horno c/guar.	Tortilla de patata	Merluza a la americana
	Compota de manzana	Compota de manzana	Natillas	Yogur natural	Natillas	Manzana asada	Yogur natural

dieta 32 POSTOPERATORIO GÁSTRICO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada
COMIDA	A Puré de legumbres	Puré de patata	Crema de legumbres	Crema de verdura	Puré de patata	Menestra de verduras	Puré de patata
	Pollo asado c/pata. fr.	Salmón	Temera asada c/champis	Pescado al horno	Pollo asado desgrasado	Filete plancha	Pescado plancha
	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER.	A Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	A Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de verduras	Crema de guisantes	Sopa de estrellas	Sopa minestrone	Crema de calabacín
CENA	Tortilla de jamón york	Merluza al horno	Lenguado cocido	Bacalao ajoarriero	Pescado plancha	Tortilla de patata	Pavo en salsa
	Yogur natural	Yogur natural	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta	Yogur natural

dieta 33 ASTRINGENTE SIN DULCES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té
	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana
COMIDA	A Sopa de estrellas	Puré de patata	Puré de arroz/zanaho.	Sopa de estrellas	Puré de patata	Sopa de estrellas	Arroz con zanahoria
	Pollo asado desgrasado	Merluza cocida	Temera en su jugo	Pescado al horno	Pollo asado desgrasado	Pollo cocido	Merluza cocida
	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.
MER.	A Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té
	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana
CENA	A Sopa de estrellas	Sopa de ave	Sopa de estrellas	Puré de patata	Puré de patata	Sopa de ave	Sopa de estrellas
	Tortilla de jamón york	Tortilla francesa	Pescado vapor	Tortilla francesa	Pescado vapor	Jamón york	Jamón york
	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana

dieta 34 BLANDA SIN LÁCTEOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Té-azúcar Pan Mermelada	Té-azúcar Pan Mermelada	Té-azúcar Pan Mermelada	Té-azúcar Pan Mermelada	Té-azúcar Pan Mermelada	Té-azúcar Pan Mermelada	Té-azúcar Pan Mermelada
COMIDA	A Puré de lentejas Pollo asado c/pata. fr. Fruta	Arroz con verduras Salmón vapor Compota de manzana	Crema de legumbres Ternera asada Fruta	Patatas en salsa verde Albóndigas Fruta	Crema de alubias Pollo asado desgrasado Compota de manzana	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta
MER.	A Té-azúcar Tostadas Fruta	Té-azúcar Tostadas Fruta	Té-azúcar Tostadas Fruta	Té-azúcar Tostadas Fruta	Té-azúcar Tostadas Fruta	Té-azúcar Tostadas Fruta	Té-azúcar Tostadas Fruta
CENA	A Sopa de estrellas Tortilla de jamón york Manzana asada	Sopa de estrellas Merluza al horno Fruta	Sopa de verduras Lenguado rebozado Compota de manzana	Sopa de ave Lomo en su jugo Fruta	Espinacas salteadas Pescado al horno c/guar. Fruta	Sopa minestrone Lomos de cabracho Compota de manzana	Sopa de estrellas Pavo en salsa Compota de manzana

dieta 35 POBRE EN POTASIO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche Pan Mantequilla-mermelada	Café con leche Pan Mantequilla-mermelada	Café con leche Pan Mantequilla-mermelada	Café con leche Pan Mantequilla-mermelada	Café con leche Pan Mantequilla-mermelada	Café con leche Pan Mantequilla-mermelada	Café con leche Pan Mantequilla-mermelada
COMIDA	A Sopa de estrellas Pollo asado c/pata. fr. Natillas	Arroz con verduras Estofado de ternera Yogur natural	Macarrones con tomate Ternera asada c/champis Pera	Paella Albóndigas Manzana	Tallarines con tomate Muslo de pollo asado Pera	Ensalada mixta Filete plancha Compota de manzana	Sopa de estrellas Conejo a la cazadora Flan
MER.	A Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas
CENA	A Sopa de estrellas Tortilla de jamón york Manzana asada	Sopa de estrellas Merluza rebozada Manzana	Sopa de verduras Croquetas de jamón Flan	Sopa de estrellas Lomo fresco plancha Yogur natural	Sopa de pescado Pescado al horno c/guar. Natillas	Sopa minestrone Lomos de cabracho Yogur natural	Sopa de estrellas Pavo en salsa Yogur natural

dieta 36 SUPERBLANDA SIN LÁCTEOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Té-azúcar Tostadas Mermelada	Té-azúcar Tostadas Mermelada	Té-azúcar Tostadas Mermelada	Té-azúcar Tostadas Mermelada	Té-azúcar Tostadas Mermelada	Té-azúcar Tostadas Mermelada	Té-azúcar Tostadas Mermelada
COMIDA	A Sopa de estrellas Pollo asado desgrasado Compota de manzana	Sopa de estrellas Merluza cocida Compota de manzana	Sopa de estrellas Pollo cocido Compota de manzana	Sopa de estrellas Merluza cocida Compota de manzana	Sopa de estrellas Pollo asado desgrasado Compota de manzana	Sopa de estrellas Pollo cocido Compota de manzana	Sopa de estrellas Merluza cocida Compota de manzana
MER.	A Té-azúcar Tostadas Compota de manzana	Té-azúcar Tostadas Compota de manzana	Té-azúcar Tostadas Compota de manzana	Té-azúcar Tostadas Compota de manzana	Té-azúcar Tostadas Compota de manzana	Té-azúcar Tostadas Compota de manzana	Té-azúcar Tostadas Compota de manzana
CENA	A Sopa de estrellas Tortilla de jamón york Manzana asada	Sopa de estrellas Jamón york Compota de manzana	Sopa de estrellas Tortilla francesa Manzana asada	Sopa de estrellas Tortilla francesa Compota de manzana	Sopa de estrellas Tortilla francesa Batido de frutas	Sopa de estrellas Jamón york Compota de manzana	Sopa de estrellas Jamón york Compota de manzana

dieta 37 ESPECIAL MANUAL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Pedido manual	Pedido manual					
COMIDA	A Pedido manual	Pedido manual					
MER.	A Pedido manual	Pedido manual					
CENA	A Pedido manual	Pedido manual					

dieta 38 SUPERBLANDA PEDIATRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche-cacao Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-cacao Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-cacao Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-cacao Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-cacao Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-cacao Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-cacao Galletas Mantequilla-mermelada
COMIDA	A Sopa de estrellas Pollo cocido Natillas	Sopa de estrellas Merluza cocida Yogur natural	Sopa de estrellas Pollo cocido Flan	Sopa de estrellas Merluza cocida Manzana asada	Sopa de estrellas Pollo asado desgrasado Natillas	Sopa de estrellas Pollo cocido Yogur natural	Sopa de estrellas Merluza cocida Flan
MER.	A Yogur natural Jamón york	Yogur natural Jamón york	Yogur natural Jamón york	Yogur natural Jamón york	Yogur natural Jamón york	Yogur natural Jamón york	Yogur natural Jamón york
CENA	A Sopa de estrellas Tortilla de jamón york Compota de manzana	Sopa de ave Tortilla francesa Manzana asada	Sopa de estrellas Tortilla francesa Compota de manzana	Sopa de estrellas Pollo cocido Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla francesa Flan	Sopa de estrellas Merluza cocida Compota de manzana	Sopa de estrellas Jamón york Yogur natural

dieta 39 C.M.I.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas Mantequilla	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas Mantequilla	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas Mantequilla	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas Mantequilla	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas Mantequilla	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas Mantequilla	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas Mantequilla
COMIDA	A Puré de lentejas Pollo asado c/patat. fr. Yogur natural	Arroz con veruras Estofado de ternera Fruta	Macarrones con tomate Ternera asada c/champis Fruta	Paella Pescado al horno Cuajada	Crema de alubias A_Calamares enceboll. Compota de manzana	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta
MER.	A Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas
CENA	A Crema de zanahorias Tortilla de jamón york Manzana asada	Sopa de estrellas Merluza al horno Compota de manzana	Sopa de verduras Pescado menier Natillas	Sopa de ave Lomo en su jugo Yogur natural	Sopa de pescado Pescado al horno c/guar. Yogur natural	Sopa minestrone Lomos de cabracho Yogur natural	Crema de calabacín Merluza a la americana Yogur natural

dieta 40 TÚRMIX BILIAR



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas Mermelada	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas Mermelada	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas Mermelada	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas Mermelada	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas Mermelada	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas Mermelada	Lechedesc.-descafei-azúcar Tostadas Mermelada
	A Caldo Túrmix verdura/pollo Compota	Caldo Túrmix pat/zanah/carn. Compota	Caldo Túrmix verdura/pollo Compota	Caldo Túrmix blando carne Compota	Caldo Túrmix blando carne Compota	Caldo Túrmix blando carne Compota	Caldo Túrmix blando carne Compota
	A Lechedesc.-descafei-azúcar Galletas	Lechedesc.-descafei-azúcar Galletas	Lechedesc.-descafei-azúcar Galletas	Lechedesc.-descafei-azúcar Galletas	Lechedesc.-descafei-azúcar Galletas	Lechedesc.-descafei-azúcar Galletas	Lechedesc.-descafei-azúcar Galletas
CENA	A Caldo Túrmix j. verdes/pollo Yogur natural descrem.	Caldo Túrmix blando pescado Yogur natural descrem.	Caldo Turmixpuer/pat/guis/bac. Yogur natural descrem.	Caldo Túrmix verdura/pescado Yogur natural descrem.	Caldo Túrmix verdura/pescado Yogur natural descrem.	Caldo Túrmix puer/pat/lengd. Yogur natural descrem.	Caldo Túrmix verdura/pesc. Yogur natural descrem.

dieta 41 DIETA N°2 TÚRMIX



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche-azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-azúcar Galletas Mantequilla-mermelada	Leche-azúcar Galletas Mantequilla-mermelada
	A Caldo Túrmix lentejas/pollo Natillas	Caldo Túrmix pat/zanah/carn Compota	Caldo Túrmix legumbre/pollo Compota	Caldo Túrmix blando carne Compota	Caldo Túrmix blando carne Compota	Caldo Túrmix verdura/pollo Compota	Caldo Túrmix blando carne Compota
	A Leche-azúcar Galletas	Leche-azúcar Galletas	Leche-azúcar Galletas	Leche-azúcar Galletas	Leche-azúcar Galletas	Leche-azúcar Galletas	Leche-azúcar Galletas
CENA	A Caldo Túrmix j. verdes/pollo Yogur natural	Caldo Túrmix blando pescado Yogur natural	Caldo Túrmix puer/pat/gui/bac. Natillas	Caldo Túrmix puer/pat/lengd. Yogur natural	Caldo Túrmix verdura/pescado Natillas	Caldo Túrmix puer/pat/lengd. Yogur natural	Caldo Túrmix verdura/pescado Yogur natural

dieta 42 DIETA ESPESA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada
	A Puré de patata Merluza cocida Yogur natural	Puré de patata Merluza cocida Yogur natural	Puré de patata Merluza cocida Yogur natural	Puré de patata Merluza cocida Yogur natural	Puré de patata Merluza cocida Yogur natural	Puré de patata Merluza cocida Yogur natural	Puré de patata Merluza cocida Yogur natural
	B Puré de legumbres Filete c/patat. vapor Natillas	Crema de legumbres Filete c/patat. vapor Natillas	Crema de legumbres Filete c/patat. vapor Natillas	Crema de legumbres Filete c/patat. vapor Natillas	Crema de legumbres Filete c/patat. vapor Natillas	Crema de legumbres Filete c/patat. vapor Natillas	Crema de legumbres Filete c/patat. vapor Natillas
C Crema de verdura Pechuga pollo plancha Yogur de sabores	Crema de verdura Salmón Yogur de sabores	Crema de verdura Pechuga pollo plancha Yogur de sabores	Crema de verdura Pechuga pollo plancha Yogur de sabores	Crema de verdura Pechuga pollo plancha Yogur de sabores	Crema de verdura Muslo de pollo asado Yogur de sabores	Crema de verdura Pechuga pollo plancha Yogur de sabores	Crema de verdura Pechuga pollo plancha Yogur de sabores
D Lentejas Pescado con verduritas Manzana	Arroz Calvete Pechuga pollo plancha Manzana	Macarrones con queso Temera asada c/champis Manzana	Paella Pescado al horno Manzana	Paella Pescado al horno Manzana	Tallarines con queso A_Calamares enceb. Manzana	Crema de legumbres Pescado plancha Compota de manzana	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Compota de manzana
MER.	A Yogur natural Galletas	Yogur natural Galletas	Yogur natural Galletas	Yogur natural Galletas	Yogur natural Galletas	Yogur natural Galletas	Yogur natural Galletas

CENA	A	Crema de verduras	Crema de verduras								
		Tortilla francesa	Tortilla francesa								
		Flan	Flan								
	B	Menestra de verduras	Menestra de verduras								
	Jamón york										
	Natillas										
C	Sopa de esftellas										
	Tortilla de jamón york										
	Compota de manzana										
D	Crema de zanahorias	Crema de verdura	Crema de guisantes	Crema de guisantes	Sopa de pescado	Sopa de ajo	Crema de calabacín				
	Bacalao bizcaína	Merluza al homo	Lenguado menier	Lomo en su jugo	Huevos coc. crem/cham.	Lomos de cabracho	Pavo en salsa				
	Yogur natural										

dieta 43 TÚRMIX SIN LÍQUIDOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A	A	A	A	A	A	A
	Café con leche espeso	Café con leche espeso	Café con leche espeso	Café con leche espeso			
COMIDA	A	A	A	A	A	A	A
	Túrmix legumbre/pollo Compota	Túrmix pat/zanah/carn Compota	Túrmix legumbre/pollo Compota	Túrmix blando carne Compota	Túrmix blando carne Compota	Túrmix blando carne Compota	Túrmix j. verdes/pollo Compota
MER.	A	A	A	A	A	A	A
	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
CENA	A	A	A	A	A	A	A
	Túrmix zanah/pescado Flan	Túrmix blando pescado Flan	Túrmix puer/pat/gui/bac. Flan	Túrmix puer/pat/lengd. Yogur natural	Túrmix puer/pat/lengd. Flan	Túrmix puer/pat/lengd. Flan	Túrmix verdura/pescado Flan

dieta 44 OVO-LACTO-VEGETARIANA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A	A	A	A	A	A	A
	Café con leche Pan Mantequilla-mermelada	Café con leche Pan Mantequilla-mermelada	Café con leche Pan Mantequilla-mermelada	Café con leche Pan Mantequilla-mermelada	Café con leche Pan Mantequilla-mermelada	Café con leche Pan Mantequilla-mermelada	Café con leche Pan Mantequilla-mermelada
COMIDA	A	A	A	A	A	A	A
	Ensalada vegetariana Lentejas estofadas Natillas	Porrusalda Panaché de verduras 2 Yogur natural	Ensalada vegetariana Garbanzos c/espinaç 2 Arroz c/leche	Patatas en salsa verde Garbanzos con arroz Pera en almibar	Crema de alubias Tallarines con tomate 2 Compota de manzana	Ensalada vegetariana Panaché de verduras 2 Manzana asada	Judias verdes c/patatas Paella vegetal Pera en almibar
MER.	A	A	A	A	A	A	A
	Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas
CENA	A	A	A	A	A	A	A
	Ensalada vegetariana Panaché de verduras 2 Fruta	Ensalada vegetariana Tortilla francesa Compota de manzana	Ensalada vegetariana Arroz con champis 2 Fruta	Crema de guisantes Tortilla francesa Flan	Ensalada vegetariana Espinacas c/bechamel Fruta	Sopa minestrone Tortilla de patata Fruta	Crema de calabacín Tortilla francesa Fruta

dieta 45 TÚRMIX 2ª AZUL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A	A	A	A	A	A	A
	Leche-cacao Galletas						
COMIDA	A	A	A	A	A	A	A
	Túrmix 2ª azul Yogur natural						
MER.	A	A	A	A	A	A	A
	Batido fruta						
CENA	A	A	A	A	A	A	A
	Túrmix 2ª azul Yogur natural						

dieta 49 2000 Kcal PEDIATRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A 2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual					
COMIDA	A 2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual					
	2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER.	A 2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual					
CENA	A 2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual					
	2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual	2.000 kcal Pedi. ver manual
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

dieta 50 BLANDA GERIÁTRICA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada
COMIDA	A Puré de lentejas Pescado con verduritas Yogur natural	Arroz con verduras Estofado de ternera Flan	Crema de legumbres Temera asada c/ champis Arroz c/ leche	Paella Albóndigas Cuajada	Crema de alubias A_calamares enceb. Compota de manzana	Crema de verdura Pescado en salsa verde Yogur de aromas	puré de patata Conejo a la cazadora Flan
	A Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas
	A Crema de zanahorias Tortilla de jamón york Manzana asada	Crema de verdura Merluza al horno Compota de manzana	Crema de verdura Salch. frescas c/ puré Natillas	Crema de guisantes Bacalao ajoarriero Yogur natural	Sopa de pescado Huevos coc. Crem. champis Natillas	Sopa de ajo Tortilla de patata Manzana asada	Crema de calabacín Merluza a la americana Yogur natural

dieta 51 LÍQUIDA BLANDA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas
COMIDA	A Sopa y puré Flan	Sopa y puré Flan	Sopa y puré Flan	Sopa y puré Flan	Sopa y puré Yogur natural	Sopa y puré Yogur natural	Sopa y puré Yogur con frutas
	A Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas
CENA	A Sopa y puré Yogur con frutas	Sopa y puré Yogur natural	Sopa y puré Yogur con frutas	Sopa y puré Yogur natural	Sopa y puré Yogur con frutas	Sopa y puré Yogur con frutas	Sopa y puré Yogur con frutas

dieta 52 SIN RESIDUOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Té - azúcar Tostadas	Té - azúcar Tostadas	Té - azúcar Tostadas	Té - azúcar Tostadas	Té - azúcar Tostadas	Té - azúcar Tostadas	Té - azúcar Tostadas
	COMIDA	Puré de patata Pollo asado Yogur natural	Puré de patata Salmón sin guarnición Flan	Puré de patata Temera asada s/ guar. Natillas	Puré de patata Albóndigas Flan	Puré de patata Pollo asado desgras Flan	Puré de patata Filete plancha Yogur natural
MER.	A Té - azúcar Tostadas	Té - azúcar Tostadas	Té - azúcar Tostadas	Té - azúcar Tostadas	Té - azúcar Tostadas	Té - azúcar Tostadas	Té - azúcar Tostadas
CENA	A Sopa de estrellas Merluza cocida Compota de manzana	Sopa de estrellas Merluza al horno Yogur natural	Sopa de estrellas Pescado plancha Compota de manzana	Sopa de estrellas Lomo en su jugo Compota de manzana	Sopa de estrellas Pesc. al horno c/ guar. Compota de manzana	Sopa de estrellas Pescado plancha Flan	Puré de patata Pavo en salsa Compota de manzana

dieta 53 POSTGASTRECTOMÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Manzanilla sin azúcar Tostadas	Manzanilla sin azúcar Tostadas	Manzanilla sin azúcar Tostadas	Manzanilla sin azúcar Tostadas	Manzanilla sin azúcar Tostadas	Manzanilla sin azúcar Tostadas	Manzanilla sin azúcar Tostadas
	COMIDA	Puré de patata Pollo cocido Yogur natural	Puré de patata Salmón vapor Compota de manzana	Puré de patata Temera asada c/ champ Yogur natural	Puré de patata Albóndigas Yogur con frutas	Puré de patata Pollo asado desgras Yogur natural	Puré de patata Pescado en salsa verde Yogur natural
MER.	A Manzanilla sin azúcar Tostadas	Manzanilla sin azúcar Tostadas	Manzanilla sin azúcar Tostadas	Manzanilla sin azúcar Tostadas	Manzanilla sin azúcar Tostadas	Manzanilla sin azúcar Tostadas	Manzanilla sin azúcar Tostadas
CENA	A Sopa de estrellas Merluza cocida Compota de manzana	Sopa de estrellas Merluza al horno Yogur natural	Sopa de estrellas Pescado menier Flan	Sopa de estrellas Bacalao ajoarriero Yogur natural	Sopa de estrellas Pesc. al horno c/ guar. Compota de manzana	Sopa de estrellas Tortilla de patata Yogur natural	Sopa de estrellas Merluza a la americana Compota de manzana

dieta 54 PREPARACIÓN ENEMA OPACO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	A Sopa de estrellas Merluza cocida Yogur natural - tostadas	Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas	Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas	Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas	Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas	Sopa de estrellas Merluza cocida Yogur natural - tostadas	Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas
	A Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas	Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas					
	CENA	Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas					

dieta⁵⁵ CÁMARA ESTÉRIL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	A	Lentejas *est*	Arroz con verduras *est*	Crema de legumb. *est*	Paella *est*	Crema de alubias *est*	Menestra verduras *est*
		Pescado con verd. *est*	Estofado ternera *est*	Ternera asada *est*	Albóndigas *est*	Calam. enceboll. *est*	Pescado en salsa *est*
		Piña en almibar *est*	Piña en almibar *est*	Arroz c/ leche *est*	Pera en almibar *est*	Natillas *est*	Pera en almibar *est*
	B	Crema de leg. *est*	Crema de verdura *est*	Macarr. c/ tomate *est*	Crema de verdura *est*	Alubia blanca *est*	Panaché verduras *est*
		Pollo asado c/ pat. *est*	Salmón *est*	Trucha *est*	Gallo al horno *est*	Muslo de pollo asado	Cordero en menestra
		Natillas *est*	Compota de manz. *est*	Piña en almibar *est*	Flan de huevo *est*	Pera en almibar *est*	Manzana asada *est*
	C	Sopa de fideos *est*	Sopa de fideos *est*	Sopa de fideos *est*	Sopa de fideos *est*	Sopa de fideos *est*	Sopa de fideos *est*
		Pollo asado c/ pat. *est*	Pollo asado c/pat. *est*	Tortilla espárrago *est*	Merluza rebozada *est*	Tortilla champiñón *est*	Escalope c/pimie. *est*
		Flan de huevo *est*	Flan de huevo *est*	Flan de huevo *est*	Manzana asada *est*	Flan de huevo *est*	Natillas *est*
	D	Panaché verduras *est*	Menestra verduras *est*	Crema de verdura *est*	Menestra verduras *est*	Crema de verdura *est*	Puré de patata *est*
		jamón york empan. *est*	Tortilla atún *est*	Escalope c/ pimie. *est*	Escalope c/pimie. *est*	Escalope c/pimie. *est*	Merluza plancha *est*
		Manzana asada *est*	Manzana asada *est*	Manzana asada *est*	Manzana asada *est*	Manzana asada *est*	Compota de manz. *est*
	E	Crema de verdura *est*	Puré de patata *est*	Menestra verduras *est*	Patatas en salsa verde	Puré de patata *est*	Crema de verdura *est*
		Merluza plancha *est*	Escalope c/ pimie. *est*	Tortilla atún *est*	Tortilla francesa *est*	Merluza rebozada *est*	Lomo c/patatas frit. *est*
		Comp. de manzana *est*	Natillas *est*	Compota de manz. *est*	Natillas *est*	Compota de manzana *est*	Flan de huevo *est*
CENA	A	Crema de zanahor. *est*	Crema de verdura *est*	C. Puerro / patata *est*	C. De guisantes *est*	Espinacas salte *est*	Sopa minestrone *est*
		Bacalao vizcaína *est*	Merluza al horno *est*	jamón york empan. *est*	Escalope c/pimie. *est*	San jacobó *est*	Tortilla champiñón *est*
		Piña en almibar *est*	Melocotón almibar *est*	Pera en almibar *est*	Melocotón almibar *est*	Melocotón almibar *est*	Melocotón almibar *est*
	B	Crema de verdura *est*	Sopa de estrellas *est*	Sopa de verduras *est*	Sopa de estrellas *est*	Sopa de pescado *est*	Sopa de ajo *est*
		Pollo asado c/ pat. *est*	Pollo estofado c/ champis	Lenguado menier *est*	jamón york empan. *est*	Pescado al homo c/ guar.	Lomos de cabracho *est*
		Compota de manz. *est*	Flan de huevo *est*	Flan de huevo *est*	Flan de huevo *est*	Compota de manz. *est*	Manzana asada *est*
	C	Sopa de fideos *est*	Puré de patata *est*	Menestra verduras *est*	Sopa de fideos *est*	Sopa de fideos *est*	Menestra verduras *est*
		Tortilla francesa *est*	Tortilla francesa *est*	Tortilla francesa *est*	Tortilla espárrago *est*	Pollo asado c/pat. *est*	Tortilla francesa *est*
		Flan de huevo *est*	Natillas *est*	Natillas *est*	Compota de manz. *est*	Natillas *est*	Flan de huevo *est*
	D	Menestra verduras *est*	Menestra verduras *est*	Puré de patata *est*	Crema de verdura *est*	Crema de verdura *est*	Puré de patata *est*
		Merluza plancha *est*	Merluza plancha *est*	Lenguado menier *est*	Tortilla atún *est*	jamón york empan. *est*	Merluza rebozada *est*
		Compota de manz. *est*	Compota de manz. *est*	Compota de manz. *est*	Manzana asada *est*	Manzana asada *est*	Natillas *est*
	E	Crema de verdura *est*	Sopa de fideos *est*	Crema de verdura *est*	Puré de patata *est*	Puré de patata *est*	Sopa de fideos *est*
		Escalope c/pimie. *est*	Escalope c/ pimie. *est*	Lomo c/ patatas frit. *est*	Merluza plancha *est*	Merluza rebozada *est*	jamón york empan. *est*
		Flan de huevo *est*	Manzana asada *est*	Manzana asada *est*	Natillas *est*	Flan de huevo *est*	Compota de manz. *est*

dieta⁵⁶ 1.800 Kcal



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A	Café leche desna. sacarina					
		Pan 25 g					
		Margarina y fruta	Margarina y fruta	Margarina y fruta	Margarina y fruta	Confit. Diet - fruta	Margarina y fruta
COMIDA	A	Lentejas	Porrusalda	Crema de legumbres	Patatas en salsa verde	Alubia blanca	Menestra de verduras
		Pollo asado	Salmón	Ternera asada c/ champ.	Albóndigas	Muslo de pollo asado	Pescado en salsa verde
		Fruta	Flan de frutas sin azúcar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER	A	Café leche desna. sacarina					
		Galletas dietéticas					
		Fruta 150 g					
CENA	A	Sopa de estrellas	Crema de verdura	Sopa de verduras	Crema de guisantes	Sopa de pescado	Sopa minestrone
		Huevos cocidos con pisto	Pollo estofado c/ champis	Pescado menier	Lomo en su jugo	Huevos coc. Cr/ champ.	Lomos de cabracho
		Yogur natural descrem.	Fruta	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Fruta	Yogur natural descrem.

dieta 57 2.200 Kcal



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café leche desna. sacarina Pan 50 g 2 margar. + fruta	Café leche desna. sacarina Pan 50 g 2 margar. + fruta	Café leche desna. sacarina Pan 50 g 2 margar. + fruta	Café leche desna. sacarina Pan 50 g 2 margar. + fruta	Café leche desna. sacarina Pan 50 g 2 margar. + fruta	Café leche desna. sacarina Pan 50 g 2 margar. + fruta	Café leche desna. sacarina Pan 50 g 2 margar. + fruta
MER.COMIDA	A Lentejas Pollo asado Fruta	Ensalada mixta Estofado ternera Flan de frutas sin azúcar	Crema de legumbres Ternera asada c/ champ Fruta	Patatas en salsa verde Albóndigas Fruta	Alubia blanca Muslo de pollo asado Fruta	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes con pat. Conejo a la cazadora Fruta
MER.	A Café leche desna. sacarina Galletas dietéticas Margarina + fruta	Café leche desna. sacarina Pan 50 g Margarina + fruta	Café leche desna. sacarina Pan 50 g Galletas dietéticas Margarina + fruta	Café leche desna. sacarina Pan 50 g Galletas dietéticas Margarina + fruta			
CENA	A Crema de zanahorias Bacalao vizcaina Yogur natural	Crema de verdura Pollo estofado c/ champis Fruta	Sopa de verduras Pescado menier Yogur natural	Crema de guisantes Lomo en su jugo Yogur natural descrem.	Sopa de pescado Huevos coc. Cr/ champ. Fruta	Sopa minestrone Lomos de cabracho Yogur natural	Crema de calabacín Merluza a la americana Flan de frutas sin azúcar

dieta 58 3.000 Kcal



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café leche desna. sacarina Pan 50 g 2 margar. + fruta	Café leche desna. sacarina Pan 50 g 2 margar. + fruta	Café leche desna. sacarina Pan 50 g 2 margar. + fruta	Café leche desna. sacarina Pan 50 g 2 margar. + fruta	Café leche desna. sacarina Pan 50 g 2 margar. + fruta	Café leche desna. sacarina Pan 50 g 2 margar. + fruta	Café leche desna. sacarina Pan 50 g 2 margar. + fruta
MER.COMIDA	A Lentejas Pollo asado Fruta	Arroz con verduras Estofado ternera Flan de frutas sin azúc.	Crema de legumbres Tern. asada c/ champ. Fruta	Patatas en salsa verde Albóndigas Cuajada	Alubia blanca Muslo de pollo asado Compota de manzana	Menestra de verduras Cordero en menestra Fruta	Judías verdes con pat. Conejo a la cazadora Fruta
MER.	A Café leche desna. sacarina Fruta Bocadillo	Café leche desna. sacarina Fruta Bocadillo	Café leche desna. sacarina Fruta Bocadillo	Café leche desna. sacarina Fruta Bocadillo	Café leche desna. sacarina Fruta Bocadillo	Café leche desna. sacarina Fruta Bocadillo	Café leche desna. sacarina Fruta Bocadillo
CENA	A Crema de zanahorias Bacalao vizcaina Manzana asada	Crema de verdura Pollo estof. c/ champ. Fruta	Sopa de verduras Pescado menier Yogur natural	Crema de guisantes Lomo en su jugo Yogur natural	Sopa de pescado Huevos coc. Cr/ champ. Yogur natural	Sopa minestrone Lomos de cabracho Yogur natural	Crema de calabacín Merluza a la americana Yogur natural

dieta 59 LÍQUIDA ASTRINGENTE



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Té - azúcar	Té - azúcar					
MER.COMIDA	A Consomé Caldo de arroz	Consomé Caldo de arroz					
MER.	A Té - azúcar	Té - azúcar					
CENA	A Consomé Caldo de arroz	Consomé Caldo de arroz					

dieta 60 MODIFAST



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión		Infusión
COMIDA	A Modifast	Modifast	Modifast	Modifast		Modifast	Modifast
MER.	A Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión		Infusión
CENA	A Modifast	Modifast	Modifast	Modifast		Modifast	Modifast

dieta 61 NASOGÁSTRICA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche espeso	Café con leche espeso					
COMIDA	A Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico
MER.	A Café con leche espeso	Café con leche espeso					
CENA	A Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico

dieta 62 NORMAL HIPOSÓDICA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada
	B Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
COMIDA	C Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar
	D Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
	E Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado
	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar
MERIENDA	A Lentejas	Arroz con verduras	Crema de legumbres	Paella	Alubia blanca	Menestra de verduras	Judías verdes con pat.
	B Pollo asado c/ patatas fr.	Estofado de ternera	Ternera asada c/ champ	Albóndigas	A calamares enceb.	Pescado en salsa verde	Conejo a la cazadora
	Fruta	Fruta	Manzana asada	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	A Panaché de verduras	Porrusalda	Macarrones con tomate	Patatas en salsa verde	Crema de alubias	Ensalada mixta	Marmitako
	B Pescado con verduritas	Salmón	Verdel a la donostiarra	Pescado al horno	Muslo de pollo asado	Cordero en menestra	Lengua en salsa
	Yogur natural	Yogur de sabores	Fruta	Cuajada	Compota de manzana	Arroz c/ leche	Flan
DESAYUNO	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	B Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao
	C Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar
	D Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
COMIDA	E Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado
	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar
	A Sopa de estrellas	Crema de verdura	Sopa de verduras	Crema de guisantes	Sopa de pescado	Sopa minestrone	Sopa de estrellas
MERIENDA	B Huevos coc. Con pisto	Merluza al horno	Pescado menier	Bacalao ajoarriero	Pescado al homo c/ guar.	Tortilla de patata	Pavo en salsa
	C Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	D Crema de zanahorias	Sopa de estrellas	Crema de puerro / patata	Sopa de ave	Espinacas salteadas	Sopa de ajo	Crema de calabacín
CENA	B Bacalao vizcaina	Pollo estof. c/ champ.	Salchich frescas c/ puré	Lomo en su jugo	Huevos coc. Cr/ champ.	Lomos de cabracho	Merluza a la americana
	A Manzana asada	Compota de manzana	Natillas	Yogur natural	Flan	Natillas	Yogur natural

dieta 63 LÍQUIDA BLANDA FRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche y yogur	Leche y yogur					
COMIDA	A Líquidos muy fríos Flan	Líquidos muy fríos Cuajada	Líquidos muy fríos Natillas	Líquidos muy fríos Flan	Líquidos muy fríos Yogur natural	Líquidos muy fríos Yogur natural	Líquidos muy fríos Flan
MER.	A Café con leche Galletas	Leche y yogur					
CENA	A Líquidos muy fríos Yogur natural	Líquidos muy fríos Natillas	Líquidos muy fríos Yogur natural				

dieta 64 LÍQUIDA SIN GRASA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión
COMIDA	A Caldo vegetal	Caldo vegetal					
MER.	A Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión
CENA	A Caldo vegetal	Caldo vegetal					

dieta 65 DIETA FRUTA Y VERDURA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
COMIDA	A Verdura Fruta	Verdura Fruta	Verdura Fruta	Verdura Fruta	Verdura Fruta	Verdura Fruta	Verdura Fruta
MER.	A Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	A Verdura Fruta	Verdura Fruta	Verdura Fruta	Verdura Fruta	Verdura Fruta	Verdura Fruta	Verdura Fruta

dieta 67 TÚRMIX DIABÉTICO SIN LÍQUIDOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Yogur desnatado Compota	Yogur desnatado Compota	Yogur desnatado Compota	Yogur desnatado Compota	Yogur desnatado Compota	Yogur desnatado Compota	Yogur desnatado Compota
	A Túrmix legumbre / pollo Terrina fruta	Túrmix pat / zanh / cam Terrina fruta	Túrmix legumbre / pollo Terrina fruta	Túrmix blando carne Terrina fruta	Túrmix blando carne Terrina fruta	Túrmix blando carne Terrina fruta	Túrmix j. Verdes / pollo Terrina fruta
MER. COMIDA	Compota	Compota	Compota	Compota	Compota	Compota	Compota
CENA	A Túrmix zanh. - pescado Yogur natural	Túrmix blando pescado Yogur natural	Túrmix puer/pat/gui/bac. Yogur natural	Túrmix puer / pata/ lengd. Yogur natural	Túrmix verdura / pesc. Yogur natural	Túrmix puer/pata/lengd. Yogur natural	Túrmix verdura / pesc. Yogur natural

dieta 68 TÚRMIX NASOGÁSTRICO NO PAN



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche espeso	Café con leche espeso					
	A Caldo limpio - "sin pan" Túrmix ligero Batido de fruta ligero	Caldo limpio - "sin pan" Túrmix ligero Batido de fruta ligero	Caldo limpio - "sin pan" Túrmix ligero Batido de fruta ligero	Caldo limpio - "sin pan" Túrmix ligero Batido de fruta ligero	Caldo limpio - "sin pan" Túrmix ligero Batido de fruta ligero	Caldo limpio - "sin pan" Túrmix ligero Batido de fruta ligero	Caldo limpio - "sin pan" Túrmix ligero Batido de fruta ligero
MER. COMIDA	Café con leche espeso	Café con leche espeso	Café con leche espeso	Café con leche espeso	Café con leche espeso	Café con leche espeso	Café con leche espeso
CENA	A Caldo limpio - "sin pan" Túrmix ligero Yogur natural	Caldo limpio - "sin pan" Túrmix ligero Yogur natural					

dieta 69 ASTRINGENTE URGENCIAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té
	A Arroz con zanahoria Pollo cocido Manzana	Arroz con zanahoria Pollo cocido Manzana					
MER. COMIDA	Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té
CENA	A Sopa de ave Merluza cocida Plátano	Sopa de ave Merluza cocida Plátano					

dieta 70 ESPECIAL PEDIATRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A Leche - cacao Galletas Mantequilla - mermelada	Leche - cacao Galletas Mantequilla - mermelada	Leche - cacao Galletas Mantequilla - mermelada	Leche - cacao Galletas Mantequilla - mermelada	Leche - cacao Galletas Mantequilla - mermelada	Leche - cacao Galletas Mantequilla - mermelada	Leche - cacao Galletas Mantequilla - mermelada
	B Café con leche Pan	Café con leche Pan	Café con leche Pan	Café con leche Pan	Café con leche Pan	Café con leche Pan	Café con leche Pan
	C Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar
	D Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
COMIDA	A Lentejas Pescado con verduritas Fruta	Arroz con verduras Estofado de ternera Fruta	Macarrones con tomate Tern. asada c/ champis Arroz c/ leche	Ensalada Albóndigas Fruta	Crema de alubias A calamares enceb. Compota de manzana	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes con pat. Lengua en salsa Fruta
	B Panaché de verduras Pollo asado c/ patatas fr. Natillas	Ensalada mixta Salmón Compota de manzana	Crema de legumbres Verdel a la donostiarra Fruta	Paella Pescado al horno Cuajada	Alubia blanca Muslo de pollo asado Fruta	Panaché de verduras Cordero en menestra Flan	Judías verdes con pat. Conejo a la cazadora Pera en almibar
	C Sopa de estrellas Tortilla de jamón york Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla de jamón york Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla de espárragos Yogur natural	Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla francesa Yogur natural	Sopa de estrellas Ensalada mixta Compota de manzana	Sopa de estrellas Filete plancha Yogur natural
	D Menestra de verduras Tortilla francesa Flan	Menestra de verduras Tortilla francesa Flan	Ensalada mixta Filete plancha Flan	Menestra de verduras Filete plancha Compota de manzana	Ensalada mixta Filete plancha Yogur de sabores	Crema de verdura Lomo de cerdo c/ pat. f Yogur natural	Panaché de verduras Tortilla francesa Natillas
MER.	A Ensalada mixta Pescado plancha Compota de manzana	Puré de patata Filete plancha Natillas	Menestra de verduras Tortilla francesa Compota de manzana	Puré de patata Tortilla francesa Natillas	Crema de verdura Pescado plancha Flan	Sopa de estrellas Tortilla francesa Natillas	Crema de verdura Pescado plancha Compota de manzana
	B Bocadillo pediatría Fruta	Bocadillo pediatría Fruta	Bocadillo pediatría Fruta	Bocadillo pediatría Fruta	Bocadillo pediatría Fruta	Bocadillo pediatría Fruta	Bocadillo pediatría Fruta
CENA	A Leche - cacao Crema de zanahorias Bacalao vizcaina Fruta	Leche - cacao Crema de verdura Merluza al horno Fruta	Leche - cacao Sopa de verduras Salch frescas c/ puré Fruta	Leche - cacao Crema de guisantes Lomo en su jugo Fruta	Leche - cacao Espinacas salteadas Pescado plancha Fruta	Leche - cacao Sopa de ajo Tortilla de patata Fruta	Leche - cacao Menestra de verduras Merluza a la americana Fruta
	B Sopa de estrellas Tortilla de jamón york Manzana asada	Sopa de estrellas Pollo estofado c/ champis Yogur natural	Crema de puerro / patata Pescado menier Flan	Ensalada mixta Bacalao ajoarriero Yogur natural	Sopa de pescado Huevos coc. Cr/ champ. Flan	Sopa minestrone Lomos de cabracho Yogur de sabores	Crema de calabacín Pavo en salsa Yogur natural
	C Ensalada mixta Tortilla francesa Natillas	Menestra de verduras Pescado plancha Yogur de sabores	Ensalada mixta Tortilla francesa Natillas	Sopa de estrellas Tortilla de espárragos Compota de manzana	Sopa de estrellas Tortilla de jamón york Natillas	Menestra de verduras Tortilla francesa Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla francesa Flan
	D Crema de verdura Filete plancha Yogur natural	Sopa de estrellas Filete plancha Manzana asada	Puré de patata Lomo de cerdo c/ pat. f Yogur natural	Crema de verdura Merluza rebozada Flan	Puré de patata Tortilla francesa Yogur natural	Puré de patata Filete plancha Compota de manzana	Ensalada mixta Merluza rebozada Compota de manzana

dieta 71 DIETA INTestino CORTO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Yogur desnatado Pan 50 g jamón york	Yogur desnatado Pan 50 gr. jamón york	Yogur desnatado Pan 50 gr. jamón york	Yogur desnatado Pan 50 gr. jamón york	Yogur desnatado Pan 50 gr. jamón york	Yogur desnatado Pan 50 gr. jamón york	Yogur desnatado Pan 50 gr. jamón york
	A puré de lentejas Pollo asado sin piel Compota de manzana	Puré de patata Filete plancha Compota de manzana	Macarrones con tomate Filete plancha Manzana asada	Puré de patata Filete plancha Compota de manzana	Crema de alubias Pollo asado sin piel Compota de manzana	puré de arroz / zanahoria Filete plancha Compota de manzana	puré de judías verdes Filete plancha Compota de manzana
MER.	A Cuajada	Cuajada	Cuajada	Cuajada	Cuajada	Cuajada	Cuajada
CENA	A Crema de zanahorias Pescado plancha Manzana asada	Puré de arroz / zanahoria Merluza al horno Manzana asada	Crema de puerro / patata Pescado plancha Compota de manzana	Crema de guisantes Pescado plancha Manzana asada	Puré de patata Pescado plancha Manzana asada	Puré de patata Pescado plancha Manzana asada	Crema de calabacín Pescado plancha Manzana asada

dieta88NOTHMAN



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche	Café con leche					
	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito
	Tostada	Tostada	Tostada	Tostada	Tostada	Tostada	Tostada
	Zumo naranja	Zumo naranja	Zumo naranja	Zumo naranja	Zumo naranja	Zumo naranja	Zumo naranja
	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla
COMIDA	A Puré de patata	Puré de patata					
	Filete plancha	Filete plancha	Filete plancha	Filete plancha	Filete plancha	Filete plancha	Filete plancha
MER.	A Flan	Flan	Flan	Flan	Flan	Flan	Flan
	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla
CENA	A Filete plancha	Filete plancha					

BIBLIOGRAFIA

La siguiente bibliografía fue utilizada en la elaboración de esta guía de Nutrición y Dietética.

1. Dietas hospitalarias, puede visitar la página web en:
http://adiex.org/nutricin%20clinica/dietas_hospitalarias.pdf
2. Hospital clínica BENIDORM. Dietas hospitalarias, puede visitar la página web:
<http://www.clinicabenidorm.com/content/dietas-hospital>
3. Guía de alimentación y salud. Guía de nutrición, puede ser visitada en la página web:
http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia_nutricion/composicion_alim.htm
4. Tabla de composición de los alimentos. Puede ser visitada la pagina web:
http://comedoresugr.tcomunica.org/docs/composicion_alimentos.pdf
5. Alimentación sana. Fragmentos sacados de www.zonadiet.com. Puede visitar la página web:
<http://www.alimentacion-sana.org/Boletines/intro.htm>
6. Tablas peruanas de composición de alimentos. CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN INSTITUTO NACIONAL DE SALUD. LIMA, 2009.
<http://www.rvcta.org/Imagenes/TablasPeruanasDeComposicionDeAlimentos.pdf>
7. Tabla de composición de alimentos, puede visitar la página web:
http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/soporteNutricional/pdf/anexo_08.pdf
8. Alimentación sana. Los 100 errores de la alimentación. Puede visitar la página web:
<http://www.alimentacion-sana.org/informaciones/novedades/los100.htm>
9. Máximo Goikoetxea. Director-gerente del hospital Donostia. MANUAL DE DIETAS. Hospital Donostia Ospitalea. Puede encontrar el artículo en la página web:
http://www.osakidetza.euskadi.net/r85-sida01/es/contenidos/informacion/hd_publicaciones/es_hdon/adjuntos/ManualDietasC.pdf