

MANUAL DE DIETES

CODI I VERSIÓ	ELABORAT / REVISAT PER	APROVAT PER	DATA APROVACIÓ	DATA PROPERA REVISIÓ
11.25_MAN/01_V4	Gràcia Enrich Nutricionista Judit Mayolas Dietista	Jordi Monedero Direcció Assistencial	Octubre 2023	Octubre 2026

ESTÀNDARS MADS / ISO / EFQM
5d-10-E-01-E 5d-10-E-02-E 5d-10-E-03-Q 5d-10-D-01-Q 5d-10-D-04-E

Paraules de referència: Dietes, CSA, pacient.

Títol del document:	Manual de Dietes
Tipus de document:	Manual
Elaborat per:	Gràcia Enrich i Judit Mayolas
Codi del document:	11.25_MAN/01_V4

Gestió d'aprovació i de modificacions

Aprovació/revisió	Data realització	Data modificació	Validació per	Data validació	Data propera revisió
Revisió 3	Febrer 2012	Octubre 2023	Direcció Assistencial	Octubre 2023	Octubre 2026

Índex

1.	Introducció	5
2.	Objectius.....	6
2.1	Objectiu general	6
2.2	Objectius específics	6
3.	Àmbit d'aplicació	6
4.	Població diana	6
5.	Descripció del procés / procediment.....	6
6.	Dietes basals i equilibrades.....	8
6.1	Dieta normal (<i>Dieta bàsica*</i>)	8
6.2	Dieta lactància materna (<i>Dieta bàsica lactància materna*</i>)	9
6.3	Dieta hiposòdica (<i>Dieta sense sal afegida*</i>).....	10
7.	Dietes pediàtriques.....	11
7.1	Dieta pediàtrica 1 (De 1 a 3 anys)	13
7.2	Dieta pediàtrica 2.....	14
7.3	Dieta pediàtrica astringent	15
7.4	Dieta pediàtrica triturada.....	16
7.5	Dieta pediàtrica triturada astringent	17
8.	Dietes amb modificació de la textura	18
8.1	Dieta de fàcil masticació (<i>Textura de fàcil masticació*</i>)	18
8.2	Dieta triturada (<i>Textura triturada*</i>).....	19
8.3	Dieta pastosa	20
8.4	Dieta de disfàgia 1 (<i>Textura de fàcil deglució 1*</i>).....	21
8.5	Dieta de disfàgia 2 (<i>Textura de fàcil deglució 2*</i>).....	22
8.6	Dieta de disfàgia 3 (<i>Textura de fàcil deglució 3*</i>).....	24
8.7	Dieta líquida completa.....	25
8.8	Dieta de protèsi esofàgica	26
9.	Dietes amb modificacions terapèutiques	27
9.1	Dietes progressives postcirurgia	27
9.1.1.	Postoperatori fase 1 (<i>Dieta líquida*</i>).....	27
9.1.2.	Postoperatori fase 2 (<i>Dieta semilíquida*</i>)	28
9.1.3.	Postoperatori fase 3 (<i>Dieta semisòlida*</i>).....	29
9.1.4.	Dieta fast track de còlon.....	30
9.1.5.	Dieta fast track gàstric.....	31

9.1.6. Dieta fast track cot	32
9.2 Dietes per a l'aparell digestiu.....	33
9.2.1. Protecció gàstrica (<i>Dieta de fàcil digestió*</i>)	33
9.2.2. Protecció bilio-pancreàtica (<i>Dieta de baix contingut en greixos totals*</i>)	34
9.2.3. Dieta rica en fibra (<i>Dieta amb un alt contingut en fibra*</i>).....	35
9.2.4. Dieta astringent (<i>Dieta amb baix contingut de residu estricte*</i>)	36
9.2.5. Dieta sense fibra (<i>Dieta amb baix contingut de fibra*</i>)	37
9.3 Dietes controlades en energia	38
9.3.1. Dieta hipocalòrica (<i>Dieta hipocalòrica*</i>)	38
9.4 Dietes controlades en greixos.....	39
9.4.1. Restricció de lípids (<i>Dieta amb baix contingut en greixos saturats*</i>)	39
9.5 Dietes controlades en proteïnes.....	40
9.5.1. Dieta hiperproteica (<i>Dieta hiperproteica*</i>)	40
9.5.2. Dieta hipoprotèica.....	41
9.6 Dietes controlades en hidrats de carboni	42
9.6.1. Dieta diabètic estàndard (<i>Dieta controlada en hidrats de carboni*</i>).....	42
9.6.2. Dieta diabètic ritme 6 hores.....	44
10. Dietes en situacions especials.....	51
10.1 Dieta sense gluten	51
10.2 Dieta de diàlisi.....	52
10.3 Dieta restringida en purines (<i>Dieta per l'àcid úric*</i>)	53
10.4 Dieta tractament amb IMAO	54
10.5 Dieta per al pacient oncològic i pal·liatiu	55
10.6 Dietes personalitzades	55
11. Dietes en situacions d'al·lèrgia	56
11.1 Dieta hipoal·lèrgica	56
11.2 Dieta al·lèrgia a l'ou	57
11.3 Dieta al·lèrgia a les proteïnes de vaca.....	58
12. Altres dietes.....	59
13. Indicadors d'avaluació	59
14. Bibliografia.....	59
15. Col·laboracions	59

*Correspon al Consens sobre la nomenclatura de les dietes Hospitalàries realitzades pel CODINUCAT (Col·legi de dietistes Nutricionistes de Catalunya, 2021) ¹

1. Introducció

L'alimentació i una adequada nutrició és imprescindible per ajudar a escurçar l'estada hospitalària i facilitar la recuperació dels pacients, sent l'alimentació natural la primera opció per corregir o prevenir la malnutrició i al mateix temps afavorir un grau de benestar.

És imprescindible que cada usuari disposi d'una dieta ajustada a les seves necessitats i requeriments. Per això es necessària l'elaboració d'un manual que reculli les opcions dietètiques presents i faciliti la comunicació entre el servei de restauració i els professionals sanitaris.

El Manual de dietes és un conjunt de dietes, que es presenta de forma estructurada i és una eina útil per la planificació i gestió dels menús hospitalaris, i de consulta tant pel servei d'Hosteleria, com per als professionals sanitaris. Inclou totes aquelles dietes d'ús habitual al Centre. S'ha creat amb l'objectiu de descriure les derivacions dietètiques presents en l'hospital unificant la nomenclatura per facilitar la comunicació i evitar complicacions i confusions a l'hora de demanar dietes.

S'ha realitzat tenint en comptes les característiques del centre hospitalari, l'activitat clínica i les patologies tractades i també els mitjans tècnics i recursos humans del centre.

A la primera part del document es descriu la dieta normal (*dieta bàsica) i a continuació, es descriuen l'oferta de dietes terapèutiques del centre. Totes les dietes es poden demanar amb o sense sal i adaptades a diferents textures (normal, fàcil masticació, líquida, triturada, pastosa, disfàgia).

- **La dieta basal (*dieta bàsica)** és la base per l'elaboració de la resta de dietes, es caracteritza per ser una dieta variada, completa i equilibrada i inclou tots els grups d'aliments. Destinada a usuaris que no precisen modificacions dietètiques específiques, adaptant-se a les característiques d'una alimentació saludable en general i seguint els criteris de la FAO.
- **Les dietes terapèutiques:** estan destinades a aquelles malalties que la seva curació i/o milloria requerirà modificacions en les normes generals de l'alimentació. Aquestes modificacions poden afectar al procés de selecció, elaboració, textura o freqüència dels aliments en uns casos i en l'aportació de nutrients en altres. Qualsevol d'aquestes dietes pot ser: amb o sense sal afegida.

Les dietes s'ajustaran a les costums gastronòmiques de la zona i a l'època de l'any (s'adapten les cocccions a l'hivern i estiu), i hi ha una rotació de menús de quatre setmanes per assegurar la variació de plats.

A vegades hi ha usuaris que, per diferents motius (religió, aversions, intoleràncies,...), rebutgen algun plat o aliment, en aquests casos:

- Si és dieta normal o s/sal, se li dona l'opció de triar entre varis plats i postres a cada àpat (opció a la carta).
- Si és una dieta terapèutica, s'anotarà a les observacions de la dieta les preferències del usuari, d'aquesta manera des de cuina es podrà ajustar la dieta oral.
- En cas de no millora de la ingesta amb les eines del centre, es pot consensuar amb la família (previ permís del facultatiu responsable i infermeria) l'opció de portar algun aliment de casa sempre seguint les recomanacions terapèutiques (se li facilitarà un document per escrit de la dieta a seguir) i recomanacions per garantir les normes de seguretat alimentària.

2. Objectius

2.1 Objectiu general

Facilitar la comunicació i circuit entre facultatius, infermeria/auxiliars i cuina. Sent imprescindible que l'ús de la mateixa nomenclatura a tot el centre per tal d'evitar confusions i complicacions a l'hora de demanar les dietes.

2.2 Objectius específics

- Facilitar la informació necessària perquè puguin pautar correctament la dieta hospitalària.
- Fer possible un seguiment adequat del pla nutricional previst.
- Donar a conèixer al servei de cuina de la composició nutricional de cada dieta hospitalària.
- Poder personalitzar l'alimentació a cada pacient, segons requeriments, patologia, preferències, etc...

3. Àmbit d'aplicació

Plantes hospitalització CSA, Urgències, Hospital de dia i Hospital de dia infant i juvenil.

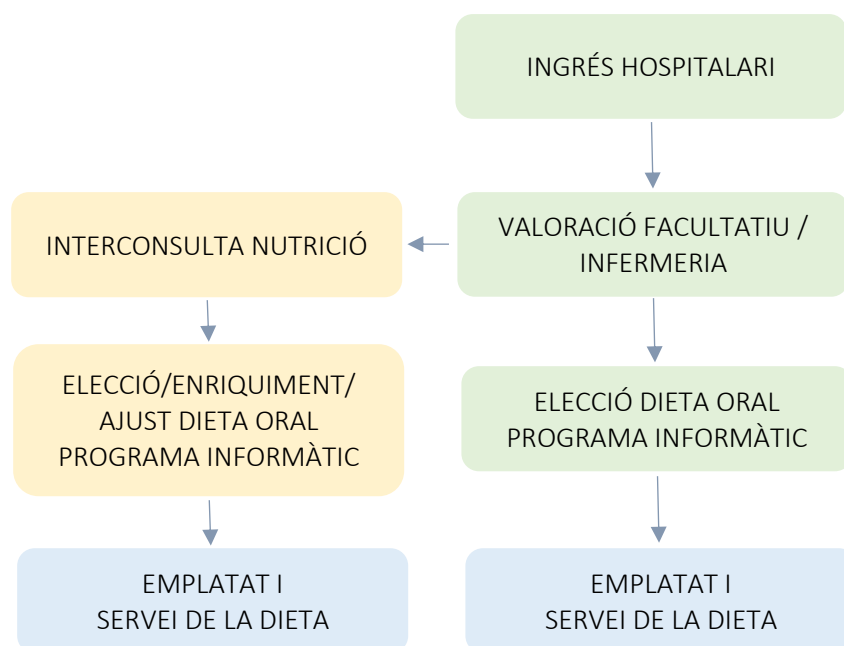
4. Població diana

Usuaris ingressats.

5. Descripció del procés / procediment

És el facultatiu o infermeria qui fixa la dieta, tenint en compte característiques del pacient, estat general, antecedents, patologia actual, proves pendents entre altres. Aquesta dieta s'ajustarà segons preferències o necessitats (es posarà dieta opció a la carta si és possible, o s'apuntarà a observacions). En cas que es requereixi la intervenció del dietista nutricionista, es realitzarà una interconsulta al servei de nutrició que dintre de les seves actuacions decidirà, en cas de ser necessari, la modificació de la dieta oral.

La petició de la dieta es fa a través del programa informàtic. Aquesta informació és la que arriba a cuina, s'imprimeix i es realitza la cinta d'emplatat, (supervisada de un dietista-Nutricionista), i a parir d'aquí es pugen les safates a planta amb carros tèrmics per tal de garantir la correcta temperatura dels menjars.



Llegenda:

- VERD: facultatiu o infermeria.
- GROC: dietista-nutricionista.
- BLAU: servei de restauració.

6. Dietes basals i equilibrades

*Correspon al Consens sobre la nomenclatura de les dietes Hospitalàries realitzades pel CODINUCAT (Col·legi de dietistes Nutricionistes de Catalunya, 2021) ¹

6.1 Dieta normal (*Dieta bàsica**)

Dieta normal (<i>Dieta bàsica*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Totes	
Embotits	No més de 3 o 4 vegades per setmana	
Peixos	Tots	
Ous	Si	
Llet i derivats	Tots	
Fècules i cereals	Si	
Verdura	Si	
Fruita	Si	
Sucres i dolços	Si	
Greixos	Si	
Begudes	Totes	

- **Característiques:** Dieta de 2.200 a 2.300 Kcal. /dia, equilibrada i que cobreix les necessitats del pacient hospitalitzat. El tant per cent de macronutrients són: 10-35% de calories que procedeixen de les proteïnes, de un 20-35% de les greixos, y del 45-60% de els carbohidrats. Mínim de fibra per persona i dia 25g.
- **Forma de preparació:** Cuit, bullit, vapor, planxa, forn, fregit, arrebossat, amb salsa.
- **Condimentació:** Sal, espècies, herbes.
- **Indicacions:** Indicada per a pacients l'estat del qual no requereix una dieta terapèutica específica.

6.2 Dieta lactància materna (*Dieta bàsica lactància materna**)

Dieta lactància materna (<i>Dieta bàsica lactància materna*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Totes permeses	
Embotits	No més de 3 o 4 vegades per setmana	
Peixos	Tots	
Ous	Si	
Llet i derivats	Tots	
Fècules i cereals	Si	
Verdura	Si	
Fruita	Si	
Sucres i dolços	Si	
Greixos	Si	
Begudes	Totes	

- **Característiques:** Dieta de 2.500 Kcal. /dia, equilibrada i que cobreix las necessitats de la dona en fase de lactància.
- **Forma de preparació:** Cuit, bullit, vapor, planxa, forn, fregit, arrebossat, amb salsa.
- **Condimentació:** Sal, espècies, herbes.
- **Indicacions:** Indicada en la fase de lactància natural. La dieta ha de ser idèntica a la dieta normal, addicionant una ració de productes làctics les postres (migdia i sopar).

6.3 Dieta hiposòdica (*Dieta sense sal afegida**)

Dieta hiposòdica (<i>Dieta sense sal afegida*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Permeses les demás	Carns en salaó, fumades i en conserva
Embotits	Restringit el pernil dolç baix en sal	Tots els altres
Peixos	Permesos els altres	Peix en salaó (bacallà), precuinats en conserva (tonyina), congelats salats (palets de cranc, crestes...), crustacis, mol·luscos i mariscos (gambes, musclos...)
Ous	Si	
Llet i derivats	Llet, iogurts, formatges frescos i tendres amb baix contingut en sal	Excepte natilles, preparats làctics de sobre i la resta de formatges
Fècules i cereals	Pa sense sal, sopa de pasta i pasta italiana, arròs, sèmola, llegums cuits naturals	Pa amb sal, sopes de sobre, llegums en conserva, galetes normals, croissants, magdalenes, productes de pastisseria i brioixeria en general
Verdura	Si	Verdures i hortalisses en conserva: espàrrecs, carxofes, cogombrets, cebetes en vinagre, etc...
Fruita	Si	
Sucres i dolços	Si	
Greixos	Oli, mantega i margarina sense sal	Olives, fruits secs salats, mantega i margarina amb sal
Begudes	Aigua, infusions, sucs, cafè descafeïnat	Cafè, te, aigua amb gas, begudes gasificades

- **Característiques:** Dieta sense sal afegida a la cocció i/o elaboració i també exclou aliments processats i salses que continguin sal.
- **Forma de preparació:** Utilitzar preferentment la cocció al vapor abans que la bullida per què conserva més el sabor dels aliments. També es pot utilitzar el cuit, planxa, fregit, arrebossat o amb salsa.
- **Condimentació:** Utilitzar potenciadors del sabor: llimona, all, espècies, ceba...
- **Indicacions:** Pacient hipertens, cardiòpata, malalties renals, hepatopaties, tractament amb corticoides.

7. Dietes pediàtriques

L'alimentació complementaria mai començarà abans dels 4 mesos ni després dels 7 mesos.
La introducció d'aliments es farà seguint el següent criteri:

ALIMENTS	De 0 a 6 mesos	De 6 a 12 mesos	De 12 mesos a 4 anys	> de 4 anys
Llet materna				
Preparats per a lactants (per a infants que no prenguin llet materna)				
Cereals integrals (pa, arròs, pasta, etc...) amb o sense gluten. Fruites, hortalisses, verdures, llegums, ous, peix, carn, oli d'oliva verge, fruits secs (molts en pols o en crema). Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatges tendres a partir dels 9-10 mesos.				
Llet sencera , iogurt natural sencer sense sucre i formatge tendre (en més quantitat).				
Sòlids amb risc d'asfíxia (fruits secs sencers, llavors de raïm, tomàquets cherries o cireres senceres, trossos grans de poma o pastanaga crua, crispets, olives, salsitxes, caramels, etc..).				

- Hortalisses i verdures:** Es recomana evitar els espinacs i les bledes fins als 12 mesos (si es donen, que no sigui més de 35 grams al dia) pel seu contingut en nitrats.
A partir de l'any i fins els 3 anys, és necessari que aquestes hortalisses no suposin més de 45 grams/dia. La poma i la pastanaga crues es poden oferir ratllades o en làmines molt fines des dels 6 mesos.
- Peix:** en nens menors de 10 anys, dones embarassades i que alleten s'ha d'evitar el consum de peix espasa, emperador, caçó, peix gat, tintorera, lluç de riu i tonyina (en nens de 10 a 14 anys, limitar-lo a 120 g/mes) pel seu contingut en mercuri. També convé evitar les conserves de tonyina en llauna. S'ha de servir el peix sense espines.
- Fruits secs** (nous, avellanes, ametlles...) es pot menjar moltes o en pols, o en forma de crema a partir dels 6 mesos.
- Es recomana **no oferir aliments malsans** (rics en sal, sucres i greixos poc saludables, i pobres en nutrients). Si es fa, hauria de ser sempre a partir de los 12 mesos, en petites quantitats i molt de tant en tant. En aquest grup s'inclouen sucres, mel, melmelades, begudes ensucrades i sucs (comercials o fets a casa), cacau i xocolata, flams i postres làctics (batuts, iogurts ensucrats i de sabors...), galetes, brioixeria, farinetes, potets ensucrats i salats, cereals per esmorzar ensucrats, patates xip i snacks salats, embotits i carn processada, etc.

Els menjars per a **nens de 6 a 12 mesos** es recomana que incloguin els següents grups d'aliments:

- Hortalisses: Pastanaga, ceba, fesol tendre, carabassó, carabassa, porro, tomàquet, col, pebrot, bolets, etc...
- Farinacis: Arròs, pasta petita i pa integral, sémola de blat, avena, mijo, patata, llegums ben cuites, etc.
- Aliments proteics:
 - Llegums i els seus derivats (60-70 g en cuits/dia).
 - 30-35 g/dia de carn, preferentment blanca.
 - 30-35 g/dia de peix blanc (magre) o blau (greixos) sense espines.
 - Una unitat/dia d'ou petit o mitjà (es pot oferir la clara i el rovell).
- Fruïtes: Pera, préssec, mandarina, maduixa, síndria, meló, prunes, etc...
- Altres: Oli d'oliva verge.
- Fruits secs molts o en pols.

7.1 Dieta pediàtrica 1 (De 1 a 3 anys)

Dieta pediàtrica 1 (De 1 a 3 anys)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Carns que siguin molt tendres Pollastre	Les que tinguin molt teixit connectiu (siguin molt dures, per exemple el conill)
Embotits	Pernil dolç i pernil salat tendre	
Peixos	Tots sense espines	Marisc
Ous	Si	
Llet i derivats	logurts, llet i tots els formatges frescos i poc curats	
Fècules i cereals	Tots els altres	Llegums senceres
Verdura	Fesol tendre, bledes, espinacs, pastanaga, porro, carbassó, tomàquet, enciam i cogombre	Col, coliflor, carxofes, ceba crua, bròquil, espàrrecs, pebrot, rave, remolatxa i en general tota la flatulenta i difícil de digerir
Fruita	Permesa tota	
Sucres i dolços	Si	
Greixos	Oli d'oliva, mantega i margarina	
Begudes	Aigua i suc de fruita natural	

- **Característiques:** Dieta que cobreix les necessitats del pacient pediàtric de 1 a 3 anys, composta per aliments sòlids i tous de fàcil digestió.
- **Forma de preparació:** Totes les que siguin fàcils de mastegar i deglutir.
- **Condimentació:** Sal.

7.2 Dieta pediàtrica 2

Dieta pediàtrica 2 (De 3 a 6 anys)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Carns que siguin molt tendres	Les que tinguin molt teixit connectiu (Siguin molt dures)
Embotits	Tots (Restringits a 3 cops per setmana)	
Peixos	Tots sense espines	
Ous	Si	
Llet i derivats	Iogurts, llet i altres derivats làctics (natilles, flams...) Formatges tendres i poc curats	
Fècules i cereals	Tots	
Verdura	Fesol tendre, bledes, espinacs, pastanaga, porro, carbassó, tomàquet i enciam	Col, coliflor, carxofes, ceba crua i en general tota la flatulenta i difícil de digerir
Fruita	Permesa tota	
Sucres i dolços	Si	
Greixos	Oli d'oliva, mantega i margarina	
Begudes	Aigua i suc de fruita natural i envasats	

- **Característiques:** Dieta que cobreix les necessitats del pacient pediàtric, composta per aliments sòlids i tendres de fàcil digestió.
- **Forma de preparació:** Totes les que siguin fàcils de mastegar i deglutir.
- **Condimentació:** Sal.
- **Indicacions:** Nens de 3 a 6 anys.

7.3 Dieta pediàtrica astringent

Dieta pediàtrica astringent		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Pollastre sense pell i vedella tendre	Porc i bou
Embotits	Pernil dolç	Tota la resta
Peixos	Peix blanc sense espines	Peix blau
Ous		Prohibits
Llet i derivats	Llet sense lactosa	Tota la resta
Fècules i cereals	Arròs, patates bullides i torrades	Tota la resta
Verdura	Pastanaga bullida	Prohibida tota la resta, verdures i hortalisses
Fruita	Poma al forn o bullida, pera bullida, plàtan madur i suc de poma	Totes les altres i altres suc
Sucres i dolços	Codony	Tota la resta
Greixos	Oli d'oliva	Tota la resta
Begudes	Aigua	Prohibida tota la resta

- **Característiques:** Dieta sense residus i sense lactosa composta per aliments de molt fàcil digestió.
- **Forma de preparació:** Bullit, al vapor o planxa.
- **Condimentació:** Sal.
- **Indicacions:** Nens majors de 1 any amb síndrome diarreica.

7.4 Dieta pediàtrica triturada

Dieta pediàtrica triturada		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Vedella, pollastre i gall dindi	Xai, porc, conill, bou i vísceres
Embotits	Restringit el pernil dolç	Tota la resta
Peixos	Peix blanc sense espines (a partir dels 12 mesos)	Peix blau
Ous	Clara (a partir dels 12 mesos) Rovell (a partir dels 12 mesos)	
Llet i derivats	Llet adaptada, iogurt sencer natural (a partir dels 6 mesos)	Formatges
Fècules i cereals	Farinetes de cereals (sense gluten a partir dels 9 mesos), pasta fina, sèmola i farines (a partir dels 9 mesos), patates, arròs (a partir dels 9 mesos)	Pèsols, llegums, patates fregides, productes fabricats amb farina integral
Verdura	Mongeta verda, bledes, espinacs, pastanaga, carabassa i carbassó	Col, coliflor, col de Brussel·les, bròquil, carxofa, albergínia, espàrrecs, pebrot, rave, remolatxa, tomàquet sencer i en suc, ceba, cogombre, naps, porro, enciam, endívia, escarola, julivert i bolets
Fruita	Tota	
Sucres i dolços	Poc sucre	
Greixos	Oli vegetal	Fruits secs
Begudes	Aigua i suc de fruita natural	Sucs de fruita envasats

- **Característiques:** Dieta que cobreix les necessitats nutricionals del pacient menor de 1 any. Són aliments triturats (dins la safata només es servirà el segon plat si es menor d'un any).
- **Forma de preparació:** Totes les preparacions triturades.
- **Condimentació:** Sense espècies i en nens menors de un any sense sal.
- **Indicacions:** Nens a partir de 6 mesos d'edat.
Nota: En cas d'haver d'espessir-se el triturat, s'utilitzarà tant sols puré de patata (ja que no conté gluten).
- **La introducció dels diferents aliments es fa de manera individual. S'haurà de donar prioritat a la informació que ens doni la targeta de la dieta.**

7.5 Dieta pediàtrica triturada astringent

Dieta pediàtrica triturada astringent		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Pollastre sense pell i vedella	Xai, porc, conill, bou i vísceres
Embotits		Prohibits tots
Peixos	Peix blanc sense espines (a partir dels 12 mesos)	Peix blau
Ous		Prohibits
Llet i derivats	Llet sense lactosa	Tota la resta
Fècules i cereals	Arròs i patates bullides	Tota la resta
Verdura	Pastanaga bullida	Prohibida tota la resta
Fruita	Triturat de compota de poma sense sucre ni suc de poma	
Sucres i dolços		Prohibits tots
Greixos		Prohibits tots
Begudes	Aigua	Sucs de fruita envasats o naturals

- **Característiques:** Dieta sense residus ni lactosa triturada.
- **Forma de preparació:** Aliments bullits i triturats.
- **Condimentació:** Cap. No afegir sal.
- **Indicacions:** Nens menors d' un any i amb síndrome diarreica.
- **Nota:** En cas de necessitar espasant utilitzar puré de patata (ja que no conté gluten).
- **La introducció dels diferents aliments es fa de manera individual. S'haurà de donar prioritat a la informació que ens doni la targeta de la dieta.**

8. Dietes amb modificació de la textura

8.1 Dieta de fàcil masticació (*Textura de fàcil masticació**)

Dieta de fàcil masticació (<i>Textura de fàcil masticació*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Totes, sempre que quedin tendres	Les que tinguin molt teixit connectiu (siguin molt dures)
Embotits	Pernil dolç i catalana	Els altres
Peixos	Tots els altres	Aquells peixos que quedin secs un cop cuinats i continguin espines (exemple: tonyina)
Ous	Si	
Llet i derivats	Si, formatges poc curats	
Fècules i cereals	Pa de motlle i tots els altres amb consistència tova	Pa torrat o biscottes, pa normal
Verdura	Fesol tendre, bleda, espinac, pastanaga crua ratllada o cuita (depenent de la cocció)	Carxofes, cogombre, escarola i tomàquet sencer (depenent de la cocció)
Fruita	Fruita madura en general, almívars, fruita bullida o al forn	Fruita poc madura i fruits secs
Sucres i dolços	Sucre, mel, melmelada i codony	xocolata en tauleta
Greixos	Olis vegetals, mantega i margarina	Olives amb os
Begudes	Totes	

- **Característiques:** Dieta que cobreix les necessitats del pacient, composta per líquids i sòlids tous de fàcil masticació.
- **Forma de preparació:** Bullit, vapor, planxa, forn, purés, cremes, fregits i arrebossats. Són preferibles aquelles coccions que continguin salses.
- **Condimentació:** Sal.
- **Indicacions:** Problemes de masticació i deglució.

8.2 Dieta triturada (*Textura triturada**)

Dieta triturada (<i>Textura triturada*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Permeses totes les toves	Carns amb teixit dur o fibrós
Embotits	Pernil dolç	Prohibides totes les altres
Peixos	Tots sense espines	
Ous	Si	
Llet i derivats	Tots	
Fècules i cereals	Si	
Verdura	Totes les que es poden triturar i quedí un triturat de textura homogènia i fina	
Fruita	Si	
Sucres i dolços	Si	
Greixos	Si	
Begudes	Totes	

- **Característiques:** En aquesta dieta tots els aliments han de tenir consistència triturada, fins i tot la poma al forn. És molt important que en cada triturat hi hagi 100g de carn o 125g de peix/persona, i que se li afegixi l'oli corresponent.
- **Forma de preparació:** Cuit, bullit, vapor, planxa i posteriorment triturat.
- **Condimentació:** Sal, espècies, herbes.
- **Indicacions:** Indicada per a pacients que no poden o no han de mastegar aliments.

8.3 Dieta pastosa

Dieta pastosa		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Totes amb consistència pastosa (mandonguilles, croquetes, canelons) o triturada	Les que tinguin molt teixit connectiu (siguin molt dures)
Embotits	Triturat de pernil dolç	Prohibit els altres
Peixos	Peix blanc o blau sense espines en forma pastosa o triturada	
Ous	Truita o remenats	
Llet i derivats	Llet amb espasant, iogurt, natilles, flam: derivats de consistència pastosa Formatges baixos en greix i de consistència pastosa	Llet líquida Formatges, prohibits els altres
Fècules i cereals	Sèmola molt fina i sense brou, crema de llegums espessa, puré de patata	Pasta de sopa, arròs en gra
Verdura	Tots els altres en forma de triturat espès	Espinacs, col i altres derivats de la mateixa família
Fruita	Triturada en forma de puré espès	
Sucres i dolços	Sucre, mel i mermelada	Codony
Greixos	Olis vegetals, mantega i margarina	Tots els altres
Begudes	Qualsevol amb espasant	Prohibides en forma líquida

- **Característiques:** Dieta sense líquids (excepte que s'utilitzi un espasant) amb aliments en forma pastosa o triturada.
- **Forma de preparació:** Bullit, vapor, cremes espesses, purés, totes les preparacions que puguin ser pastoses o triturades. Quan en la targeta estiguin marcades les opcions de triturada pastós, tots els aliments seran triturats i sense líquids.
- Condimentació: Sal.
- **Indicacions:** Problemes de masticació i/o deglució.
- El espasant utilitzat no modificarà en cap cas el sabor del líquid al qual se li afegeixi.

8.4 Dieta de disfàgia 1 (*Textura de fàcil deglució 1**)

Dieta de disfàgia 1 (<i>Textura de fàcil deglució 1*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Permeses totes les toves (sempre en forma de triturat fi i espès)	Carns amb teixit dur o fibrós
Embotits	Triturat de pernil dolç	Prohibit els altres
Peixos	Peix blanc o blau sense espines en forma pastosa o triturada (sempre en forma de triturat fi i espès)	
Ous	Sempre en forma de triturat fi i espès	
Llet i derivats	Llet amb espasant, iogurt, natilles, derivats de consistència pastosa	Llet líquida i formatges
Fècules i cereals	Crema de llegums espessa, puré de patata (sempre en forma de triturat fi i espès)	Pasta de sopa, arròs en gra
Verdura	Tots els altres en forma de triturat fi i espès	Totes les altres
Fruita	Triturada fina i espessa	
Sucres i dolços	Sucre, mel i melmelada	Codony
Begudes	Qualsevol amb espasant	Prohibides en forma líquida

- **Característiques:** Dieta sense líquids (excepte que s'utilitzi un espasant) amb aliments en forma pastosa o triturada (*Textura natilles: sense grumolls i espès*). És molt important que en cada triturat hi hagi 100g de carn o 125g de peix/ persona, i que se li afegeixi l'oli corresponent.
- **Forma de preparació:** Bullit, vapor, cremes espesses, purés, totes les preparacions que puguin ser pastoses o triturades.
- **Condimentació:** Sal.
- **Indicacions:** Problemes de masticació i/o deglució.
- El espasant utilitzat no modificarà en cap cas el sabor del líquid al qual se li afegeixi.

8.5 Dieta de disfàgia 2 (*Textura de fàcil deglució 2**)

Dieta de disfàgia 2 (<i>Textura de fàcil deglució 2*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Totes amb consistència pastosa o molt toves (mandonguilles, canelons, rodó de gall dindi...) o triturada fi i espès	Les que tinguin molt teixit connectiu (siguin molt dures)
Embotits	Pernil dolç	Prohibit els altres
Peixos	Peix blanc o blau sense espines en forma pastosa o triturada o en forma de filet sense espines	Peix amb espines
Ous	Truita o remenats	
Llet i derivats	Llet amb espasant, iogurt, natilles, derivats de consistència pastosa Formatges baixos en greix	Llet líquida i flam
Fècules i cereals	Crema de llegums espessa, purés (patata, pastanaga, verdures,...), brioixeria tova, pa de pagès amb oli o tomàquet	Pasta de sopa, arròs en gra, llegums sencers, pa torrat o biscotes, galetes María
Verdura	Totes les altres en forma de triturat espès o que es puguin xafar bé	Totes les altres
Fruita	Triturada en forma de puré espès, plàtan madur, préssec en almívar (sense el suc), poma al forn, suc de préssec (pot utilitzar-se espasant)	Altres suc i la resta de fruites senceres
Sucres i dolços	Sucre, mel i melmelada	
Greixos	Olis vegetals, mantega i margarina	Tots els altres
Begudes	Qualsevol amb espasant	Prohibides en forma líquida

- **Característiques:** Dieta sense líquids (excepte que s'utilitzi un espasant) amb aliments en forma pastosa, triturada o aliments de textura homogènia i tous.
- **Forma de preparació:** Bullit, vapor, cremes espesses, purés, totes les preparacions que puguin ser pastoses o triturades.
- Condimentació: Sal.
- **Indicacions:** Problemes de deglució (dieta pont de triturat a sòlid).
- El espasant utilitzat no modificarà en cap cas el sabor del líquid al qual se li afegeixi.
- **Molt important:** Sempre hi haurà un plat triturat i un plat sencer de consistència tova i de textura homogènia. L'aliment s'ha de poder aixafar fàcilment amb la base de la forquilla. En pressionar l'aliment, les partícules se separessin amb facilitat i travessessin les ranures del

cobert. L'aliment s'aixafa, canvia de forma i no torna al seu aspecte original una vegada que el cobert és retirat.

EXEMPLE (Dieta de disfàgia 2):

Esmorzar:

- Suc de préssec amb espasant
- Pa de pagès amb pernil Dolç tallat fi

Dinar:

- Crema de verdures
- Canelons
- Plàtan madur i pa de pagès

8.6 Dieta de disfàgia 3 (*Textura de fàcil deglució 3**)

Dieta de disfàgia 3 (<i>Textura de fàcil deglució 3*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Totes, sempre que quedin tendres	Les que tinguin molt teixit connectiu (siguin molt dures)
Embotits	Pernil dolç i catalana	Prohibit els altres
Peixos	Peix blanc o blau sense espines en forma pastosa o triturada o en forma de filet sense espines	Peix amb espines i que quedin secs un cop cuinats
Ous	Si	
Llet i derivats	Llet amb espasant, iogurt, natilles i formatges baixos en greix o poc curats	Llet líquida i flam
Fècules i cereals	Tots els de consistència tova, el pa amb tomàquet o oli	Pa torrat o biscotes, pa de motlle
Verdura	Mongeta tendre, bleda sense el tronc i molt bullides, pastanaga cuita (tota aquella que sigui tova i no fibrosa)	Carxofa, cogombre, escarola, tomàquet sencer, api, fulles dures de l'enciam (tot depèn de la cocció)
Fruita	Plàtan madur, préssec en Almívar sense suc, fruita bullida o al forn	Fruita poc madura, pinya, raïm
Sucres i dolços	Sucre, mel i melmelada i codony	
Greixos	Olis vegetals, mantega i margarina	Olives amb os, fruits secs
Begudes	Segons valoració: nèctar, púding o mel	

- **Característiques:** Dieta que cobreix les necessitats del pacient hospitalitzat, composta per aliments sòlids de fàcil masticació i en alguns casos líquids.
- **Forma de preparació:** Bullit, vapor, cremes espesses, purés, totes les preparacions que puguin ser pastoses o triturades.
- Condimentació: Sal.
- **Indicacions:** Problemes de deglució (dieta sòlida completament).
- Molt important:
ALIMENTS A EVITAR:
 - Aliments amb doble textura en el mateix plat, per exemple: Sopa de pasta o de verdures, llegums sense passar pel túrmix, llet amb muesli o cereals del esmorzar.
 - Aliments secs, cruixents o que es trenquen a la boca: biscotes, patates xips, galetes tipus María, magdalenes, melindros.
 - Aliments durs: fruita seca, pa de cereals.
 - Aliments que : base d'alguns pastissos, caramels masticables o toffes.
 - Aliments que en mastegar-los desprenen líquid: síndria, meló, taronja,...
 - Pells i teguments de fruites i llegums: raïm, llegum amb teguments exterior.
 - Aliments amb parts dures i que punxin: carns amb os, tendons, cartílags, pescat amb espines, llavors, grumolls.

- Aliments fibrosos o amb filaments: pinya, taronja, api, fulles dures de l'enciam, algunes verdures i carns.

8.7 Dieta líquida completa

Dieta líquida completa		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Brou suau, carn triturada, colada i homogeneïtzats amb addició de líquid	Prohibides les altres
Embotits		Prohibits
Peixos	Brou suau, peix triturat, colat i homogenitzat amb addició de líquid	Prohibits tots els altres
Ous	Triturats, colat i homogenitzat amb addició de líquid	Prohibits els altres
Llet i derivats	Llet i derivats lactis de consistència líquida i llet sense lactosa	Prohibits els altres
Fècules i cereals	Aigua d'arròs	Prohibits els altres
Verdura	Brou vegetal colat, puré colat i homogenitzat amb addició de líquid	Prohibides les altres
Fruita	Sucs de fruita natural, colats o envasats	Prohibides totes les altres
Sucres i dolços	Sucre i sacarina	Prohibits els altres
Greixos	Per cuinar	Prohibits els altres
Begudes	Aigua, infusions, llet d'ametlles totes espessides segons valoració (nèctar, mel o púding)	

- **Característiques:** La dieta líquida completa inclou els aliments de la dieta fase 1, però també aquells sòlids que en ser triturats i colats pel colador xinès i mitjançant l'addició de líquids, adquireixen una textura líquida, i la llet.
- **Forma de preparació:** S'ha d'obtenir una consistència líquida, per a beure amb palleta, (anteriorment li cridàvem triturat per sonda).
- **Condimentació:** Sal.
- **Indicacions:** Fase de transició en dietes progressives, malalties que comprometen la cavitat oral, la faringe o l'esòfag, estat general de deteriorat que dificulti la ingesta, després de Fase 1, després de cirurgia bariàtrica.
- **Nota:** Aquesta dieta també se la denomina túrmix per sonda naso-gàstrica (SNG).

8.8 Dieta de protèsi esofàgica

Dieta de protèsi esofàgica		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Cuixa de pollastre molt tendre. La resta de la carn triturada, i bugada (per a eliminar grumolls, fibres...)	Carn de vedella, bou, porc, xai, cavall
Embotits	Gall dindi i pernil dolç	Prohibits els altres
Peixos	Peix blanc sense espines	Peix blau
Ous	Ous en forma de truita o ou dur	Prohibits els altres
Llet i derivats	Llet, iogurts, formatge fresc i tou	Formatges molt curats amb textura dura
Fècules i cereals	Pa torrat, pasta, patates, galetes maria, llenties, cigrons, mongetes (tots els llegums en forma de puré i passades pel xinès, per a eliminar la pell)	Pa sense torrar, sobretot el pa de motlle, arròs
Verdura	Totes, que estiguin ben cuites i exceptuant les que són molt fibroses	Espàrrecs, carxofes, la col, el bròquil amb el tronc, enciam, escarola (en general la verdura crua) ...perquè són molt fibroses i costen de mastegar
Fruita	Totes sense pell i madures, crues, cuites o en almívar	Evitar les molt fibroses que costin mastegar (taronja, mandarina...), fruits secs
Sucres i dolços	Sucre i sacarina	Prohibits els altres
Greixos	Per cuinar	Prohibits els altres
Begudes	Aigua, suc de fruita i llet d'ametlles	Refrescos, begudes amb gas

- **Característiques:** És una dieta de diferents textures, on s'eviten aquells aliments que poden provocar disfàgia o obstrucció.
- **Forma de preparació:** Bullit, purés, bullits, vapor, planxa, forn, cremes, salses dietètiques.
- **Condimentació:** Sal.
- **Indicacions:** Dieta específica per al tractament quirúrgic de la neoplàsia d'esòfag.
 - El pacient ha de realitzar una dieta fraccionada, i no ficant-se al llit almenys dues hores havent dinat.
 - Prendre els aliments a temperatura ambient, ni molt freds, ni molt calents.

9. Dietes amb modificacions terapèutiques

9.1 Dietes progressives postcirurgia

9.1.1. Postoperatori fase 1 (*Dieta líquida**)

Postoperatori fase 1 (<i>Dieta líquida*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Brou suau	Prohibides les altres
Embotits		Prohibits tots
Peixos		Prohibits tots
Ous		Prohibits tots
Llet i derivats		Prohibits tots
Fècules i cereals	Aigua d'arròs	Prohibides les altres
Verdura	Brou vegetal	Prohibides les altres
Fruita	Suc de préssec, pera i poma	Prohibides les altres
Sucres i dolços	Succe	Prohibits els altres
Greixos		Prohibits tots
Begudes	Aigua, llet d'ametlles, infusions (camamilla, til·la, poliol)	Prohibides les altres

- **Característiques:** Dieta líquida que no cobreix les necessitats del pacient hospitalitzat (amb baix contingut en greixos, sense lactosa ni sucès àcids).
- Forma de preparació: Líquida.
- Condimentació: Sal.
- **Indicacions:** Inici de realimentació oral postoperatoria.
- **Nota:** En el cas que la dieta sigui astringent, sense greixos o protecció biliopancreàtica s'utilitzarà brou vegetal.

9.1.2. Postoperatori fase 2 (*Dieta semiliquida**)

Postoperatori fase 2 (<i>Dieta semiliquida*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Brou suau	Prohibides les altres
Embotits		Prohibits tots
Peixos		Prohibits tots
Ous		Prohibits tots
Llet i derivats		Prohibits tots
Fècules i cereals	Farinetes de cereals refinats fetes amb llet d'ametlles o suc (si és triturada), puré de patata, sopa de pasta o arròs o sèmola, pa torrat o biscottes (sí és de fàcil masticació, pa de motlle)	Prohibides les altres
Verdura	Brou vegetal, crema de pastanaga	Prohibides les altres
Fruita	En compota o al forn, préssec en almívar, suc de préssec i de poma	Prohibides les altres
Sucres i dolços	Sucre, codony i melmelada de préssec	Prohibits els altres
Greixos		Prohibits tots
Begudes	Aigua, llet d'ametlles, infusions (camamilla, til·la, poliol)	Prohibides les altres

- **Característiques:** Dieta que no cobreix les necessitats del pacient hospitalitzat. Introducció d'aliments semisòlids, però exclou aliments proteics com a carn, peix, ous i altres.
- **Forma de preparació:** Cremes, purés, bullits.
- **Condimentació:** Sal.
- **Indicacions:** Com a 2a fase de realimentació oral.

Variacions:

- Triturat fase 2, constarà d'un primer en forma de puré, sopa de sèmola, i unes postres triturades de poma o pera bullida o codony o almívar triturat.
- Segons criteri mèdic es poden afegir algunes especificacions:
 - Enriquit amb puré de patata
 - No aliments processats
 - Iogurt
 - ...

9.1.3. Postoperatori fase 3 (*Dieta semisòlida**)

Postoperatori fase 3 (<i>Dieta semisòlida*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Vedella tendra, pollastre sense pell, gall dindi sense pell, brou suau	Xai, porc, bou i carns amb teixit connectiu dur
Embotits	Restringit pernil dolç	Prohibits els altres
Peixos	Peix blanc	Prohibits tots els altres
Ous	Truita	Prohibits els altres
Llet i derivats	Llet sense lactosa	Prohibits els altres
Fècules i cereals	Arròs, patates, pasta i pasta de sopa, pa (si és fàcil masticació pa de motlle i si és astringent torrades), sèmola	Prohibits els altres
Verdura	Brou vegetal, purés vegetals, pastanaga bullida, carabassó, fesol tendre	Prohibides les altres
Fruita	En compota o al forn, préssec en almívar, suc de préssec i de poma	Prohibides totes les altres
Sucres i dolços	Sucre, codony i melmelada	Prohibits els altres
Greixos	Olis vegetals crus	Prohibits els altres
Begudes	Aigua, llet d'ametlles, infusions (camamilla, til·la, poliol)	Prohibides les altres

- **Característiques:** Dieta **sense lactosa** de fàcil digestió, generalment de transició després d'una intervenció quirúrgica o període de dejuni. No inclou aliments àcids, irritants ni suc de fruita àcids.
- **Forma de preparació:** Bullit, purés, bullits, vapor, planxa, forn, cremes, salses dietètiques.
- **Condimentació:** Sal. No condiments forts.
- **Indicacions:** Última fase de realimentació en el postoperatori.
- Variacions

Segons criteri mèdic es poden afegir algunes especificacions:

- Enriquit amb puré de patata
- No aliments processats
- Iogurt
- ...

9.1.4. Dieta fast track de còlon

Dieta fast track 1 de còlon	
DIA 0 Dia de la intervenció	18 h: Gelatines o aigua (a planta)
	20 h: Sèmola espessa + compota triturada
Dieta fast track 2 de còlon	
Dia 1	ESMORZAR: 2 iogurts + 2 paquets de galetes María
	MENJAR: Sèmola espessa + segon de Tx Fase 3 + compota Tx
	SOPAR: Sopa Fase 3 + pollastre o peix Fase 3 + compota Tx
Dieta fast track 3 de còlon	
Dia 2	Dieta Fase 3 progressiva a PG

NOTA

Si un pacient està diversos dies amb dieta FAST TRACK 1, s'ha de servir esmorzar, dinar i sopar:

- Esmorzar: Gelatina + compota
- Dinar: Puré de patates + compota o gelatina
- Sopar: Sèmola espessa + compota o gelatina

9.1.5. Dieta fast track gàstric

Dieta fast track gàstric	
Dia 0 Intervenció quirúrgica	Absoluta
Dieta fast track 1 gàstric	
Dia 1 Transcorregudes 24h de la intervenció	Dieta hídrica, inclou: - Aigua - Infusions sense sucre (sí sacarina)
Dieta fast track 2 gàstric	
Dia 2	Dieta fase 1 a partir de l'esmorzar, inclou: - Aigua i aigua d'arròs - Infusions sense sucre (sí sacarina) - Sucs de poma, pera, préssec i raïm. - Brou vegetal - Llet s/lactosa amb cafè descafeïnat i sacarina (si el pacient el pren habitualment)
Dieta fast track 3 gàstric	
Dia 3	Dieta fase 3 de disfàgia 1, a partir de l'esmorzar
Dieta progressiva	
Dia 4	Dieta de Fase 3 i si tolera Protecció Gàstrica sense lactosa

- **Característiques:** Dieta sense lactosa de fàcil digestió i poc volum, generalment de transició després d'una intervenció quirúrgica gàstrica.
- **Forma de preparació:** Bullit, purés, bullits, vapor, planxa, forn, cremes, salses dietètiques.
- **Condimentació:** Sal. No condiments forts.
- **Indicacions:** Procés de realimentació en el post-operatòria de cirurgia gàstrica multimodal (de ràpida recuperació).

9.1.6. Dieta fast track cot

Dieta fast track cot	
Sopar	Sopa de pasta + truita a la francesa, pa amb tomàquet i iogurt

La progressió l'endemà és cap a una dieta **NORMAL**, en el cas que no s'hagi modificat la dieta, esmorzar i dinar se servirà una PG.

- **Característiques:** Es pretén comprovar la bona tolerància oral post-intervenció quirúrgica de trauma.
- **Forma de preparació:** Bullit, purés, bullits, vapor, planxa, forn, cremes, salses dietètiques.
- **Condimentació:** Sal. No condiments forts.
- **Indicacions:** Procés de realimentació en el post-operatòria de cirurgia de COT.

9.2 Dietes per a l'aparell digestiu

9.2.1. Protecció gàstrica (*Dieta de fàcil digestió**)

Protecció gàstrica (<i>Dieta de fàcil digestió*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Vedella tendra, pollastre sense pell, gall dindi sense pell, brou suau	Xai, porc, bou i carns amb teixit connectiu dur
Embotits	Restringit pernil dolç	Prohibits els altres
Peixos	Peix blanc	Prohibits tots els altres
Ous	Truita i ous durs	Prohibits els altres
Llet i derivats	Llet sencera i descremada, flam, iogurt natural i descremat, natilles i formatge tendre	Prohibits els altres
Fècules i cereals	Arròs, puré de patata, pasta i Pasta de sopa, pa (si és fàcil masticació pa de motlle i si és astringent biscotes, sèmola, llegums en forma de puré i colades	Prohibits els altres
Verdura	Brou vegetal, pastanaga bullida, carabassó, fesol tendre, bleda, porro	Bolets, espinacs, verdures i hortalisses flatulentes i crues
Fruita	En compota o al forn, préssec en almívar, suc de préssec i de poma	Prohibides totes les altres
Sucres i dolços	Succe, codony i melmelada	Prohibits els altres
Greixos	Olis vegetals, mantega i margarina	Prohibits els altres
Begudes	Aigua, infusions (camamilla, til·la, poliol)	Prohibides les altres

- **Característiques:** Dieta de fàcil digestió (semblant a la dieta postoperatori fase 3 però amb lactosa) que cobreix les necessitats del pacient hospitalitzat.
- **Forma de preparació:** Bullit, purés, bullits, vapor, planxa, forn, cremes, salses dietètiques.
- **Condimentació:** Sal. No condiments forts.
- **Indicacions:** En totes aquelles situacions en què es requereixi una dieta de poca estimulació digestiva.

9.2.2. Protecció bilio-pancreàtica (*Dieta de baix contingut en greixos totals**)

Protecció bilio-pancreàtica (<i>Dieta de baix contingut en greixos totals*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Vedella tendra, pollastre sense pell, gall dindi sense pell, brou suau	Carns grasses (Xai, ànec, porc), carns amb teixit connectiu dur i carns molt condimentades
Embotits	Restringit pernil dolç	Prohibits els altres
Peixos	Peix blanc	Prohibits el peix blau
Ous	La clara	Sencers, el rovell
Llet i derivats	Llet descremada, iogurt descremat, formatge tendre baix en greixos	Llet sencera, iogurt sencer, crema de llet, flam, natilles i els altres formatges
Fècules i cereals	Arròs, patates, pasta i pasta de sopa, pa (si és fàcil masticació pa de motlle i si és astringent biscottes), sèmola, llegums en forma de puré i passades pel colador xinès	Prohibits els altres (pèsols, llegums sencers), pa integral
Verdura	Pastanaga bullida, carabassó, fesol tendre i bleda	Amanides, verdures i hortalisses flatulents: Col, coliflor, col de Brussel·les, porro, bròquil, carxofes, naps, espàrrecs, espinac
Fruita	En compota o al forn, préssec en almívar, suc de préssec i de poma, fruita molt madura menys la no recomanada	Plàtan, fruita fresca poc madura i àcida (taronja, mandarina, kiwi, maduixa)
Sucres i dolços	Sucre, codony i melmelada	Prohibits els altres
Greixos	Olis vegetals	Prohibits els altres
Begudes	Aigua, infusions (camamilla, til·la, poliol) i cafè descafeïnat	Cafè normal i te

- **Característiques:** Dieta baixa en greixos (aportació màxima de greixos alimentaris del 20% del total de les calories), especialment d'origen animal i sense fibra ni aliments flatulents. Si vol evitar les secrecions pancreàtiques o biliars destinades a la digestió de greixos.
- **Forma de preparació:** Bullit, purés, bullits, vapor, planxa, forn, cremes, salses dietètiques.
- **Condimentació:** Sal. No condiments forts.
- **Indicacions:** Pancreatitis, malalties hepàtiques, intervencions quirúrgiques del pàncrees i colecistectomies, patologia biliar.

9.2.3. Dieta rica en fibra (*Dieta amb un alt contingut en fibra**)

Dieta rica en fibra (<i>Dieta amb un alt contingut en fibra*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Permeses totes	
Embotits	Permesos tots	
Peixos	Permesos tots	
Ous	Si	
Llet i derivats	Permesos tots	
Fècules i cereals	Preferentment pa o pa de motlle integral, llegums, poca quantitat de patata, arròs i pasta	
Verdura	Totes senceres, poca quantitat de pastanaga	
Fruita	Totes crues i senceres	Compota, al forn, bullida i fruita en almívar
Sucres i dolços	Tots	Prohibits els altres
Greixos	Tots	Prohibits els altres
Begudes	Líquid abundant	Cafè normal i te

- **Característiques:** Dieta rica en aliments amb alt contingut en fibra fermentable i no fermentable per a estimular el trànsit intestinal.
- **Forma de preparació:** Bullit, purés, bullits, vapor, planxa, forn, fregit, arrebossat, amb salsa.
- **Condimentació:** Sal, espècies, herbes aromàtiques.
- **Indicacions:** Restrenyiment, diverticles, unes certes enteropaties segons la fase evolutiva.

9.2.4. Dieta astringent (*Dieta amb baix contingut de residu estricte**)

Dieta astringent (<i>Dieta amb baix contingut de residu estricte*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Vedella, pollastre i gall dindi sense pell	Porc, bou, carns amb teixit connectiu dur i brou fet amb carn
Embotits	Restringit pernil dolç	Prohibits els altres
Peixos	Peix blanc	Prohibits els altres
Ous	Truita de clares	Prohibits els altres
Llet i derivats	Llet sense lactosa	Prohibits els altres (llet, iogurt, flam, formatges...)
Fècules i cereals	Biscottes (si és fàcil masticació pa de motlle), patates bullides, arròs bullit o blanc, sèmola i pasta	Llegums, pa o biscottes integrals, cereals integrals, pèsols, brioixeria
Verdura	Caldo vegetal i pastanaga bullida	Prohibides les altres
Fruita	Suc de poma, poma i pera bullides o al forn, plàtan molt madur	Fruits secs, resta de fruita i préssec en almívar
Sucres i dolços	Sucre i codony	Prohibits els altres
Greixos	Olis vegetals	Prohibits els altres
Begudes	Aigua, llet d'ametlles i infusions	Cafè

- **Característiques:** Dieta amb mínim estímul gastrointestinal. És una dieta sense fibra ni residu (sense fibra fermentable i no fermentable, greixos totals i lactosa) i amb aliments astringents.
- **Forma de preparació:** Bullit, purés, bullits, vapor, planxa. Sense fregits ni arrebossats.
- **Condimentació:** Sal, espècies, herbes aromàtiques.
- **Indicacions:** Síndrome diarreica de qualsevol tipus.

9.2.5. Dieta sense fibra (*Dieta amb baix contingut de fibra**)

Dieta sense fibra (<i>Dieta amb baix contingut de fibra*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Vedella, pollastre, gall dindi sense pell i brou suau	Porc, bou, carns amb teixit connectiu dur i carns greixoses
Embotits	Restringit pernil dolç	Prohibits els altres
Peixos	Peix blanc	Prohibits els altres
Ous	Truita francesa	
Llet i derivats	Llet descremada i iogurt desnatat	Prohibits els altres
Fècules i cereals	Pa blanc o biscottes, pasta, patates bullides i arròs bullit o blanc	Llegums, integrals de tota mena, pèsols, brioixeria
Verdura	Caldo vegetal i pastanaga bullida	Prohibides les altres
Fruita	Poma i pera bullides o al forn, préssec en almívar	Fruita crua i pinya en almívar
Sucres i dolços	Sucre i codony	Prohibits els altres
Greixos	Oli	Fruits secs
Begudes	Aigua, llet d'ametlles i infusions	

- **Característiques:** És una dieta sense fibra, però que conté lactosa.
- **Forma de preparació:** Bullit, purés, bullits, vapor, planxa, forn, salsa dietètiques. Sense fregits ni arrebossats.
- **Condimentació:** Sal, espècies, herbes aromàtiques.
- **Indicacions:** Preparació d'unes certes proves diagnòstiques intestinals, reseccions intestinals, risc d'oclusió intestinal.

9.3 Dietes controlades en energia

9.3.1. Dieta hipocalòrica (*Dieta hipocalòrica**)

Dieta hipocalòrica (<i>Dieta hipocalòrica*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Vedella, pollastre i gall dindi sense pell, conill i bou	Carns greixoses, xai i porc
Embotits	Restringit pernil dolç	Prohibits els altres
Peixos	Tots	
Ous	Truita	
Llet i derivats	Descremats i formatges baixos en greix	Llet sencera, iogurt sencer, flam i nata
Fècules i cereals	Pa, pasta, patates bullides, arròs, pèsols i llegums (Tots els aliments d'aquest grup estan RESTRINGITS)	Patates fregides, patates xip i brioixeria
Verdura	Tota	
Fruita	Poma, taronja, mandarines, síndria, meló, prunes, pera, maduixes (RESTRINGITS a dues porcions diàries)	
Sucres i dolços	Sacarina	Prohibits els altres
Greixos	Oli (RESTRINGIT)	Prohibits els altres
Begudes	Aigua, cafè, te i infusions	

- **Característiques:** Dieta entre 1200 i 1500 Kcal./dia. És equilibrada i amb una aportació restringida de greixos (especialment saturades), hidrats de carboni d'absorció ràpida i energia.

La dieta s'estructurarà de la següent manera:

9.4 Dietes controlades en greixos

Indicacions: Sobrepès u obesitat amb o sense diabetes i/o dislipèmia.

9.4.1. Restricció de lípids (*Dieta amb baix contingut en greixos saturats**)

Restricció de lípids (<i>Dieta amb baix contingut en greixos saturats*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Vedella, pollastre i gall dindi sense pell, conill	Carns grasses (xai, ànec, porc), vísceres i carns molt condimentades
Embotits	Restringit pernil dolç i gall dindi	Prohibits els altres
Peixos	Peix blanc	Marisc, conserves en oli i peix blau
Ous	Clara	Sencers i el rovell
Llet i derivats	Llet descremada, iogurt descremat, formatge baix en greixos	Llet sencera, iogurt sencer, crema de llet
Fècules i cereals	Patates, pasta i pasta de sopa, pa (si és fàcil masticació pa de motlle i si és astringent biscottes), sèmola, arròs, pèsols i llegums en cocció suau (sense greixos)	Brioixeria i galetes normals
Verdura	Tota	
Fruita	Totes les altres	Alvocat i coco
Sucres i dolços	Sucre, codony i melmelada	Xocolata
Greixos	Olis vegetals	Prohibits els altres, olives
Begudes	Aigua, cafè, te i infusions (camamilla, til·la, poliol)	

- **Característiques:** Dieta baixa en greixos, es caracteritza per una aportació mínima de greixos saturats, colesterol i greixos trans, i aporta un màxim del 30% del total de les calories de la dieta en forma de greixos (principalment bufó i poliinsaturats).
- **Forma de preparació:** Bullit, purés, bullits, vapor, planxa, forn, cremes, salses dietètiques.
- **Condimentació:** Sal, espècies, herbes aromàtiques.
- **Indicacions:** Dislipèmies, pacients amb risc cardiovascular.

9.5 Dietes controlades en proteïnes

9.5.1. Dieta hiperproteica (*Dieta hiperproteica**)

Dieta hiperproteica (<i>Dieta hiperproteica*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Permeses totes	
Embotits	No més de 3-4 vegades a la setmana	
Peixos	Tots	
Ous	Si	
Llet i derivats	Suplement de iogurt en els postres, tots els formatges	
Fècules i cereals	Totes	
Verdura	Tota	
Fruita	Tota	
Sucres i dolços	Si	
Greixos	Si	
Begudes	Totes	

- **Característiques:** Dieta equilibrada amb un augment de proteïnes i calories. Es pot complementar augmentant la quantitat d'aliments o afegint mòdul de protina.
- **Forma de preparació:** Bullit, purés, bullits, vapor, planxa, forn, fregits, arrebossat o salsa.
- **Condimentació:** Sal, espècies, herbes aromàtiques.
- **Indicacions:** Pacients amb dèficit proteic i/o augment de les necessitats proteiques després d'intervencions quirúrgiques, fractures, cremades, úlcera per pressió, ingesta proteica insuficient durant un temps.
- **Nota:** Si és necessari se suplementarà amb un mòdul proteic.

Recomanacions:

- Enriquir sopes, postres, purés, batuts, salses... amb llet o iogurt segons el cas.
- Afegir salsa beixamel en verdures, pastes o patates.
- Utilitzar formatge en truites, purés, amanides i sopes.
- Trossejar ou dur o clara d'ou en amanides, sopes o verdures.
- Emplenar truites, patates, albergínia,... amb carn picada.

9.5.2. Dieta hipoprotèica

Dieta hipoprotèica		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Totes (restringit a una porció diària de 100 gr. a migdia)	
Embotits		Prohibits tots
Peixos	Tots (restringits a una porció diària de 125 gr. a migdia)	
Ous	Prohibits	
Llet i derivats	Prohibits	
Fècules i cereals	Pa, arròs, pasta, patates i sèmola	Pèsols i llegums
Verdura	Si	
Fruita	Si	
Sucres i dolços	Si	
Greixos	Si	
Begudes	Totes	

- **Característiques:** Dieta amb baix contingut en proteïna (60g. de proteïna).
- **Forma de preparació:** Bullit, bullit, vapor, planxa, forn, fregit, arrebossat, amb salsa.
- **Condimentació:** Sal (restringida), espècies, herbes.
- **Indicacions:** Indicada per a pacients amb insuficiència renal crònica sense diàlisi.

9.6 Dietes controlades en hidrats de carboni

9.6.1. Dieta diabètic estàndard (*Dieta controlada en hidrats de carboni**)

Dieta diabètic estàndard (<i>Dieta controlada en hidrats de carboni*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Vedella, pollastre i gall dindi sense pell, conill, bou i restringides parts magres del porc	Carns grasses i xai
Embotits	Restringit pernil dolç i catalana	Prohibits els altres
Peixos	Tots	
Ous	Si	
Llet i derivats	Llet descremada i iogurt descremat, formatges tendres (Total 2 racions/dia) 1ració = 200cc de llet = 1 tassa o got = 2 iogurts	Llet sencera, iogurt sencer amb sabors, nata i formatges curats
Fècules i cereals	Pa, pa integral, pasta, patates, arròs, pèsols i llegums (Total 10 racions / dia*)	Brioixeria, patates fregides i patates xip
Verdura	Verdura de fulla restringida a 300g: Bleda, espinacs... 150 g. de tomàquet, espàrrecs, remolatxa, ceba, mongeta tendre... (Total 2 racions/dia)	
Fruita	Restringit a 300 g. Diàries, 150 g. de meló, síndria, 100 g. de taronja, pera, albercoc, mandarina, poma, 50 g. de plàtan, raïm, cireres, nespres, figues (Total 3 racions/dia)	
Sucres i dolços	Sacarina	Prohibits els altres
Greixos	Restringits	
Begudes	Aigua, cafè, te, infusions i sucs sense sucre	

* **1 ració d'hidrats de carboni de fècules** és de 20 g. de pa = 2 biscottes = 80 g. pèsols congelats (la cocció no modifica el pes) = 60 g. llegums (bullits) = 45 g. arròs o sèmola (bullits) = 45 g. pastura (bullits) = 50 g. patata o moniatos.

- **Característiques:** Dieta de 1800 - 2000 Kcal. /dia i 225 g d'hidrats de carboni. Principalment són hidrats de carboni complexos, amb baix contingut d'hidrats de carboni d'absorció ràpida i àcids grassos saturats.

- **Forma de preparació:** Bullit, purés, bullits, vapor, planxa, forn, salses suaus. Sense fregits ni arrebossat.
- **Condimentació:** Sal, espècies, herbes aromàtiques.
- **Indicacions:** Dieta per a pacients diabètics amb requeriments normals, **insulino** o no insulino dependent i sense sobrepès.
- **NOTA:** En cas de cetoacidosi, és molt important que el consum d'hidrats de carboni sigui l'adequat. Així doncs es posarà un primer plat ric en fècules (pasta o arròs o patata o llegum), i un segon plat sense hidrat de carboni (Exemple: carn o peix amb enciam). No es posarà pa, i per a postres un iogurt descremat.

9.6.2. Dieta diabètic ritme 6 hores

Dieta diabètic ritme 6 hores (<i>Dieta controlada en hidrats de carboni ritme de 6 hores*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Vedella, pollastre i gall dindi sense pell, conill, bou i restringides parts magres del porc	Carns grasses i xai
Embotits	Restringit pernil dolç i catalana	Prohibits els altres
Peixos	Tots	
Ous	Si	
Llet i derivats	Llet descremada i iogurt descremat, formatges tendres (Total 2 racions/dia) 1ració = 200cc de llet = 1 tassa o got = 2 iogurts	Llet sencera, iogurt sencer amb sabors, nata i formatges curats
Fècules i cereals	Pa, pa integral, pasta, patates bullides, arròs, pèsols i llegums (Total 10 racions/dia*)	Brioixeria, patates fregides i patates xip
Verdura	Verdura de fulla restringida a 300 g.: Bleda, espinacs, col, enciam,... 150 g. de Tomàquet, espàrrecs, remolatxa, ceba, mongeta tendre	
Fruita	Restringit a 300g. Diàris: 150 g. De meló, síndria 100 g. de taronja, pera, albercoc, mandarina, poma 50 g. de cireres, nespres (Total 2 racions/dia)	Figues, plàtans i raïm
Sucres i dolços	Sacarina	Prohibits els altres
Greixos	Restringits	Prohibits els altres
Begudes	Aigua, cafè, te, infusions i sucres sense sucre	

* **1 ració d'hidrats de carboni de fècules** és de 20 g. de pa = 2 biscottes = 1 llesca de pa de motlle = 80 g. pèsols congelats (la cocció no modifica el pes) = 60 g. llegums (bullits) = 45 g. arròs o sèmola (bullits) = 45 g. pastura (bullits) = 50 g. patata o moniatos


- **Característiques:** Dieta d'aproximadament 2000 Kcal. /dia i 225 g. d'hidrats de carboni. Principalment són hidrats de carboni complexos, amb baix contingut d'hidrats de carboni d'absorció ràpida i àcids grassos saturats.
- **Forma de preparació:** Bullit, purés, bullits, vapor, planxa, forn i salses suaus. Sense fregits, ni arrebossats.
- **Condimentació:** Sal, espècies, herbes aromàtiques.

- **Indicacions:** Debut d'un pacient diabètic o diabètic en fase de compensació o de difícil control. Són pacients amb pauta d'insulina cada 6 hores.
- Aquestes dietes portaran respectivament com a suplement per a esmorzar: **C/sal:** pernil dolç, catalana, formatge. **S/sal:** pernil dolç o formatge baix en sal. **Fase 3:** pernil dolç.

Pla d'alimentació per racions

QUANTITAT D'ALIMENT D'1 RACIÓ

El pes dels aliments és cru i net. Les farines es poden mesurar ja cuites.


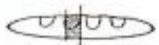














<p>LLET (10-6-6-120) 200 ml de llet = 1 tassa = 2 iogurts</p>   <p>Làctics sencers Làctics semi Làctics descremats</p>	<p>GREIXOS (0-0-10-90) 1 cullerada d'oli, maionesa* 10 g mantega*, margarina* 40 g olives* 30 g nata *, crema de llet* 15 g fruits secs</p> 
<p>FARINES (10-1,5-0-46) 60 g pesols, faves 50 g patates, moniatos 20 g llegums (llenties, cigrons...) 20 g pa, castanyes 15 g torrades, cereals de la llet 15 g arròs, sèmola, farina 15 g pasta (de sopa, macarrons, fideus, spaguettis, canelons...) 1 got mesurador = 2 racions en cuit</p>  	<p>ALIMENTS PROTEICS (0-10-5-85) 50 g vedella, bou, pollastre, conill, be*, porc* 75 g peix blanc/blau, marisc* 40 g embotit** 40 g formatge: fresc cremós** sec** 1 ou*</p>  
<p>FRUITES (10-0-0-40) 150 g meló, síndria, maduixes, pomelo 100 g albercroc, taronja, pera, mandarina, llimona, cireres, pinya, kiwi, poma 50 g plàtan, raïm, cireres, figues, xirimoia, nespres</p> 	<p>VERDURES (10-0-0-40) 300 g escarola, enciam, endívies, bledes, espinacs, bolets, espàrrecs, cogombres, tomàquets, pebrots, col, albergínes, col-i-flor, carbassó, mongetes verdes... 150 g pastanagues, carxofes, cebes, remolatxa, cols de brúsel·les</p> 
<p>Pobre en colesterol: - Restringir aliments marcats amb * - Restringir arrebossats i salses amb nata, mantega i crema de llet. - Prendre la llet i el iogurt desnatats - Utilitzar oli d'oliva per cuinar</p>	<p>Si ha de menjar sense sal hauria de: - Evitar aliments salats i els marcats amb * - Evitar aigua amb gas, conserves i fumats - No afegir sal als aliments - Pot fer servir herbes aromàtiques</p>

(Entre parèntesi respectivament grams d'hidrats de carboni, proteïnes, grasses i Calories per ració)
ELS ALIMENTS DE CADA GRUP ES PODEN INTERCANVIAR
AIXÍ ÉS EL MATEIX PRENDRE 150 gr DE MELÓ QUE 100 gr DE POMA

1200 Kcal.

NOMBRE DE RACIONS

	LLET	ALIMENTS PROTEICS	VERDURES	FARINES	FRUITES	GREIXOS
ESMORZAR	1			1		
A MIG MATÍ					2	
DINAR		2	1	2	2	1
BERENAR	0.5					
SOPAR		2	1	2	2	1
ABANS D'ANAR A DORMIR	0.5					

Esmorzarh.	1 tassa 20 g	 llet  pa o 15 g de cereals o torrades	o 2 iogurts    
A mig matih.	1 fruita	 mitjana	
Dinarh.	1 plat Escollir	 verdura o amanida  1 got  de pasta, arròs, patata i llegum en cuit sense pa. sense got 40 g 	
Berenarh.	Mitja tassa Mitja tassa	 llet  o 1 iogurts	
Soparh.	Igual al dinar. Variar els menús		
Abans d'anar a dormir	Mitja tassa Mitja tassa	 llet  o 1 iogurts	
		2 cullerades d'oli al dia	














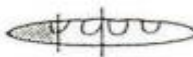
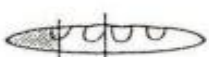








1 got mesurador
(aliment cuit)

= 
= 40 g de pa
(Barra de 200 grams)

1500Kcal.

NOMBRE DE RACIONS

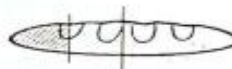
	LLET	ALIMENTS PROTEICS	VERDURES	FARINES	FRUITES	GREIXOS
ESMORZAR	1			2		1
A MIG MATÍ					2	
DINAR		2	1	4	2	1
BERENAR	0.5					
SOPAR		2	1	4	2	1
ABANS D'ANAR A DORMIR	0.5					

Esmorzarh.	1 tassa 40 g	 llet 	o 2 iogurts pa o 30 g de cereals o torrades    
A mig matih.	1 fruita		mitjana
Dinarh.	1 plat Escollir	 	verdura o amanida  2 gots   de pasta, arròs, patata i llegum en cuit sense pa 1 got  + 40 g  Sense got + 80 g  100 g  carns o 150 g peixos 1 fruita  mitjana
Berenarh.	Mitja tassa	 llet	o 1 iogurts 
Soparh.	Igual al dinar. Variar els menús		
Abans d'anar a dormir	Mitja tassa	 llet	o 1 iogurts 
		3 cullerades d'oli al dia	


1 got mesurador
(aliment cuit)

=

=












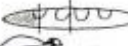





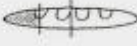
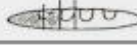

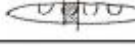








40 g de pa

(Barra de 200 grams)

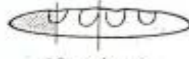
1800 kcal.

NOMBRE DE RACIONS

	LLET	ALIMENTS PROTEICS	VERDURES	FARINES	FRUITES	GREIXOS
ESMORZAR	1			2	2	1
A MIG MATÍ		1		2		1
DINAR		2	1	4	2	1
BERENAR	1			1		
SOPAR		2	1	4	2	1
ABANS D'ANAR A DORMIR	1					

Esmorzarh.	1 tassa 40 g 1 fruita	 llet  pa o 30 g de cereals o torrades  mitjana	o 2 iogurts      
A mig matíh.	40 g 40 g	 o 30 g de torrades o cereals  formatge, tonyina, pernil...	
Dinarh.	1 plat Escollir	 verdura o amanida 	 2 gots de pasta, arròs, patata i llegum en cuit sense pa  1 got + 40 g sense got + 80 g  
Berenarh.	1 tassa 20 g	 llet  pa o 15 g torrades o cereals	o 2 iogurts    
Soparh.	Igual al dinar. Variar els menús		
Abans d'anar a dormir	1 tassa	 llet	o 2 iogurts  
 3 cullerades d'oli al dia			


1 got mesurador
(aliment cuit)


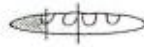



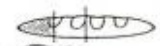









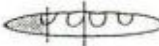
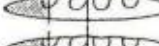
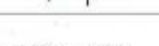






= 
= 40 g de pa

(Barra de 200 grams)

2000 Kcal.

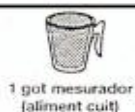
NOMBRE DE RACIONS

	LLET	ALIMENTS PROTEICS	VERDURES	FARINES	FRUITES	GREIXOS
ESMORZAR	1			2	2	1
A MIG MATÍ		1		2		
DINAR		2	1	6	2	2
BERENAR	1			1		
SOPAR		2	1	6	2	1
ABANS D'ANAR A DORMIR	1					

Esmorzarh.	1 tassa 40 g 1 fruita	 llet  	o 2 iogurts pa o 30 g de cereals o torrades mitjana	 
A mig matih.	40 g 40 g	 	o 30 g de torrades o cereals formatge, tonyina, pernil...	
Dinarh.	1 plat Escollir	 	verdura o amanida sense pa de pasta, arròs, patata i llegum en cuit 3 gots  2 gots  1 got  Sense got 100 g  1 fruita 	 + 40 g  + 80 g  + 120 g  carn o 150 g peix mitjana
Berenarh.	1 tassa 20 g	 llet 	o 2 iogurts pa o 15 g torrades o cereals	 
Soparh.	Igual al dinar, Variar els menús			
Abans d'anar a dormir	1 tassa	 llet	o 2 iogurts	

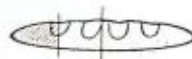


4 cullerades d'oli al dia



1 got mesurador
(aliment cuit)

=



=










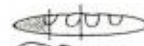













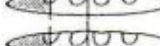

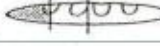
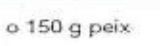

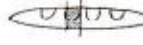





40 g de pa

(Barra de 200 grams)

2500 Kcal.

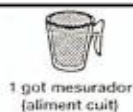
NOMBRE DE RACIONS

	LLET	ALIMENTS PROTEICS	VERDURES	FARINES	FRUITES	GREIXOS
ESMORZAR	1			2	2	1
A MIG MATÍ		1		4		1
DINAR		2	1	8	2	2
BERENAR	1			2		
SOPAR		2	1	8	2	1
ABANS D'ANAR A DORMIR	1					

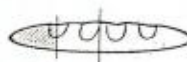
Esmorzarh.	1 tassa 40 g 1 fruita	 llet  pa o 30 g de cereals o torrades  mitjana	o 2 iogurts      
A mig matíh.	80 g 40 g	 o 60 g cereals o torrades  formatge, tonyina, pernil...	
Dinarh.	1 plat Escollir	 verdura o amanida  4 gots     de pasta, arròs, patata i llegum en cuit sense pa 3 gots    + 40 g  2 gots   + 80 g  1 got  + 120 g  Sense got + 160 g 	
Berenarh.	1 tassa 40 g	 llet  pa o 30 g cereals o torrades	o 2 iogurts  
Soparh.	Igual al dinar. Variar els menús		
Abans d'anar a dormir	1 tassa	 llet	o 2 iogurts  



5 cuellerades d'oli al dia



=



=

40 g de pa

(Barra de 200 grams)

10. Dietes en situacions especials

10.1 Dieta sense gluten

Dieta sense gluten		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Totes les fresques i congelades, sense arrebossar	Mandonguilles, hamburgueses... En general, carns que es posen a la venda molt manipulades
Embotits	Pernil del país	Prohibits tots els altres
Peixos	Tots	Menys els arrebossats, i tots aquells que es venen molt manipulats
Ous	Si	
Llet i derivats	Llet, iogurt natural o de sabors i formatge fresc	Iogurt amb trossos de fruita, natilles, flam En general totes les postres làcties comercialitzats i preparats en pols Formatge per a untar, rodanxes
Fècules i cereals	Galetes d'arròs, pa i pasta només si són especials per a celíacs (sense glúten), patata, arròs, pèsols secs o congelats i llegums secs	Pa, pasta italiana i pasta de sopa, sèmola, biscotes, llegums en conserva
Verdura	Tota, fresca o congelada	Ensalada russa o menestra congelada, verdures en conserva
Fruita	Tota fresca	En conserva
Sucres i dolços	Mel i sucre	Melmelada i codony
Greixos	Oli, mantega i margarina	
Begudes	Aigua, te i infusions	Cafè instantani i Cola-cao

- **Característiques:** Dieta amb aliments gairebé tots naturals, és a dir, no manufacturats exempts de glúten. És important evitar la contaminació creuada.
- **Forma de preparació:** Bullit, bullit, vapor, planxa, forn.
- **Condimentació:** Sal, espècies, herbes.
- **Indicacions:** Indicada per a pacients amb malaltia celíaca o *enteropatías que requereixen una dieta lliure de gluten.

10.2 Dieta de diàlisi

Dieta de diàlisi		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Totes les altres Porc màxim 1 setmana	
Embotits	No més de 3-4 vegades per setmana, baix en sal	
Peixos	Blanc i blau	
Ous	Si	
Llet i derivats	Màxim 1 làctic al dia	Formatges curats
Fècules i cereals	Arròs, pasta, sèmola, patata* (restringida)	Llegums
Verdura	Restringides a 1 vegada al dia*: Col-i-flor, pastanaga, espàrrecs, api, carabassó, col, porro, fesol tendre, albergínia, pebrot verd i vermell, enciam i cogombre	Espinacs frescos o congelats, carxofa, fonoll, bròquil, all, salsa de tomàquet, bledes, bolets
Fruita	Restringida a una fruita al dia, que no coincideixi amb la verdura: Taronja, préssec, mandarina, pera, poma, maduixes, una tallada petita de meló o síndria Fruita cuïta: Poma i pera bullida, préssec en almívar sense el suc, codony, compota.	La resta
Sucres i dolços	Mel, sucre i fruita en almívar sense suc	Cacau i xocolata
Greixos	Oli, amb moderació	Fruits secs
Begudes	Restringides	

La patata* i les verdures* permeses hauran de trossejar-se i deixar-se en remull el dia anterior. Eliminar líquids de cocció.

- **Característiques:** Dieta de 2000 a 2.500 Kcal/dia associat a una restricció i/o baix contingut en sodi, potassi i fòsfor.
- **Forma de preparació:** Bullit, vapor, planxa, forn, amb salsa dietètica.
- **Condimentació:** Sal (restringida), espècies, herbes.
- **Indicacions:** Indicada per a pacients amb insuficiència renal crònica en diàlisi.

10.3 Dieta restringida en purines (*Dieta per l'àcid úric**)

Dieta restringida en purines (<i>Dieta per l'àcid úric*</i>)		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Les altres (restringides a 100 g. /dia)	Porc, xai i vísceres
Embotits		Prohibits tots
Peixos	Peix blanc (restringit a 125 gr./dia)	Peix blau i marisc
Ous	Si	
Llet i derivats	Llet, iogurt i formatge fresc	Formatges curats
Fècules i cereals	Pa, pasta, pasta de sopa, patata, sèmola i arròs	Llegums i pèsols
Verdura	Totes, excepte les prohibides	Espàrrecs, espinacs, bledes, coliflor, bròquil, xampinyons i altres bolets
Fruita	Si	
Sucres i dolços	Mel, sucre i melmelada	
Greixos	Oli, mantega i margarina	
Begudes	Aigua, cafè, infusions i sucs	te

- **Característiques:** Dieta pobre en purines.
- **Forma de preparació:** Bullit, bullit, vapor, planxa, forn, amb salsa dietètica.
- **Condimentació:** Sal, espècies, herbes.
- **Indicacions:** Indicada per a pacients amb hiperuricèmia.

10.4 Dieta tractament amb IMAO

Dieta tractament amb IMAO		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Vedella, pollastre i porc	Vísceres
Embotits		Prohibits tots
Peixos	Tots els altres	Fumats i conserves
Ous	Si	
Formatges	Només formatge fresc i formatgets	Prohibits els altres
Llet i derivats	llet	logurts
Fècules i cereals	Totes les altres	Sopa de sobre, cubitos i faves
Verdura	Totes (fresques o congelades)	
Fruita	Totes (excepte les prohibides), suc natural o envasats	Plàtan, alvocat i prunes
Sucres i dolços	Mel, sucre i mermelada	Cacau i xocolata
Greixos	Oli, mantega, margarina i maionesa	
Begudes	Aigua, te, infusions, suc i cafè	Alcohol

- **Característiques:** dieta amb restricció d'aliments rics en tiramina.
- **Forma de preparació:** Bullit, bullit, vapor, planxa, forn, fregit, arrebossat, amb salsa.
- **Condimentació:** Sal, espècies, herbes.
- **Indicacions:** Indicada en pacients tractats amb antidepressius IMAO.

10.5 Dieta per al pacient oncològic i pal·liatiu

Dieta per al pacient oncològic i pal·liatiu
<ul style="list-style-type: none">- Refrescos- Iogurt líquid (tipus Actimel)- Flam, natilles, mousse, púding...- Gelats- Mel- Barretes de cereals, snacks o cereals per esmorzar- Xocolata, pastissos i brioixeria- Fruita de temporada (cireres, maduixes...)- Suc de taronja natural- Formatge fresc- Quètxup, mostassa, maionesa, pebre...- Fruits secs- Pernil salat o altres embotits per a entrepans- Nata- Llet de soja

- **Característiques:** Dieta per a donar confort i qualitat al pacient terminal. Es vol oferir a aquests pacients una major varietat d'aliments, que poden venir de gust i no són presents de manera habitual en la cuina hospitalària.

10.6 Dietes personalitzades

En situacions especials (gent d'altres països, pacients amb intoleràncies, inapetents....), es personalitzarà la dieta hospitalària segons les seves necessitats i preferències, sempre intentant facilitar el treball a cuina.

11. Dietes en situacions d'al·lèrgia

11.1 Dieta hipoal·lèrgica

Dieta hipoal·lèrgica		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Vedella, pollastre i gall dindi	Porc i xai
Embotits		Prohibits tots
Peixos		Prohibits tots
Ous		Prohibits
Llet i derivats	logurt desnatat	Flam, llet i tots els formatges
Fècules i cereals	Pa, pasta de sopa, pasta, patates i arròs	Pèsols i llegums
Verdura	Espinacs, bledes, carbassons i pastanaga	Prohibides les altres i les amanides
Fruita	Poma i pera en compota, bullides o al forn	Prohibides les altres
Sucres i dolços	Sucre	Cacau i xocolata
Greixos	Oli	Prohibits els altres
Begudes	Aigua	Prohibides les altres

- **Característiques:** Dieta hipoal·lèrgica molt estandarditzada, evitant els aliments que amb més freqüència poden desencadenar una reacció d'hipersensibilitat o agreujar una preexistent, de manera directa o indirecta.
- **Forma de preparació:** Bullit, bullit, vapor, planxa, forn. Sense fregit, arrebossat ni salsa.
- **Condimentació:** Sal (No utilitzar espècies).
- **Indicacions:** Indicada per a pacients l'estat dels quals no requereix una dieta terapèutica específica.

11.2 Dieta al·lèrgia a l'ou

Dieta al·lèrgia a l'ou		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Totes les altres	Arrebossades amb ou, carns que es posen a la venda molt manipulades
Embotits	No més de 3-4 cops per setmana	Pernil dolç
Peixos	Tots els altres	Arrebossats amb ou, peix que es posa a la venda molt manipulats
Ous		Prohibits (frescos i substituïts d'ou deshidratat)
Llet i derivats	Llet, iogurt i formatge	Flam i natilles
Fècules i cereals	Pa, patates, arròs, pèsols i llegums	Pasta a l'ou, galetes Maria
Verdura	Si	
Fruita	Si	
Sucres i dolços	Sucre i mel	Brioixeria
Greixos	Oli, mantega i margarina	Maionesa
Begudes	Aigua i suc	

- **Característiques:** Dieta equilibrada sense aliments que continguin ou, albúmina, ou en pols, maionesa, aïdina ni lecitina. Molts aliments manufacturats ho contenen.
- **Forma de preparació:** Bullit, bullit, vapor, planxa, forn. Evitar fregits i arrebossats amb ou i plats precuinats.
- **Condimentació:** Sal.
- **Indicacions:** Indicada per a pacients amb al·lèrgia a l'ou i tots els seus components.

11.3 Dieta al·lèrgia a les proteïnes de vaca

Dieta al·lèrgia a les proteïnes de vaca		
ALIMENTS	SI	NO
Carns	Porc, pollastre, gall dindi i conill	Vedella i bou
Embotits		Prohibits tots
Peixos	Tots	
Ous	Si	
Llet i derivats		Prohibits tots
Fècules i cereals	Pa, patates, arròs, pèsols i llegums	Pa de motlle, biscottes i brioixeria
Verdura	Si	
Fruita	Si	
Sucres i dolços	Sucre, mel i codony	Galetes María, flam, cacau i xocolata
Greixos	Olis	Mantega
Begudes	Aigua i suc	

- **Característiques:** Dieta sense proteïnes de vaca (vedella, llet i derivats). Molts aliments manufacturats contenen llet o proteïnes en la seva composició.
- **Forma de preparació:** Bullit, bullit, vapor, planxa, forn, fregit, arrebossat.
- **Condimentació:** Sal.
- **Indicacions:** Indicada per a pacients amb al·lèrgia a les proteïnes de la vaca.
- **Nota:** El brou s'elaborarà sense vedella ni ossos d'aquesta.

12. Altres dietes

En cas de precisar alguna dieta que no estigui en el manual, poden sol·licitar-la al departament de dietètica i nutrició.

13. Indicadors d'avaluació

- APPCC (Empresa d'Hosteleria).
- Presa de mostres (Empresa d'Hosteleria).
- Enquestes de satisfacció (Empresa d'Hosteleria).
- Fulles de registre d'ingesta (en casos que cal quantificar ingesta).
- Valoració de buidatge de safata.

14. Bibliografia

1. Consenso sobre nomenclatura de las dietes hospitalarias. CODINUCAT- Colegi de dietistes nutricionistes; 2021.
2. Burgos Pelaez R. Desnutrición y enfermedad. Nutrición Hospitalaria volumen 6 núm p10-23; 2013.
3. Rabat Restrepo JM. ¿Está actualizado el código de dietes de los hospitales?; Nutrición clínica en Medicina;; 2017.
4. Burgos Peláez R, Joaquín Ortiz C. Document de consens per a l'abordatge comunitari de la desnutrició relacionada amb la malaltia crònica en persones amb complexitat clínica. Barcelona: Direcció General de Planificació en Salut; 2020.
5. L'Alimentació saludable en la primera infància; © 2022, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) Barcelona, desembre de 2022.
6. Garriga García, María, & Ruiz de las Heras de la Hera, Arantza. (2018). Dietética hospitalaria y gastronomía saludable. Nutrición Hospitalaria, 35(spe4), 140-145. Epub 28 de septiembre de 2020
7. Salcedo Crespo S. Manual-código de dietes hospitalario; V Jornadas de hostelería y nutrición hospitalarias H.U Reina Soía de Córdoba, 2016.

15. Col·laboracions

Martí Juvanteny Hossa: Dietista - Nutricionista col·legiat CAT002397.
Patricia Duran Alern: Dietista – Nutricionista.