

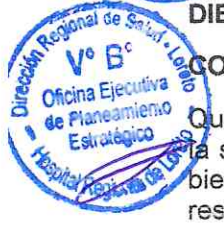
RESOLUCION DIRECTORAL

N° 009 -2026-GRL-GRS-L/30.50

Punchana, 14 de enero del 2026


Visto, el Memorando N°022-2026-GRL-GRS-L/30.50, derivado por la Dirección General a la Oficina Ejecutiva de Planeamiento Estratégico, conteniendo el Oficio N°006- 2026-GRL-GRS-L/30.50.24 e Informe Técnico N°001-2026-GRL-GRS-L/30.50.24 elaborado por el Jefe del Departamento de Nutrición y Dietética, ambos sustentan concurrentemente para un mismo objetivo, siendo necesario formalizarlo en un único acto resolutivo, mediante la aprobación del documento técnico de gestión denominado: **"MANUAL DE DIETAS TERAPÉUTICAS DEL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEL HOSPITAL REGIONAL DE LORETO "FELIPE ARRIOLA IGLESIAS"**, y;

CONSIDERANDO:


Que, los Numerales I y II Título preliminar de la Ley N° 26842 "Ley General de Salud" señalan que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo, por lo que la protección de la salud es de interés público, siendo responsabilidad del Estado regularla, vigilarla y promoverla;


Que, el Artículo VI del Título preliminar de la Ley N° 26842 "Ley General de Salud" establece que es responsabilidad del Estado promover las condiciones que garanticen una adecuada cobertura de prestaciones de salud a la población, en término socialmente aceptables de seguridad, oportunidad y calidad;

Que mediante Resolución Ministerial No.826-2021/MINSA se aprueba la "Norma para la elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud", la cual tiene como objetivo establecer disposiciones relacionadas con las etapas de planificación, formulación o actualización, aprobación, difusión, implementación y evaluación de los documentos normativos;


Que, La Resolución Ministerial N° 519-2006/MINSA, que aprueba el Documento Técnico "Sistema de Gestión de la Calidad en Salud", el cual tiene como objetivo establecer los principios, normas, metodologías y procesos para la implementación del sistema de gestión de la calidad en salud orientado a obtener resultados para la mejora de la calidad de atención en los servicios de salud;

Que, Las Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud, aprobada con Resolución Ministerial N°850-2016/MINSA, tiene como objetivo establecer disposiciones relacionados con los procesos de planificación, formulación o actualización, aprobación, difusión, implementación y evaluación de documentos normativos, así como estandarizar los elementos conceptuales, estructurales, metodológicos y explícitos para la emisión de los documentos normativos, también para brindar a las instancias reguladoras del Ministerio de Salud una herramienta que facilite el desarrollo de las funciones normativas;


Que, a través de Resolución Ministerial N° 749-2012/MINSA, se aprueba la NTS N° 098-MINSA/DIGESA-V.01 "Norma Sanitaria para los Servicios de Alimentación en Establecimientos de Salud", cuya finalidad es proteger la salud de los pacientes, visitantes y personal que labora en los establecimientos de salud; así como establecer los principios generales de higiene que deben cumplir los servicios de alimentación que preparan y proveen alimentos para los establecimientos de salud;


Que, mediante Resolución Ministerial N° 665-2013/MINSA, se aprueba la NTS N° 103 MINSA/DGSP -V.01, "Norma Técnica de la unidad productora de servicios de salud de Nutrición y Dietética", la misma que tiene como objetivos específicos, contribuir a recuperar y mantener el estado nutricional de los pacientes hospitalizados; promover, proteger y recuperar el estado nutricional a través de la consulta nutricional; fomentar la investigación y docencia en el ámbito alimentario nutricional hospitalario;

Que, mediante Resolución Ministerial N° 157-2021/MINSA, se resuelve aprobar la NTS N° 173-MINSA /2021/DIGESA, "Norma Técnica Sanitaria para Servicios de Alimentación Colectiva", señala que los servicios de alimentación colectiva, deben aplicar los Principios Generales de Higiene (PGH), que comprende el Programa de Buenas Prácticas de Manipulación (BPM) y el Programa de Higiene y Saneamiento (PHS), los que deben estar documentados y actualizados (manuales, procedimientos, registros debidamente llenados, entre otros) que demuestren su aplicación, y estar disponibles a solicitud de la Autoridad Sanitaria para la verificación de su cumplimiento;

Pág. 01 de 02

RESOLUCION DIRECTORAL

N° 009 -2026-GRL-GRS-L/30.50

Punchana, 14 de enero del 2026



La finalidad del presente documento es conocer y establecer las diferentes dietas terapéuticas que se brinda a los pacientes en nuestro Hospital y que servirá de base para la homogeneidad en las prescripciones dietéticas interdisciplinaria;



Que, conforme a lo sustentado por el Jefe del Departamento de Nutrición y Dietética, es pertinente aprobar el documento técnico de gestión "MANUAL DE DIETAS TERAPÉUTICAS DEL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEL HOSPITAL REGIONAL DE LORETO "FELIPE ARRIOLA IGLESIAS", ya que cuenta con opinión favorable de la Oficina de Gestión de la Calidad sustentado mediante OFICIO N°219-2025-GRL-GRS-L/30.50.06; a fin de que se continúe con el trámite correspondiente hasta la emisión del acto resolutorio;



Estando ordenado por la Dirección General, con las visaciones de la Sub Dirección General, Departamento de Nutrición y Dietética, Oficina de Gestión de la Calidad, Oficina Ejecutiva de Planeamiento Estratégico, Oficina de Administración y la Oficina de Asesoría Jurídica. En uso de las atribuciones conferidas mediante Resolución Gerencial N°1256-2024-GRL-GERESA/30.01 que designa al MC. JEHOSHUA RAFAEL MICHEALGELO LÓPEZ LÓPEZ a partir del 02 de setiembre del 2024 como Director General del Hospital Regional de Loreto "Felipe Arriola Iglesias";

SE RESUELVE:



Artículo 1°.- Aprobar, el documento técnico "MANUAL DE DIETAS TERAPÉUTICAS DEL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEL HOSPITAL REGIONAL DE LORETO "FELIPE ARRIOLA IGLESIAS", con una vigencia de dos (2) años; la misma que consta de ocho (08) ítems y cincuenta y dos (52) folios los cuales forman parte de la presente Resolución.

Artículo 2°.- Encargar, al Departamento de Nutrición y Dietética del Hospital Regional de Loreto "Felipe Arriola Iglesias" la implementación, supervisión, monitoreo y cumplimiento del Manual aprobado en el artículo 1 de la presente resolución.

Artículo 3°.- Encargar, a la Oficina de Estadística e Informática, procedan a publicar la presente Resolución en la página web y/o Portal Institucional del Hospital Regional de Loreto "Felipe Arriola Iglesias".

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.



Gerencia Regional de Salud Loreto
Hospital Regional de Loreto
"Felipe Arriola Iglesias"

Dr. Jehoshua Rafael López López
CMP: 50534
DIRECTOR GENERAL

JRMLL/RCHH/JFDCH/MGV/RGO/HAC/JPCO/grecia.

 HOSPITAL DE REGIONAL Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
---	---	----------------------------------



MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS

PUNCHANA 2025.

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
---	--	----------------------------------

Equipo Técnico responsable de la elaboración:

1. Lic. Jean Pierre Castillo Orihuela
Jefe del Departamento de Nutrición y Dietética

1. Lic. Mendel Gary Trigozo Parra
Licenciado en Nutrición del Departamento de Nutrición y Dietética

2. Lic. Grace Dávila Arévalo
Licenciado en Nutrición del Departamento de Nutrición y Dietética

3. Lic. Mileydi Priscila Diaz Muñoz
Licenciado en Nutrición del Departamento de Nutrición y Dietética



 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
---	---	----------------------------------

INDICE

I	INTRODUCCION	2
II.	FINALIDAD	8
III.	OBJETIVOS	8
IV.	ÁMBITO DE APLICACIÓN	8
V.	BASE LEGAL	8
VI.	CONTENIDO	9
6.1.	Definiciones Operacionales	9
6.1.1.	Metodologia	11
6.2.	Alimentación Balanceada	12
a)	Dieta Completa	12
b)	Alimentación Complementaria 6 a 8 meses	12
c)	Alimentación Complementaria 8 a 10 meses	12
d)	Alimentación Complementaria 10 a 12 meses	12
e)	Dieta Del Niño 1 a 2 años	12
f)	Dieta Del Preescolar 2 a 5 años	12
g)	Dieta del escolar	13
h)	Dieta para gestante	13
i)	Dieta para Madre Lactante	14
6.3.	Dietas Terapeuticas	15
a)	Tolerancia Total	16
b)	Dieta Liquida Restrictiva	16
c)	Dieta Liquida Amplia	16
d)	Dieta Blanda	16
e)	Dieta Hipograsa	17
f)	Dieta Renal	17
g)	Dieta Completa Hiperproteica	17
h)	Dieta Hipoglucida	18
i)	Dieta Por Sonda	18
j)	Dieta Especial "Regional"	18
k)	Dieta Hipoalergica	19
l)	DIETA Rica En Fibra	19
m)	Dieta Thevenon	20
n)	Nutrición Enteral	21
VII.	Responsabilidades	50
VII.	RESPONSABILIDADES	50
VIII.	BIBLIOGRAFIA	51



 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	----------------------------------

I. INTRODUCCION

El estado Nutricional del Individuo es un elemento esencial para el mantenimiento o recuperación de la Salud, se prioriza la atención cuando el individuo tiene un problema de malnutrición ya que es un factor importante que ocasiona el incremento de la morbilidad hospitalaria.

El problema de Nutrición fundamental en los individuos sanos radica en asegurar una provisión de una adecuada cantidad y calidad de todos los principios nutricionales esenciales. Tratándose de pacientes, como consecuencias de cambios provocados en el organismo por las múltiples causas patológicas, que surgen a diversos problemas que deberán ser tratados en forma adecuada para una evolución favorable.

El Departamento de Nutrición y Dietética tomando en cuenta esto, ha considerado dentro de su plan de actividades la elaboración del manual de Dietas Terapéuticas por Patología, como guía de las prescripciones dieto terapéuticas en el Hospital Regional de Loreto "Felipe Santiago Arriola Iglesias", con la finalidad de trabajar en forma integral para la pronta recuperación del paciente.

Este manual brinda un enfoque teórico-práctico que permite cubrir las necesidades de información técnica a un grupo más amplio de usuarios, está dirigido a los profesionales Nutricionistas, además servirá como material docente y de consulta al personal médico, de enfermería, de obstetricia, a los alumnos de las especialidades profesionales y técnicas de la salud, vinculadas con la atención directa al paciente.

Con el término de Dieta terapéutica nos referimos a la alimentación modificada que utilizamos en tratamiento de determinadas patologías y cuyo objetivo es conseguir la recuperación óptima del paciente mediante un aporte de nutrientes adecuado a sus necesidades.

Estas modificaciones introducidas en la alimentación normal pueden ser la base del tratamiento de la enfermedad o ser coadyuvantes (ayudar a la curación de la misma). Un régimen dietético tiene como fin mantener o promover en los pacientes un eficiente estado nutricional. La dieta terapéutica en los pacientes hospitalizados, requiere de un elaborado proceso organizativo que deberá cubrir sus requerimientos que en algunos casos podrá exceder los valores de la dieta o estar disminuidos según las patologías, en el que numerosos servicios del hospital están implicados. Debemos realizar una labor informativa para que todas las áreas puedan conocer la diversidad de dietas disponibles, sus peculiaridades y forma de solicitarlas, tanto en pacientes hospitalizados, como en aquellos en régimen ambulatorio.

El Manual de Dietas Terapéuticas por Patología será de uso obligatorio en el Hospital Regional de Loreto, todos los servicios de hospitalización, deben contar un ejemplar, para su empleo o consulta durante la visita médica, ya que se pretende abarcar todas aquellas dietas de uso más habitual.



 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	----------------------------------

II. FINALIDAD

El presente manual de dietas Terapéuticas por patología tiene como finalidad conocer y establecer las diferentes dietas terapéuticas que se brinda a los pacientes en nuestro hospital y que servirá de base para la homogeneidad en las prescripciones dietéticas interdisciplinaria. El Departamento de nutrición y dietética asumirá la responsabilidad de cumplir y hacer cumplir el manejo adecuado del manual de Dietas Terapéuticas por patología con todo el personal asistencial que labore en el hospital.

III. OBJETIVOS

- Establecer dietas para el manejo terapéutico de las patologías que se presentan en los diferentes servicios de hospitalización y consultorio externo.
- Extender esta información a cada Servicio de Hospitalización y Consultorios externos.
- Dar a conocer a todo el personal que labora en el Hospital Regional de Loreto la variedad de dietas trabajadas en el Servicio de Nutrición y Dietética.
- Manejar de manera estándar la dieta para cada patología que se presente en la institución.
- Lograr la mejor y oportuna recuperación del nivel nutricional de los pacientes hospitalizados y los controlados por consultorios externos.

IV. AMBITO DE APLICACIÓN

El Manual de Regímenes de Dietas por Patología, está dirigido a todos los profesionales de la salud, técnicos y auxiliares de nutrición involucrados en el tratamiento y recuperación del paciente hospitalizado y atendido en consultorios externos del Hospital Regional de Loreto.

V. BASE LEGAL

- Ley N°26842 - Ley General de Salud y su modificatoria. Ley N° 27658 - Ley Marco de Modernización de Gestión del Estado.
- Ley N°27815 - Ley del Código de Ética de la Administración Pública.
- Ley N°29414 - Ley que establece los Derechos de las personas usuarias de los servicios de salud.
- Decreto Legislativo N°1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud.
- Decreto Supremo N°008-2017-SA, aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, y sus modificatorias.
- Ley N°30188 Ley del Ejercicio Profesional del Nutricionista.
- Resolución Ministerial N°546 – 2011/ MINSA, que aprueba la NTS N°021-MINSA/DGSP/V.03 Norma Técnica de Salud "Categorías de Establecimientos del Sector Salud"
- Resolución Ministerial N°665-2013/MINSA, NTS N°103 – MINSA /GSP-V.01, aprueba la Norma Técnica de Salud de la Unidad Productora de Servicios de Salud de Nutrición y Dietética.
- Resolución Ministerial N°749-2012-MINSA, aprueba la NTS N°098 - MINSA/DIGESA-V.01 Norma Sanitaria para los Servicios de Alimentación en establecimientos de Salud.
- Resolución Ministerial N°1240- 2004/MINSA, Política Nacional de Medicamentos.

 HOSPITAL DE REGIONAL LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	--------------------------

- Resolución Ministerial N°826-2021/MINSA, que aprueba las Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud.
- Reglamento de Organización y Funciones (ROF) del Hospital Regional de Loreto "Felipe Arriola Iglesias", aprobado y ratificado con Ordenanza Regional N° 008-2016-GRL-CR.

VI. CONTENIDO

6.1. DEFINICIONES GENERALES

- a) **Nutrición.** - Es la ciencia que estudia el alimento en relación con la salud tomando en cuenta, la digestión, absorción y utilización de los nutrientes, la producción de alimentos y el contexto socioeconómico de la persona. Estudia el alimento y su relación con la persona.
- b) **Alimentación.** - Es un proceso de selección de alimentos, fruto de la disponibilidad y aprendizaje de cada individuo que le permitirán componer su ración diaria y fraccionaria a lo largo del día de acuerdo con sus hábitos y condiciones personales. Es todo un proceso que toma en cuenta a través de una cadena o ciclo alimentario.
- c) **Dietética.** - Es la técnica y el arte de utilizar los alimentos de forma adecuada que partiendo de un conocimiento del ser humano proponga formas de alimentación equilibrada, variada y suficiente tanto en forma individual como colectivas y que permitan cubrir las necesidades biológicas en la salud y en la enfermedad, contemplando a la vez sus gustos, costumbres y posibilidades.
- d) **Alimentos.** - Son sustancias naturales o transformadas que contienen uno o más a menudo elementos nutritivos.
- e) **Dieta.** - Combinación de alimentos que se consume todo el día.
- f) **Dieta balanceada.** - Es una dieta que proporciona todos los nutrientes y energía en cantidad y calidad adecuada, además de ser cultural y psicológicamente aceptable.
- g) **Dieto terapia.** - Es una parte de la dietética que estudia las dietas terapéuticas modificada cuantitativas y/o cualitativas.
- h) **Prescripción de la dieta.** - Indicación del tipo, cantidad y frecuencia de la alimentación. Así como también de la cantidad y calidades de proteínas, CHO, grasas, líquidos, vitaminas y minerales.
- i) **Proceso del cuidado nutricional.** - Método para satisfacer las necesidades nutricionales del individuo.
- j) **Screening nutricional.** - Procedimientos eficientes fáciles, Standard para identificar a quienes tiene riesgos nutricionales y requieran una valoración nutricional.
- k) **Evaluación nutricional.** - Proceso por el cual se determina el estado nutricional de una persona, suele incluir historia dietética, datos bioquímicos, examen clínico e historia de la salud, datos antropométricos y psicosociales.



 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	----------------------------------

6.1.1. METODOLOGIA

- Al prescribir, solo se indicará la dieta según la patología sin especificar el menú.
- Cada una de las dietas de este manual, puede ser adaptado a casos especiales, debiendo el médico tratante hacer las indicaciones correspondientes.
- Cualquier variación especial en lo referente a la presentación del menú, debe ser coordinado con el Profesional Nutricionista responsable de hospitalización.
- La indicación de cambios de dietas, se realizará en principio durante la visita médica y no en horas posteriores.
- Para tratamientos especiales o pruebas funcionales específicas en las cuales puede interferir e intervenir la alimentación, debe indicarse la dieta conveniente con 24 horas de anticipación.
- La indicación de adicionales y/o refrigerios (leche, jugos, etc.) a las dietas prescritas deben ser justificadas por el médico tratante y por tiempo limitado.
- En las planillas de dietas se deberá colocar la relación completa de todos los pacientes con las diferentes dietas y con el nombre correspondiente del paciente y/ o Historia clínica. Con la firma y sello del profesional responsable de la solicitud del pedido.
- El horario de distribución normal de los alimentos en los servicios de hospitalización y/o emergencia será:
 - o **Desayuno de 7:00 am a 8.00 am**
 - o **Almuerzo de 12.00 m a 1.00 pm**
 - o **Comida de 5:00 pm a 6:00 pm**



 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	----------------------------------

6.2. ALIMENTACION BALANCEADA

a) DIETA COMPLETA

Se define como una alimentación equilibrada que proporciona la cantidad adecuada de macronutrientes (como carbohidratos, proteínas, grasas) y micronutrientes como vitaminas y minerales necesarios para el ser humano en cada momento de su ciclo vital. También para mantener el eficiente estado nutricional y el normal funcionamiento del organismo.

OBJETIVOS

- Aportar diariamente la cantidad de energía necesaria para el buen funcionamiento del organismo y la continuidad de la vida debiendo ser suficiente, completo, armónico y adecuado.
- Debe aportar también los nutrientes energéticos y no energéticos que permitan cumplir adecuadamente la función de nutrición.

INDICACIONES

- El régimen normal está indicado a personas sanas, con peso adecuado (normal).
- Indicado a pacientes hospitalizados que no precisan dieta terapéutica.
- Indicado a pacientes ambulatorios que no precisan dieta terapéutica.

VALOR NUTRITIVO DEL RÉGIMEN

El régimen normal incluye nutrientes en cantidad y calidad adecuada considerándose así proteínas de alto valor biológico, proteínas vegetales, carbohidratos simples y complejos, grasas, vitaminas, minerales, agua y fibra que al ser ingeridos por medio de los alimentos progresan por el tubo digestivo mediante el proceso físico químico de la digestión irán cediendo sus nutrientes para que sean a continuación absorbidos.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Alimentos aconsejables.
- Productos lácteos, quesos, huevos, todo tipo de carnes (pollo, res, pescado, etc.) verduras, frutas, leguminosas, cereales, tubérculos, grasa, azúcares.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Debe evitarse el exceso de grasas de origen animal (saturadas).
- Evitar el consumo excesivo de golosinas, comidas chatarra, bebidas azucaradas, alimentos muy salados o dulces.
- Productos con grandes cantidades de colorantes, químicos. Edulcorantes artificiales.

ADECUACIÓN NUTRICIONAL

Es adecuado tanto en calidad como en cantidad para conservar o mejorar el estado nutricional del individuo.

KCAL	PROTEINAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
2400	15%	30%	55%
	90 gr	80 gr	330 gr
	360 kcal	720 kcal.	1320 kcal.



b) ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA 6 – 8 MESES – ABLACTANCIA 1

Durante los primeros 6 meses de edad del ser humano el único alimento es la leche materna, pasado este periodo ha de faltar algunos nutrientes a este alimento maravilloso el cual va a ser **complementado** con la ingesta de pequeños volúmenes de alimentos con diversas características para seguir aportando lo necesario de su requerimiento.

OBJETIVOS

- Iniciar la tolerancia hacia los alimentos externos.
- Cubrir las necesidades energéticas, plásticas y reguladoras, que permitan el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo.
- Evitar carencias y desequilibrios entre nutrientes.
- Satisfacer las necesidades afectivas y otras específicamente humanas ligadas a la alimentación.

INDICACIONES

Niños de 6 a 8 años de edad

ALIMENTOS PERMITIDOS

Leche Materna

- Tubérculos
- Verduras (zanahoria, zapallo, espinaca, acelga, entre otros)
- Frutas de consistencia blanda (plátanos, pera, melocotón, granadilla (sin pepa)
- Mazamorras (a base chuño, sémola, etc.)
- Yema de huevo.
- Vísceras: Sangrecita de pollo, Hígado de pollo
- Grasas: aceite vegetal u oliva, mantequilla

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Clara de huevo
- Pescado
- Cítricos (naranja, fresa, piña o mandarina)
- Producto lácteo
- Avena
- Gelatina
- Menestras

ADECUACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	PROTEINAS	GRASAS	CARBOHIDRATO
700	10%	40%	50%
	17.5 gr	31.1 gr	87.5 gr
	70 kcal	280 kcal.	350 kcal.

c) ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA (8 – 10MESES) – ABLACTANCIA 2

Durante el periodo de 8 a 10 meses el niño va introduciendo uno a uno los alimentos, en el transcurso de este periodo se van modificando la consistencia de los mismos, debido a la aparición de dientes y un mejoramiento en el sistema digestivo. Motivo por el cual en este periodo (8 a 10 meses) la consistencia de los alimentos se va asemejando cada vez más a la normal.

OBJETIVOS

- Continuar la tolerancia hacia los alimentos nuevos.
- Cubrir las necesidades energéticas, plásticas y reguladoras, que permitan el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo.
- Evitar carencias y desequilibrios entre nutrientes.
- Satisfacer las necesidades afectivas y otras específicamente humanas ligadas a la alimentación.
- Lograr que el niño llegue al año de edad listo para toda preparación y en consistencia normal, es decir pueda comer de la olla familiar.

INDICACIONES

Niños de 8 a 10 meses de edad.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Leche Materna
- Tubérculos
- Verduras (espinaca, acelga, entre otros)
- Frutas de consistencia blanda
- Mazamorras (a base chuño, sémola, etc.)
- Huevo

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	--	--------------------------

- Pollo, pescado, res
- Hígado de pollo, Sangrecita
- Cereal: quinua kiwicha, 7 semillas, avena, arroz
- Menestras s/ cascara (alverjitas, pallares y lentejitas)

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Productos procesados

ADECUACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	PROTEINA	GRASAS	CARBOHIDRATO
900	10%	40%	50%
	22.5 gr	40 gr	102.5 gr
	90 kcal	360 kcal.	450 kcal.

d) ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA (10 – 12 MESES) – ABLACTANCIA 3

Durante el periodo de 10 a 12 meses el niño ya ha prácticamente probado uno a uno todo tipo de alimento, en el transcurso de este periodo se van modificando la consistencia de los mismos, debido a la aparición total de dientes y un mejoramiento en el sistema digestivo. Motivo por el cual en este periodo la consistencia de los alimentos es de consistencia normal, es decir solo picados en trozos grandes.

OBJETIVOS

- Terminar la tolerancia hacia los alimentos nuevos.
- Cubrir las necesidades energéticas, proteicas y reguladoras, que permitan el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo.
- Evitar carencias y desequilibrios de nutrientes.
- Satisfacer las necesidades afectivas y otras ligadas a la alimentación.
- Lograr que el niño llegue al año de edad listo para comer todo tipo de alimento en cualquier preparación y en consistencia normal, es decir pueda comer de la olla familiar.

INDICACIONES

Niños de 10 a 12 meses de edad

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Tubérculos
- Leche Materna
- Pescado (pulpa)
- Verduras
- Frutas de consistencia blanda
- Mazamorra (a base chuño, sémola, etc.)
- Huevo
- Carne de res, pollo, pescado y vísceras (hígado, sangrecita, bazo)
- Cereal: quinua, kiwicha, harina de habas, 7 semillas, etc.
- Menestras

 Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
---	---	--------------------------

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Alimentos procesados

ADECUACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATO
1000	10%	40%	50%
	25 gr	44.4 gr	125 gr
	100 kcal	400 kcal.	500 kcal.

e) DIETA DEL NIÑO DE 1 – 2 AÑOS

Durante estos años, el niño debe aprender a comer, a manejar alimentos sólidos. Es todo un proceso de desarrollo que implica masticar, saborear y familiarizarse con los olores y texturas de los alimentos, así como manipularlos, tragarlos y asimilarlos. Hay que tener presente que, a un niño, igual que se le enseña a caminar y hablar, se le debe enseñar a comer, tanto en cantidad como en calidad.

OBJETIVOS

Cubrir las necesidades nutricionales según sus características individuales.

- Promover los buenos hábitos de alimentación.
- Promover el desarrollo físico mental de cada niño.
- Aportar cantidades necesarias de agua para evitar la deshidratación.
- Recuperar aquel niño con algún grado de mal nutrición.

INDICACIONES

Niños de 1 a 2 años de edad

VALOR NUTRITIVO DEL RÉGIMEN

El régimen normal incluye nutrientes en cantidad y calidad adecuada considerándose así proteínas de alto valor biológico, proteínas, vegetales, carbohidratos simples y complejos, grasas, vitaminas, minerales, agua y fibra que al ser ingeridos por medio de los alimentos progresan por el tubo digestivo mediante el proceso físico químico de la digestión irán cediendo sus nutrientes para que sean a continuación absorbidos.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Productos lácteos (quesos, yogurt)
- Carnes (pollo, res, pescado, etc.) y huevos
- Verduras y frutas
- Menestras,

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	----------------------------------

- Cereales y granos,
- Tubérculos,
- Grasas y azúcares
- Frutas (en toda su variedad)

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Debe evitarse el exceso de grasas de origen animal (saturadas).
- Evitar el consumo excesivo de golosinas, alimentos procesados, bebidas azucaradas, alimentos muy salados o dulces.
- Productos con grandes cantidades de colorantes, químicos, edulcorantes artificiales.

ADECUACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATO
1300	12%	35%	53%
	39 gr	50.5 gr	172.3 gr
	156 kcal	455 kcal.	689 kcal.

f) DIETA DEL PRE ESCOLAR 2 – 5 AÑOS

La dieta del pre escolar (2 a 5 años), al igual que las demás es de suma importancia, pues es en este periodo en la cual el niño alcanza su mayor desarrollo cerebral. Cabe resaltar que es un periodo en la cual las madres de familia están en búsqueda de la solución para su falta de ideas en lo que respecta a preparaciones nutritivas y sobre todo loncheras escolares.

OBJETIVOS

Cubrir las necesidades nutricionales según sus características individuales.

- Promover los buenos hábitos de alimentación.
- Promover el desarrollo físico mental de cada niño.
- Aportar cantidades necesarias de agua para evitar la deshidratación.
- Recuperar aquel preescolar con algún grado de mal nutrición.

VALOR NUTRITIVO DEL RÉGIMEN

El régimen normal incluye nutrientes en cantidad y calidad adecuada considerándose así proteínas de alto valor biológico, proteínas vegetales, carbohidratos simples y complejos, grasas, vitaminas, minerales, agua y fibra que al ser ingeridos por medio de los alimentos progresan por el tubo digestivo mediante el proceso físico químico de la digestión irán cediendo sus nutrientes para que sean a continuación absorbidos.

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	--	--------------------------

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Productos lácteos (leche, yogurt y quesos)
- Carnes (pollo, res, pescado, etc.) y huevos,
- Verduras y frutas (en toda su variedad),
- Leguminosas.
- Cereales, tubérculos
- Grasa, azúcares.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Debe evitarse el exceso de grasas de origen animal (saturadas).
- Evitar el consumo excesivo de golosinas, alimentos procesados, bebidas azucaradas, alimentos muy salados o dulces.
- Productos con grandes cantidades de colorantes, químicos, edulcorantes artificiales.

ADECUACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATO
1500	12%	30%	58%
	45 gr	58.3 gr	198.8 gr
	180 kcal	525 kcal.	795 kcal.

g) DIETA DEL ESCOLAR

La dieta del escolar, al igual que las demás es de suma importancia, pues es en este periodo en la cual el niño alcanza su mayor desarrollo cerebral y físico. Cabe resaltar que es un periodo en la cual las madres de familia están en búsqueda de la solución para su falta de ideas en lo que respecta a preparaciones nutritivas y sobre todo loncheras escolares. En este periodo es de suma importancia la mineralización ósea debido a que se produce la sustitución de los dientes temporales por las permanentes.

En esta etapa, el organismo está en proceso de crecimiento y desarrollo, a la par de un periodo de actividad física intensa e irregular. El gasto metabólico basal es elevado en comparación con el adulto.

OBJETIVOS

- Cubrir las necesidades nutricionales según sus características individuales.
- Continuar promoviendo los buenos hábitos de alimentación.
- Promover el desarrollo físico mental de cada niño.
- Aportar cantidades necesarias de agua para evitar la deshidratación.
- Lograr mantener los indicadores nutricionales normales en la población escolar

INDICACIONES

- Niños de 6 años de edad en adelante, es decir en etapa escolar.

VALOR NUTRITIVO DEL REGIMEN

 HOSPITAL DE LORETO REGIONAL Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
---	---	--------------------------

El régimen para el escolar incluye nutrientes en cantidad y calidad adecuada considerándose así proteínas de alto valor biológico, carbohidratos simples y complejos, grasas, vitaminas, minerales, agua y fibra que al ser ingeridos por medio de los alimentos progresan por el tubo digestivo mediante el proceso físico químico de la digestión irán cediendo sus nutrientes para que sean a continuación absorbidos.

Deberá consumir 03 comidas principales y 02 adicionales durante el día.

Se ha recomendado que el ácido linoleico aporte 1 a 2 % del total de kilocalorías, con la finalidad de asegurar una ingesta adecuada de ácidos grasos esenciales.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Productos lácteos, quesos,
- Huevos, todo tipo de carnes (pollo, res, pescado, etc.)
- Verduras y frutas,
- Leguminosas, cereales, tubérculos.
- Grasa y azúcares.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Debe evitarse el exceso de grasas de origen animal (saturadas).
- Evitar el consumo de golosinas, alimentos procesados, bebidas azucaradas, alimentos muy salados o dulces.
- Productos con grandes cantidades de colorantes, químicos, edulcorantes artificiales.

ADECUACIÓN NUTRICIONAL

KCAL	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATO
1800	12%	30%	58%
	54 gr	60 gr	261 gr
	216 Kcal	540 Kcal	1044 Kcal

h) DIETA PARA GESTANTE

Se define como una alimentación equilibrada que proporciona la cantidad adecuada de energía y nutrientes necesaria para la mujer embarazada, con la finalidad de que al término de la gestación haya ganado adecuadamente de peso y no presente un nivel de hemoglobina bajo, ni de calcio.

OBJETIVOS

- Controlar la excesiva ganancia de peso durante este periodo
- Cubrir las necesidades nutricionales según sus características individuales
- Continuar promoviendo los buenos hábitos de alimentación.
- Promover el consumo de alimentos ricos en hierro y en ácido fólico así evitar la anemia.

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	--	--------------------------

- Promover el consumo de alimentos ricos en Calcio para evitar la descalcificación de la madre y el niño
- Aportar cantidades necesarias de fibra para evitar el estreñimiento
- Llegar en el mejor estado nutricional al término del embarazo

INDICACIONES

- Indicado para toda mujer gestante.

VALOR NUTRITIVO DEL RÉGIMEN

Este régimen incluye nutrientes en cantidad y calidad adecuada considerándose así proteínas de alto valor biológico, proteínas vegetales, carbohidratos simples y complejos, grasas, vitaminas, minerales, agua y fibra que al ser ingeridos por medio de los alimentos progresan por el tubo digestivo mediante el proceso físico químico de la digestión irán cediendo sus nutrientes para que sean a continuación absorbidos. Los incrementos de las necesidades nutricionales durante el embarazo hacen necesario la suplementación de vitaminas y minerales, especialmente el ácido fólico, hierro y calcio

La calidad de la dieta repercute en el estado nutricional previo al embarazo y constituye un factor fundamental que afecta la salud de la embarazada y el niño.

Se requiere energía suplementaria para el crecimiento del feto, la placenta y los tejidos maternos.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Productos lácteos, quesos, huevos, todo tipo de carnes (pollo, res, pescado, etc.), verduras, frutas, leguminosas, cereales, tubérculos, grasa, azúcares.
- Consumo de alimentos ricos en hierro durante toda la semana: bazo, bofe, corazón, sangrecita, hígado (pollo o res), entre otros.
- Frutas que aporten vitamina C como: naranja, piña, papaya, mandarina.

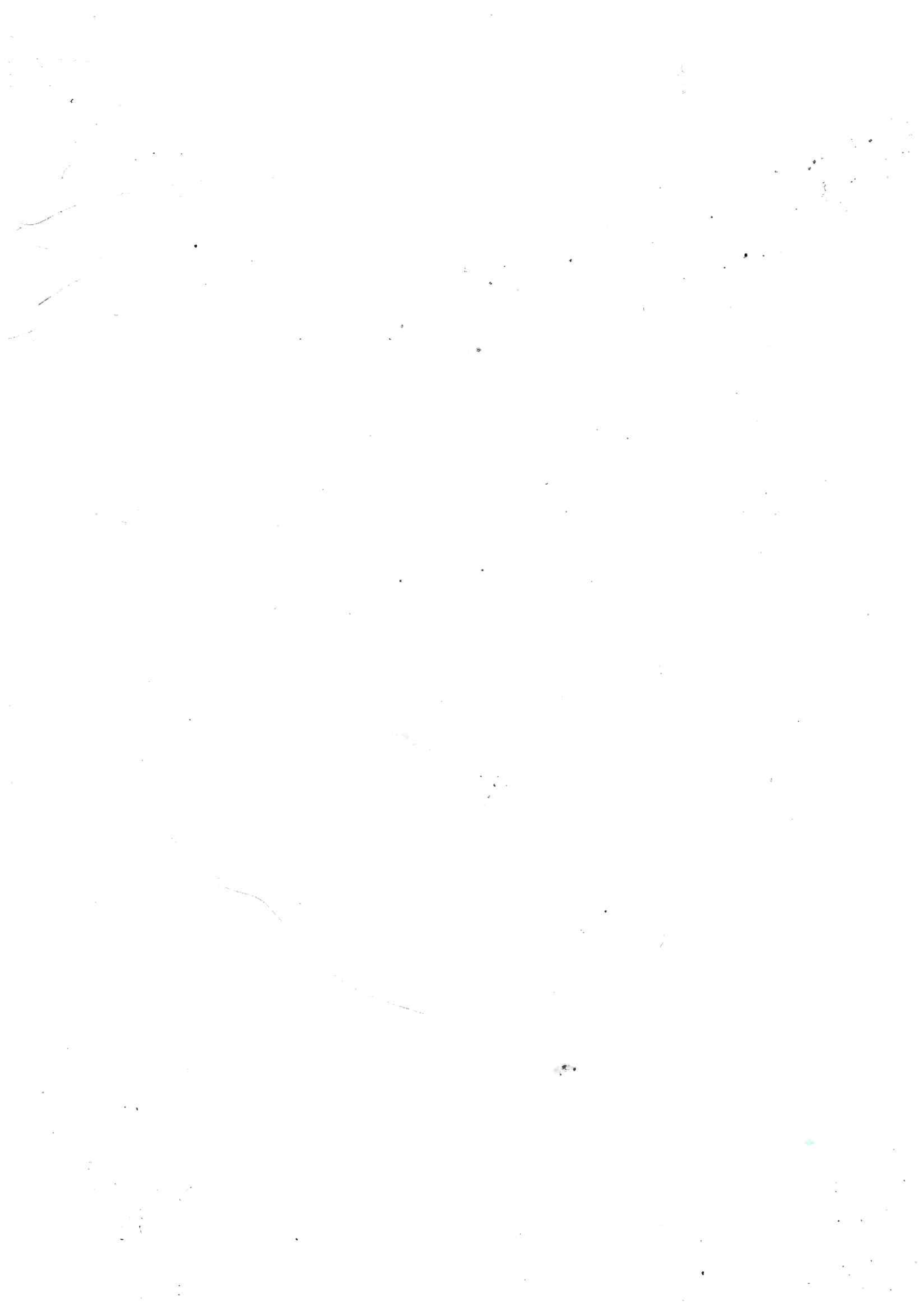
ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Debe evitarse el exceso de grasas de origen animal (saturadas).
- Evitar el consumo excesivo de golosinas, alimentos procesados, bebidas azucaradas, alimentos salados o dulces, que contengan preservantes y colorantes químicos.
- Evitar el consumo de infusiones como anís, manzanilla, etc.

ADECUACION NUTRICIONAL

Es adecuado tanto en calidad como en cantidad para conservar o mejorar el estado nutricional de la gestante.

KCAL	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATO
2500	16%	30%	54%
	100 gr	83.3 gr	337.5 gr
	400 kcal	750 kcal.	1350 kcal.



 HOSPITAL DE LA REGIÓN DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	----------------------------------

i) DIETA PARA MADRE LACTANTE

Durante la lactancia, una gran parte de los cambios ocurridos en la gestación revierten, produciéndose primero una caída de los estrógenos y de la progesterona, así como un incremento de la prolactina, lo que posibilita el inicio de la producción láctea.

La mayor parte de las necesidades que tiene la mujer durante el periodo que dura la lactancia son ocasionadas por la cantidad de energía y nutrientes que se excretan en la leche. Se define como una alimentación equilibrada que proporciona la cantidad adecuada de energía y nutrientes necesaria para la mujer en esta etapa.

OBJETIVOS

- Evitar la consecuencia que puede ocasionar la ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes durante la lactancia.
- Cubrir los requerimientos de energía, proteínas y grasas en la mujer lactante.
- Continuar promoviendo los buenos hábitos de alimentación.
- Promover el consumo de alimentos ricos en hierro y así evitar la anemia.
- Aportar cantidades necesarias de fibra para evitar el estreñimiento

INDICACIONES

Indicado para toda mujer lactante

VALOR NUTRITIVO DEL REGIMEN

Este régimen incluye nutrientes en cantidad y calidad adecuada, considerándose así proteínas de alto valor biológico, proteínas vegetales, carbohidratos simples y complejos, grasas, vitaminas, minerales, agua y fibra que al ser ingeridos por medio de los alimentos progresan por el tubo digestivo mediante el proceso físico químico de la digestión irán cediendo sus nutrientes para que sean a continuación absorbidos.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Productos lácteos, quesos, huevos, todo tipo de carnes (pollo, res, pescado, etc.) verduras, frutas, leguminosas, cereales, tubérculos, grasa, azúcares.

Consumo de alimentos ricos en hierro durante toda la semana: bazo, bofe, corazón, sangrecita, hígado (pollo o res), entre otros.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Evitar el consumo excesivo de golosinas, alimentos procesados, bebidas azucaradas, alimentos muy salados o dulces.

Debe evitarse el exceso de grasas de origen animal (saturadas). Productos con grandes cantidades de colorantes, químicos, edulcorantes artificiales.

ADECUACIÓN NUTRICIONAL

Es adecuado tanto en calidad como en cantidad para conservar o mejorar el estado nutricional de la madre lactante.

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	--	--------------------------

KCAL	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATO
2500	16%	30%	54%
	100 gr	83.3 gr	337.5 gr
	400 kcal	750 kcal.	1350 kcal.

6.3. DIETAS TERAPEUTICAS

a) TOLERANCIA ORAL

Es una dieta terapéutica, compuesta solo por líquidos claros.

INDICACIONES

La tolerancia oral se indica en:

- La primera fase de las progresiones dietéticas post-operatorias (gastrointestinales, cardíacos, urinarios etc.)
- Condiciones inflamatorias e infecciosas agudas del tracto gastrointestinal.

VALOR NUTRITIVO DEL REGIMEN.

- Es una dieta inadecuada: Por lo tanto, no puede ser usado por más de 24 horas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Líquidos claros (infusiones)

ADECUACION NUTRICIONAL

KCAL	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATO	VOLUMEN
0	0	0	0	300 cc.

b) DIETA LIQUIDA RESTRINGIDA

Es una dieta terapéutica, compuesta por líquidos claros traslúcidos, no irritantes, que no promuevan la formación de gases y exentos de residuos, por lo tanto, no estimulan el peristaltismo intestinal también se incluyen carbohidratos sólidos que se licuan a la temperatura corporal, esta dieta es enteramente inadecuada por ser de muy bajo valor calórico y deficiente en Proteínas, sales minerales y vitaminas.

OBJETIVOS

- Disminuir la actividad gastrointestinal.
- Reducir el residuo colónico.
- Cubrir parte del requerimiento hídrico y de electrolitos para evitar la deshidratación.
- Probar la primera etapa a la alimentación oral.

INDICACIONES

La dieta líquida restringida se indica en:

- Preparación para exámenes de colonoscopia.
- La primera fase de las progresiones dietéticas post-operatorias (gastrointestinales, cardíacos, urinarios, colon, o recto, etc.)
- Condiciones inflamatorias e infecciosas agudas del tracto gastrointestinal.
- Estados agudos con alza térmica.
- Post – infarto al miocardio
- Para estudios radiológicos intestinales.
- En la primera etapa de realimentación del paciente severamente desnutrido.
- Algunas intoxicaciones agudas alimenticias o medicamentosas.
- En episodios severos de vómitos o diarreas

VALOR NUTRITIVO DEL RÉGIMEN

Es una dieta inadecuada:

- Por lo tanto, no puede ser usado por largo tiempo, máximo de 24 a 48 horas salvo excepciones.
- El uso prolongado conduce a pérdida de peso desgaste tisular y múltiple deficiencias nutricionales.
- En realidad, más que un verdadero régimen de alimentación, representa un medio para aportar líquidos a los tejidos, evitar la formación de gases y la cetosis.
- Se administra en forma fraccionada a volúmenes reducidos de 30 a 60 cc con intervalos de 1 a 2 horas que se aumenta de acuerdo con la tolerancia del paciente

ALIMENTOS PERMITIDOS

Caldos desgrasados

- Infusión (manzanillas, anís, te, boldo) sin dulce que no forman gases y no estimulan el peristaltismo intestinal.
- Gelatinas
- Agua natural

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Lácteos y sus derivados
- Jugo de fruta
- Alimentos sólidos.

KCAL	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATO	VOLUMEN
300	0	0	15 gr	800 cc.
	0 kcal	0 kcal.	30 kcal.	

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	--	--------------------------

c) DIETA LIQUIDA AMPLIA

Es una dieta terapéutica normal modificada es su consistencia y compuesta por alimentos en estado líquido o semilíquidos o que se licuan con facilidad a la temperatura ambiente o del cuerpo, que posee hidratos de carbono en solución o gelificados, proteínas y grasas en emulsión y está libre de residuos de origen animal o vegetal. Es adecuada en sus distintos valores, puede ser usada por un tiempo prolongado pero se debe añadir suplementos nutricionales, líquidos enterales o alimentos licuados, sin peligro de deficiencia, se confecciona para proveer de nutrientes adecuados en una forma que no sea necesario masticar, son útiles donde el esófago es estrecho o no permite el paso de alimentos sólidos y para administrar líquidos por vía oral a pacientes con incapacidad para masticar, deglutir o digerir alimentos sólidos, es un paso de transición entre dieta líquida restringida y dieta blanda, en procesos post-operatorios.

OBJETIVOS

- Excluir la función masticadora en los pacientes impedidos de consumir alimentos sólidos.
- Aportar valores normales de todos los nutrientes y cubrir las recomendaciones nutricionales del paciente.

INDICACIONES

La dieta líquida amplia se indica en:

- En Disfagias
- En pacientes con trastornos de la cavidad oral que no pueden masticar apropiadamente o con trastornos esofágicos o gástricos que interfieren con el movimiento normal de los alimentos sólidos.
- En cirugía de cabeza y cuello.
- En estenosis esofágico.
- Fractura mandibular.
- Post operatorio.
- Gastritis agudas.
- Diarreas.
- Inflamación moderada del tracto gastrointestinal.

VALOR NUTRITIVO

La dieta líquida completa puede ser nutricionalmente adecuada pero deficiente en micronutrientes: Fe, Ca, ácido nicotínico, etc.

Puede ser aburrida, se administra en forma fraccionada en volúmenes variables y con intervalos de 2 a 4 horas

ALIMENTOS PERMITIDOS

- **Caldos:** a base de pollo desgrasado, sopas cremas tamizada de vegetales o consomés, con fideos, sémola, arroz
- **Cereales:** avena colada, maicena, chuño, quinua, harina de quinua, kiwicha, siete semillas, harina de trigo, fideos, sémola etc.

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	--	--------------------------

- **Azúcares:** azúcar, miel, gelatinas.
- **Infusiones:** anís, manzanilla, boldo, muña, te
- **Frutas:** en mazamorras, jugos colados.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Condimentos
- Bebidas alcohólicas

ADECUACION NUTRICIONAL

KCAL	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATO	VOLUMEN
800	14 gr	0.0 gr	250 gr	1500 cc
	50 kcal	0 kcal	1000 kcal	

d) DIETA BLANDA

Este tipo de dieta aporta alimentos íntegros de consistencia blanda con poca cantidad de condimentación y un contenido bajo de fibra alimentaria, sometidas a preparaciones sencillas (cocción, a la plancha hervidos) de fácil digestión.

Constituye la transición entre la líquida y la dieta completa.

No carece de nutrientes en comparación con las recomendaciones dietéticas diarias. Esta dieta incorpora frutas, verduras y hortalizas, como guarnición o postre.

También se incluyen legumbres en forma de pures.

Esta dieta se proporciona en pacientes con:

- Enfermedades gastrointestinales
- Gastritis
- Colitis
- Cirugía
- Úlceras
- Análisis médicos
- Hepatitis

Composición de la dieta

Carbohidratos: 50 – 55%

Proteínas: 15%

Grasas: 25 – 30%

POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE ESPINACA

Ingredientes:

- Arroz
- Pechuga de pollo
- Espinaca

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	--------------------------

- Papa
- Leche - mantequilla

Se acompaña con un refresco de cebada y una mazamorra de camu – camu.

Pollo a la plancha con puré de espinaca

Alimento	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasas	CHO	Re	Fe
Arroz cocido	100	359	3.2	0.5	77.8	-	0.8
Carne de pollo, pechuga	117	199	21.3	11.9	0.0	-	1.8
Espinaca	76	24	2.1	0.5	3.7	287	3.3
Leche	22	31	1.5	1.7	2.3	11	-
Mantequilla	5	36	0.1	4.1	-	-	-
Camú camu	50	12	0.25	0.05	2.95	-	0.2
Papa blanca	172	167	3.6	0.2	38.4	5	0.9
Azúcar rubia	20	77	-	-	19.8	-	-
TOTAL	562	905	32.05	18.95	144.95	303	7

SALTADO DE POLLO

Ingredientes:

- Arroz
- Pechuga de pollo
- Brócoli
- Pepino
- Arveja
- Leche
- Mantequilla

Se acompaña con un refresco de maracuyá y compota de papaya.

Saltado de pollo

Alimento	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasas	CHO	Re	Fe
Arroz cocido	100	359	3.2	0.5	77.8	-	0.8
Carne de pollo, pechuga	117	199	21.3	11.9	0.0	-	1.8
Brócoli	50	20	2.45	0.45	2.85	60	0.6
Leche	22	31	1.5	1.7	2.3	11	-
Mantequilla	5	36	0.1	4.1	-	-	-

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	----------------------------------

Arvejas	50	53	3.55	0.3	9.4	-	0.85
Papaya	100	32	0.4	0.1	8.2	63	0.3
Pepino	30	3.3	0.15	0.03	0.78	-	0.09
Azúcar rubia	20	77	-	-	19.8	-	-
TOTAL	494	810.3	32.65	19.08	121.13	134	4.44

SUDADO DE PESCADO

Ingredientes:

- Arroz
- Pescado
- Lentejas
- Leche
- Mantequilla

Se acompaña con una infusión de piña/mazamorra.

Sudado de pescado

Alimento	Peso Neto	Energía	Proteína	Grasas	CHO	Re	Fe
Arroz cocido	100	359	3.2	0.5	77.8	-	0.8
Pescado	100	129	21.6	3.9	0.3	-	1.8
Leche	22	31	1.5	1.7	2.3	11	-
Mantequilla	5	36	0.1	4.1	-	-	-
Lentejas	60	202.8	13.92	0.66	36.6	-	2.88
Piña	50	19	0.2	0.1	4.9	-	0.2
Azúcar rubia	20	77	-	-	19.8	-	-
TOTAL	357	853.8	40.72	10.96	141.7	11	5.68

e) DIETA BLANDA SEVERA

La dieta blanda severa procura el menos esfuerzo o alteración intestinal en la digestión, por ejemplo, las carnes se presentan picadas por lo que se utiliza presas deshuesadas, a su vez incorpora progresivamente frutas, verduras y hortalizas. Bien como guarnición o como postre. Los primeros platos a base de verdura cocida entera, también aparecen en esta dieta. También se incluyen legumbres en forma de purés, con el fin de disminuir la flatulencia que pueden provocar este grupo de alimentos.

Esta dieta se proporciona en pacientes con:

- Transtornos de masticación y deglución
- Post operados
- Enfermedades gastrointestinales

Alimentos permitidos

Cereales y pan; los cereales no serían integrales y el pan será de consistencia blanda, de preferencia sin corteza al pan de molde.

Frutas y verduras; podemos comer casi todas las frutas exceptuando aquellas con más fibras como las ciruelas. Son más que recomendables las manzanas, bien asadas o en compota, y el plátano. En cuanto a las verduras, nunca serán ingeridas crudas, la forma más idónea de comerlas será en puré.

Proteínas; carnes, huevo y pescado. Las carnes serán suaves como la del pollo. Los pescados por su parte, serán blancos. Y los huevos los utilizaremos para hacer tortillas.

Lácteos; leche entera, semidesnatada, desnatada, sin lactosa y de soja. Yogurt siempre natural sin azúcares añadidos ni edulcorantes. Quesos de fácil digestibilidad.

Sopas; son tan beneficiosas las sopas de caldo de pollo como de pescado con fideos o arroz hervido. También nos conviene tomar sopas o cremas de verduras.

Postres; mazamoras claras y yogures naturales de fácil digestibilidad.

Bebidas; agua e infusiones únicamente, no se beberá alcohol ni bebidas gasificadas.

POLLO CON CREMA DE QUINUA

Ingredientes:

- Arroz
- Pechuga de pollo
- Manzana
- Quinua
- Leche
- Mantequilla

Se acompaña con un refresco de poma rosa y una mazamorra de manzana.

Pollo con crema de quinua

Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g	Ca Mg	Fe mg
Arroz pilado	100	115	2.4	0.1	25.2	11	0.3
Carne de pollo	100	108	19.2	2.9	0	5	0.8
Quinua cocida	50	50.5	1.4	0.65	8.15	13.5	0.8
Leche evaporada	30	42.9	2.1	2.43	3.27	69.3	0
Mantequilla	5	36.5	0.1	4.1	-	-	-
Manzana	50	27	0.15	0.05	7.3	2.5	0.7

Azúcar rubia	20	77	-	-	19.66	9	0.34
TOTAL	355	455.85	25.35	10.23	63.58	110.3	2.94

POLLO CON CREMA DE SÉMOLA

Ingredientes:

- Arroz
- Pechuga de pollo
- Manzana
- Sémola
- Leche
- Mantequilla

Se acompaña con refresco de maracuyá y una mazamorra de manzana.

Pollo con crema de sémola

Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína G	Grasas g	CHO G	Ca Mg	Fe mg
Arroz pilado	100	115	2.4	0.1	25.2	11	0.3
Carne de pollo	100	108	19.2	2.9	0	5	0.8
Sémola	50	167.5	3.9	0.6	39.2	20	0.4
Leche evaporada	30	42.9	2.1	2.43	3.27	69.3	0
Mantequilla	5	36.5	0.1	4.1	-	-	-
Manzana	50	27	0.15	0.05	7.3	2.5	0.7
Azúcar rubia	20	77	-	-	19.66	9	0.34
TOTAL	355	527.9	27.85	10.18	94.63	116.8	2.54

f) DIETA HIPOGRASA

Constituye una dieta normal en la cual se restringe la cantidad de grasa a 50 g diarios y se puede restringir en algunos casos hasta 25 g.

Indicaciones: se emplea en afecciones al hígado, vesícula biliar, pacientes con hiperlipidemia y problemas cardiovasculares. También se utiliza para disminuir los síntomas de la esteatorrea por mala absorción y por problemas hepáticos, pancreatitis, colistitis, post-operados de litiasis vesicular entre otros.

Alimentos permitidos:

- Lácteos en opciones descremadas.
- Huevo sancochado no diario.
- Carne de res, aves o pescados desgrasados.

- Pan blanco o integral en la ración mínima.
- Cereales y derivados de toda clase.
- Frutas y verduras de toda clase excepto las excluidas por alguna reacción.

Alimentos no aconsejables:

- Alimentos fritos, cremas, derivados lácteos grasos.
- Aceite en general (cantidades mínimas, en algunas preparaciones).
- Helados de crema, preparados de harina.
- Embutidos, tocino.
- Conservas de todo tipo, alimentos excesivamente sazonados.

Distribución kilocalórica aconsejable:

COMPOSICIÓN	
KCAL	1800
PROTEINAS	12-15%
CARBOHIDRATOS	55-60%
GRASOS	25-30%

PATARASHCA A LA OLLA

La patarashca es un plato regional en el que tradicionalmente el pescado es envuelto en hojas, y cocinado directamente sobre carbón o fuego.

Ingredientes:

- Doncella
- Ajo molido
- Taza de tomate
- Ramas de culantro picado
- Cebollas medianas
- Hojas de bijao o plátano
- Cocona
- Pepino
- Arroz

Patarashca a la olla

Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g
Pescado doncella	100	115	2.4	0.1	25.2
Cebolla de cabeza	100	108	19.2	2.9	0
Ajos molidos	50	167.5	3.9	0.6	39.2
Tomate	30	42.9	2.1	2.43	3.27

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	----------------------------------

Yuca sancochada	5	36.5	0.1	4.1	0
Arroz pilado	50	27	0.15	0.05	7.3
Aji amarillo, molido, sin sal	20	76	0	0	19.66
Cocona	40	7.6	0.32	0.08	1.72
Pepino	60	6.6	0.3	0.06	1.56
TOTAL	455	5.87	28.47	10.32	97.91

ESTOFADO DE POLLO

Ingredientes:

- Pollo sin piel
- Papas peladas y cortadas en cubos grandes.
- Tomate pelado despepitado y cortados en cubitos.
- Cebolla picada en cuadritos muy pequeños.
- Ají dulce cortado en cuadritos.
- Arvejas peladas.
- Zanahorias peladas y cortadas en cubos o rodajas
- Ajo molido
- Ají amarillo
- Sal

Estofado de pollo

Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g
Carne de pulpa de pollo	200	340	36.4	20.4	0
Cebolla de cabeza	50	24.5	0.7	0.1	5.65
Ajos molidos	50	46	2	0.15	9.15
Tomate	50	9.5	0.4	0.1	2.15
Papa blanca	80	77.6	1.68	0.08	17.84
Arroz pilado	100	115	2.4	0.1	25.2
Ají amarillo molido, sin sal	20	76	0	0	19.66
Ají dulce	40	7.6	0.32	0.08	1.72
Arvejas	60	6.6	0.3	0.06	1.56
Zanahoria	20	6	0.1	0.04	1.94

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	----------------------------------

Aceite vegetal	60	6.6	0.3	0.06	1.56
TOTAL	730	908	44.6	21.17	86.43

PESCADO TIPO CHILCANO

Ingredientes:

- Pescado
- Tazas de agua según ración
- Huevo (opcional)
- Sal
- Culantro o sachaculantro al gusto
- Plátano sancochado

Pescado tipo chilcano

Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g
Pescado	250	180	40.75	0.75	0
Cocona	80	32.8	0.72	0.56	7.36
Plátano verde	200	274	1.4	0.6	73.6
sachaculantro	50	19	0.95	0.25	4.05
TOTAL	580	505.8	43.82	2.16	85.01

g) DIETA HIPOSÓDICA

Una dieta hiposódica consiste principalmente de una dieta de restricción de la cantidad diaria de ingesta y absorción de sodio.

El grado de restricción se supedita a la gravedad de la enfermedad del paciente. Indicada para pacientes que presentan hipertensión, insuficiencia cardiaca o problemas renales.

Algunos autores especifican la restricción de sodio hasta en cinco niveles, de severa a leve según la bibliografía:

- 4 g de sodio (175 mEq o mmol).
- 2 g de sodio (87 mEq o mmol). Restricción leve de sodio.
- 1 g de sodio (44 mEq o mmol). Restricción moderada de sodio.
- 500 mg de sodio (22 mEq o mmol). Restricción estricta de sodio.
- 250 mg de sodio (11 mEq o mmol). Restricción severa de sodio.

Sin embargo, una restricción por debajo de 40 mEq, es una dieta poco apetecible, debiéndose utilizar durante periodos cortos de tiempo y teniendo que planificarse muy bien para evitar deficiencias nutricionales. Constituye una dieta extrema y rara vez se emplea.

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	----------------------------------

Aunque el contenido de sodio de la dieta varía de acuerdo con el nivel calórico, el margen habitual es de 44 mEq a 87 mEq. Son dietas con una restricción leve a moderada.

POLLO A LA PLANCHA

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo, deshuesado y sin piel
- 1 limón
- 1 cucharita de ajo pelado y molido
- 1 taza de arroz blanco
- Ensalada de repollo
- Col blanca
- Lechuga
- Limón (refresco)
- Piña
- Azúcar rubia

Pollo a la plancha

Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g
Arroz pilado	100	115	2.4	0.1	25.2
Carne pulpa pollo	90	153	16.38	9.18	0
Ajos molidos	20	25.8	1.12	0.16	6.08
Jugo de limón	10	3	0.05	0.02	0.97
Lechuga redonda	70	8.4	0.91	0.14	1.47
Col blanca	50	11.5	0.65	0.15	2.4
Piña	30	11.4	0.12	0.06	2.94
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
TOTAL	390	404.1	21.63	9.81	58.72

PESCADO ASADO

Ingredientes:

- Pescado asado: Culantro, tomate
- Arroz cocinado
- Yuca cocinada
- Ensalada: lechuga, palta, limón
- Frejol canario cocido
- Refresco de piña
- Postre uvilla

Pescado asado

Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g
Pescado maparate	104	144	24.3	4.4	-
Arroz pilado	86	98.9	12.08	0.086	21.67
Aceite vegetal	10	88.4	-	10	-
Culantro	30	13.2	0.99	0.39	2.1
Tomate	30	5.7	0.24	0.06	1.29
Yuca sancochada	90	135	0.45	0.18	32.76
Azúcar rubia	5	19	0	0	4.9
Lechuga redonda		7.6	0.32	0.08	1.72
Pepino	60	6.6	0.3	0.06	1.56
TOTAL	455	587.1	28.47	10.32	97.91



h) DIETA RENAL

Se define, como una dieta terapéutica que controla la ingestión de proteínas, sodio, líquido y potasio; provee un adecuado aporte de aminoácidos esenciales y calorías para cubrir las necesidades del paciente, con un grado específico de deterioro renal.

Las consideraciones nutricionales dependen de la función del tracto gastrointestinal, del volumen de diuresis diario y de que se esté empleando o no la diálisis en el tratamiento

OBJETIVOS

- Mejorar y/o mantener el estado nutricional del paciente renal.
- Controlar la ingesta de sodio, potasio, impidiendo el edema y controlando la presión arterial.
- Controlar la ingesta de fósforo, impidiendo el aumento de la paratohormona secundaria.
- Proporcionar la cantidad adecuada de calorías no proteicas, impidiendo el catabolismo muscular.
- Limitar la ingesta de proteínas DE ORIGEN ANIMAL, impidiendo la toxicidad urémica ayudar a controlar los niveles de fósforo, calcio y potasio sérico.
- Aumentar el consumo de proteínas vegetales, va ayudar a minimizar la desnutrición proteica muscular.
- Mantener la composición química del organismo tan próxima a la normalidad como sea posible.

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
---	---	----------------------------------

INDICACIONES

La dieta se indica a pacientes con insuficiencia renal. En el periodo pre diálisis y con terapia de reemplazo renal por hemodiálisis y peritoneal.

ENERGIA

Una ingesta calórica de 25 - 30 Kcal. /Kg. /día, es el nivel mínimo deseable en un paciente con peso normal, los pacientes desnutridos se favorecen con un aporte mayor a 35 Kcal. /Kg. /día.

PROTEINAS

El aporte de proteínas va depender del estadio de la enfermedad y/o del diagnóstico médico

- PREDIALISIS: 0.4 A 0.8 GR PROTEINAS/KG/DIA
- TERAPIA DE REEMPLAZO:
 - SIN DESNUTRICION: 1 – 1.2 GR PROTEINA/KG/DIA
 - CON DESNUTRICION: 1.2 – 1.4 GR PROTEINA/KG/DIA

GRASAS

Se indicará entre 30 a 35 % del VCT, realizando selección, con predominio de las de origen vegetal.

En pacientes con síndrome nefrótico, se recomienda una disminución del aporte del colesterol a menos de 300 mg/día y de grasas saturadas, hasta 10 %.

Actualmente no se ha establecido en qué grado contribuye la hiperlipemia al desarrollo y progresión del aterosclerosis en éste tipo de pacientes,

HIDRATOS DE CARBONO

Se indicarán para cubrir el resto del VCT, con un predominio de los complejos.

ELECTROLITOS

SODIO

La indicación de éste va a variar según la capacidad renal de eliminación de sodio y líquidos.

Si existe edema o hipertensión, se restringe a 60 - 90 meq/día. (2 gr de sal).

Si el edema es importante, se indica menos de 60 meq/día. (< de 1 gr de sal) La ingesta usual de sodio puede estimarse con la recolección de la orina de 24.

POTASIO

La indicación estándar es de 3000 mg por día en caso de excederse el paciente tendrá riesgo de edema, elevación de la presión arterial. en ese caso disminuir < 2500 mg

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
---	---	--------------------------

Cuando el volumen de orina disminuye, también disminuye la excreción de potasio, por lo tanto, se debe reducir la ingesta.

FOSFORO

La indicación estándar es de 800 a 1000 mg/día se recomienda la mayor obtención de origen vegetal 80 % y 20 % de origen animal.

Si existe aumento de este mineral consumir < 800 mg/día netamente de origen vegetal.

VALOR NUTRITIVO DEL REGIMEN

- El V.C.T. Promedio 1500 kcal.
- No se pueden hacer dietas hipocalóricas para evitar el catabolismo endógeno proteico pues aumentaría la creatinina y el ácido úrico. (Las proteínas alimentarias se relacionan con la urea).
- Según la etapa de su enfermedad renal, es posible que necesite limitar el consumo de líquidos.
- Es necesario el aporte de verduras y frutas sancochadas, para el aporte de fibra.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Cantidades limitadas de alimentos ricos en proteínas
- Verduras con bajo nivel de potasio.
- Frutas con bajo nivel de potasio y jugo de estas frutas.
- Panes refinados, cereales y granos.
- Grasas saludables.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Se recomienda reducir carnes rojas, frutos secos, alimentos altos en potasio, sodio, fosforo, alimentos procesados.

ADECUACIÓN NUTRICIONAL

Valor nutritivo del régimen proporcionado

KCAL	PROTEINAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
2000	12%	30%	58%
	60 gr	50 gr	225 gr
	240 kcal	450	870 kcal

i) DIETA COMPLETA HIPERPROTÉICA

La ingestión de proteínas en la dieta se debe aumentar cuando se requiere lograr un balance positivo de nitrógeno en pacientes hipercatabólicos. Se emplea hasta un 20% del valor energético total. La relación energía nitrógeno debe ser suficiente (150 – 200 kcal/g de nitrógeno). Se debe vigilar la función renal y consumir mayor cantidad de agua. Mínimo proteico 0.8 g de proteínas/kg de peso corporal (kcal).

Alcance:

Se utiliza esta dieta en pacientes mujeres adultas que se encuentran con diagnóstico de malnutrición proteico energético, problemas relacionados con la cirugía, quemados, por la piel se pierde gran cantidad de proteínas. También necesitan gran cantidad de energía estados febriles y enfermedades infecciosas, pues hay catabolismo, hipertiroidismo, cáncer, tumores, síndrome de malabsorción, intestino corto, cualquier situación en la que convenga de dar una suplementación.

Requerimientos aproximados en la dieta hiperproteica:

Recomendación

Proteína: 15 – 20%

Lípidos: 30 – 40%

Carbohidratos: 50 – 55%

Picadillo de paiche, sopa de verdura, refresco de camu camu, manzana

Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g
Picadillo de Paiche					
Ají dulce	4	11.7	0.32	0.18	2.7
Cebolla de cabeza	30	14.7	0.42	0.06	3.39
Ajos	5	6.45	0.28	0.04	1.52
Arroz pilado	130	149.5	3.12	0.13	32.76
Aceite vegetal de palma	10	88.4	0	10	0
Pescado paiche seco	80	197.6	30.56	7.44	0
Sopa de verdura					
Carne pulpa (pollo)	80	136	14.56	8.16	0
Fideos	30	108	2.82	0.06	23.46
Tomate	9	2	0.1	0	0.4
Papa blanca	150	145.5	3.15	0.15	33.45
Culantro	5	2.2	0.17	0.07	0.35
cebolla	5	2.45	0.07	0.01	0.57
Camu camu	45	10.8	0.23	0.05	2.7
Azúcar rubia	15	57.6	0	0	14.88
Manzana	60	32.4	0.18	0.06	8.76
TOTAL	158	965.3	56	26.4	124.9

 Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	--------------------------

Lomo saltado, sopa de huevo, limonada.

Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g
Lomo saltado					
Carne pulpa (vacuno)	120	126	25.56	1.92	0
Cebolla de cabeza	30	14.7	0.42	0.06	3.39
Tomate	30	5.7	0.24	0.06	1.29
Papa blanca	100	97	2.1	0.1	22.3
Ajos	3	3.87	0.17	0.02	0.91
Pimiento	3	1.05	0.05	0.02	0.23
Cominos	3	7.59	0.34	0.37	0.85
Sillao	10	6.5	0.24	0.03	1.32
Arroz pilado	100	115	2.4	0.1	25.2
Papa amarilla	60	61.8	1.2	0.24	13.9
Aceite vegetal	15	132.6	0	15	0
Sopa					
Huevo de gallina	60	83.4	7.74	5.04	1.14
Fideos	30	108	2.82	0.06	23.46
Papa blanca	90	87.3	1.89	0.09	20.07
Leche evaporada	15	21.5	1.05	1.2	1.63
Aceite vegetal	10	88	0	10	0
Zanahoria	15	6.15	0.09	0.075	1.38
Refresco					
Azúcar blanca	10	38.4	0	0	9.92
Limón para jugo	20	6	0.1	0.04	1.94
TOTAL	724	971.9	46.35	34.76	117.7

j) DIETA HIPOGLÚCIDA

Esta dieta se calcula de acuerdo a las necesidades individuales, una dieta hipoglúcida por lo general contiene 100 a 250 grs. De hidrato de carbono diarios. También ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre. Se busca conseguir un peso adecuado a la contextura y requerimientos del paciente y evitar posteriores complicaciones.

Esta indicado en la diabetes mellitus, diabetes gestacional, obesidad, epilepsia.

 Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
---	---	--------------------------

Requerimiento nutricional:

Energía: de acuerdo a las necesidades del paciente (entre 1500 a 1800 kcal). En caso de obesidad reducir la ingesta de energía.

Carbohidratos: 50 – 55% del valor energético total. Disminución total o parcial de azúcares simples según el caso.

Proteínas: 15% del valor energético total. (Evitar alimentos proteicos grasos).

Grasas: 30% del valor energético total. (evitar exceso de grasas saturadas).

Recomendación de una dieta rica en fibra, porque ayuda a controlar la glucosa en sangre.

Alimentación fraccionada para evitar la alta carga de energía y azúcar en una sola comida.

Grupo de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos desaconsejados
Leche y derivados	Leche descremada, semidescremada, quesos, yogurt light.	Leche entera, leche evaporada o versiones sin descremar.
Carnes	Carnes rojas, blancas o pescado.	Carnes, grasas (ricas en grasas saturadas), carne con tejido conectivo.
Vegetales	Vegetales en su mayoría, de hojas verdes, remolacha, pepino, etc.	Zanahoria cocida.
Frutas	Frutas en su mayoría en horarios y fraccionamiento correcto.	En caso incorrectos hábitos y falta de fraccionamiento: guineo, uvas y aquellas con alto índice glucémico.
Cereales y pan	De preferencia integrales. Arroz y tubérculos en cantidades reducidas.	Pan de labranza, arroz y tubérculos en altas cantidades.
Grasas	Margarina, aceite vegetal o de oliva.	Alimentos con alto contenido de grasa.
Misceláneos	Sal, pimienta, especias, edulcorante.	Azúcar, miel, jarabes, salsa, chocolate, pastelería, bebidas azucaradas, gaseosas, etc.

SALTADO DE DONCELLA

Saltado de doncella

- Arroz pilado
- Doncella
- Cebolla

 HOSPITAL DE LA REGIÓN DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	----------------------------------

- Ají dulce
- Brócoli
- Zanahoria
- Vainitas
- Aceite vegetal soya

Ensalada

- Brócoli
- Vainitas

Postre

- Naranja

Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g
Arroz pilado	50	57.5	1.2	0.1	12.6
Pescado corvina	50	62	9.75	2.25	0
Ají dulce	35	9.1	0.25	0.14	2.1
Cebolla blanca	35	11.2	0.36	0.04	2.6
Vainitas	95	35.2	2.3	2.9	7.7
Brócoli	50	20	2.45	0.5	2.9
Naranja	150	60	0.9	0.3	15.2
Jugo de limón	10	3	0.1	0.02	0.9
Aceite vegetal de girasol	12	106.1	0	12	0
TOTAL	487	971.9	46.35	34.76	117.7

POLLO SABROSO CON VERDURAS

- Arroz pilado
- Pechuga de pollo
- Zanahoria
- Coliflor cebolla
- Tomate

Ensalada

- Lechuga
- Pepino
- Repollo

Postre

- Lima

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	--------------------------

Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g
Arroz pilado	50	57.5	1.2	0.1	12.6
Pollo pulpa	50	85	9.1	5.1	0
Zanahoria	20	8.2	0.12	0.1	5.1
Cebolla blanca	20	6.4	0.2	0.02	1.5
Tomate	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Coliflor	35	9.8	0.77	0.21	1.54
Repollo	70	15.4	1.4	0.14	2.94
Jugo de limón	10	3	0.1	0.02	0.97
Aceite vegetal de girasol	12	106.1	0	12	0
Lima	150	40.5	0.9	0.6	8.85
TOTAL	437	335.7	13.9	18.3	31.1

k) DIETA COMPLETA HIPERCALÓRICA

Es una dieta completa, aquella que cumple con las cuatro leyes de la alimentación, debe ser suficiente en calorías para cubrir las necesidades energéticas del individuo, completa en su composición de aporte de macronutrientes, micronutrientes y fibra; armónica en la proporción de nutrientes entre sí, según las recomendaciones de la OMS y adecuada para el paciente.

Frecuencia: se puede distribuir en 4 a 5 comidas diarias.

Alcance: se indica a pacientes con bajo peso, gestantes adolescentes, madres lactantes, gestantes con TBC y VIH, pacientes con TBC y enfermedades de semejantes.

Composición de la dieta hipercalórica:

2500 Kcal

Proteínas: 12 – 15%

Lípidos: 30%

Carbohidratos: 50 - 60%

 Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
---	---	--------------------------

Guiso de carne de monte con yuca, sopa de carne de monte y refresco de toronja.

- Sopa de carne de monte
- Guiso de carne de monte
- Arroz
- Frejol chichayo
- Refresco de toronja

Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g
Sopa de carne de monte					
Arroz pilado	30	34.5	0.72	0.03	7.6
Tomate	15	2.85	0.12	0.03	0.7
Cebolla blanca	15	4.8	0.14	0.02	1.11
Carne de monte	25	26.25	5.32	0.4	0
Culantro	8	3.5	0.3	0.1	0.6
Aceite	5	44.2	0	5	0
Guiso de carne de monte con yuca y arroz					
Arroz pilado	200	230	4.8	0.2	50.4
Yuca blanca	100	162	0.8	0.2	39.3
Frijol chichayo cocido	80	68	4.2	0.4	12.4
Tomate	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Cebolla blanca	20	6.4	0.18	0.02	1.48
Carne de monte	75	78.8	16	1.2	0
culantro	10	4.4	0.33	0.13	0.7
Aceite vegetal de soya	10	88.4	0	10	0
Refresco de toronja					
Toronja jugo	5	1.5	0.03	0.01	0.5
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.6
TOTAL	638	773.5	32.9	18.3	135

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	--------------------------

Tallarín verde con sopa de espinaca y refresco de manzana

- Sopa de espinaca
- Tallarín verde
- Pollo asado
- Arroz
- Frejol guisado
- Ref. manzana

Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g
Sopa de carne de espinaca					
Carne pollo pulpa	25	42.5	4.55	2.55	0
Papa amarilla	30	30.9	0.6	0.12	6.99
Poro	10	4	0.27	0.08	0.76
Apio	10	2.1	0.07	0.02	0.48
Zapallo	20	5.2	0.14	0.04	1.28
Espinaca	20	6.4	0.4	0.12	1.26
Tallarines verdes con pollo asado					
Carne pulpa pollo	60	102	10.9	6.12	0
Espinaca	50	16	1.4	0.45	2.5
Acelga	30	8.1	0.6	0.1	1.6
Cebolla blanca	20	6.4	0.18	0.02	1.5
Fideos tallarín	150	486	10.3	0.15	104.4
Frijol	70	72.8	5.88	0.3	12.25
Ajos	10	12.9	0.56	0.1	3.04
Aceite vegetal de soya	10	88.4	0	10	0
Refresco de manzana					
manzana	50	27	0.15	0.05	7.3
Azúcar rubia	15	57	0	0	14.7
TOTAL	580	967.7.7	36.00	20.22	152.06



 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
---	--	----------------------------------

I) DIETA POR SONDA

En general esta modalidad de alimentación se prescribe siempre que las condiciones del paciente, contraindiquen la ingestión por vía oral de alimentos. Generalmente se administra por sonda que puede llegar a:

- Sonda nasogástrica
- Sonda nasoyeyunal
- Sonda gastrostomía

Las características de este tipo de alimentación dependen de la naturaleza de la alimentación.

- Fórmulas artesanales
- Fórmulas enterales

Dieta artesanal:

Son preparados mediante alimentos caseros con los que no se puede administrar una densidad calórica adecuada por sonda debido a que esta oscila entre 0.5 a 0.6 kilocalorías sobre cc.

Se administra en forma fraccionada a temperatura ambiente, puede ser en cuatro tomas o según la tolerancia del paciente.

Alcance:

Para pacientes con dificultad de deglución y pacientes con parálisis cerebral infantil, y con compromiso del aparato digestivo, estenosis esofágica, fístulas entero cutáneas, obstrucción intestinal, etc.

Alimentos permitidos:

- Hidratos de carbono: gelatina, avena colada, quinua, harina de maíz y sémola.
- Fuentes de proteínas: carnes, pescados, leche descremada, claras y yema de huevo.
- Fuentes de lípidos: aceite de oliva, aceite de sachainchi y aceite de girasol.
- Verduras: zapallo, zanahoria, apio, poro, nabos cocidos, licuadas y colados.
- Tubérculos: papa y papa amarilla licuada y colada.
- Las carnes, pescados, puré de papas o de verdura no son muy apropiados ya que, su textura facilita la obstrucción de las sondas de alimentación; sin embargo, se utiliza coladas o de lo contrario para sondas de gastronomía, de luz mas amplia. La fórmula de administración es por émbolos para cada toma.

Alimentos excluidos:

- Vísceras: hígado, molleja, bofe.
- Alimentos que al cocinar tienen una textura viscosa: féculas, maicena, chuño, harina de camote.
- Alimentos con alto contenido de fibras insolubles como la caihua, vainitas, etc.

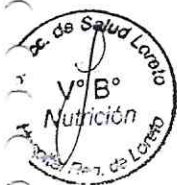
Composición de la dieta:

Energía se adecúa de acuerdo al requerimiento de cada persona.

Carbohidratos: 50%

Lípidos: 30 – 35%

Proteínas: 12 – 15%



Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g
Sopa de verduras con pollo					
Carne pulpa (pollo)	30	51	6	3	0
Papa amarilla	30	31	0.6	0.1	7
Poro	10	4	0.3	0.1	0.8
Apio	10	2.1	0.1	0.02	0.5
Zapallo	20	5.2	0.14	0.04	1.3
Fideos tallarín	20	20	0.6	0	4.3
huevo	45	63	5.8	3.8	0.9
TOTAL	165	175.8	13	7	14.6

Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g
Sopa de sémola					
Carne pulpa (pollo)	30	51	5.5	3.1	
Papa amarilla	30	30.9	0.6	0.12	
Poro	10	4	0.3	0.1	
Apio	10	2.1	0.1	0.02	
Zapallo	20	5.2	0.14	0.04	
Sémola	20	69.4	1.7	0.24	
Leche descremada	100	27	4.1	0.1	
TOTAL	220	189.6	12.3	3.66	

m) DIETA ESPECIAL “REGIONAL”

Este tipo de dieta es un apartado que va acorde con la realidad de nuestra pluriculturalidad y diferenciación fisiológica, aquellas personas que vienen a la institución de lugares alejados naturales de nuestra amazonia deben distinguir su tipo de alimentación del resto de pacientes debido a la intolerancia que pueden presentar a algunas preparaciones o ingredientes que no se consumen en su lugar de origen por lo que los alimentos empleados y tipo de preparación son los mas similares a los de su lugar de origen, contribuyendo de esta manera al mantenimiento de su buena salud y evitar complicaciones gastroenterales.

SUDADO DE PESCADO CON PLÁTANO ASADO

Ingredientes:

- Arroz
- Pescado
- Plátano
- Toronja

Se acompaña con una infusión de piña/ mazamorra

Sudado de pescado

Alimento	Peso Neto	Energía Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g
Arroz cocido	100	359	3.2	0.5	77.8
Pescado	100	129	21.6	3.9	0.3
Plátano	200	274	1.4	0.6	73.6
Ajos molidos	10	9.2	0.4	0.03	1.8
Toronja	5	1.5	0.03	0.01	0.5
Azúcar rubia	20	77	-	-	19.8
TOTAL		850	27	5.1	174

n) DIETA HIPOALERGICA:

Se define como una dieta terapéutica integrada por alimentos, que no contienen alérgenos, que rara vez producen sensibilidad en las personas.

La carga antigénica más importante que enfrenta el sistema inmune humano proviene de los alimentos ingeridos diariamente, en condiciones normales, se desarrolla una tolerancia a esos antígenos alimentarios, si fracasa el sistema inmune responde con una reacción de hipersensibilidad.

OBJETIVOS

Eliminar alimentos que demuestren ser agentes provocadores de ciertas reacciones alérgicas.

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	----------------------------------

Eliminar la sintomatología.

Mantener el estado nutricional del enfermo en buenas condiciones

INDICACIONES

Se indica en el tratamiento de urticaria, trastornos alérgicos (asma, eccema y rinitis alérgica), y cuando se presume que un alimento es el responsable de dicha reacción y/o alteración.

Conviene evitar los alimentos más frecuentemente alergénicos

VALOR NUTRITIVO DEL REGIMEN

La dieta debe ser calculada en base a las necesidades calóricas y de nutrientes del paciente.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Los alimentos permitidos son todos aquellos que no se mencionan a continuación en el listado de alimentos no permitidos

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Carnes: pescados, mariscos, cerdo, carnes enlatadas, quesos fundidos y embutidos.

Clara de huevo: claras, y productos y/o preparaciones que los contienen.

Leche de vaca: con chocolate, cacao y en ponches. (lácteos)

Legumbres: tomate y preparaciones que lo incluyan

Frutas: cítricos (naranja, mandarina, etc.), piña y fresas

Bebidas: café, gaseosas, y chocolatadas.

Alimentos que contengan: soya, colorantes, conservantes y procesados

Cereal: avena, trigo, maíz

Golosinas, gelatina.

ADECUACION NUTRICIONAL

Se traduce en un plan de alimentación aceptable para el individuo, pero siempre con ciertas consideraciones mencionadas líneas arriba



o) DIETA RICA EN FIBRA

Es una dieta rica en fibra dietética que son los componentes estructurales principales de la pared vegetal que no pueden digerirse mediante enzimas digestivas. Que están contenidas en los vegetales, frutas, y cereales, de forma que el volumen remanente en el intestino después de la digestión favorezca el desplazamiento del contenido intestinal y estimule la evacuación periódica. Tenemos dos tipos de fibra:

KCAL	PROTEINAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
1,800	15%	30%	55%
	67.5 gr	60 gr	247.5 gr
	270 kcal	540 kcal	990 kcal

Fibra soluble: Está compuesta por la pectina, mucílagos y gomas. Se unen con los jugos biliares en el intestino delgado incrementando la excreción fecal de los mismos. También tienden a prolongar el vaciamiento gástrico ayudando a prolongar la saciedad entre una comida y otra.

Fibra insoluble. Incluye la celulosa, hemicelulosa, lignina, son fundamentalmente formadores de volumen, incrementando el peso de las heces

OBJETIVOS

Aumentar el peristaltismo intestinal.

Aumentar la velocidad del tránsito intestinal, capacidad de absorber agua y sustancias de la luz intestinal (colesterol, ácidos biliares y sustancias tóxicas) que se introducen con los alimentos evitando el contacto con la mucosa intestinal y se favorece su eliminación.

Normalizar la excreción fecal.

Disminución de la presión intraluminal del colon

Influencia sobre la respuesta insulínica y el metabolismo de la glucosa.

INDICACIONES

Tratamiento de estreñimiento crónico o constipación en diverticulosis, síndrome de colon irritable, hemorroides, propiedades preventivas en cáncer, colon rectal, obesidad diabetes II, enfermedades cardiovasculares (hipercolesterolemia).

VALOR NUTRITIVO

Se sugiere entre 25 y 30 gr/día de fibra dietética o aproximadamente debe aportar 10 a 13 gr/1000 Kcal.

Se debe incrementar la ingesta de líquidos de 6 a 8 vasos por día (1500-2000 ml).

ALIMENTOS PERMITIDOS

Pan, cereales y harinas integrales: kiwicha, avena, cebada, trigo, vegetales: alcachofa, arvejas, brócoli, col, coliflor, lechuga, zanahoria, frutas frescas: manzana con cáscara, ciruelas, fresas, guayaba, naranja, tunas, uvas; frutas secas, higos, guindones, pasas, huesillo, nueces, maní, castañas, salvado de avena; leguminosa: Arvejas, frijol, garbanzos, lentejas, pallar. El salvado de trigo solo se usa en casos severos y dar en forma moderada.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Pan, cereales y harinas refinadas: pasteles, fideos, azúcares y derivados, alimentos fritos, bebidas gaseosas, condimentos, embutidos.

Todos los alimentos concentrados y muy refinados, alimentos fritos

ADECUACION NUTRICIONAL

Es nutricionalmente adecuada siempre que se elija una selección equilibrada de alimentos, a pesar de que se le han atribuido propiedades deplétoras de ciertos minerales (calcio, hierro, zinc).

KCAL	PROTEINAS gr	GRASAS gr	CARBOHIDRATO S	FIBRA dietética
2,400	15%	30%	55%	25 a 30 gr
	90 gr	80 gr	330 gr	
	360 kcal	720 kcal	1320 kcal	

p) DIETA THEVENON

El examen Thevenon es un estudio que se realiza para detectar la presencia de sangre oculta en las heces que puede proceder de cualquier nivel del tubo digestivo. La sangre oculta en heces es con frecuencia el único signo de alarma de enfermedades color rectales. No se deberá dar carnes, ni alimentos ricos en hierro, y evitar fármacos irritantes gástricos

OBJETIVOS

Evitar dar coloración a las heces mediante los alimentos brindados.

Mantener el estado nutricional del enfermo en buenas condiciones

INDICACIONES

Esta dieta es indicada en pacientes con sospecha de posibles enfermedades que pueden generar pérdida de sangre a nivel de tubo digestivo y se brinda durante 3 días consecutivos.

Para anemias crónicas, por sospecha de sangrado oculto en vías digestivas, úlcera, cáncer de estómago, cáncer de colon, se recomienda repetir la prueba

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
--	---	----------------------------------

VALOR NUTRITIVO DEL REGIMEN

La dieta debe ser calculada en base a las necesidades calóricas y de nutrientes del paciente.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes: pollo o pavo, solo pulpa y sancochados
- Clara de huevo: Sancochadas
- Leche: fresca o entera, sin colorantes
- Tubérculos: sancochados claros (papa, yuca)
- Frutas: en mazamorras, sancochadas
- Bebidas: agua o infusiones claras.
- Cereal: avena, arroz, fideos

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Carnes: pescados, res, mariscos, cerdo, carnes enlatadas, quesos fundidos y embutidos
- Yema de huevo
- Leche: con chocolate, cacao, café y en ponches.
- Legumbres: con demasiada coloración.
- Frutas: cítricos y fresas.
- Bebidas: café, gaseosas, y chocolatadas.
- Grasas: nueces, mantequilla de maní. Frituras.
- Alimentos que contengan: colorantes, conservantes y procesados.
- Golosinas y gelatina

ADECUACION NUTRICIONAL

Se traduce en un plan de alimentación aceptable para el individuo, pero siempre con ciertas consideraciones mencionadas líneas arriba

q) NUTRICIÓN ENTERAL

La nutrición enteral es una técnica de soporte nutricional que consiste en administrar una fórmula alimentaria líquida de características especiales mediante sonda, directamente al aparato digestivo en situaciones en que el paciente con tracto gastrointestinal funcionando, no deba, no deba o no quiera ingerir alimentos en cantidades suficientes para mantener un desarrollo pondoestatural y nutricional adecuado.

OBJETIVOS

Evitar la desnutrición de enfermos hospitalizados que es un problema frecuente al cual se va enfrentando el equipo de salud.

Evitar el reposo intestinal prolongado que produce atrofia intestinal, disminución de la actividad enzimática de las células intestinales, aumento de la translocación bactericida, cambios de la microflora intestinal, por lo tanto, prevenir la malnutrición mediante una intervención.

Lograr una alimentación de menor costo, más fisiológico y con menos complicaciones que la nutrición parenteral exclusiva

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
---	--	----------------------------------

INDICACIONES

Tienen indicación absoluta de nutrición enteral por imposibilidad de comer pacientes con:

- Compromiso de conciencia.
- Dificultad para masticar y deglutir
- Traumatismo cráneo facial, miastenia Graves, guillen barre etc.
- Conexión o ventilación mecánica.
- Obstrucción digestiva altas. NM gástrico, NM esofágico, estenosis, acalasia.
- Fístula intestinal bajas.
- Síndrome malabsorción parcial: Enfermedad celiaca, intestino corto.

Las indicaciones relativas de nutrición enteral se dan en enfermos con:

- Anorexia de diversas etiologías.
- Hiper metabolismo y/o hiper catabolismo.
- Sepsis, politraumatismo, quemadura extensa.
- Alteraciones metabólicas mejor toleradas con dieta fraccionada. diabetes inestable, insuficiencia hepática, renal, cardíaca o respiratoria.

CLASIFICACIÓN DE FÓRMULAS ENTERALES

Las fórmulas para nutrición enteral se clasifican de acuerdo con su composición en:

➤ Formulas Poliméricas

Son confeccionadas con base en nutrientes intactos. Contienen proteínas intactas; polisacáridos, glucosa, polímeros de glucosa, disacáridos y monosacáridos como fuente de carbohidratos; ácidos grasos poli insaturados y triglicéridos de cadena larga y media como fuente de grasas. Algunas incluyen suplemento de fibra.

➤ Formulas Oligoméricas

Los macro nutrientes se encuentran parcial o totalmente hidrolizados. Contienen proteínas parcialmente hidrolizadas, aminoácidos libres, di- y tri-péptidos como fuente de proteínas, polímeros de glucosa y monosacáridos como fuente de carbohidratos; triglicéridos de cadena larga y corta como fuente de grasas. Son más costosas que las fórmulas poliméricas.

Por otro lado, es muy importante consultar la densidad calórica y la distribución de nutrientes de cada fórmula antes de elegir correctamente ya que existen en el mercado una gran variedad de productos que se ajustan a cada situación metabólica.

La elección de las fórmulas debe basarse en:

- Condición clínica y metabólica del paciente
- Capacidad absorptiva y digestiva
- Necesidades nutricionales



➤ **Fórmulas con adición de fibra:**

Se encuentra dentro de las fórmulas semielementales.

➤ **Formulas modulares:**

Son fuente exclusiva de un nutriente

Existen módulos

Proteico: a base de caseína de calcio, hidrolizados de suero

Carbohidratos: a base de malto dextrina

Grasas: TCM,

Vitaminas, minerales y elementales traza

➤ **Formula especiales:**

Son empleadas en patologías específicas como la insuficiencia renal, hepática, insuficiencia respiratoria o I.R.C, pancreatitis el servicio cuenta con Alitraq, Enterex Hepatic, Nepro, Pulmocare, respectivamente para las patologías antes mencionadas.

VALOR NUTRITIVO DEL REGIMEN.

- La alimentación enteral se puede iniciar con una dieta monomérica a una dilución se 0.5 cal /ml y a una velocidad inicial que proporcione los dos tercios de las necesidades de líquidos calculadas.
- Los incrementos en volumen son mejor tolerados que n los incrementos en la concentración (densidad calórica). La tolerancia del volumen total debe asegurarse por unos días antes de incrementar la concentración.
- Los polímeros de glucosa de cadena larga tienen una menor osmolaridad que un equivalente de carbohidratos administrados como glucosa.
- Debe haber una adecuada proporción entre cada uno de los macronutrientes para que el trabajo metabólico funcione óptimamente, así el porcentaje total de calorías proteicas debe oscilar entre el 6 y 18 %.
- Se acepta igualmente que no menos del 30 % del total de calorías debe ser proporcionado como grasa y en lo relativo a ácidos grasos esenciales lo mínimo administrar debe ser un 3 %. La diferencia será completada con los carbohidratos.

REQUERIMIENTOS

ENERGIA

De mantenimiento es de 25 a 30kcal/kg de peso corporal.

En pacientes obesos aprox. Con 25 a 30kcal basado en la referencia de peso para la talla y no tomar en cuenta su peso actual.

PROTEINAS

En un rango de 0.8 – 1.5 g/kg peso corporal por día



 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
---	--	----------------------------------

VII. RESPONSABILIDADES

- El Jefe del Departamento de Nutrición y Dietética es responsable de revisar, dar visto bueno y verificar el cumplimiento del Manual de Regímenes de Dietas por Patología del Servicio de Nutrición y Dietética del Departamento de Apoyo al Tratamiento.
- El Personal del Servicio de Nutrición y Dietética es responsable de cumplir con las disposiciones establecidas en el presente documento.



 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
---	--	----------------------------------

VIII. BIBLIOGRAFIA

1. Tratado de Nutrición. L. Fontana y F. Sánchez de Medina. 3ª edición 2020
2. Nutrición Hospitalaria. "Declaración de Cancún: declaración internacional de Cancún sobre el derecho a la nutrición en los hospitales"
3. Tabla de dosificación de Alimentos para servicio de alimentación Colectiva. INS. Centro Nacional de alimentación y Nutrición. 2005
4. Tablas auxiliares para formulación y elaboración de regímenes alimenticios 1ª edición. INS. 2014
5. Tabla de Composición de Alimentos Peruanos INS-CENAN 10ª edición 2025
6. Krause dietoterapia. Kathleen Mahan, Silvia Escott-Stum, 15ª edición 2021.
7. Nutrición y Riñón. Miguel Riella, Cristina Martins, 2ª edición 2022
8. Soporte Nutricional y Metabolismo en Cuidados Críticos. 2021
9. Guías Alimentarias para Niñas y Niños menores de 2 años. Mirko Lázaro, Carmen Valladares. R. M 26 de noviembre del 2020.
10. Guías Alimentarias para la Población Peruana. Cesar Domínguez. Mirko Lázaro. 1ª edición 2019
11. Terapia Nutricional y Metabólica del Paciente Hospitalizado. Gabriel Gómez Morales, Saúl Rúgeles Quintero. 2da edición. 2018
12. Curso Interdisciplinario de Nutrición Clínica CINC. FELANPE 2024
13. MAPRO – Servicio de Nutrición y Dietética
14. Manual de Nutrición, Comité de Nutrición y lactancia Materna de la AEP. 1ª edición 2021.
15. Nutrición en las diferentes etapas de vida, Judith E. Brown, Janet S. Isaacs, U. Beate Krinke. 5ª edición. 2014.

 HOSPITAL REGIONAL DE LORETO Felipe Arriola Iglesias	DOCUMENTO TÉCNICO: MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIAS	Versión: 01 Año: 2025
---	--	----------------------------------

16. Declaración de Cancún: declaración internacional de Cancún sobre el derecho a la nutrición en los hospitales. (Manual de dietas, que incluya los objetivos de cada una de ellas y sus especificaciones técnicas (condiciones organolépticas, horarios, temperatura, acordes con las necesidades, gustos, preferencias, costumbres y cultura de los pacientes).
17. Guías KDIGO 2024 en español para Enfermedad Renal Crónica (ERC).

Gobierno Regional de Loreto
Hospital Regional de Loreto
Felipe Santiago Arriola Iglesias

Lic. Nut. Jean Carlos Gualillo Ortuella
Médico Nutricionista
Jefe del Departamento de Nutrición y Dietética

