

PROTOCOL

MANUAL DE DIETES HOSPITALÀRIES

CONTINGUT

PLA DIETÈTIC	2
DIETA BÀSICA (sí menú elecció)	3
CARACTERÍSTIQUES SEGONS LA COMPOSICIÓ DELS MICRONUTRIENTS, ELS ALIMENTS I/O D'ALTRES COMPONENTS.....	6
SENSE SAL AFEGIDA (sí menú d'elecció)	6
SENSE SUCRE AFEGIDA (sí menú d'elecció)	6
SENSE GLUTEN (no menú d'elecció)	7
AMB BAIX CONTINGUT DE LACTOSA (no menú d'elecció).....	10
SENSE CARN (sí menú d'elecció).....	13
OVOLACTEOVEGETARIANA (no menú elecció)	16
AMB BAIX CONTINGUT MICROBIÀ (sí menú elecció).....	19
AMB BAIX CONTINGUT DE IODE (no menú elecció)	23
CARACTERÍSTIQUES SEGONS LES PROPIETATS FÍSQUES	27
TEXTURA TRITURADA (no menú d'elecció)	27
TEXTURA PASTOSA (no menú d'elecció).....	30
DE FÀCIL MASTICACIÓ (sí menú d'elecció).....	33
DIETA PROGRESSIVA	36
DIETA LÍQUIDA (no menú d'elecció)	37
DIETA SEMILÍQUIDA (no menú d'elecció).....	39
DIETA DE FÀCIL DIGESTIÓ (no menú elecció)	42
DIETA TERAPÈUTICA.....	45
DIETA AMB BAIX CONTINGUT DE FIBRA (no menú elecció)	46
DIETA AMB BAIX CONTINGUT DE RESIDU MODERADA (no menú elecció)	50
DIETA CONTROLADA EN HIDRATS DE CARBONI (no menú elecció).....	53
DIETA AMB APORTACIÓ MÍNIMA DE GREIXOS TOTALS (no menú elecció)	57
DIETA PERSONALITZADA.....	61
DIETA INGRÉS.....	62
DESCRIPCIÓ DEL SERVEI.....	63
NOMENCLATURA DE LES DIETES	66

PLA**DIETÈTIC**

En la realització metòdica del protocol de dietètica, pretenem assolir un clar objectiu, proporcionar els aliments necessaris als pacients ingressats, i millorar o mantenir un òptim estat nutritiu i de salut.

Per assolir aquest objectiu cal unificar els criteris d'alimentació equilibrada i transformar-lo en dietes adaptades als hàbits alimentaris de la població, així com transformar-les en cada procés o modificació nutricional, segons les necessitats col·lectives i globals del centre.

Els paràmetres i valors utilitzats intenten reflectir la valoració genèrica dels menús. No és tant un manual de càlcul, com una eina pràctica d'alimentació hospitalària comunitària.

Pretenem també, poder proporcionar la informació necessària per a tots els treballadors relacionats amb l'alimentació, i d'aquesta forma evitar i/o minimitzar els errors i al mateix temps, unificar criteris i conceptes.

A partir del desenvolupament del protocol, també es definiran els menús i per tant, l'organització d'àpats i serveis.

Segons la finalitat de les dietes hospitalàries, podem diferenciar tres grups:

DIETA Bàsica**DIETA
TERAPÈUTICA****DIETA
PROGRESSIVA**

Per últim, aquest petitori serà revisat per la Unitat Funcional de Nutrició Clínica de l'ICO amb l'objectiu de tenir-lo actualitzat de la forma més òptima possible per tal de poder definir models i formes d'alimentació adequades a cada situació individual i/o col·lectiva.

DIETA BÀSICA (sí menú elecció)

1. CARACTERÍSTIQUES

La dieta bàsica està confeccionada i destinada a cobrir les necessitats nutricionals dels pacients adults, que no precisin de cap modificació dietètica, tant a nivell terapèutic, com a nivell de textures.

La base establerta per a planificar els menús, de que es compona aquesta alimentació, són criteris actuals d'alimentació equilibrada.

En l'elaboració dels menús de la dieta general hospitalària, també s'han tingut en compte, els costums alimentaris habituals entre la nostra població.

2. INDICACIONS

Pacients, sense cap requeriment o intervenció nutricional especial.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: B

4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS

Kcal totals:	2300 - 2400	Ca (mg)	966
Proteïnes	13-15%	P (mg)	1320
Lípids	25-30%	Fe (mg)	18
Glúcids	50-55%	Na (mg)	478
Fibra	11-12%	K (mg)	4456

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DE COMPOSICIÓ B:

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
2. Racions de càrnics	340	40	20	-	22	400	6	140	800
2. Racions de làctics	280	12	12	20	500	360	-	200	600
2. Racions de verdures	120	8	-	28	180	220	4.8	162	1256
8. Racions de cereals	800	24	-	160	160	480	8	32	1200
4. Racions de fruita	200	-	-	40	104	60	-	12	600
5. Racions d'oli	450	-	50	-	-	-	-	-	-
5. Racions de sucre	200	-	-	50	-	-	-	-	-
TOTAL	2390	84	82	298	966	1320	18	478	4456

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ B:

<u>Esmorzar</u> 1 ració de làctics 2 racions de cereals 3 racions de sucre (o ½ ració proteïnes o 1 àctic) 1 ració de greix/ oli	<u>Berenar</u> 1 ració de làctics 1 racions de cereals 2 racions de sucre
<u>Dinar</u> 1 ració de càrnics 1 ració de verdures 3 racions de cereals 2 racions de fruita 2 racions d'oli	<u>Sopar</u> 1 ració de càrnics 1 ració de verdures 2 racions de cereals 2 racions de fruita 2 racions d'oli

*El ressopó es opcional

7. RACIONS EQUIVALENTS Làctics:

1 got de llet = 2 iogurts = 40 gr. de formatge = 2 porcions de formatgets = 50 de mató = 2 unitats de formatge tipus petit Suisse = 1 flam o natilles.

Càrnics:

100 carn = 1/4 de pollastre = 1/4 de conill = 2 ous grans = 100 gr. de fetge = 100 de peix blau = 150 de peix magre o marisc = 100 de pernil cuit o assecat = 100gr. de formatge curat.

Cereals:

100 gr. de patata = 40 gr. de pa = 30 gr. d'arròs o pasta = 40 gr. de llegums secs = 100 gr. de pèsols o faves tendres = 30 gr. de pa torrat = 27 gr. de galetes = 25gr. de farina = 30 gr. de cereals per la llet, sense sucre.

Verdures:

200 gr. de verdures ja sigui cuita o crua

Fruita:

200 gr. de meló, síndria, maduixes, maduixots

100 gr. de mandarines, taronges, prunes, poma, pinya, pera, préssec, kiwi 50 gr. de cireres, figues, nespres, plàtan

Greixos:

10 gr. d'oli = 12 gr. de mantega = 12 gr. de margarina = 12 gr. de maionesa = 30gr. de crema de llet = 15 gr. de fruits secs = 40 gr. d'olives.

Sucres:

10 gr. de sucre = 15 gr. de melmelada = 13 gr. de mel = 7 gr. de xocolata = 100ml suc fruites

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

En la dieta bàsica, estan permeses tot tipus de coccions i de condimentacions. Malgrat tot, sempre s'ha de tenir en compte que l'alimentació va destinada a persones enllitades i ha de ser fàcil de pair, per tant es tindrà cura amb les coccions i preparacions culinàries.

9. LÍQUIDS

Estan permesos tot tipus de líquids excepte l'alcohol, ja que l'alimentació va destinada a pacients hospitalitzats.

10. SUPLEMENTACIÓ

No és necessària si el pacient menja tots els àpats i el seu estat nutricional no ho requereix. Si serà necessària la complementació, en els casos que no es pugui, o no es vulgui consumir els aliments pautats, o en el cas que es detectin uns requeriments nutricionals superiors als que cobreix l'alimentació. En aquests casos caldria realitzar una valoració nutricional completa del pacient, per tant, s'avisarà a la UFN.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR B:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Tots	Cap
Càrnics	Tots	Cap
Cereals	Tots	Cap
Verdures	Tots	Cap
Fruites	Tots	Cap
Greixos	Tots	Cap
Sucres	Tots	Cap
Begudes	Tots excepte a evitar	Alcohol

CARACTERÍSTIQUES SEGONS LA COMPOSICIÓ DELS MICRONUTRIENTS, ELS ALIMENTS I/O D'ALTRES COMPONENTS

Segons la necessitat del pacient, les característiques de la dieta bàsica pot ser adaptada a:

SENSE SAL AFEGIDA (sí menú d'elecció)

1. CARACTERÍSTIQUES

S'elabora a partir de la dieta bàsica limitant aquells productes amb un contingut elevat de sal, aliments processats i salses que continguin sal.

2. INDICACIONS

Pacients que presenten hipertensió arterial insuficiència renal i/o insuficiència cardíaca i/o pacients amb alteracions hidroelectrolítiques.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: Dieta: B Característiques: sense sal

SENSE SUCRE AFEGIDA (sí menú d'elecció)

1. CARACTERÍSTIQUES

S'elabora a partir de la dieta bàsica limitant aquells productes amb un contingut elevat de sucre.

2. INDICACIONS

Pacients que pateixen diabetis mellitus 2 o mals controls glicèmics durant l'ingrés.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: Dieta: B Característiques: sense sucre

SENSE GLUTEN (no menú d'elecció)

1. CARACTERÍSTIQUES

La dieta bàsica sense gluten consisteix en eliminar tots els plats de l'aliment que continguin blat, ordi, sègol i civada. En aquests casos, a la dieta s'inclouran cereals i derivats sense gluten.

2. INDICACIONS

Pacients diagnosticats de malaltia celíaca i/o hipersensibilitat al gluten.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: Dieta: B Característiques: sense gluten (SG)

4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS

Kcal totals:	2300 – 2400	Ca (mg)	966
Proteïnes	13-15%	P (mg)	1320
Lípids	25-30%	Fe (mg)	18
Glúcids	50-55%	Na (mg)	478
Fibra	11-12%	K (mg)	4456

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ:

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
2. Racions de càrnics	340	40	20	-	22	400	6	140	800
2. Racions de làctics	280	12	12	20	500	360	-	200	600
2. Racions de verdures	120	8	-	28	180	220	4.8	162	1256
8. Racions de cereals	800	24	-	160	160	480	8	32	-
4. Racions de fruita	200	-	-	40	104	60	-	12	600
5. Racions d'oli	450	-	50	-	-	-	-	-	-
5. Racions de sucre	200	-	-	50	-	-	-	-	-
TOTAL	2390	84	82	298	966	1320	18	478	4456

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ BSG:

<u>Esmorzar</u> 1 ració de làctics 2 racions de cereals 3 racions de sucre 1 ració de greix / oli	<u>Berenar</u> 1 ració de làctics 1 racions de cereals 2 racions de sucre
<u>Dinar</u> 1 ració de càrnics 1 ració de verdures 3 racions de cereals 2 racions de fruita 2 racions d'oli	<u>Sopar</u> 1 ració de càrnics 1 ració de verdures 2 racions de cereals 2 racions de fruita 2 racions d'oli

*El ressopó es opcional

7. RACIONS EQUIVALENTS Làctics:

1 got de llet = 2 iogurts = 40 gr. de formatge = 2 porcions de formatgets = 50 de mató = 2 unitats de formatge tipus petit Suisse = 1 flam o natilles.

Càrnics:

100 carn = 1/4 de pollastre = 1/4 de conill = 2 ous grans = 100 gr. de fetge = 100 de peix blau = 150 de peix magre o marisc = 100 de pernil cuit o assecat = 100gr. de formatge curat.

Cereals (sin gluten):

100 gr. de patata = 40 gr. de pa = 30 gr. d'arròs o pasta = 40 gr. de llegums secs = 100 gr. de pèsols o faves tendres = 30 gr. de pa torrat = 27 gr. de galetes = 25gr. de farina = 30 gr. de cereals per la llet, sense sucre.

Verdures:

200 gr. de verdures ja sigui cuita o crua

Fruita:
200 gr. de meló, síndria, maduixes, maduixots

100 gr. de mandamines, taronges, prunes, poma, pinya, pera, préssec, kiwi
50 gr. de cireres, figues, nespres, plàtan

Greixos:

10 gr. d'oli = 12 gr. de mantega = 12 gr. de margarina = 12 gr. de maionesa = 30gr. de crema de llet = 15 gr. de fruits secs = 40 gr. d'olives.

Sucres:

10 gr. de sucre = 15 gr. de melmelada = 13 gr. de mel = 7 gr. de xocolata = 100ml suc fruites

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

En la dieta bàsica sense gluten, estan permeses tot tipus de coccions i de condimentacions. Malgrat tot, sempre s'ha de tenir en compte que l'alimentació va destinada a persones enllitades i ha de ser fàcil de pair, per tant es tindrà cura amb les coccions i preparacions culinàries.

Els aliments preparats en la cuina són processats en llocs i amb utensilis i recipients diferents al utilitzats per a la resta de les dietes per evitar la contaminació creuada dels aliments.

9. LÍQUIDS

Estan permesos tot tipus de líquids excepte l'alcohol, ja que l'alimentació va destinada a pacients hospitalitzats.

10. SUPLEMENTACIÓ

No és necessària si el pacient menja tots els àpats i el seu estat nutricional no ho requereix. Sí serà necessària la complementació, en els casos que no es pugui, o no es vulgui consumir els aliments pautats, o en el cas que es detectin uns requeriments nutricionals superiors als que cobreix l'alimentació. En aquests casos caldria realitzar una valoració nutricional completa del pacient, per tant, s'avisarà a la UFN.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR BSG:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Tots	Cap
Càrnics	Tots	Cap
Cereals	Tots excepte a evitar	Cereals formats de blat, ordi, sègol i civada.
Verdures	Tots excepte a evitar	Les preparades amb cereals que continguin gluten
Fruites	Tots excepte a evitar	Cap

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Greixos	Tots excepte a evitar	Totes les que portin gluten o traces de gluten a l'etiquetatge (fitxes tècniques).
Sucres	Tots excepte a evitar	Totes les que portin gluten o traces de gluten a l'etiquetatge (fitxes tècniques).
Begudes	Tots excepte a evitar	Alcohol

AMB BAIX CONTINGUT DE LACTOSA (no menú d'elecció)

1. CARACTERÍSTIQUES

La dieta bàsica amb baix contingut de lactosa, està confeccionada i destinada a cobrir les necessitats nutricionals dels pacients adults, que necessitin de l'exclusió de la lactosa en la seva alimentació, sense cap altre modificació dietètica, tant a nivell terapèutic, coccions, com a les textures dels aliments. La base establerta per a planificar els menús, de que es compona aquesta alimentació, són els criteris actuals d'alimentació equilibrada. Segons el seu grau de tolerància, moltes vegades no serà necessari excloure la llet en la seva totalitat, o bé pot ésser substituïda, per formatge sec o semi sec, o bé per iogurt. La llet serà substituïda per llet sense lactosa.

2. INDICACIONS

Pacients adults amb intolerància a la lactosa.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: Dieta: B Característiques: amb baix contingut de lactosa (BCL)

4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS

Kcal totals:	2300 - 2400	Ca (mg)	966
Proteïnes	13-15%	P (mg)	1320
Lípids	25-30%	Fe (mg)	18
Glúcids	50-55%	Na (mg)	478
Fibra	11-12%	K (mg)	4456

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ:

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
2. Racions de càrnics	340	40	20	-	22	400	6	140	800
2. Racions de làctics	280	12	12	20	500	360	-	200	600
2. Racions de verdures	120	8	-	28	180	220	4.8	162	1256
3. Racions de cereals	800	24	-	160	160	480	8	32	-
4. Racions de fruita	200	-	-	40	104	60	-	12	600
5. Racions d'oli	450	-	50	-	-	-	-	-	-
5. Racions de sucre	200	-	-	50	-	-	-	-	-
TOTAL	2390	84	82	298	966	1320	18	478	4456

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ BCL:

Esmorzar

1 ració de làctics sense lactosa
2 racions de cereals
3 racions de sucre (o ½ ració proteïnes)
1 ració de greix / oli

Dinar

1 ració de càrnics 1 ració de verdures
3 racions de cereals 2 racions de fruita
2 racions d'oli

Berenar

1 ració de làctics sense lactosa
1 racions de cereals
2 racions de sucre

Sopar

1 ració de càrnics 1 ració de verdures
2 racions de cereals 2 racions de fruita
2 racions d'oli

*El ressopó es opcional

7. RACIONS EQUIVALENTS Làctics (sense lactosa):

1 got de llet sense lactosa = 2 iogurts = 40 gr. de formatge sec

Càrnics:

100 carn = 1/4 de pollastre = 1/4 de conill = 2 ous grans = 100 gr. de fetge = 100 de peix blau = 150 de peix magre o marisc = 100 de pernil cuit o assecat = 100gr. de formatge curat.

Cereals:

100 gr. de patata = 40 gr. de pa = 30 gr. d'arròs o pasta = 40 gr. de llegums secs
= 100 gr. de pèsols o faves tendres = 30 gr. de pa torrat = 27 gr. de galetes = 25gr. de farina = 30 gr. de cereals per la llet, sense sucre.

Verdures:

200 gr. de verdures ja sigui cuita o crua

Fruita:

200 gr. de meló, síndria, maduixes, maduixots

100 gr. de mandarines, taronges, prunes, poma, pinya, pera, préssec, kiwi 50 gr. de cireres, figues, nespres, plàtan

Greixos:

10 gr. d'oli = 12 gr. de mantega si tolera = 12 gr. de margarina = 12 gr. de maionesa sense llet = 30 gr. de crema de llet sense lactosa = 15 gr. de fruits secs = 40 gr. d'olives.

Sucres:

10 gr. de sucre = 15 gr. de melmelada = 13 gr. de mel = 7 gr. de xocolata sense llet = 100 ml suc fruites

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

En la dieta bàsica sense lactosa, estan permeses tot tipus de coccions i condimentacions. Malgrat tot, sempre s'ha de tenir en compte que l'alimentació va destinada a persones enllitades i ha de ser fàcil de pair, per tant es tindrà cura amb les coccions i preparacions culinàries.

9. LÍQUIDS

Estant permesos tot tipus de líquids que no continguin lactosa.

10. SUPLEMENTACIÓ

No és necessària si el pacient menja tots els àpats i el seu estat nutricional no ho requereix. Sí serà necessària la complementació, en els casos que no es pugui, o no es vulgui consumir els aliments pautats, o en el cas que es detectin uns requeriments nutricionals superiors als que cobreix l'alimentació. En aquestes cases caldria realitzar una valoració nutricional completa del pacient, per tant, s'avisarà a la UFN.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR BSL:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Batut de soja i les formules sense lactosa, iogurt o formatge segons tolerància.	Aquells que continguin lactosa
Càrnics	Tots excepte aquells a evitar	Totes les que portin lactosa a l'etiquetatge (fitxes tècniques).
Cereals	Tots	Cap
Verdures	Tots	Preparades amb crema de llet
Fruïtes	Tots	Les processades amb lactosa
Greixos	Tots excepte a evitar	La crema de llet, salses que continguin lactosa
Sucres	Tots excepte a evitar	les xocolates amb llet, cacaolats, i tots aquelles que continguin lactosa
Begudes	Tots excepte a evitar	alcohol, i totes les que continguin productes làctics.

SENSE CARN (sí menú d'elecció)**1. CARACTERÍSTIQUES**

La dieta bàsica sense carn està confeccionada i destinada a cobrir les necessitats nutricionals dels pacients adults. La base establerta per a planificar els menús, de que es compona aquesta alimentació, són els criteris actuals d'alimentació equilibrada.

2. INDICACIONS

Pacients que per la seva religió, creença i/o costums per les que desitgen evitar la carn de porc i els seus derivats.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: Dieta: B Característiques: sense carn (SC)

4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS

Kcal totals:	2300 – 2400	Ca (mg)	966
Proteïnes	13-15%	P (mg)	1320
Lípids	25-30%	Fe (mg)	18
Glúcids	50-55%	Na (mg)	478
Fibra	11-12%	K (mg)	4456

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ:

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
2. Racions de càrnics	340	40	20	-	22	400	6	140	800
2. Racions de làctics	280	12	12	20	500	360	-	200	600
2. Racions de verdures	120	8	-	28	180	220	4.8	162	1256
8. Racions de cereals	800	24	-	160	160	480	8	32	-
4. Racions de fruita	200	-	-	40	104	60	-	12	600
5. Racions d'oli	450	-	50	-	-	-	-	-	-
5. Racions de sucre	200	-	-	50	-	-	-	-	-
TOTAL	2390	84	82	298	966	1320	18	478	4456

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ BSC:**Esmorzar**

1 ració de làctics
2 racions de cereals
3 racions de sucre (o 1 ració làctics)
1 ració de greix / oli

Berenar

1 ració de làctics
1 racions de cereals 2 racions de sucre

Dinar

1 ració de proteïna 1 ració de
verdures 3 racions de cereals 2 racions
de fruita
2 racions d'oli

Sopar

1 ració de proteïna 1 ració de
verdures 2 racions de cereals 2 racions
de fruita
2 racions d'oli

*El ressopó es opcional

7. RACIONS EQUIVALENTS Làctics:

1 got de llet = 2 iogurts = 40 gr. de formatge = 2 porcions de formatgetes = 50
demató = 2 unitats de formatge tipus petit Suisse = 1 flam o natilles.

Proteïna:

2 ous grans = 100 de peix blau = 150 de peix magre o marisc = 100 gr. de formatge curat.

Cereals:

100 gr. de patata = 40 gr. de pa = 30 gr. d'arròs o pasta = 40 gr. de llegums secs = 100 gr. de pèsols o faves tendres = 30 gr. de pa torrat = 27 gr. de galetes = 25gr. de farina = 30 gr. de cereals per la llet, sense sucre.

Verdures:

200 gr. de verdures ja sigui cuita o crua

Fruita:

200 gr. de meló, síndria, maduixes, maduixots

100 gr. de mandamines, taronges, prunes, poma, pinya, pera, préssec, kiwi 50 gr. de cireres, figues, nespres, plàtan

Greixos:

10 gr. d'oli = 12 gr. de margarina = 12 gr. de maionesa = 30 gr. de crema de llet = 15 gr. de fruits secs = 40 gr. d'olives.

Sucres:

10 gr. de sucre = 15 gr. de melmelada = 13 gr. de mel = 7 gr. de xocolata = 100ml suc fruites

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

En la dieta bàsica sense carn, estan permeses tot tipus de coccions i de condimentacions. Malgrat tot, sempre s'ha de tenir en compte que l'alimentació va destinada a persones enllitades i ha de ser fàcil de pair, per tant es tindrà cura amb les coccions i preparacions culinàries.

9. LÍQUIDS

Estan permesos tot tipus de líquids excepte l'alcohol, ja que l'alimentació va destinada a pacients hospitalitzats.

10. SUPLEMENTACIÓ

No és necessària si el pacient menja tots els àpats i el seu estat nutricional no ho requereix. Sí serà necessària la complementació, en els casos que no es pugui, o no es vulgui consumir els aliments pautats, o en el cas que es detectin uns requeriments nutricionals superiors als que cobreix l'alimentació. En aquests casos caldria realitzar una valoració nutricional completa del pacient, per tant, s'avisarà a la UFN.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR BSC:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Tots	Cap
Proteïna	Tots excepte a evitar	Carn i derivats
Cereals	Tots	Cap
Verdures	Tots	Cap
Fruïtes	Tots	Cap
Greixos	Tots	Cap
Sucres	Tots	Cap
Begudes	Tots excepte a evitar	Alcohol

OVOLACTEOVEGETARIANA (no menú elecció)**1. CARACTERÍSTIQUES**

La dieta bàsica ovolacteovegetariana es troba dissenyada per aquells pacients amb costums i/o ideologies que únicament els permet menjar, com aliments d'origen animal, la llet i els seus derivats o l'ou.

En l'elaboració dels menús de la dieta general hospitalària, també s'han tingut en compte aquells pacients que tenen unes creences més estrictes i per tant, realitzen una dieta exempta d'aliments d'origen animal. En aquests casos, caldrà especificar en les característiques de la dieta: No llet, No ou.

2. INDICACIONS

Pacients que segueixen una alimentació ovolacteovegetariana.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: Dieta: B Característiques: ovolacteovegetariana (OLV)

4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS

Kcal totals:	2300 – 2400	Ca (mg)	1073
Proteïnes	13-15%	P (mg)	1474
Lípids	25-30%	Fe (mg)	18,5
Glúcids	50-55%	Na (mg)	426
bra	11-15%	K (mg)	4238

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ:

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
2. Ració de proteïna	321	23,7	13,2	26,6	129	354	5,72	20,4	582
2. Racions de làctics	280	12	12	20	500	360	-	200	600
2. Racions de verdures	120	8	-	28	180	220	4,8	162	1256
8. Racions de cereals	800	24	-	160	160	480	8	32	1200
4. Racions de fruita	200	-	-	40	104	60	-	12	600
5. Racions d'oli	450	-	50	-	-	-	-	-	-
5. Racions de sucre	200	-	-	50	-	-	-	-	-
TOTAL	2371	67,7	75,2	324	1073	1474	18,5	426	4238

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ OLV:

Esmorzar 1 ració de làctics 2 racions de cereals 3 racions de sucre 1 ració de greix/ oli	Berenar 1 ració de làctics 1 racions de cereals 2 racions de sucre
Dinar 1 ració de proteic vegetal / ou 1 ració de verdures 3 racions de cereals 2 racions de fruita 2 racions d'oli	Sopar 1 ració de proteic vegetal / ou 1 ració de verdures 2 racions de cereals 2 racions de fruita 2 racions d'oli

*En la variació de la dieta OLV Diabètica controlada en Hidrats de Carboni (BOLV DCHC) hi ha Mig matí (½ ració làctic)

*El ressopó és opcional

7. RACIONS EQUIVALENTS Làctics:

1 got de llet = 1 got beguda de soja = 2 iogurts = 40 gr. de formatge = 2 porcions de formatges = 50 de mató = 1 flam o natilles.

Proteïcs:

2 ous grans = 120 tofu semidur = 120 gr tempeh = 100 g seitán = 100 g heura = 80 gr cigrons/mongeta en sec = 50 gr soja texturitzada en sec = 100 gr. de formatge curat

Cereals:

100 gr. de patata = 40 gr. de pa = 30 gr. d'arròs o pasta = 40 gr. de llegums secs = 100 gr. de pèsols o faves tendres = 30 gr. de pa torrat = 27 gr. de galetes = 25gr. de farina = 30 gr. de cereals per la llet, sense sucre.

Verdures:

200 gr. de verdures ja sigui cuita o crua

Fruita:

200 gr. de meló, síndria, maduixes, maduixots

100 gr. de mandamines, taronges, prunes, poma, pinya, pera, préssec, kiwi 50 gr. de cireres, figues, nespres, plàtan

Ració d'oli

10 gr. d'oli = 12 gr. de mantega = 12 gr. de margarina = 12 gr. de maionesa = 30gr. de crema de llet = 15 gr. de fruits secs = 40 gr. d'olives.

Ració de sucres:

10 gr. de sucre = 15 gr. de melmelada = 13 gr. de mel = 7 gr. de xocolata = 100ml suc fruites

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

En la dieta ovolacteovegetariana, estan permeses tot tipus de coccions i de condimentacions. Malgrat tot, sempre s'ha de tenir en compte que l'alimentació va destinada a persones enllitades i ha de ser fàcil de pair, per tant es tindrà cura amb les coccions i preparacions culinàries.

9. LÍQUIDS

Estan permesos tot tipus de líquids excepte l'alcohol, ja que l'alimentació va destinada a pacients hospitalitzats.

10. SUPLEMENTACIÓ

No és necessària si el pacient menja tots els àpats i el seu estat nutricional no ho requereix. Sí serà necessària la complementació, en els casos que no es pugui, o no es vulgui consumir els aliments pautats, o en el cas que es detectin uns requeriments nutricionals superiors als que cobreix l'alimentació. En aquests casos caldria realitzar una valoració nutricional completa del pacient, per tant, s'avisarà a la UFN.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR OLV:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Tots	Cap
Càrnics	Ous	Tota la resta
Cereals	Tots	Cap
Verdures	Tots	Cap
Fruïtes	Tots	Cap
Greixos	Tots	Cap
Sucres	Tots	Cap
Begudes	Tots excepte a evitar	Alcohol

AMB BAIX CONTINGUT MICROBIÀ (si menú elecció)**1. CARACTERÍSTIQUES**

L'objectiu de la dieta bàsica amb baix contingut microbià, és orientar sobre els aliments permesos i no permesos així com conèixer també la seva presentació, amb la finalitat de disminuir els riscos i prevenir les infeccions dels pacients immunodeprimits.

2. INDICACIONS

Indicada en pacients que presenten neutropènia de grau III o IV (neutròfils $<1000\text{m}^3$), pacients sotmesos a trasplantament de progenitors hematopoètics i altres pacients que es troben immunosuprimits.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: Dieta: B Característiques: amb baix contingut microbià (BCM)

4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS

Kcal totals:	2300 – 2400	Ca (mg)	966
Proteïnes	13-15%	P (mg)	1320
Lípids	25-30%	Fe (mg)	18
Glúcids	50-55%	Na (mg)	478
Fibra	11-12%	K (mg)	4456

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ:

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
2. Racions de càrnics	340	40	20	-	22	400	6	140	800
2. Racions de làctics	280	12	12	20	500	360	-	200	600
2. Racions de verdures	120	8	-	28	180	220	4.8	162	1256
8. Racions de cereals	800	24	-	160	160	480	8	32	1200
4. Racions de fruita	200	-	-	40	104	60	-	12	600
acions d'oli	450	-	50	-	-	-	-	-	-
5. Racions de sucre	200	-	-	50	-	-	-	-	-
TOTAL	2390	84	82	298	966	1320	18	478	4456

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ BCM:

Esmorzar 1 ració de làctics 2 racions de cereals 3 racions de sucre (o 1/2 ració càrnic o 1 ració làctic) 1 ració greix / oli	Berenar 1 ració de làctics 1 racions de cereals 2 racions de sucre
Dinar 1 ració de càrnics 1 ració de verdures 3 racions de cereals 2 racions de fruita 2 racions d'oli	Sopar 1 ració de càrnics 1 ració de verdures 2 racions de cereals 2 racions de fruita 2 racions d'oli

*En la variació de la dieta BCB Diabètica controlada en Hidrats de Carboni (BCB DCHC) hi ha Mig matí (1/2 R làctic, 1 Iogurt natural pasteuritzat)

*El ressopó es opcional

7. RACIONS EQUIVALENTS Làctics:

1 got de llet = 2 iogurts pasteuritzats = 40 gr. de formatge = 2 porcions de formatgets = 50 de mató = 2 unitats de formatge tipus petit Suisse = 1 flam onatilles.

Càrnics:

100 carn = 1/4 de pollastre = 1/4 de conill = 2 ous grans = 100 gr. de fetge = 100 de peix blau = 150 de peix magre o marisc = 100 de pernil cuit o assecat = 100gr. de formatge curat.

Cereals:

100 gr. de patata = 40 gr. de pa = 30 gr. d'arròs o pasta = 30 gr. de pa torrat = 27 gr. de galetes = 25 gr. de farina = 30 gr. de cereals per la llet, sense sucre.

Verdures:

200 gr. de verdures cuites

Fruita:

100 gr. de mandamines, taronges, poma, pera, nectarina 50 gr. plàtan

Ració d'oli:

10 gr. d'oli = 12 gr. de mantega = 12 gr. de margarina = 12 gr. de maionesa = 30gr. de crema de llet

Ració de sucres:

10 gr. de sucre = 15 gr. de melmelada = 13 gr. de mel = 7 gr. de xocolata = 18gr codony

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

En la dieta amb baix contingut bacterià, estan permeses tot tipus de coccions i de condimentacions garantint una manipulació higiènica dels aliments. S'evitaran les verdures crues per el seu alt contingut bacterià.

9. LÍQUIDS

Estan permesos tot tipus de líquids excepte l'alcohol, ja que l'alimentació va destinada a pacients hospitalitzats.

10. SUPLEMENTACIÓ

No és necessària si el pacient consumeix tota l'alimentació. Sí serà necessària la complementació, en els casos que no es pugui, o no es vulgui consumir els aliments pautats, o en el cas que es detectin uns requeriments nutricionals superiors als que cobreix l'alimentació s'avisarà a la UFN.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR BCM:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Tots els pasteuritzats com iogurts, flams, natilles, arròs amb llet etc. Formatges en porcions individuals i pasteuritzats. Llet i batuts làctics en envàs individual.	Els iogurts tipus bio, actimel, LC1, etc. Tots els formatges excepte els permesos. La nata ocrema de llet congelada .
Càrnics	Tots els que podem assegurar una bona cocció tant en temps com amb temperatura. De consum immediat. Patés mono porció .	Totes les carns crues tipus fumats, carpaccios... Totes les carns que no es consumeixin immediatament després de la cocció.
Peixos i marisc	Tots els que podem assegurar una bona cocció tant en el temps com en la temperatura. De consum immediat. Totes les conserves individuals, com les sardines, tonyina etc...d'un sol ús.	Tots els mariscs crus o poc cuinats. Tots els peixos crus tipus, carpaccios, etc... Tots els que no es consumeixin immediatament després de la cocció.
Cereals	Tots els cuinats i de consum immediat. Cereals d'esmorzar envasats individualment(no guardar restes) El patot apte sempre que estigui envasat individualment sense farciment.	Tots els que no es consumeixen immediatament després de la cocció. Els cereals d'esmorzar a l'engròs o en envasos familiars. El pa no envasat individualment i que presenti farciment de crema, xocolata....

Verdures i tubercles	Totes les cuinades i consumides immediatament, be bullides, al vapor, fregides o planxes. Totes les conserves cuinades com el blat de moro, ceba, llegums, pèsols, etc. De consum immediat.	Totes les verdures crues, com enciam, tomàquet, pastanaga etc, Els suc de verduranaturals.
-----------------------------	---	--

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Fruites	Totes les de pell no porosa com les taronges, pomes, plàtans, mandarines...rentades amb aigua clorada i envasades. Totes les cuites de consum immediat. Totes les conserves amb envàs individual (no guardar restes) Sucs individuals de bric.	Totes les fruites que no es puguin pelar o tinguin la pell porosa o de vellut. La fruita no rentada. Els sucres no pasteuritzats.
Ous	Tots els cuits, les truites ben fetes, els remenats molt cuits i consumits de forma immediata.	Els passats per aigua. En general tots aquells que no assegurin una cocció i un consum immediat.
Begudes	Amb o sense gas, en format d'envàs individual, les llaunes sempre netes.	Totes les d'envàs familiar o a l'engròs.
Greixos	Tots permesos. Envàs individual.	
Sucres	Tots permesos. Envàs individual.	

AMB BAIX CONTINGUT DE IODE (no menú elecció)

1. CARACTERÍSTIQUES

La dieta bàsica amb baix contingut de iode està confeccionada i destinada a cobrir les necessitats nutricionals dels pacients adults sense superar els 50-60 µg/dia.

2. INDICACIONS

Pacients adults diagnosticats de patologia tiroidea que ingressen al nostre centre per a realitzar un tractament amb iode radiactiu (I131).

3. CODI IDENTIFICACIÓ: Dieta: B Característiques: amb baix contingut de iode(BI)

Unitat Funcional de Nutrició Clínica

ICO Hospitalet/Badalona/Girona/Camp de Tarragona i Terres de l'Ebre

Data creació: Gener 2021

4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS

Kcal totals:	2100-2200	Ca (mg)	466
Proteïnes	13-15%	P (mg)	960
Lípids	25-30%	Fe (mg)	18
Glúcids	50-55%	Na (mg)	278
Fibra	25-30 gr	K (mg)	3856

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ BI:

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
acions de càrnics	340	40	20	-	22	400	6	140	800
0. Racions de làctics	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Racions de verdures	120	8	-	28	180	220	4.8	162	1256
8. Racions de cereals	800	24	-	160	160	480	8	32	1200
4. Racions de fruita	200	-	-	40	104	60	-	12	600
5. Racions d'oli	450	-	50	-	-	-	-	-	-
5. Racions de sucre	200	-	-	50	-	-	-	-	-
TOTAL	2110	72	70	298	466	960	18	278	3856

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ BI:

Esmorzar 1 infusió 2 racions de cereals 1 ració greix/oli	Berenar 1 infusió 1 racions de cereals 2 racions de sucre
Dinar 1 ració de càrnics 3 racions de cereals 2 racions d'oli	Sopar 1 ració de càrnics 2 racions de cereals 2 racions d'oli

*El ressopó es opcional

7. RACIONS EQUIVALENTS Làctics:

1 got de llet = 2 iogurts = 40 gr. de formatge = 2 porcions de formatgetes = 50 de mató = 2 unitats de formatge tipus petit Suisse = 1 flam o natilles.

Càrnics:

100 carn = 1/4 de pollastre = 1/4 de conill = 2 ous grans = 100 gr. de fetge = 100 de peix blau = 150 de peix magre o marisc = 100 de pernil cuit o assecat = 100gr. de formatge curat.

Cereals:

100 gr. de patata = 40 gr. de pa = 30 gr. d'arròs o pasta = 40 gr. de llegums secs
= 100 gr. de pèsols o faves tendres = 30 gr. de pa torrat = 27 gr. de galetes = 25 gr. de farina =
30 gr. de cereals per la llet, sense sucre.

Verdures:

200 gr. de verdures ja sigui cuita o crua

Fruita:

200 gr. de meló, síndria, maduixes, maduixots

100 gr. de mandamines, taronges, prunes, poma, pinya, pera, préssec, kiwi 50 gr. de cireres,
figues, nespres, plàtan

Greixos:

10 gr. d'oli = 12 gr. de mantega = 12 gr. de margarina = 12 gr. de maionesa = 30 gr. de crema de
llet = 15 gr. de fruits secs = 40 gr. d'olives.

Sucres:

10 gr. de sucre = 15 gr. de melmelada = 13 gr. de mel = 7 gr. de xocolata = 100 ml suc de fruita

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

En la dieta bàsica sense iode, estan permeses tot tipus de coccions i els condiments, excepte la sal catalogada com a sal iodada.

9. LÍQUIDS

Estan permesos tot tipus de líquids excepte l'alcohol, ja que l'alimentació va destinada a pacients hospitalitzats.

10. SUPLEMENTACIÓ

No és necessària si el pacient menja tots els àpats i el seu estat nutricional no ho requereix. Sí serà necessària la complementació, en els casos que no es pugui, o no es vulgui consumir els aliments pautats, o en el cas que es detectin uns requeriments nutricionals superiors als que cobreix l'alimentació. En aquests casos caldria realitzar una valoració nutricional completa del pacient, per tant, s'avisarà a la UFN.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR BI:

Relació d'aliments	Aliments permesos	Aliments a reduir	Aliments a evitar
Condiments	Sal catalogada com a sal no iodada. Pebre, canella i orèga.		Sal iodada, salmarina, salsa de soja.
Càrnics	Carns vermelles, de porc, xai, pollastre i conill (nocurades ni preparades). Clares d'ou. Lluç, tonyina i truita en quantitats moderades.	Rovells d'ou	Tots aquells peixos no permesos, mariscs i crustacis. Conserves o aliments preparats (pernil, bacó, salsitxes). Vísceres, embotits.
Verdures	Vegetals d'arrel (sense sal i ben netes).		Bròquil, espinacs, fulles de nap, cols de Brussel·les, algues, espàrrecs, remolatxa, api, pastanaga. Soja o qualsevol producte que la contingui.
Fruita	Totes excepte les d'evitar.		Maduixes, Poma Golden, Mores i pinya.
Cereals	Arròs i patata. Cereals integrals.	Pa, preferentment consumir pa/pasta cassolanes sense sal iodada ni oli.	Fleca i brioxeria industrial.
Llegums	Pèsols, fabes, cigrons, llenties i mongetes.		Aquelles que es troben en conserves.
Làctis	Begudes vegetals (d'arròs, avena, ametlla...)	Productes làctics. Nata, formatge, iogurts. Gelats.	Beguda de soja. Refrescos, alcohol.
Greixos	Oli d'oliva verge	Mantega i margarina	Fruits secs
Begudes	Aigua de mineralització débil	Cafè, té (sense llet)	Alcohol

CARACTERÍSTIQUES SEGONS LES PROPIETATS FÍSQUES

Segons la necessitat del pacient, les característiques de la dieta bàsica pot ser adaptada a:

TEXTURA TRITURADA (no menú d'elecció)

1. CARACTERÍSTIQUES

La dieta bàsica de textura triturada tal i com el seu nom indica, està constituïda per aliments líquids o triturats. En la seva composició intenta guardar similitud amb la dieta equilibrada i pot arribar a proporcionar els nutrients essencials.

El fet que l'alimentació sigui triturada, també modificarà en certa manera la seva absorció i digestió, al igual que el seu contingut en fibra. Cal tenir-ho en compte per a poder complementar-ho correctament si fos necessari.

2. INDICACIONS

Pot tenir diverses utilitzacions, però estarà indicada especialment en aquells casos, que existeixi una important –severa dificultat en la mastiació o en la deglució, pacients amb anorèxia o en altres casos que es cregui oportú.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: Dieta: B Característiques: Textura Triturada (Tx)

4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS:

Kcal totals:	2200 – 2300 kcal	Ca (mg)	1673
Proteïnes	13-15%	P (mg)	1640
Lípids	25-30%	Fe (mg)	14,8
Glúcids	50-55%	Na (mg)	1510
Fibra	20-25 gr	K (mg)	5036

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ:

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
2. Racions de triturat	602	34	20	66	400	400	7	800	1500
3. Racions de làctics	420	18	18	30	750	540	-	300	900
6. Racions de cereals	600	18	-	135	135	360	6	24	180
2. Racions de verdura	120	8	-	28	180	220	1,8	162	1256
4. Racions de fruita	200	-	-	80	208	120	-	24	1200
2. Racions d'oli	180	-	20	-	-	-	-	-	-
4. Racions de sucre	160	-	-	40	-	-	-	-	-
TOTAL	2282	90	56	409	1673	1640	14,8	1510	5036

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ BTX:

<u>Esmorzar</u> 1 ració de llet semidesnatada 2 racions de cereals 1 ració de sucre 1/2 ració làctic	<u>Sopar</u> 1 ració triturat comercial 1 ració verdura 1 ració oli 2 racions de fruita 1 ració de sucre
<u>Dinar</u> 1 ració triturat comercial 1 ració verdura 1 ració oli 2 racions de fruita 1 ració de sucre	<u>Ressopó</u> 1 ració de llet semidesnatada 1 ració de cereals 1 ració de sucre
<u>Berenar</u> 1 ració de llet semidesnatada 1 ració de cereals 1 ració de sucre 1/2 ració de làctic o 1 ració de sucre	

*En la variació de la dieta Triturada Diabètica controlada en Hidrats de Carboni (TX DCHC) hi ha Mig matí (1/2 R làctic)

7. RACIONS EQUIVALENTS

1 ració de triturat comercial = 70 g triturat en pols + 280 ml de brou/aigua (301kcal / 17 g proteïna / 10 g greixos / 33 g HC / 2-5 g fibra alimentaria/ 1 g sal)

1 ració papilla de cereals comercials (250 kcal – 9.2 g proteïna – 34 g HC – 3.3 g greix – 0.8 g fibra)

1 ració de cereals = 27g galetes (aproximadament 5-6u) = 30 gr. de cereals per la llet, sense

Unitat Funcional de Nutrició Clínica

ICO Hospitalet/Badalona/Girona/Camp de Tarragona i Terres de l'Ebre

Data creació: Gener 2021

sucre

- 1 ració de làctics= 1 got de llet = 2 iogurts
- 2 racions de sucre= 200 ml de suc de fruita =1 got de fruita no àcida i colada si és natural

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

Tots els aliments destinats a aquesta dieta hauran de ser triturats o bé líquuats, assegurant-nos que no hi hagin grumolls ni fils. A excepció de un primer plat que serà sempre SOPA amb pasta petita, fideus, pistons....

9. LÍQUIDS

Estant permesos tot tipus de líquids excepte l'alcohol. Cal cobrir les necessitats d'aigua que s'estimen en la persona adulta de 1 a 1,5 L/ dia exceptuant el cas de restricció hídrica.

10. SUPLEMENTACIÓ

No és necessària si el pacient consumeix tota l'alimentació, i aquesta no s'allarga més de **2 o 3 dies**. Sí serà necessària la complementació, en els casos que no es pugui, o no es vulgui consumir els aliments pautats, o en el cas que es detectin uns requeriments nutricionals superiors als que cobreix l'alimentació. En aquests casos caldria realitzar una valoració nutricional completa del pacient, per tant, s'avisarà a la UFN.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR O BTX:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Tots	Formatge curats i semicurats
Càrnics	Triturats	Sencers
Cereals	Sopes	Sencers
Verdures	Totes triturades o ensopa	Senceres
Fruites	Totes triturades, compota i poma al forn	Senceres
Greixos	Tots triturats	
Sucres	Tots triturats	Sencers
Begudes	Totes excepte les d'evitar	Alcohol

TEXTURA PASTOSA (no menú d'elecció)**1. CARACTERÍSTIQUES**

La dieta bàsica de textura pastosa està constituïda per aliments triturats i sòlids. És igual en quant a nutrients i composició a la dieta triturada, el que modifiquem són les textures i l'absència de líquids. El que s'evita sobretot és la doble textura ex (líquid + sòlid) com la SOPA.

2. INDICACIONS

Pot tenir diverses utilitzacions, però està especialment indicada en aquells casos, que existeixi una dificultat en la deglució de líquids.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: Dieta: B Característiques: Textura Pastosa (P)**4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS:**

Kcal totals:	2000 - 2200	Ca (mg)	1618
Proteïnes	12-14%	P (mg)	1520
Lípids	25-27%	Fe (mg)	12,8
Glúcids	50-52%	Na (mg)	1302
Fibra	20-25 gr	K (mg)	5456

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ BP:

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
2. Racions de triturat	602	34	20	66	400	400	7	800	1500
3. Racions de làctics	420	18	18	30	750	540	-	300	900
4. Racions de cereals	400	12	-	80	80	240	4	16	600
2. Racions de verdura	120	8	-	28	180	220	1,8	162	1256
4. Racions de fruita	200	-	-	80	208	120	-	24	1200
2. Racions d'oli	180	-	20	-	-	-	-	-	-
4. Racions de sucre	160	-	-	40	-	-	-	-	-
TOTAL	2082	372	58	324	1618	1520	12,8	1302	5456

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ BP:

<u>Esmorzar</u> 1 ració papilla de cereals 1 ració de llet semidesnatada aigua gelificada	<u>Sopar</u> 1 ració triturat comercial 1 ració verdura 1 ració oli 2 racions de fruita ½ ració làctic
<u>Dinar</u> 1 ració triturat comercial 1 ració verdura 1 ració oli 2 racions de fruita ½ ració làctic	<u>Ressopó</u> ½ ració de llet semidesnatada 1 racions de sucre
<u>Berenar</u> ½ ració làctic 1 ració sucre 1 ració aigua gelificada	

*En la variació de la dieta Pastosa Diabètica controlada en Hidrats de Carboni (P DCHC) hi ha Mig matí (½ R làctic)

7. RACIONS EQUIVALENTS

1 ració de triturat comercial = 70 g triturat en pols + 280 ml de brou/aigua (301kcal / 17 g proteïna / 10 g greixos / 33 g HC / 2-5 g fibra alimentaria/ 1 g sal)

1 ració papilla de cereals comercials (250 kcal – 9.2 g proteïna – 34 g HC – 3.3 g greix – 0.8 g fibra)

1 ració de cereals = 27g galetes (aproximadament 5-6u) = 30 gr. de cereals perla llet, sense sucre

1 ració de làctics = 1 got de llet = 2 iogurts

2 racions de sucre = 1 ració de suc de fruita = 1 got de fruita no àcida i colada si és natural

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

Tots els aliments destinats aquesta dieta hauran de ser triturats o cuits de tal manera que no resultin estel·losos, ressecs, o molt greixosos ni hi pugui haver dobles textures. Les formes de cocció seran generalment bullits. No s'utilitzaran condiments ni greixos que dificultin la digestió.

9. LÍQUIDS

Estan permesos tot tipus de líquids sempre i quan presentin una textura tipus púding “textura natilles”, que només es pot consumir amb cullera i no es pot beure com la gelatina. A cada àpat hi haurà aigua gelificada i en el cas que sigui necessari, des d’enfermeria es sol·licitarà l’espessant.

10. SUPLEMENTACIÓ

No és necessària si el pacient consumeix tota l'alimentació, i aquesta no s'allarga més de **2 o 3 dies**. Al no ser una dieta nutricionalment completa caldria una valoració nutricional del pacient, per tant, s'avisarà a la UFN.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR BP:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Làctis tous (flam, natilles, quallades, i iogurts)	Formatge curats i semicurats
Càrnics	Triturats	Sencers
Cereals	Tots els triturats	Pasta gran, llegum sencer. Generalment aquells que no es puguin mullar ni triturar ni sencers.
Verdures	Totes triturades o que es puguin xafar	Les verdures crues
Fruites	Totes triturades i compotes	Senceres
Greixos	Tots triturats	
Sucres	Tots triturats	Sencers
Begudes	Tots els líquids amb espessidor	Tots els líquids sense espessidor

DE FÀCIL MASTICACIÓ (sí menú d'elecció)

1. CARACTERÍSTIQUES

La dieta bàsica de fàcil masticació, està confeccionada i destinada a cobrir les necessitats nutricionals dels pacients adults, amb **problemes lleus de masticació** i que necessitin de certes modificacions en la textura de l'aliment però que no suposi cap modificació dietètica a nivell terapèutic. La base establerta per a planificar els menús, de que es compona aquesta alimentació, són els criteris actuals d'alimentació equilibrada.

2. INDICACIONS

Pacients adults amb dificultat de masticació i sense cap altre requeriment nutricional especial.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: Dieta: B Característiques: fàcil masticació (FM)

4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS:

Kcal totals:	2300 - 2400	Ca (mg)	966
Proteïnes	13-15%	P (mg)	1320
Lípids	25-30%	Fe (mg)	18
Glúcids	50-55%	Na (mg)	478
Fibra	11-12%	K (mg)	4456

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ:

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
2. Racions de càrnics	340	40	20	-	22	400	6	140	800
2. Racions de làctics	280	12	12	20	500	360	-	200	600
2. Racions de verdures	120	8	-	28	180	220	4.8	162	1256
8. Racions de cereals	800	24	-	160	160	480	8	32	-
4. Racions de fruita	200	-	-	40	104	60	-	12	600
5. Racions d'oli	450	-	50	-	-	-	-	-	-
5. Racions de sucre	200	-	-	50	-	-	-	-	-
TOTAL	2390	84	82	298	966	1320	18	478	4456

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ BFM:**Esmorzar**

1 ració de làctics
 2 racions de cereals
 3 racions de sucre (o ½ ració proteïnes o 1 ració làctic)
 1 ració greix/ oli

Berenar

1 ració de làctics
 1 racions de cereals 2 racions de sucre

Dinar

1 ració de càrnics 1 ració de verdures
 3 racions de cereals 2 racions de fruita
 2 racions d'oli

Sopar

1 ració de càrnics 1 ració de verdures
 2 racions de cereals 2 racions de fruita
 2 racions d'oli

*En la variació de la dieta Fàcil masticació Diabètica controlada en Hidrats de Carboni (FM DCHC) hi ha Mig matí (½ ració làctic)

*El ressopó es opcional

7. RACIONS EQUIVALENTS Làctics:

1 got de llet = 2 iogurts = 40 gr. de formatge = 2 porcions de formatgets = 50 de mató = 2 unitats de formatge tipus petit Suisse = 1 flam o natilles.

1 Ració de Càrnics:

100 carn = 1/4 de pollastre = 1/4 de conill = 2 ous grans = 100 gr. de fetge = 100 de peix blau = 150 de peix magre o marisc = 100 de pernil cuit o assecat = 100gr. de formatge curat.

1 Ració de Cereals:

100 gr. de patata = 40 gr. de pa = 30 gr. d'arròs o pasta = 40 gr. de llegums secs = 100 gr. de pèsols o faves tendres = 30 gr. de pa torrat = 27 gr. de galetes = 25gr. de farina = 30 gr. de cereals per la llet, sense sucre.

1 Ració de Verdures:

200 gr. de verdures ja sigui cuita o crua

1 Ració de Fruita:

200 gr. de meló, síndria, maduixes, maduixots

100 gr. de mandamines, taronges, prunes, poma, pinya, pera, préssec, kiwi 80 gr. de suc de fruites

50 gr. de cireres, figues, nespres, plàtan

1 Ració d'oli:

10 gr. d'oli = 12 gr. de mantega = 12 gr. de margarina = 12 gr. de maionesa = 30gr. de crema de llet = 15 gr. de fruits secs = 40 gr. d'olives.

1 Ració de sucre:

10 gr. de sucre = 15 gr. de melmelada = 13 gr. de mel = 7 gr. de xocolata = 100ml suc fruita

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

En la dieta bàsica de fàcil masticació, estan permeses tot tipus de coccions i de condimentacions, que facilitin la masticació del aliments. Malgrat tot, sempre s'ha de tenir en compte, que l'alimentació va destinada a persones enllitades i ha de ser fàcil de pair.

9. LÍQUIDS

Tots permesos tot tipus de líquids excepte l'alcohol.

10. SUPLEMENTACIÓ

No és necessària si el pacient menja tots els àpats i el seu estat nutricional no ho requereix. Sí serà necessària la complementació, en els casos que no es pugui, o no es vulgui consumir els aliments pautats, o en el cas que es detectin uns requeriments nutricionals superiors als que cobreix l'alimentació. En aquests casos caldria realitzar una valoració nutricional completa del pacient, per tant, s'avisarà a la UFN.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR BFM:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Tots	Formatges secs
Càrnics	Tots	Aliments cuits a la planxa o ressecs
Cereals	Tots	Els ressecs que no es puguin remullar, com el pa torrat
Verdures	Totes	Les crues difícil de mastegar
Fruïtes	Totes	Les crues difícil de mastegar
Greixos	Tots	Cap
Sucres	Tots	Cap
Begudes	Tots excepte els d'evitar	Alcohol

DIETA**PROGRESSIVA**

La dieta progressiva és una pauta alimentària indicada en diferents fases de malaltia i/o de la recuperació del pacient després d'un dejuni perllongat, un iliparalític o una intervenció quirúrgica amb l'objectiu d'avaluar la tolerància digestiva o bé, com a dietes adaptades a les consistències que el pacient necessita en determinats moments. Es tracta d'una dieta de fàcil digestió, amb baix contingut de fibra, lactosa i greixos. En aquesta dieta, la textura és una característica inherent al tipus de la dieta ja que l'objectiu de la pauta alimentària ho requereix així.

Cal destacar que alguna d'elles **no** són **dietes equilibrades** i com a tals haurem de tenir en compte les seves **mancances nutricionals**.

La base establerta per a planificar els menús, de que es compona aquesta alimentació, són els criteris actuals d'alimentació equilibrada adaptats a les necessitats establertes per la pròpia dieta.

- ✓ Dieta Líquida
- ✓ Dieta Semi-líquida
- ✓ Dieta Fàcil Digestió

DIETA LÍQUIDA (no menú d'elecció)

1. CARACTERÍSTIQUES

Està composta tal i com el seu nom indica, per líquids, com brous, els sucres no àcids, infusions, etc.

Es defineix com una dieta incompleta que aporta líquids sense residus, de fàcil deglució i absorció. Està exempta de lactosa.

2. INDICACIONS

Pot tenir diverses utilitzacions, però està indicada especialment en aquells casos que s'ha **d'evitar severament** la presència de **material no digerit** en el tracte intestinal.

S'utilitza sobretot com a primera fase en la progressió dietètica **de reinici d'alimentació**.

Hem de tenir present que no és una dieta nutricionalment completa, per tant en cas de que la pauta estigui indicada per a més de tres dies s'avisarà a la Unitat de Nutrició Clínica de l'hospital.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: L

4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS:

Kcal totals:	600-700	Ca (mg)	720
% proteïnes	13-14%	P (mg)	510
% lípids	12-13%	Fe (mg)	0,6
% glúcids	71%	Na (mg)	366
		K (mg)	1646

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
3. Racions de làctics s/ lactosa	282	20,4	7,8	27,6	720	510	0,6	276	966
2. Racions de brou	20	1,6	1,2	0,8	-	-	-	90	680
9. Racions de sucre	360	-	-	90	-	-	-	--	
TOTAL	662	22	9	118,4	720	510	0,6	366	1646

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ L:

<u>Esmorzar</u> 1 ració de llet (sense lactosa) 3 racions de sucre	<u>Sopar</u> 1 tassó de brou 2 racions de sucre
<u>Dinar</u> 1 tassó de brou 2 racions de sucre	<u>Ressopó</u> 1 ració de llet (sense lactosa) 1 racions de sucre
<u>Berenar</u> 1 ració de llet (sense lactosa) 1 racions de sucre	

*En la variació de la dieta Líquida Diabètica controlada en Hidrats de Carboni (L DCHC) hi ha Mig matí (2 racions de sucre)

7. RACIONS EQUIVALENTS

1 ració de sucre = 1 sobre de sucre = 100 ml suc de fruita = 1 got de fruita no àcida i colada si és natural

1 ració de llet sense lactosa = 1 got de llet sense lactosa 1 ració brou = 1 tassó de brou

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

Dieta **exempta de greixos i residus**, s'utilitzaran brous amb un baix contingut engreix. Com ja s'ha comentat els sucs no seran àcids.

9. LÍQUIDS

Estan permesos tot tipus de líquids que no continguin lactosa, ni greixos, ni residus.

10. SUPLEMENTACIÓ

Aquesta dieta, està pensada per a casos molt concrets i per a consumir-la en un espai de temps molt reduït (1-2 dies), si és previst que el pacient superi aquest període de temps, caldria realitzar una valoració nutricional completa del pacient, per tant, s'avisarà a la UFN.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR L:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Llet sense lactosa	Tots
Càrnics	Cap	Tots
Cereals	Cap	Tots
Verdures	Només el brou	Totes
Fruïtes	Només en suc, no àcids	Totes les altres
Greixos	Cap	Tots
Sucres	Sucre de taula	Totes les altres
Begudes	Les infusions	Totes les altres

DIETA SEMILÍQUIDA (no menú d'elecció)**1. CARACTERÍSTIQUES**

La dieta semilíquida està constituïda per aliments líquids i sòlids tous, fàcils de digerir i amb textures homogènies. És de fàcil digestió i baixa en contingut de fibra i lactis fermentats, ambdós amb baix contingut de greixos, i exclou aliments proteics com ara carn, peix, ous o altres.

És tracta d'una dieta que la seva composició nutricional és insuficient.

2. INDICACIONS

Pot tenir diverses utilitzacions, però està indicada bàsicament, com a dieta de progressió en l'introductió de l'alimentació. **Després de la dieta líquida**, per provar la tolerància de la lactosa i dels aliments semi-sòlids.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: SL**4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS:**

Kcal totals:	1300-1400	Ca (mg)	1468
% proteïnes	13-15%	P (mg)	1300
% lípids	20-25%	Fe (mg)	5,8
% glúcids	60-65%	Na (mg)	604
% fibra	2% (20-22 gr)	K (mg)	4256

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ SL

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
4. Racions de làctics	304	24	10	40	1000	720	-	400	1200
2. Racions de verdura	120	8	-	28	180	220	1,8	162	1256
4. Racions de cereals	400	12	-	80	80	240	4	16	600
4. Racions de fruita	200	-	-	40	208	120	-	24	1200
2. Racions d'oli	180	-	20	-	-	-	-	-	-
4. Racions de sucre	160	-	-	40	-	-	-	-	-
TOTAL	1364	44	30	228	1468	1300	5,8	604	4256

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ SL:

<u>Esmorzar</u> 1 ració de llet semidesnatada sucre ½ ració de làctic	<u>Sopar</u> 2 ració de cereals 1 ració de verdura 1 ració d'oli 2 racions de fruita ½ ració de làctic
<u>Dinar</u> 2 ració de cereals 1 ració de verdura 1 ració d'oli 2 racions de fruita ½ ració de làctic	<u>Ressopó</u> 1 ració de llet semidesnatada 1 racions de sucre
<u>Berenar</u> 1/2 ració de làctic 1 ració de sucre	

*En la variació de la dieta Líquida Diabètica controlada en Hidrats de Carboni (SL DCHC) hi ha Mig matí (1/2 ració de làctic)

7. RACIONS EQUIVALENTS

1 ració de cereals = 27g galetes (aproximadament 5-6u) = 30 gr. de cereals per la llet, sense sucre

1 ració de làctics = 1 got de llet = 2 iogurts

2 racions de sucre = 1 ració de suc de fruita = 1 got de fruita no àcida i colada si és natural

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

Tots els aliments destinats a aquesta dieta hauran de ser triturats o cuits. Les formes de cocció seran generalment bullits. No s'utilitzaran condiments ni greixos que dificultin la digestió.

9. LÍQUIDS

Estant permesos tot tipus de líquids excepte l'alcohol. Malgrat es tracti d'una dieta amb abundants líquids, cal cobrir les necessitats d'aigua que s'estimen en la persona adulta al voltant de 1-1,5L/dia exceptuant en cas de restricció hídrica. No estan permesos els líquids excitants o amb gas.

10. SUPLEMENTACIÓ

No és necessària si el pacient consumeix tota l'alimentació, i aquesta no s'allarga més de **2 o 3 dies**. Al no ser una dieta nutricionalment completa caldria una valoració nutricional del pacient, per tant, s'avisarà al departament de nutrició clínica de l'hospital UFNC.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR SL:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Làctics amb poc greix i derivats com el flam, les natilles, els iogurts, les quallades, els formatges tipus "Burgos", el mató...	Formatge sec o semi-sec
Càrnics	Cap	Tots
Cereals	Cereals dextrinats, sopade pasta petita, galetes tipus "Maria" i en general aquells productes susceptibles que es pudin remullar o triturar.	Pasta gran, el llegum sencer
Verdures	Puré	Senceres
Fruïtes	Les compotes, fruita en almívar triturat, triturat d'altres fruites	Senceres
Greixos	En poca quantitat i d'origen vegetal	Fregits, molts condiments, xocolata
Sucres	Tots	Cap
Begudes	Totes excepte les d'evitar	Alcohol, les begudes amb gas

DIETA DE FÀCIL DIGESTIÓ (no menú elecció)

1. CARACTERÍSTIQUES

La dieta bàsica de fàcil digestió, està constituïda per aliments sòlids i és baixa en contingut de greixos i fibra, especialment de fibra no fermentable. És la darrera fase de les dietes progressives, i el pas previ a passar a la dieta bàsica o a la dieta terapèutica que necessita el pacient. Pot contenir lactosa.

Es tracta d'una dieta equilibrada. La seva distribució està fraccionada a 5 àpats diaris per tal de millorar la seva digestibilitat.

2. INDICACIONS

Pot tenir diverses utilitzacions, però està indicada bàsicament, com a dieta de **progrèssió en la introducció de l'alimentació** després de la dieta triturada per provar la tolerància de les carns, algunes verdures etc. També està indicada en casos de restricció de greixos i de **difficultat en la digestió**, com ara úlcera gastroduodenal, reflux gastroesofàgic, gastritis o hèrnia hiatal, pancreatitis lleu o greu en fase de remissió i malaltia hepatobiliar.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: FD

4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS:

Kcal totals:	2300 – 2400 kcal	Ca (mg)	1126
Proteïnes	15-17%	P (mg)	1590
Lípids	25-28%	Fe (mg)	16,4
Glúcids	52-55%	Na (mg)	565
Fibra	5-8 %	K (mg)	4128

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ:

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
2. Racions de carnis	340	40	20	-	22	400	6	140	800
3. Racions de làctics	420	18	18	30	750	540	-	300	900
8. Racions de cereals	800	24	-	160	160	480	8	32	1200
1. Racions de verdures	60	4	-	14	90	110	2,4	81	628
4. Racions de fruita	200	-	-	40	104	60	-	12	600
4. Racions d'oli	350	-	40	-	-	-	-	-	-
4. Racions de sucre	160	-	-	40	-	-	-	-	-
TOTAL	2330	86	78	284	1126	1590	16,4	565	4128

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ FD:

<u>Esmorzar</u> 1 ració de llet semidesnatada 2 racions de cereals 3 racions de sucre (o ½ ració proteïnes o 1 ració làctic) 1 ració oli / greix	<u>Berenar</u> 1 ració de llet semidesnatada 1 racions de cereals 1 ració de sucre ½ ració làctic
<u>Dinar</u> 1 ració de càrnics 3 racions de cereals 2 racions de fruita 2 racions d'oli	<u>Sopar</u> 1 ració de càrnics 1 ració de verdures 2 ració cereals 2 racions de fruita 2 racions d'oli

*En la variació de la dieta Fàcil digestió Diabètica controlada en Hidrats de Carboni (FD DCHC) hi ha Mig matí (½ ració làctic)

*El ressopó es opcional

7. RACIONS EQUIVALENTS Làctics:

1 got de llet = 2 iogurts = 2 porcions de formatges = 50 de mató = 2 unitats de formatge tipus petit Suisse = 1 flam o natilles.

Càrnics:

100 carn = 1/4 de pollastre = 1/4 de conill = 2 ous grans = 100 gr. de fetge = 100 de peix blau = 150 de peix magre = 100 de pernil cuit o assecat.

Cereals:

100 gr. de patata = 40 gr. de pa = 30 gr. d'arròs = 30 gr. de pa torrat = 27 gr. de galetes = 25 gr. de farina = 30 gr. de cereals per la llet, sense sucre.

Verdures:

200 gr. de verdures ja sigui cuita.

Fruita:

100 gr. poma, pera, préssec.

Ració d'oli 10 gr. d'oli = 12 gr. de mantega = 12 gr. de margarina = 30 gr. de crema de llet.

Ració de sucres

10 gr. de sucre = 15 gr. de melmelada = 13 gr. de mel = 100 ml suc de fruites

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

Tots els aliments destinats aquesta dieta hauran de ser cuits de forma senzilla, generalment, a la planxa o triturats (en cas de modificació de textura). No s'utilitzaran condiments ni greixos que dificultin la digestió.

9. LÍQUIDS

Estan permesos tot tipus de líquids excepte l'alcohol, les begudes greixoses, o les que continguin molt de gas, per tal d'evitar les flatulències.

10. SUPLEMENTACIÓ

No és necessària si el pacient consumeix tota l'alimentació, i aquesta no s'allarga més de **2 o 3 dies**. Al no ser una dieta nutricionalment completa caldria una valoració nutricional del pacient, per tant, s'avisarà a la UFN.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR FD:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Làctics tous i amb poc greix (iogurts desnatats, flams, natilles, quallades i gelat)	Formatges sec o semi-sec. Els productes sencers, la nata, crema de llet...
Càrnics	Pernil cuit, gall d'indi, carns magres, aus i peix	Els greixosos (embotits, carns fregides, amb salses, amb espècies o enllaunats amb greix)
Cereals	La pasta de sopa, pastas sense condiment greixós, el pa torrat, les galetes amb poc greix i cereals	El llegum, la pasta molt condimentada, la pastisseria amb molt de greix, el pa integral o el pablanc sense torrar
Verdures	Mongetes, pastanagues, patates, carbassó. Triturades i sense pell	Les verdures flatulentes (cols, bròquils, carxofes, pèsols). Les verdures crues.
Fruïtes	Compotes, triturats, fruita en almívar no àcida	Senceres i les àcides
Greixos	Limitar la quantitat i els d'origen animal	Fregits i molts condiments
Sucres	Tots però sense greix	Xocolata, cacau, productes amb greix
Begudes	Tots excepte els d'evitar. Sucs no àcids.	Alcohol, begudes amb gas (provar tolerància) i les begudes greixoses

DIETA**TERAPÈUTICA**

La dieta terapèutica és un pla d'alimentació que es prescriu en funció de la situació fisiopatològica del pacient. Pot ser equilibrada o no en la composició nutricional, ja que comporta modificar la dieta per excloure'n aliments, restringir-ne alguns o enriquir-los i/o utilitzar procediments culinàries específics.

La seva finalitat és la d'acompanyar el tractament d'algunes patologies o formar part d'aquest tractament.

DIETA AMB BAIX CONTINGUT DE FIBRA (no menú elecció)**1. CARACTERÍSTIQUES**

La dieta baix contingut de fibra, presenta com a objectiu reduir el risc d'oclusió intestinal reduint el volum fecal, tot i que el pacient presenti dificultat al defecar, s'haurà de mantenir una dieta sense residus per a prevenir l'augment de bolus fecal i que aquest obstrueixi l'intestí. No té cap restricció pel que fa a greixos i lactosa.

2. INDICACIONS

Pacients amb carcinomatosi peritoneal, tumors que provoquen estenosi del tub digestiu i/o pacients amb estenosis intestinals per altres causes.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: BCF**4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS**

Kcal totals:	2200 - 2400	Ca (mg)	1126
Proteïnes	14-15%	P (mg)	1590
Lípids	23-25%	Fe (mg)	16,4
Glúcids	55-58%	Na (mg)	565
Fibra	8-13 gr	K (mg)	4128

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ:

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
2. Racions de càrnics	340	40	20	-	22	400	6	140	800
3. Racions de làctics	420	18	18	30	750	540	-	300	900
1. Racions de verdures	60	4	-	14	90	110	2,4	81	628
8. Racions de cereals	800	24	-	160	160	480	8	32	1200
4. Racions de fruita	200	-	-	40	104	60	-	12	600
5. Racions d'oli	450	-	50	-	-	-	-	-	-
4. Racions de sucre	160	-	-	40	-	-	-	-	-
TOTAL	2430	86	88	284	1126	1590	16,4	565	4128

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ BCF:

<u>Esmorzar</u> 1 ració de làctics 2 racions de cereals 3 racions de sucre (o 1/2 ració càrnic o 1/2 l àctic) 1 ració de greix / oli	<u>Berenar</u> 1 ració de làctics 1 racions de cereals 1 ració de sucre 1/2 ració làctic
<u>Dinar</u> 1 ració de càrnics 3 racions de cereals 2 racions d'oli	<u>Sopar</u> 1 ració de càrnics 2 racions de cereals 2 racions d'oli

*En la variació de la dieta Baixa Baix Contingut en Fibra Diabètica Controlada en Hidrats de Carboni (BCF DCHC) hi ha Mig matí (1/2 ració làctic)

*El ressopó es opcional

7. RACIONS EQUIVALENTS Làctics:

1 got de llet = 2 iogurts = 40 gr. de formatge = 2 porcions de formatgetes = 50 de mató = 2 unitats de formatge tipus petit Suisse = 1 flam o natilles.

Càrnics:

100 carn = 1/4 de pollastre = 1/4 de conill = 2 ous grans = 100 gr. de fetge = 100 de peix blau = 150 de peix magre o marisc = 100 de pernil cuit o assecat = 100 gr. de formatge curat.

Cereals:

100 gr. de patata = 40 gr. de pa = 30 gr. d'arròs o pasta = 30 gr. de pa torrat = 27 gr. de galetes = 25 gr. de farina = 30 gr. de cereals per la llet, sense sucre.

Verdures:

200 gr. de verdures baixa en fibra ja sigui cuita o crua

Fruita:

200 gr. de meló, síndria

100 gr. de poma cuita, pera o préssec en almíbar, plàtan madur

Ració d'oli

10 gr. d'oli = 12 gr. de mantega = 12 gr. de margarina = 12 gr. de maionesa = 30gr. de crema de llet

Ració de sucres:

10 gr. de sucre = 15 gr. de melmelada = 13 gr. de mel = 7 gr. de xocolata = 100ml suc de fruita

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

En la dieta baixa en contingut en fibra, estan permeses tot tipus de coccions i de condimentacions, que excloguin greixos i alt contingut en residus, per tant estan permeses les coccions com bullits, planxes, forn i vapor.

9. LÍQUIDS

Estan permesos tot tipus de líquids excepte l'alcohol, i controlar aquells que continguin gas, segons la tolerància del pacient.

10. SUPLEMENTACIÓ

No és necessària si el pacient menja tots els àpats i el seu estat nutricional no ho requereix. Sí serà necessària la complementació, en els casos que no es pugui, o no es vulgui consumir els aliments pautats, o en el cas que es detectin uns requeriments nutricionals superiors als que cobreix l'alimentació. En aquests casos caldria realitzar una valoració nutricional completa del pacient, per tant, s'avisarà a la UFN.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR BCF:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Llet, iogurts naturals o de sabors, formatges, crema, flam, quallada, gelats	Llet amb fibra, iogurt amb trossos fruita / musli ...
Càrnics	Carn, peix, ou, marisc, surimi, embotits magres	Eviteu el consum de carn amb tendons i / o parts dures. Peix amb espines i pell
Cereals	Arròs blanc, fideus d'arròs, sèmola d'arròs, pasta de blat (fideus, macarrons, cuscús,	Tots els integrals (amb fibra)

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Llegums	sèmola...), tapioca, polenta, pa blanc, torrades, ... Galetes tipus maria o de mantega, pa de pessic, magdalenes, cereals d'esmorzar sense fibra, etc.	
	Cap	Llenties, mongeta seca, cigrons, faves, mongeta verda.
Verdures	Sense pell ni llavors i molt cuits: Patata, pastanaga, carbassa i carbassó. Ceba ratllada. Tomàquet tamisat, brous de verdura colats. Lluquats.	Totes les no especificades a aliments permesos.
Fruïtes	Crua, madura, sense pell ni llavors: Poma, pera, meló, síndria, plàtan, mango madur iraïm. Fruïta líquida i colada: tota Fruïta cuïta o en conserva: Poma, pera i préssec	Totes les no especificades a aliments permesos.
Greixos	Tots: oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol, margarina, mantega.	Cap
Begudes	Aigua, suc de fruïta líquida, cafè soluble, infusions, refrescos sense gas, begudes isotòniques.	Cafè molt natural, suc amb polpa, refrescos amb gas
Fruïtes secs	Cap	Tots
Dolços	Sucre, mel, mermelades sense pell ni trossos, caramels, cacau pols, xocolata sense trossos.	Mermelades i confitures amb trossos i pell

Altres	Sal, vinagre, suc de llimona, espècies suaus i herbes aromàtiques (picades i en poca quantitat), maionesa, quètxup, mostassa.	Espècies fortes i picants. Evitar mostassa en gra
---------------	---	---

DIETA AMB BAIX CONTINGUT DE RESIDU MODERADA (no menú elecció)**1. CARACTERÍSTIQUES**

La dieta amb baix contingut de residu moderada es caracteritza per un baix contingut de fibra no fermentable, greixos totals i lactosa i té com a objectiu incrementar el temps de trànsit intestinal disminuint el volum fecal i la freqüència de les deposicions i/o minimitzar la malabsorció.

2. INDICACIONS

Pacients que presenten malaltia inflamatòria intestinal en fase de brot moderat, diverticulitis, alentiment del buidament gàstric, síndrome diarreicamoderada, síndrome de malabsorció en fase moderada, ileostomies, brides.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: BRM**4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS**

Kcal totals:	2100 – 2200	Ca (mg)	861,5
Proteïnes	14-15%	P (mg)	1490
Lípids	23-25%	Fe (mg)	18,4
Glúcids	55-58%	Na (mg)	484
Fibra	8-13 gr	K (mg)	4072

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ:

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
2 i ½ . Racions de cànics	425	50	25	-	27,5	500	7,5	175	1000
2. Racions de làctics s/ lactosa	188	13,6	5,2	18,4	480	340	0,5	184	644
8. Racions de cereals	800	24	-	160	160	480	8	32	1200
1. Racions de verdures	60	4	-	14	90	110	2,4	81	628
4. Racions de fruita	200	-	-	40	104	60	-	12	600
4. Racions d'oli	350	-	40	-	-	-	-	-	-
4. Racions de sucre	160	-	-	40	-	-	-	-	-
TOTAL	2183	91,6	77	272	861,5	1490	18,4	484	4072

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ BRM:

<u>Esmorzar</u> 1 ració de làctic sense lactosa de cereals 1/2 ració càrnic 1 ració sucre 1 ració d'oli	<u>Berenar</u> 2 racions 1 ració llet sense lactosa cereals 2 ració sucre
<u>Dinar</u> 3 racions cereals 1 ració proteïca 1 ració d'oli 2 racions de fruita	<u>Sopar</u> 2 racions cereals 1 ració verdures 1 ració proteïca 1 ració d'oli 2 racions de fruita

*En la variació de la dieta Baix Contingut Residus Moderada i Diabètica controlada en Hidrats de Carboni (BRM DCHC) hi ha Mig matí (Poma al forn)

*El ressopó es opcional

7. RACIONS EQUIVALENTS Làctics:

1 got de llet sense lactosa = 2 iogurts

Càrnics:

100 carn = 1/4 de pollastre = 1/4 de conill = 2 ous grans = 100 gr. de fetge = 100 de peix blau = 150 de peix magre o marisc = 100 de pernil cuit o assecat = 100 gr. de formatge curat.

Cereals:

100 gr. de patata = 40 gr. de pa = 30 gr. d'arròs o pasta = 30 gr. de pa torrat = 27 gr. de galetes = 25 gr. de farina = 30 gr. de cereals per la llet, sense sucre.

Verdures:

200 gr. de verdures baixes en fibra cuita

Fruita:

100 gr. de poma ratllada, pera madura sense pell, préssec en almíbar

Ració d'oli

10 gr. d'oli = 12 gr. de mantega = 12 gr. de margarina.

Ració de sucres:

10 gr. de sucre = 15 gr. de melmelada = 13 gr. de mel = 18 gr pico codony = 100 ml suc de fruita

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

Tots els aliments destinats aquesta dieta hauran de ser cuits de forma senzillageneralment bullits, a la planxa. No s'utilitzaran condiments ni greixos que dificultin la digestió.

9. LÍQUIDS

Estan permesos tot tipus de líquids excepte l'alcohol, les begudes greixoses, o les que continguin molt de gas, per tal d'evitar les flatulències. Es recomana que el consum de líquids sigui abundant.

Es recomanen les begudes isotòniques, remineralitzants, evitant la deshidratació.

10. SUPLEMENTACIÓ

No és necessària si el pacient menja tots els àpats i el seu estat nutricional no ho requereix. Sí serà necessària la complementació, en els casos que no es pugui, o no es vulgui consumir els aliments pautats, o en el cas que es detectin uns requeriments nutricionals superiors als que cobreix l'alimentació. En aquests casos caldria realitzar una valoració nutricional completa del pacient, per tant, s'avisarà a la UFN.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR BRM:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Llet sense lactosa Iogurt natural desnatat	Tots
Càrnics	Carn sense greix, aus. Peix blanc. Ous	Els greixosos, com els embotits, les carns fregides o amb suc.
Cereals	Arròs, pasta blanca amb oli, pa torrat, galetes tipus maria, tapioca, sèmola.	El llegum, la pasta molt condimentada, la pastisseria amb molt de greix, el pa integral o el pa blanc sense torrar.
Verdures	Pastanaga, patata, carbassó pelat, carbassa, brou de	Totes les altres

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Fruïtes	verdures colat.	
	Poma, plàtan madur, prèsec o pera en almíbar, poma al forn, compotes	Totes les altres
Greixos	Oli d'oliva	Tots els altres
Begudes	Tè fluïx, les begudes ensucrades no àcides	L'alcohol, les begudes amb gas i les begudes greixoses, les begudes àcides, el cafè fort en les dues primeres fases
Sucres	Sucre, mel, codony	Tots els altres

DIETA CONTROLADA EN HIDRATS DE CARBONI (no menú elecció)

1. CARACTERÍSTIQUES

La dieta pel control de la diabetis, pot esser regulada en quant a energia (si escreu oportú o necessari) i macro nutrients. Està destinada a controlar el nivell de glucosa en el plasma i a minimitzar les seves fluctuacions després dels àpats. Les característiques generals són:

1. Disminució energètica si és necessari.
2. Restricció o prohibició de sucres d'absorció ràpida.
3. Limitada en aliments portadors de sucres complexos o polisacàrids.
4. Moderada en aliments proteics amb alt contingut de greix saturat.
5. Restringida en greixos saturats i colesterol.
6. Rica en fibra.
7. Resulta beneficiós mantenir la regularitat en la distribució del'alimentació.

La dieta general pel control de la diabetis no té en compte cap altre modificació dietètica ni de textures que la pròpia diabetis. La base establerta per a planificar els menús, de que es compona aquesta alimentació, són els criteris actuals d'alimentació equilibrada. En la elaboració dels menús de la dieta pel control de la diabetis, també s'ha tingut en compte, els costums alimentaris habituals entre la nostra població.

2. INDICACIONS

Pacients amb diabetis mellitus i/o que requereixin control glucèmic estricte, pacients amb hipertrigliceridèmia.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: CHC**4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS**

Kcal totals:	2400	Ca (mg)	1192
Proteïnes	15-20%	P (mg)	1770
Lípids	26-30%	Fe (mg)	17,9
Glúcids	45-55%	Na (mg)	657
Fibra	25-30 gr	K (mg)	5022

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ:

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
2 i ½ . Racions de càrnics	425	50	25	-	27,5	500	7,5	175	1000
3. Racions de làctics dsn	282	20,4	7,8	27,6	720	510	0,6	276	966
2. Racions de verdura	120	8	-	28	180	220	1,8	162	1256
8. Racions de cereals	800	24	-	160	160	480	8	32	1200
4. Racions de fruita	200	-	-	40	104	60	-	12	600
5. Racions d'oli	450	-	50	-	-	-	-	-	-
TOTAL	2277	102,4	82,8	255	1192	1770	17,9	657	5022

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ DCHC:

<u>Esmorzar</u> 1 ració de làctics 2 racions de cereals ½ ració càrnic 1 ració d'oli	<u>Berenar</u> 1 ració de làctics 1 ració de cereals ½ ració làctic
<u>Mig matí</u> ½ ració làctic	<u>Ressopó</u> 1 ració de làctics 1 ració de cereals
<u>Dinar</u> 1 ració de càrnics 1 ració de verdures 2 racions de cereals 1 ½ racions de fruita 2 racions d'oli	<u>Sopar</u> 1 ració de càrnics 1 ració de verdures 2 racions de cereals 1 ½ racions de fruita 2 racions d'oli

7. RACIONS EQUIVALENTS Làctics:

1 got de llet = 2 iogurts = 40 gr. de formatge = 2 porcions de formatgets = 50 de mató = 2 unitats de formatge tipus petit Suisse

Càrnics:

100 carn = 1/4 de pollastre = 1/4 de conill = 2 ous grans = 100 gr. de fetge = 100 de peix blau = 150 de peix magre o marisc = 100 de pernil cuit o assecat = 100 gr. de formatge curat.

Cereals:

100 gr. de patata = 40 gr. de pa = 30 gr. d'arròs o pasta = 40 gr. de llegums secs = 100 gr. de pèsols o faves tendres = 30 gr. de pa torrat = 27 gr. de galetes = 25 gr. de farina = 30 gr. de cereals per la llet, sense sucre.

Verdures:

200 gr. de verdures ja sigui cuita o crua

Fruita:

200 gr. de meló, síndria, maduixes, maduixots

100 gr. de mandamines, taronges, prunes, poma, pinya, pera, préssec, kiwi 50 gr. de cireres, figues, nespres, plàtan

Ració d'oli:

10 gr. d'oli = 12 gr. de mantega = 12 gr. de margarina = 12 gr. de maionesa = 30 gr. de crema de llet = 15 gr. de fruits secs = 40 gr. d'olives.

Ració de sucres: 10 gr. de sucre = 15 gr. de melmelada = 13 gr. de mel = 7 gr. de xocolata

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

En la dieta pel control de la glucèmia estant permeses tot tipus de coccions i de condimentacions amb les limitacions pròpies de la dieta equilibrada. Malgrat tot, sempre s'ha de tenir en compte, que l'alimentació va destinada a persones enllitades i ha de ser fàcil de pair.

9. LÍQUIDS

Estant permesos tot tipus de líquids excepte l'alcohol, i les begudes ensucrades

10. SUPLEMENTACIÓ

No és necessària si el pacient menja tots els àpats i el seu estat nutricional no ho requereix. Sí serà necessària la complementació, en els casos que no es pugui, o no es vulgui consumir els aliments pautats, o en el cas que es detectin uns requeriments nutricionals superiors als que cobreix l'alimentació. En aquests casos caldria realitzar una valoració nutricional completa del pacient, per tant, s'avisarà a la UFN.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR CHC:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Naturals i desnatats sense sucres afegits	Amb sucre "flam, natilles..."
Càrnics	tots excepte els evitar	les molt greixoses
Cereals	tots excepte els evitar	els ensucrats, com la pastisseria, les galetes amb xocolata, o els cereals per la llet ensucrats, i també, més quantitats de cereals permesos per la dieta
Verdures	Totes, en la quantitat permesa, però pot prendre lliurement enciam, espàrrecs, bledes, carbassó, tomàquet i cogombre.	CAP, malgrat s'han de controlar les verdures més riques en HC, les pastanagues, la remolatxa les faves o els pèsols.
Fruïtes	Totes en les quantitats permeses	Les compotes fetes amb sucre, el almívar, els suc de fruita no naturals.
Greixos	La quantitat permesa en la dieta, sempre que no estiguin inclosos amb els d'evitar.	Els greixos d'origen animal en quantitats no permeses en la dieta, evitar l'abús de nates, cremes de llet, etc.
Sucres	Cap	Tots
Begudes	Totes aquelles que no portin sucres afegits, és a dir l'aigua, l'aigua amb gas, les infusions amb sacarina, etc	Totes les begudes ensucrades, l'alcohol, les orxates, les tòniques, etc.

DIETA AMB APORTACIÓ MÍNIMA DE GREIXOS TOTALS (no menú elecció)

1. CARACTERÍSTIQUES

La dieta baixa en greixos redueix és caracteritzada per una aportació mínima (estricta) de greixos alimentaris, que és deficitària en micronutrients en general, especialment en vitamines liposolubles i àcids grassos essencials. Els lípids totals de la dieta no suposarà més del 20% de l'energia consumida.

2. INDICACIONS

Pacients adults que presentin maldigestió i malabsorció dels greixos, trastorns del drenatge limfàtic i del metabolisme lipoproteic.

3. CODI IDENTIFICACIÓ: MGT

4. PERCENTATGE EN LA COMPOSICIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS

Kcal totals:	1800-2000	Ca (mg)	946
Proteïnes	13-15%	P (mg)	1500
Lípids	5-10%	Fe (mg)	16,3
Glúcids	50-55%	Na (mg)	530
Fibra	11-12%	K (mg)	4500

5. RELACIÓ DE LES RACIONS D'ALIMENTS PER A UNA JORNADA I TAULA DECOMPOSICIÓ:

Relació aliments	KCAL	PRT	LIP	HC	Ca	P	Fe	Na	K
2. Racions de càrnics	340	52	13,2	-	22	400	6	140	800
2. Racions de làctics	188	13,6	5,2	18,4	480	340	0,5	184	644
2. Racions de verdura	120	8	-	28	180	220	1,8	162	1256
8. Racions de cereals	800	24	-	160	160	480	8	32	1200
4. Racions de fruita	200	-	-	40	104	60	-	12	600
0. Racions d'oli	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Racions de sucre	160	-	-	40	-	-	-	-	-
TOTAL	1808	97,6	18,2	286,4	946	1500	16,3	530	4500

6. DISTRIBUCIÓ APROXIMADA DE L'ALIMENTACIÓ MGT:

<u>Esmorzar</u> 1 ració de làctics 2 racions de cereals 3 racions de sucre o ½ ració proteica	<u>Berenar</u> 1 ració de làctics 1 racions de cereals 2 racions de sucre
<u>Dinar</u> 1 ració de càrnics 1 ració de verdures 3 racions de cereals 2 racions de fruita 0 racions d'oli	<u>Sopar</u> 1 ració de càrnics 1 ració de verdures 2 racions de cereals 2 racions de fruita 0 racions d'oli

*En la variació de la dieta MGT Diabètica controlada en Hidrats de Carboni (MGT DCHC) hi ha Mig matí (½ ració làctic desnatat)

*Ressopó es opcional

7. RACIONS EQUIVALENTS Làctics:

1 got de llet = 2 iogurts = 40 gr. de formatge = 2 porcions de formatgets = 50 de mató.

Càrnics:

100 carn = 1/4 de pollastre = 1/4 de conill = 2 ous grans = 150 de peix magre o marisc = 100 de pernil cuit o assecat.

Cereals:

100 gr. de patata = 40 gr. de pa = 30 gr. d'arròs o pasta = 40 gr. de llegums secs = 100 gr. de pèsols o faves tendres = 30 gr. de pa torrat = 25 gr. de farina = 30 gr. de cereals per la llet, sense sucre.

Verdures:

200 gr. de verdures ja sigui cuita o crua

Fruita:

200 gr. de meló, síndria, maduixes, maduixots

100 gr. de mandamines, taronges, prunes, poma, pinya, pera, préssec, kiwi 50 gr. de cireres, figues, nespres, plàtan

Ració d'oli

10 gr. d'oli = 12 gr. de mantega = 12 gr. de margarina = 12 gr. de maionesa = 30 gr. de crema de llet = 15 gr. de fruits secs = 40 gr. d'olives.

Ració de sucres:

10 gr. de sucre = 15 gr. de melmelada = 13 gr. de mel = 7 gr. de xocolata = 18gr codony

8. TIPUS DE COCCIÓ I CONDIMENTACIÓ

El fet de tenir la quantitat de greix limitada, només estan permeses aquelles tècniques culinàries que no precisen addició de greixos (bullit, vapor, planxa, papillot, forn, micrones o a la brasa).

9. LÍQUIDS

Estant permesos tot tipus de líquids excepte l'alcohol, i les begudes ensucrades

10. SUPLEMENTACIÓ

Aquesta dieta, està pensada per a casos molt concrets. Al ser una dieta deficitària en micronutrients en general, especialment en vitamines liposolubles i àcids grassos essencials. Cal complementar-la amb triglicèrids de cadena mitjana per garantir una aportació calòrica suficient i es pot considerar l'opció de suplementar-la amb un mòdul de proteïnes.

11. RELACIÓ D'ALIMENTS PERMESOS I ALIMENTS A EVITAR MGT:

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Làctics	Desnatats	Sencers i semidesnatats. Flam, natilles, formatges...
Càrnics i peix	Pit de pollastre i gall d'indi sense pell, pernil cuït baix en greix o fiambre de gall d'indi Clara d'ou Peix blanc	Embutits de carn i derivats del porc, extractes de carn, sopes d'au i de ternera (comercials o cassolans) Ou sencer, rovell Peix blau, crustacis, marisc, sopa de peix
Cereals	Pa blanc, torrat cassolà Farina de blat Sèmola de blat, arròs Pasta Patata	Pa integral, torrat industrial Sopes comercials Pasta amb ou Flocs de patata industrials

RELACIÓ D'ALIMENTS	PERMESOS	EVITAR
Llegums	Tots cuïtes sense greix	
Verdures	Totes cuïtes sense greix	Sopes vegetalscomercials
Fruïtes	Fruïta fresca, Jalea, codonyMelmelada Fruïta en almíbar	alvocat
Fruïtes dessecades	Passes, figues, prunes	
Fruïts secs	Cap	Nous, avellanes, ametlles, cacahuets, pipes, olives
Greixos	MCT	Mantega, margarina, mahonesa Oli d'oliva i de llavors
Sucres	Sucre, melmelada,codony	Cacau, xocolata Pastisseria en general
Begudes	Totes i sense sucreafegit	Totes les begudes ensucrades, l'alcohol, les orxates, les tòniques, etc.
Condiments	Sal (amb moderació) Herbes aromàtiques Espècies	Mostassa, ketchup, maïonesa

DIETA**PERSONALITZADA****1. CARACTERÍSTIQUES I INDICACIÓ**

Es tracta d'una pauta dietètica específica, destinada per a pacients amb necessitats i requeriments dietètics nutricionals especials, que necessiten una pauta diferent a la resta de dietes protocol·litzades i es fan les recomanacions i seguiments a peu de llit. (Tant si es tracta per a una patologia, inapetència per menjar, rebutja alimentació ...). Infermeria detecta la necessitat i es posa en contacte amb La Unitat de Nutrició clínica, i amb el servei de Restauració.

Es donen i tenen en compte les indicacions i especificacions concretes del pacient, indicant la dieta i les necessitats especials que així ho requereix-hi.

La comunicació entre dietistes es realitza a través del correu electrònic, telefònicament així com també amb reunions internes entre departaments.

Qualsevol modificació, progressió i/o evolució del pacient es comunica a la Unitat de nutrició UFNC de l'hospital i conjuntament amb les dietistes de restauració es fa el seguiment personalitzat i exclusiu.

2. CODI IDENTIFICACIÓ: DIETISTA

DIETA**INGRÉS****1. CARACTERÍSTIQUES I INDICACIÓ**

La dieta ingrés es una dieta que es pauta en cas de que les unitats d'infermeria tinguin previst un ingrés a les unitats d'hospitalització i per qüestió d'horaris i desconeixement de la dieta del pacient es demanarà aquesta dieta de previsió per evitar que el pacient que ingressi a les unitats d'hospitalització no es quedin sense àpat ni menjar.

Serà una dieta de fàcil digestió i compatible amb totes les dietes per a poder assegurar que el pacient que ingressi pugui menjar alguna cosa.

Per tant, serà una dieta suau i de cocccions senzilles: el primer plat constarà de SOPA, el segon de TRUITA FRANCESA i com a postra POMA FORN o COMPOTA i torrades.

Es una dieta que no podrà estar pautada amb més d'un àpat el què vol dir que obligatòriament el metge o servei d'infermeria hauran de modificar-la per al àpat següent amb la dieta corresponent.

2. CODI IDENTIFICACIO: I

DESCRIPCIÓ DEL SERVEI

INFERMERIA

Infermeria, és, "el fil d'enllaç", de tot el centre sanitari. Dins la seva funció devetllar per a cobrir les necessitats dels pacients d'una forma integral, l'alimentació forma part important d'aquesta funció.

Infermeria, transmetrà, diàriament mitjançant les plantilles quina és l'alimentació que requereix cada pacient, segons el criteri mèdic i les observacions d'infermeria.

Vetllarà pel compliment de la dieta i de no ser així, comunicarà i modificarà, segons les necessitat del pacient.

Ajudarà en l'organització del servei d'alimentació, proporcionant, la informació necessària, sobre l'estat de la planta, en els moments pactats (altes, ingressos, modificacions de dietes etc).

SERVEI DE LA CUINA

Proporcionarà els aliments pautats pel servei d'infermeria segons les necessitats dels pacients, també s'encarregarà del muntatge i distribució dels aliments

Per tan, tindran que vetllar per a realitzar aquest muntatge i distribució de la forma indicada pels altres serveis.

Hauran de respectar i realitzar la seva tasca, adaptant-se a les normes higièniques que requereix el centre.

Tindran que atendre a les demandes alimentàries del pacient, sota el control i supervisió del servei d'infermeria.

El servei cuina, té com a funció, realitzar i confeccionar els menús que s'han establert a partir del protocol, mantenint les qualitats nutritives, organolèptiques i higièniques dels aliments.

Els menús establerts, seran supervisats, per el servei d'infermeria i el responsable d'Hostaleria conjuntament amb la UFNC, segons les necessitats del centre, tenim en compte les característiques nutritives de la dieta, econòmiques del centre, i d'organització.

Es faràn reunions de seguiment amb UNFC, dietètica restauració i el cap de Restauració de ICO per tal de supervisar els menús i/o aportar nous projectes per a l'evolució i millora del servei.

El plaç d'entrega dels nous menús es farà 2 cops l'any un per els menús d'estiu als voltants de Març -Abril i un per els menús d'hivern al setembre.

El servei de cuina serà el responsable de subministrar els aliments, en condicions organolèptiques i higièniques correctes i apropiades al tipus de pacient. El servei de cuina participarà en el muntatge de cadena.

ORGANITZACIÓ DEL SERVEI D'ALIMENTACIÓ

HORARIS DE DISTRIBUCIÓ DELS ÀPATS	
Esmorzar	8:00h / 9:00h
Dinar	13:00h / 14:00h
Berenar	16:00h / 16:30h
Sopar	19:00h / 20:00h

El **mig mati**, es distribuirà junt amb l'esmorzar, en aquelles dietes que ho necessitin per pauta mèdica i/o dietètica.

El **ressopó**, es distribuirà a la planta per a que sigui subministrat per les infermeres quan ho creguin oportú.

ACTUALITZACIÓ DE LES PLANILLES

Desde infermeria s'aniràn actualitzant les dietes a través del programa de planta Gacela. Aquest programa està vinculat al programa de Nutrició de cuina, que farà les sincronitzacions de manera automàtica a unes hores del dia establertes.

Infermeria ha de tenir en compte que hi ha un horari màxim en que s'aplica l'actualització.

Així mateix hi ha un horari màxim per poder demanar dietes fora d'horari. Escontactarà amb cuina via telefònica (3018) o enviant mail.

Aquestes dietes que es poden ser: nou ingrès, inici de dieta, retrocedir dieta(ex: de bàsica a Astringent), cas particular i necessari.

ÀPAT	HORARI MÀXIM ACTUALITZACIÓ DIETES	HORARI MÀXIM ATENCIÓ INCIDÈNCIES
Esmorzar	8:00 hs	9:15 hs
Dinar	11:00 hs	14:15 hs
Berenar	15:00 hs	16:30 hs
Sopar	17:00 hs	20:15 hs

Les infermeres del torn de la tarda, via mail i màxim a les 16:00, informaran adietética de les altes, ingressos i trasllats que tinguin previssió de fer-se.

En aquest mateix mail, poden incloure (en cas de necessitat) les comandes d'extres per office que necessitin. Aquestes comandes se servirán a les unitats quan es pugin els sopars, en el seu respectiu carro.

La dietista del torn de tarda farà les modificacions de la nit, i el recompte previst dels dinars del dia següent.

EXTRES

Es considera com a extra, tot allò que no formi part dels aliments establerts en la dieta estandarditzada pel protocol i que no formi part de la dieta establerta. Cal demanar-ho en observacions.

NOMENCLATURA DE LES DIETES

Tipus Dieta	Abreviatura	Característiques de les dietes	Abreviatura	Menu elecció	Observacions
Dieta Bàsica	B			Si	Al·lèrgia alimentària*
		Sense sal afegida		Si	
		Sense sucre afegida		Si	
		Sense Gluten	SG	No	
		Amb Baix Contingutde Lactosa	BCL	No	
		Sense Carn	SC	Si	
		Ovolacteovegetariana	OLV	No	
		Amb Baix Contingutde Iode	BI	No	
		Textura Triturada	TX	No	
		Textura Pastosa	P	No	
		De Fàcil Masticació	FM	Si	
Dieta Progresiva					
Dieta Líquida	L			No	
Dieta Semi-Líquida	SL			No	
Dieta FàcilDigestió	FD			No	
Dieta Terapèutica					
Dieta amb Baix Contingut de Fibra	BCF			No	
Dieta amb Baix Contingut de Residu Moderada	BRM			No	
Dieta amb Baix Contingut Microbià	BCM			Si	
Dieta Controladaen Hidrats de Carboni	CHC			No	
Dieta amb aportació Mínimade Greixos Totals	MGT			No	
Dieta Ingrés	I			No	
Dieta Personalitzada	DIETISTA			No	

* En els casos que el pacient presenti alguna al·lèrgia alimentària, haurà de ser especificat en les observacions de la dieta i en aquests casos NO hi haurà menú d'elecció per tal de garantir

laseguretat alimentària.