

MANUAL DE DIETES

Unitat de Nutrició Clínica i Dietètica
Servei d'Endocrinologia i Nutrició

INTRODUCCIÓ

CONSIDERACIONS GENERALS DE LES DIETES HOSPITALÀRIES

L'alimentació hospitalària és una feina complexa perquè inclou factors no solament de tipus nutricional, sinó que a més a més ha de considerar els aspectes socials, culturals, fruïtius i emocionals que envolten el fet de menjar. Dins de l'àmbit hospitalari són molt pocs els moments o les situacions que proporcionen plaer al pacient i l'alimentació és, sens dubte, un d'ells. Tots aquests factors s'inclouen, doncs, en la sensació de benestar del pacient, cosa que ens obliga a reflexionar sobre l'alimentació hospitalària i a desenvolupar estratègies que permetin, encara que contemplin limitacions econòmiques, materials i de serveis, i aconseguir els objectius o les característiques ideals de les dietes a l'Hospital.

Els Manuals de dietes són materials propis de cada centre hospitalari perquè, encara que estiguin basats en les directrius dietètiques generals, contemplen modificacions o adaptacions als costums de la zona per a la qual han estat dissenyats (formes culinàries, aliments típics i coccions característiques de la regió, horaris d'ingerir habituals...) i que són condicionants de l'acceptació dels menús i, en conseqüència, del nivell d'ingesta i de l'estat nutricional del pacient ingressat.

CONSIDERACIONS DEL MANUAL DE DIETES DE L'HOSPITAL UNIVERSITARI SANT JOAN DE REUS

- a) Aquest *Manual de dietes* ha estat elaborat amb la finalitat d'aportar informació al personal sanitari sobre els diferents tipus de dietes existents en el nostre hospital i les característiques de cadascuna d'elles. Per a cada una de les dietes es descriuen: objectius dietètics, característiques de la dieta, indicacions, aliments indicats o "a evitar", i descripció qualitativa i quantitativa d'un menú típic.
- b) En qualsevol dieta s'han de considerar les característiques organolèptiques i reològiques dels aliments, ja que condicionen d'una manera directa la seva acceptació. Així, les dietes hauran d'incloure la màxima varietat d'aliments i coccions, que siguin agradables i, en general, ben tolerats.
- c) En tots els casos, i en la mesura que sigui possible, s'haurà d'individualitzar la pauta dietètica contemplant les preferències o aversions alimentàries del pacient amb l'objectiu de facilitar un consum adequat d'aliments. No obstant això, no s'ha d'oblidar el correcte monitoratge de la ingesta i posterior adaptació dietètica que permeti evolucionar la pauta segons la tolerància, especialment en aquells casos en què la prescripció dietètica sigui més estricta.

L'objectiu prioritari dels serveis d'alimentació i dietètica és avaluar, mantenir i millorar l'estat nutricional del pacient ingressat per tal d'evitar la desnutrició hospitalària que s'agreuja si el període d'hospitalització del pacient es prolonga, així com contribuir a la promoció de la salut mitjançant l'educació alimentària. Aquesta feina no pot dur-se a terme aïlladament i és necessari el compromís i el treball conjunt i coordinat de tot el personal sanitari, per a la qual cosa aquest manual de dietes vol servir de directriu.

ÍNDIX DE DIETES DE L'HOSPITAL SANT JOAN DE REUS

1.	DIETA ABSOLUTA	4
2.	DIETA BÀSICA	5
3.	DIETA SENSE SAL AFEGIDA.....	9
4.	DIETA PEDIÀTRICA	12
5.	DIETES PROGRESSIVES.....	16
	a. DIETA LÍQUIDA.....	17
	b. DIETA SEMILÍQUIDA.....	19
	c. DIETA SEMISÒLIDA.....	21
	d. DIETA DE FÀCIL DIGESTIÓ.....	23
6.	DIETA ASTRINGENT	26
7.	DIETA SENSE RESIDU.....	28
8.	DIETA AMB CONTINGUT BAIX EN FIBRA.....	30
9.	DIETA RICA EN FIBRA	32
10.	DIETA BAIXA EN GREIXOS.....	34
11.	DIETA BAIXA EN GREIXOS ERICTA.....	37
12.	DIETA CARDIOSALUDABLE	40
13.	DIETA HIPOCALÒRICA 1200 O 1500 KCAL	42
14.	DIETA HIPERCALÒRICA 2500 O 3000 KCAL	46
15.	DIETA CONTROLADA EN HIDRATS DE CARBONI	50
	a. DIETA CONTROLADA EN HIDRATS DE CARBONI (16 RACIONS)	54
	b. DIETA CONTROLADA AMB HIDRATS DE CARBONI (19,5 RACIONS)	55
	c. DIETA CONTROLADA EN HIDRATS DE CARBONI (RACIONS ESPECÍFIQUES) ..	56
16.	DIETA HIPERPROTEICA	59
17.	DIETA HIPOPROTEICA I DE CONTINGUT BAIX EN MINERALS (NA, P, K)	62
18.	DIETA SENSE PORC.....	67
19.	DIETA SENSE GLUTEN.....	69
20.	DIETA AMB CONTINGUT BAIX DE LACTOSA	72
21.	DIETA AMB CONTINGUT BAIX DE FRUCTOSA O SORBITOL	74
22.	DIETA PER AL·LÈRGIA.....	77
23.	DIETA OVOLACTOVEGETARIANA	78
24.	DIETA VEGANA.....	80
25.	DIETA PER LA PROVA DE L'ÀCID VANIL·LILMANDÈLIC.....	83
26.	DIETA PER A LA PROVA DE L'ÀCID 5-HIDROXIINDOLACÈTIC	85
27.	MODIFICACIÓ DE LA TEXTURA DE LES DIETES	89
	a. DIETA DE TEXTURA DE MASTICACIÓ FÀCIL.....	90
	b. DIETA DE TEXTURA TRITURADA.....	93
	c. DIETA DE TEXTURA PASTOSA (SENSE LÍQUIDS)	96
	d. DIETA DE TEXTURA DE FÀCIL DEGLUCIÓ	99

1. Dieta absoluta

Objectiu

Evitar l'estímul del tracte gastrointestinal.

Característiques de la dieta

La dieta absoluta es caracteritza per no aportar cap aliment, sòlid o líquid, per via oral.

Indicacions

- Pre i postoperatori.
- Fase aguda de certes patologies que requereixen repòs gàstric o intestinal.
- Preparació d'algunes proves diagnòstiques.
- No tolerància a la dieta via oral.

Aliments

S'han d'evitar tots els aliments sòlids.

Observacions

El temps d'indicació de la dieta absoluta el determinarà l'equip mèdic conjuntament amb l'equip multidisciplinari que vetlli pel pacient; evidentment tindrà en consideració el manteniment del suport nutricional i reposició hidroelectrolítica que convingui (nutrició parenteral, sèrums o inici de l'alimentació oral).

2. Dieta bàsica

Objectiu

Garantir l'aportació nutricional per millorar i mantenir l'estat nutricional del pacient hospitalitzat.

Característiques de la dieta

La composició de la dieta ha de tenir en compte els hàbits, els patrons alimentaris locals i les necessitats nutritives del pacient ingressat.

La ingesta calòrica de referència per a persones adultes és entre 1800-2200 kcal. Els rangs percentuals de macronutrients que actualment són vigents segons l'European FOOD Safety Authority (EFSA) i les Dietary Guidelines for American 2015-2020 són els següents: un 10-35% del total de calories procedents de les proteïnes, un 20-35% dels greixos i un 45-60% dels carbohidrats. Cal un mínim de 25 grams de fibra en general per persona i dia.

Indicacions

Pacients que no necessiten una dieta terapèutica.

Aliments i racions

ALIMENTS	RACIONS (CRU)	RACIÓ DIÀRIA
LÀCTICS I DERIVATS		2-4
Llet	200 ml	
logurts	125 g	
Formatge curat	30 g	
Formatge semi	40 g	
Formatge fresc	60 g	
VERDURA		2
Cuita	200 g	
Crua	100 g	
FRUITA		3
Peça fresca	150-200 g	
FARINACIS		4-6
Pa	40 g	
Pasta	75 g	
Arròs	75 g	
Llegums	80 g	

Patata	200 g	
Cereals d'esmorzar	30 g	
Galetes	20 g	
Torrades	15 g	
PROTEICS		2-3
Carn/peix	120-140 g	
Ous	2 unitats	
Embotit	40 g	
Seitan i tempeh	100 g	
Tofu	200 g	
Soja texturitzada	100 g	
Heura	100 g	
GREIXOS		3-6
Olis, mantega, margarina	10 g	
MISCEL·LÀNIA		
Sucre	10 g	
Melmelada	25 g	
Mel	25 g	

Distribució diària de les racions per grups d'aliments de la dieta bàsica

ÀPATS	RACIONS	ALIMENTS
ESMORZAR		
	1 R	Làctics
	1 R	Farinacis
	1-2 R	Proteïna
	1 R	Greixos
	1 R	Fruita
DINAR		
	2 R	Farinacis
	1 R	Proteics
	1 R	Verdura
	1 R	Fruita
	2 R	Greixos
BERENAR		
	1 R	Làctics o fruita
SOPAR		
	1 R	Verdura
	2 R	Farinacis
	1 R	Proteics
	1 R	Fruita
	2 R	Greixos

Observacions

En aquesta dieta es podrà tenir l'opció de demanar entre diverses opcions de plats, de manera que queda a elecció del mateix pacient o cuidador l'elecció final dels plats de la dieta pautaada. El que caldrà tenir en compte és si cal eliminar la sal d'addició; en aquest cas s'haurà d'incloure en la petició de dieta.

En aquesta dieta hi haurà l'opció que a l'hora de sopar es triï un plat únic i les postres. Aquest plat ha de ser equilibrat.

L'opció de menjar pa o no en els àpats principals es deixarà triar pel mateix pacient.

Per defecte, totes les dietes portaran pa integral, llevat que el pacient no ho vulgui o pugui.

Exemple de menú

ESMORZAR

Llet amb cafè soluble + pa amb oli d'oliva i formatge + una taronja

DINAR

Amanida de pasta + lluç amb carbassó + pa normal o integral opcional + plàtan

BERENAR

Iogurt natural o de gustos

SOPAR

Opció 1: sopa de pistons + truita d'espínacs + pa + iogurt

Opció 2: amanida d'arròs amb ou dur; postres: iogurt o fruita

Pa opcional, normal o integral

3. Dieta sense sal afegida

Objectiu

L'objectiu de la dieta hiposòdica és disminuir la ingesta de sodi per aconseguir equilibrar-ne el balanç.

Característiques de la dieta

- Eliminació de la sal d'addició.
- Control dels aliments amb un elevat contingut en sodi.

Cal fer una restricció de sodi àmplia amb un màxim de 920-2070 mg al dia. No s'utilitza sal durant la cocció i la condimentació. S'ha de vigilar la quantitat de sodi que porten els aliments que de forma natural en porten molta quantitat, com formatges, aliments precuinats, carns processades, etc.



Indicacions

- Hipertensió arterial.
- Insuficiència cardíaca, infart agut de miocardi i *angor* (dolor).
- Afeccions renals: síndrome nefròtica, glomerulonefritis edematògena, insuficiència renal crònica, insuficiència renal aguda, hemodiàlisi i pacients trasplantats tractats amb corticoteràpia.
- Hepatopaties amb ascites i edemes.

Observacions

L'eliminació de sal a la dieta és una característica de la mateixa dieta, sense alterar-ne la composició de macronutrients.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS I DERIVATS	Formatges sense sal Llet Iogurts	Derivats lactis (mousse, flam, natilles) Formatges de tota mena Crema de llet, mantega, margarina, nata i salses precuinades amb base làctia
PROTEICS	Carn, peix, ous frescos o congelats Embotits sense sal Tofu, seitan, soja texturitzada sense sal	Carns salades o fumades Embotits en general Carns precuinades Peix salat o fumat Marisc Peix enllaunat amb olis vegetals Peixos precuinats o cuinats amb sal Preparacions comercials com clara d'ou cuita o precuinats en general
FARINACIS	Pa i torrades sense sal Llegums seques	Pa i torrades amb sa Coques d'arròs o moresc Cereals d'esmorzar Pa de motlle, panets de llet Pastisseria i brioixeria: magdalenes, croissants, brioix, xurros, ensaïmades... Galletes en general Llegums en conserva, guisades o estofades amb embotits greixosos
FRUITA I FRUITA SECA	Fruita fresca Fruita seca crua o torrada	Olives, fruita seca amb sal
VERDURA I TUBERCLES	Verdura fresca o congelada Tubercles frescos	Preparacions precuinades Verdures deshidratades preparades Patates <i>xips</i> o precuinats com el puré de patata
ALTRES		Conserves en general Salses precuinades en general Aliments precuinats o preparats

Exemple de menú

ESMORZAR

Llet amb cafè soluble + torrades sense sal amb oli d'oliva i formatge sense sal + una taronja

DINAR

Amanida de pasta + lluç amb carbassó + plàtan

Pa opcional normal o integral sense sal

BERENAR

logurt natural o de gustos

SOPAR

Opció 1: sopa de pistons + truita d'espínacs + pa sense sal + iogurt

Opció 2: amanida d'arròs i ou dur sense sal

Pa opcional, normal o integral sense sal

4. Dieta pediàtrica

Objectiu

El principal objectiu de la dieta pediàtrica és oferir als pacients hospitalitzats en edat pediàtrica un menú agradable i variat adaptat als gustos i costums dels infants i assegurar que es cobreixin les necessitats energètiques, plàstiques i reguladores que permetin un creixement òptim, i adaptar-la a la patologia que els ha portat a l'hospitalització.

A la vegada, la dieta pediàtrica ha de promoure l'adquisició, tant per part de l'infant com per part dels seus pares, dels hàbits alimentaris correctes.



Característiques de la dieta

La composició de la dieta ha de tenir en compte l'edat, la patologia per la qual està hospitalitzat, les creences i hàbits personals de la família i adaptar-se a les necessitats nutricionals que té el pacient ingressat.

La ingesta calòrica de referència varia molt en funció de l'edat, pes, alçada i les característiques personals de cada pacient. Les RDI (ingesta diària recomanada) calòriques poden anar des de les 800 kcal a les 2500 kcal; la repartició amb macronutrients, entre el 50-55% del total en forma d'hidrats de carboni complexos; les proteïnes, entre el 10-15%, i els greixos, entre el 30-35% del valor calòric total.

Les cocccions, textures i la presentació han de ser agradables i variades, i s'han d'adaptar a l'edat del pacient pediàtric pel que fa a elaboracions, presentacions i racions.

Les textures dels menús van adaptades en funció de l'edat, i s'ofereixen:

- Dieta de textura triturada o textura tova pediàtrica, dels 6 als 12 mesos.
- Dieta normal pediàtrica, dels 12 mesos fins als 16 anys.

La repartició energètica en l'edat infantil es reparteix de la següent manera:

- Esmorzar (20-25% NET)
- Dinar (30-35% VET)
- Berenar (10-15% VET)
- Sopar (25-30% VET)
- Ressonó (5-10% VET)

Indicacions

Pacients ingressats en edat pediàtrica dels 0 als 16 anys.

Observacions

La dieta pediàtrica ha d'estar dividida en funció de l'edat del nen:

- De 6 a 12 mesos s'oferirà menú elecció de dieta de textura triturada o textura tova amb quatre opcions possibles, de manera que cobreixi tots els requisits energètics en aquesta edat. En cada àpat s'ha d'incloure algun aliment del grup de les verdures, algun aliment del grup dels cereals o fècules i algun aliment del grup de proteïnes i oli d'oliva.
- De 12 mesos a 3 anys s'oferirà una dieta amb menú elecció en quatre opcions adaptat en textura i quantitats.
- Dels 3 a 16 anys s'oferirà una dieta normal pediàtrica amb menú elecció en quatre opcions, adaptada als gustos i preferències dels nens, mantenint l'equilibri nutricional de la dieta.

Aliments

Dieta adequada en la infància (3 a 16 anys) per racions.

ALIMENT	QUANTITAT	RACIONS	RACIONS/SETMANA
LÀCTICS	2-4 R/dia	100-200 ml llet 1-2 iogurts 40-125 g formatge fresc 25-60 g de formatge magre	
CEREALS I FÈCULES	4-6 R/dia	30-60 g pa 50-80 g pasta 50-80 g arròs 40 g cereals d'esmorzar 150-250 g patata	3/dia 2-3/setmana 1-2/setmana 0,5/dia 1/dia
PROTEÏNA	2/dia	70-125 g carn 70-150 g peix 1-2 unitats ou 50-80 g llegums	3-4/setmana 3-4/setmana 3-4/setmana 2-4/setmana
VERDURES I HORTALISSES FRUITES	2 R o més/dia 3 R o més/ dia	120-150 g/dia 80-200 g	
GREIXOS DE CONDIMENTACIÓ	3-6 R/dia	10 ml	

Exemple de menú diari de 6 mesos a 12 mesos

ÀPAT	
ESMORZAR	Biberó de llet (210 ml) amb cereals o lactància materna (LM)
DINAR	200 ml triturat de verdures amb cigrons i peix i OVE Compota de poma o LM
BERENAR	Biberó de 210 de llet de continuació amb cereals o LM
SOPAR	200 ml triturat de verdures amb patata i pollastre i OVE o LM
ABANS D'ANAR A DORMIR	Biberó de 210 ml de llet de continuació amb cereals o LM

Exemple de menú diari de 12 mesos a 3 anys

ÀPAT	
ESMORZAR	200 ml got de llet sencera amb cereals o lactància materna (LM)
DINAR	50 g macarrons amb tomàquet 60 g hamburguesa de pollastre Postres: 100 g plàtan
BERENAR	un iogurt natural, 40 g pa amb tomàquet i 30 g formatge.
SOPAR	150 ml sopa de peix amb 20 g pasta i 30 g trossets de lluç 125 ml compota de pera
ABANS D'ANAR A DORMIR	Un got de 200 ml llet sencera amb cereals o LM

Exemple de menú diari per a nens de 3 a 16 anys de 1850 kcal

ÀPAT	
ESMORZAR	Llet (200 ml) amb cacau 60-80 g torrades amb oli d'oliva i pernil dolç Una taronja (150 g)
DINAR	50-80 g espaguetis bolonyesa Pollastre (125 g) a la planxa amb carabassó Pera (150 g) Pa (20 g)
BERENAR	Un got de llet semidesnatada o dos iogurts naturals desnatats Un paquet de torrades amb xocolata
SOPAR	Mongetes (125 g) amb patates (150 g) Lluç al forn (150 g) amb verdura (100 g) Poma (150 g) Pa (20 g)

5. Dietes progressives

Objectiu

És una pauta alimentària indicada en diferents fases de la malaltia o recuperació del pacient després d'un dejuni perllongat, un ili paralític o una intervenció quirúrgica amb l'objectiu d'avaluar la tolerància digestiva.

Característiques de la dieta

Està format per quatre fases, en les quals s'inclouen modificacions de textura, variacions qualitatives i quantitatives dels aliments i tria de les tècniques culinàries per facilitar el procés de digestió.

Aquesta transició permet arribar a la dieta bàsica o la dieta terapèutica del malalt.

Les quatre fases són:

- Dieta líquida
- Dieta semilíquida
- Dieta semisòlida
- Dieta fàcil digestió

Indicacions

- Postoperatori de cirurgia major abdominal.
- Algunes malalties o símptomes gastrointestinals.
- Reinici de la nutrició oral després d'un període de dejuni llarg acompanyat o no de desnutrició, o inici de l'alimentació oral després de la nutrició parenteral total (NPT).
- Previ test diagnòstic.

Observacions

- El/la dietista, el personal d'infermeria o l'equip mèdic adaptarà sempre la dieta segons l'evolució del pacient.
- Les dietes es podran modificar segons requisits terapèutics.
- En les primeres fases es valorarà la utilització de suplementos nutricionals, atès que l'aportació energètica i proteica pot ser en molts casos insuficient (especialment en la dieta líquida i semilíquida).
- La progressió de les dietes no ha de passar necessàriament per totes les seves fases i s'individualitzarà segons cada cas.

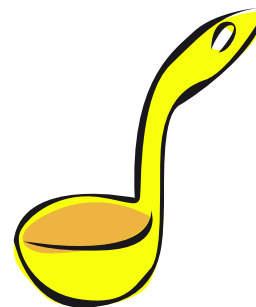
5.a. Dieta líquida

Objectiu

Aportar electròlits i fluids que exerceixin poc estímul sobre el tub digestiu, la qual cosa permet valorar la tolerància digestiva i possibilita la progressió alimentària.

Característiques de la dieta

Pauta alimentària que aporta únicament aigua i líquids clars de fàcil assimilació (amb baix contingut en greixos, sense lactosa ni sucus àcids). Se n'exclouen també les infusions irritants per a l'estómac i els budells.



Aquesta dieta no cobreix les necessitats nutritives del pacient.

Indicacions

- Dieta de transició entre alimentació parenteral o sueroteràpia i l'inici de l'alimentació oral.
- Preparació per a una exploració gastrointestinal.
- Preparació per a la cirurgia intestinal.
- Alteració aguda de la funció gastrointestinal.
- Pacients en situació de primer període postoperatori i, en general, reinici de l'alimentació oral.
- A curt termini pot ser una alternativa terapèutica per a la reposició hidroelectrolítica en síndromes diarreïques.

Aliments

ALIMENTS INDICATS
Brous de verdura, carn, peix
Sucs de fruita i evitar els àcids
Infusions
Aigua d'arròs
Begudes vegetals

Observacions

Si la indicació supera els 3 dies s'haurà de valorar l'ús de suplementos nutricionals, atès que la dieta és incompleta nutricionalment.

Exemple de menú

ESMORZAR

Infusió

DINAR

Brou de pollastre

BERENAR

Suc de poma

SOPAR

Brou de peix

5.b. Dieta semilíquida

Objectiu

Aportar a la dieta nous aliments líquids i de consistència més cremosa introduint petites quantitats de residus, cosa que permet valorar la tolerància digestiva i preparar l'organisme per progressar a la fase següent.

Característiques de la dieta

A més de l'aigua i líquids de la primera fase, s'inclouen líquids amb més viscositat com ara farinetes o cremes a base de farinacis, tubercles i cereals amb baix contingut de fibra i lactis fermentats; tots dos amb baix contingut de greixos, i exclou aliments proteics com la carn, el peix...

Consta d'un primer plat líquid, un segon plat de dues textures (sopes amb pasta o arròs) i unes postres de textura tova i de fàcil digestió.

Continua sent una dieta incompleta nutricionalment.

Indicacions

Pacients en la segona fase del període postoperatori i continuació de la realimentació després d'un dejuni perllongat.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS I DERIVATS	logurts naturals o sabors	
PROTEICS	Brou de carn o peix	
FARINACIS	Pasta fina, sèmola, tapioca, arròs	
FRUITA I FRUITA SECA	Sucs de fruites (no àcids), compotes de fruita, fruita en almívar, fruita al forn, codonyat	
VERDURA I TUBERCLES	Brou de verdures	
ALTRES	Infusions, beguda vegetal	

Observacions

Si la indicació supera els 3 dies s'haurà de valorar l'ús de suplementes

nutricionals, atès que la dieta és incompleta nutricionalment.

Exemple de menú

ESMORZAR

logurt de gustos

DINAR

Sopa amb arròs + compota de poma

BERENAR

Suc de préssec

SOPAR

Sopa amb fideus fins + iogurt natural

5.c. Dieta semisòlida

Objectiu

Fomentar la masticació i la formació del bol alimentari, valorar la tolerància digestiva en introduir aliments proteics de forma triturada i controlar una bona evolució de l'estimulació del tub digestiu.

Característiques de la dieta

Pauta alimentària caracteritzada per una aportació calòrica reduïda amb baix contingut en greixos i fibra, especialment amb fibra no fermentable que, a més d'incloure els aliments de les fases precedents, inclou els aliments sòlids que es poden estovar dins dels líquids. Els aliments d'origen animal es presenten sempre triturats. Se n'exclouen també aliments irritants, fruita àcida i suc de fruita àcida.

Indicacions

Pacients en la tercera fase de la dieta progressiva sotmesos a cirurgia o malaltia digestiva, i també pacients que necessiten una progressió més gradual i específica o repòs digestiu perllongat, com els pacients crítics.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS I DERIVATS	logurts naturals o de gustos Formatge fresc	
PROTEICS	Brou i puré de carn o peix	
FARINACIS	Pasta blanca, sèmola, tapioca, arròs	
FRUITA I FRUITA SECA	Sucs de fruites, compotes de fruita, fruita en almívar, fruita al forn, codonyat, plàtan madur	
VERDURA I TUBERCLES	Brou i puré de verdures Verdures molt cuites com pastanaga, carabassa, patata o moniato	
ALTRES	Infusions, beguda vegetal	

Observacions

És el pas previ a la dieta de fàcil digestió.

Exemple de menú

ESMORZAR

logurt natural + suc de fruites

DINAR

Puré de verdures i pollastre + brou de verdures + plàtan madur

BERENAR

logurt de gustos

SOPAR

Sopa de pistons + puré de peix + compota de poma

5.d. Dieta de fàcil digestió

Objectiu

Afavorir la digestió i l'absorció dels nutrients, evitar la irritació de la mucosa gastrointestinal i millorar el confort postprandial.

Permet la introducció progressiva dels aliments sòlids i valora el ritme de progressió cap a una dieta bàsica o terapèutica.

Característiques de la dieta

- Els aliments es presenten sencers, sense modificació de la seva textura.
- Condimentació lleugera.
- Pobra en fibra, sobretot la que ve proporcionada per aliments crus.
- Sense aliments àcids ni picants.
- Pobra en aliments irritants.
- Pobra en aliments rics en greix.
- S'evitaran les coccions riques en greix com els fregits, sofregits i arrebossats, i s'escolliran coccions suaus com el bullit, vapor, planxa i forn.
- No incorpora la llet com a aliment indicat (en cas que es consideri adequat introduir-la com a part de la dieta caldrà indicar-ho en l'apartat *Observacions* perquè el Servei de cuina en tingui constància).

Indicacions

Pacients en la fase final de la progressió alimentària i també pacients amb patologies digestives, com ara úlcera gastrointestinal, reflux gastroesofàgic, gastritis o hèrnia hiatus, pancreatitis lleus o greus en fase de remissió i malaltia hepatobiliar.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS I DERIVATS	logurts naturals o de gustos Formatge fresc i tendre	Llet i derivats Formatges semi, curats, cremosos Postres làctiques
PROTEICS	Carn blanca Peix blanc Ou dur o amb truita Embotits baixos en greix	Carn vermella Peix blau Embotits greixosos
FARINACIS	Pasta blanca, sèmola, tapioca, arròs Torrades	Llegums Opcions integrals
FRUITA I FRUITA SECA	Sucs de fruites, compotes de fruita, fruita en almívar, fruita al forn, codonyat, fruita madura i sense pell (plàtan madur, poma, pera)	Fruita fresca Fruita seca
VERDURA I TUBERCLES	Pastanaga, carbassó, carabassa, bajoca i xampinyons, ben cuita Patata i moniato	La resta de verdura cuita Verdura crua
ALTRES	Infusions, beguda vegetal, melmelada, oli per condimentar	

Observacions

És una dieta nutricionalment completa.

Exemple de menú

ESMORZAR

Infusió + torrades amb formatge fresc

DINAR

Patata i bajoca + pollastre al forn + pera

BERENAR

logurt de gustos

SOPAR

Sopa de fideus + truita francesa + plàtan madur

6. Dieta astringent

Objectiu

Disminuir el volum i nombre de deposicions i procurar una rehidratació hidroelectrolítica adequada.

Característiques de la dieta

- Pobra en fibra per reduir el peristaltisme i el volum de la femta.
- Hauria de ser abundant en líquids per afavorir la rehidratació oral.
- Evita els aliments que estimulen el peristaltisme: aliments rics en greix, aliments amb cafeïna, aliments àcids i aliments d'una elevada osmolaritat.
- La dieta és restringida en lactosa per evitar un possible estat transitori d'intolerància a la lactosa.

Indicacions

Pacients amb trastorns intestinals que impliquin diarrea o malabsorció intestinal:

- Malaltia inflamatòria intestinal en fase de brot moderat.
- Diverticulitis aguda.
- Alentiment del buidament gàstric.
- Síndrome diarreica moderada.
- Síndrome de malabsorció en fase moderada.
- Ileostomies, brides.

Observacions

Coccions senzilles baixes amb greix com forn, planxa, vapor, bullit, estofat.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS I DERIVATS	logurts naturals o de gustos	Llet i derivats Formatges
PROTEICS	Carn blanca, peix blanc, ou dur o amb truita, embotits baixos en greix	Carns vermelles Peix blau
FARINACIS	Pasta blanca, sèmola, tapioca, arròs Torrades	Llegums Pasta, arròs, pa integrals
FRUITA I FRUITA SECA	Sucs de fruites, compotes de fruita, fruita en almívar, fruita al forn, codonyat	Fruita fresca i fruita seca
VERDURA I TUBERCLES	Pastanaga, carabassa, carabassó sense pell, patata, moniato	La resta de verdures
ALTRES	Infusions, beguda vegetal, mermelada, oli per condimentar amb moderació	

Exemple de menú

Esmorzar

Infusió + torrada amb pernil de gall dindi

Dinar

Sopa de pollastre i verdures + lluç al forn amb patata cuita + poma cuita

Berenar

logurt natural o de gustos

Sopar

Caldo de peix amb arròs + truita amb pastanaga bullida + tros de codonyat

7. Dieta sense residu

Objectiu

Reduir al màxim el residu intestinal per reduir al màxim el volum i nombre de deposicions.

Característiques de la dieta

- Evita de forma estricta els aliments rics en fibra o tendinosos.
- Evita els aliments que estimulen el peristaltisme: aliments rics en greix, aliments amb cafeïna, aliments àcids i aliments d'elevada osmolaritat.
- Dieta sense productes làctics.
- Evita les coccions de digestió més pesada riques en greix, com ara guisats, fregits, coccions amb sofregits i arrebossats.

Indicacions

- Síndrome de budell curt.
- Fístules colòniques.
- Enteritis per radiació.
- Malaltia inflamatòria intestinal en fase de brot agut.
- Síndrome de malabsorció en fase aguda.
- Ileostomia d'alt dèbit.
- Estenosis intestinals greus.

Observacions

Aquesta dieta es podrà utilitzar únicament durant períodes breus, ja que nutricionalment és incompleta. Per aquest motiu, en dietes molt restrictives es valorarà la utilització d'un suplement oral o enteral, elemental o polimèric adaptat segons les necessitats.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS I DERIVATS		
PROTEICS	Carn blanca, peix blanc, ou dur o amb truita, embotits molt baixos en greixos	
FARINACIS	Pasta blanca, sèmola, tapioca, arròs, torrades	
FRUITA I FRUITA SECA	Sucs de fruites, compotes de fruita, fruita en almívar, fruita al forn, codonyat	
VERDURA I TUBERCLES	Brou de verdures	
ALTRES	Infusions, oli per condimentar amb moderació	

Exemple de menú

ESMORZAR

Infusió + torrada

DINAR

Brou de pollastre i verdures + pollastre al forn + torrades + un tall de codonyat

BERENAR

Suc de poma

SOPAR

Caldo de peix amb arròs + bacallà al forn + poma al forn

8. Dieta amb contingut baix en fibra

Objectiu

La dieta amb contingut baix en fibra no fermentable aconsegueix disminuir el volum i la freqüència de les deposicions.

Característiques de la dieta

- No té cap restricció amb els greixos i els làctics.
- Evita els aliments rics en fibra o tendinosos.

Indicacions

- Síndrome diarreica crònica.
- Estenosis intestinals o del tub digestiu.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS I DERIVATS	Llet, iogurt, formatges i derivats	
PROTEICS	Carn, peix, ous, embotits	
FARINACIS	Pasta blanca, sèmola, tapioca, arròs, torrades, galetes, pa	Llegums i cereals i derivats integrals
FRUITA I FRUITA SECA	Sucs de fruites, compotes de fruita, fruita en almívar, fruita al forn, codonyat	Fruita fresca Fruita seca
VERDURA I TUBERCLES	Brou de verdures, verdures poc fibroses molt cuites i passades a puré Patata i moniato	Verdures crues i cuites senceres
ALTRES	Infusions, condiments	

Exemple de menú

ESMORZAR

Infusió + torrada amb pernil dolç

DINAR

Brou de pollastre i verdures + pollastre al forn + torrades + un tall de codonyat

BERENAR

Suc de poma

SOPAR

Caldo de peix amb arròs + bacallà al forn + poma al forn

9. Dieta rica en fibra

Objectiu

Reduir el temps de trànsit intestinal incrementant el volum fecal.

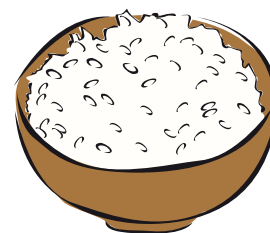
Característiques de la dieta

Incrementar el contingut de fibra dietètica suposa augmentar la ingesta de cereals integrals i els seus derivats, fruites i verdures. La quantitat de fibra en la dieta ha de ser de 30-35 g/dia. El contingut calòric de la dieta no s'ha de veure modificat.

Per arribar al contingut idoni de fibra dietètica, cal suplementar la dieta bàsica amb una peça de fruita extra a l'esmorzar, al dinar i al sopar; més quantitat de verdura als àpats principals, i servir pa integral en lloc de pa normal en tots els àpats.

Indicacions

- Diverticulosi.
- Restrenyiment (afavorit per la immobilització).
- Diabetis amb mal control de glucèmies.
- Sobrepès o obesitat que presenten hiperfàgia.



Observacions

Cal recordar que és necessari assegurar una ingesta hídrica com a mínim de 2 litres d'aigua al dia amb la finalitat que el pacient pugui beneficiar-se de l'augment en el consum de fibra i evitar al mateix temps efectes indesitjables.

Aliments

ALIMENTS	RACIONS
VERDURA CRUA I CUITA	2 al dia
FRUITA	3 al dia
FARINACIS I LLEGUMS	1-2 al dia pa integral 2-3/setmana arròs o pasta integral 3-4/setmana llegums

Exemple de menú

ESMORZAR

Llet + pa integral amb pernil dolç + una peça de fruita

DINAR

Amanida verda + pollastre al forn amb patata + pa integral + 25 g de fruita seca

BERENAR

Una peça de fruita

SOPAR

Patata i blada + salmó a la planxa amb espàrrecs + pa integral + una peça de fruita

10. Dieta baixa en greixos

Objectiu

L'objectiu dietètic principal de la dieta amb baix contingut en greixos totals és disminuir i controlar el contingut total de greixos de la dieta.

Amb això es pretén:

- Disminuir els símptomes de la diarrea o esteatorrea.
- Evitar pèrdues de nutrients en cas de malabsorció o maldigestió.
- Prevenir el còlic biliar.
- Evitar o disminuir el reflux gastroesofàgic.
- Evitar les secrecions pancreàtiques o biliars destinades a la digestió dels greixos.
- Millorar perfil lipídic.

Característiques de la dieta

Limitada en aliments rics en greixos visibles (contingut en els aliments) i greixos d'addició (utilitzat per a la cocció i condimentació), de manera que l'aportació de greixos serà inferior al 20% de l'aportació calòrica total.

En cas de perllongar-ne l'ús pot ser deficitària en vitamines liposolubles. S'eviten les coccions riques en greix: guisats, fregits, coccions amb sofregits, estofats i arrebossats. Coccions suaus com bullit, vapor, planxa i forn que no necessiten addició de greixos.



Indicacions

- Malabsorció, que succeeix en brots aguts de la malaltia celíaca, malaltia de Crohn, síndrome del budell curt o colitis ulcerosa. En aquest últim és necessària la instauració d'una dieta baixa en greixos en les fases amb esteatorrea.
- Pancreatitis cròniques que cursin amb diarrea o esteatorrea, perquè comporten una insuficiència pancreàtica exocrina i, per tant, un dèficit de lipasa.
- Malalties hepatobiliars que comprometen la producció de sals biliars o el flux biliar, com ara les colecistitis i les discinèsies biliars.
- Altres malalties que cursen amb maldigestió (fibrosi quística, càncer pancreàtic, reseccions pancreàtiques) o malabsorció (com l'enteritis ràdica).
- Sobrecreixement bacterià en el budell prim, perquè produeix desconjugació de les sals biliars.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Llet i iogurts descremats Formatge fresc desnatat	Llet i iogurt sencers Natilles, flams i mató Formatges curats o semicurats, extensibles o en porcions
CARN	Pollastre sense pell, conill, gall dindi Parts magres de la vedella, porc i del xai Pernil dolç o del país i pit de gall d'indi	Carn greixosa com la de porc, xai Embotits en general Extractes de carn
PEIX	Peix blanc	Peix blau i marisc
OUS	Ous en general	Ou fregit
CEREALS	Tota mena de cereals i derivats	
VERDURA	Tota mena de verdura, sigui crua o cuita	
TUBÈRCULS	Patates i moniatos	Patates i moniatos fregits
FRUITA	Tota mena de fruita, cuita o fresca	Olives Alvocat
LLEGUMS	Tots	
FRUITA SECA		Tota
GREIXOS	Oli d'oliva o de llavors en quantitats baixes	La resta (margarines, llard i maionesa)
DIVERSOS	Sucre i sal Espècies i condiments	Pastisseria i brioixeria Xocolata Salses en general Productes d'aperitiu Aliments precuinats o preparats

Exemple de menú

ESMORZAR

Llet desnatada amb cafè soluble
Torrades amb formatge fresc desnatat

DINAR

Macarrons amb tomàquet i ceba
Lluç a la planxa amb bajoques
Taronja
Pa integral (40 g)

BERENAR

Un iogurt natural desnatat

SOPAR

Amanida mixta
Truita de patates feta al forn amb xampinyons
Pera
Pa integral
No afegiu oli d'addició

11. Dieta baixa en greixos estricta

Objectiu

Dieta caracteritzada per una aportació mínima de greixos totals a la dieta per evitar el pas dels triglicèrids de cadena llarga a la circulació limfàtica.

Característiques de la dieta

- Limitada en aliments rics en greixos visibles (contingut en els aliments) a menys de 20 g de greix. Com que la dieta és deficitària en vitamines liposolubles i àcids grassos essencials es recomana la suplementació d'aquests.
- La dieta es suplementarà amb triglicèrids de cadena mitjana (MCT).
- No afegir greixos d'addició (utilitzats per a la cocció i condimentació).
- S'eviten les coccions riques en greix: guisats, fregits, coccions amb sofregits, estofats i arrebossats.
- Coccions suaus com bullit, vapor, planxa i forn que no necessiten addició de greix.

Indicacions

- Defectes del transport limfàtic, com la limfangièctasi intestinal, la quilúria, l'ascites quilosa o el quilotòrax.
- Síndrome de quilomicronèmia familiar.
- Pacients que tinguin prescrit un fàrmac que impliqui la necessitat de portar una dieta estricta en greixos (com per exemple els pacients amb hipercolesterolèmia familiar homozigota amb tractament amb lomitapide).

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Llet i iogurts descremats Formatge fresc desnatat	Llet i iogurt sencers Natilles, flams i mató Formatges curats o semicurats, extensibles o en porcions
CARN	Pollastre sense pell, conill, gall dindi Pernil dolç o del país i pit de gall d'indi	Carn de vedella, porc i corder Embotits en general Extractes de carn
PEIX	Peix blanc	Peix blau i marisc
OUS	Ous en general	Ou fregit
CEREALS	Tota mena de cereals i derivats	
VERDURA	Tota mena de verdura, sigui crua o cuita	
FRUITA	Tota mena de fruita, cuita o fresca	Olives Alvocat
LLEGUMS	Tots	
FRUITA SECA		Tota
GREIXOS	Oli MCT	Oli d'oliva Olives Alvocat Margarina, llard i maionesa
DIVERSOS	Sucre i sal Espècies i condiments	Pastisseria i brioixeria Xocolata Salses en general Productes d'aperitiu Aliments precuinats o preparats

Observacions

S'haurà de pesar exactament les quantitats d'aliments per assegurar la ingesta de greixos.

Exemple de menú

ESMORZAR

200 cc llet desnatada amb un sobre de cafè soluble
40 g pa torrat amb 70 g formatge fresc desnatat

DINAR

150 g de macarrons amb 35 g tomàquet natural
100 g lluç a planxa amb 50 g de bajoques
100 g pera
40 g pa integral

BERENAR

Un iogurt natural desnatat

SOPAR

Amanida mixta (enciam 50 g + tomàquet 50 g + pastanaga 50 g)
Trita a la francesa (1 ou) amb 50 g patata al forn
Gelatina sense sucre
40 g integral
No afegiu oli d'addició

12. Dieta cardiosaludable

Objectiu

L'objectiu de la dieta és reduir el contingut d'àcids grassos saturats i àcids grassos trans per millorar o mantenir un bon perfil lipídic.

Característiques de la dieta

- Limitada en àcids grassos saturats i àcids grassos trans, de forma que l'aportació de greixos totals de la dieta no superi el 30% de les calories totals. Aquesta dieta no comporta cap dèficit nutricional.
- Equilibrada i rica en fibra.

Indicacions

- Pacients amb risc cardiovascular.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Llet i iogurts descremats Formatge fresc	Llet i iogurt sencers Natilles, flams i mató Formatges curats o semicurats, extensibles o en porcions
CARN	Pollastre sense pell, conill, gall dindi i vedella Parts magres del porc i del xai Pernil dolç o del país i pit de gall d'indi	Carn greixosa com la de porc, xai Embotits en general Extractes de carn
PEIX	Peix blanc Peix blau i marisc	
OUS	Ous en general (no més de 4/setmana)	Ou fregit
CEREALS	Tota mena de cereals i derivats	
VERDURA	Tota mena de verdura, sigui crua o cuita	
FRUITA	Tota mena de fruita, cuita o fresca Olives	

	Alvocat	
LLEGUMS	Tots	
FRUITA SECA		Tota
GREIXOS	Oli d'oliva	La resta (margarines, llard i maionesa)
DIVERSOS	Sucre i sal Espècies i condiments	Pastisseria i brioixeria Xocolata Salses en general Productes d'aperitiu Aliments precuinats o preparats

Exemple de menú

ESMORZAR

Llet desnatada amb cafè soluble

Dues torrades integrals amb oli d'oliva i pernil dolç + una peça de fruita

DINAR

Amanida verda + pollastre al forn amb patata + pa integral + 25 g de fruita seca

BERENAR

Una peça de fruita

SOPAR

Patata i bleda + salmó a la planxa amb espàrrecs + pa integral + una peça de fruita

13. Dieta hipocalòrica 1200 o 1500 kcal

Objectiu

L'objectiu de la dieta hipocalòrica és reduir el contingut energètic de la dieta de manera que l'aportació total de calories sigui inferior a les necessitats calòriques del pacient. Amb aquesta restricció s'afavoreix la pèrdua ponderal i la millora de les alteracions metabòliques associades a l'obesitat sense provocar dèficits nutricionals.

Característiques de la dieta

La dieta hipocalòrica està caracteritzada per un alt contingut en fibra i baix contingut en greixos (especialment baixa en greixos saturats) i hidrats de carboni d'absorció ràpida. La dieta hipocalòrica inclou dues aportacions calòriques diferents: 1200-1500 kcal. El nivell de restricció calòrica s'ha d'indicar pel facultatiu de forma individual si és necessari i s'ha d'afegir en l'apartat *Observacions*. Si no és així, la cuina proporcionarà una dieta de 1500 kcal/dia.

La dieta hipocalòrica és una dieta amb una aportació de nutrients equilibrada en la qual tots els grups d'aliments han d'estar-hi representats (farinacis, proteics, verdura, fruita, làctics i greixos) i així contribuir a l'educació alimentària del pacient.

- S'eviten les coccions riques en greix: guisats, fregits, coccions amb sofregits, estofats i arrebossats.
- S'escullen coccions suaus com ara, bullit, vapor, planxa i forn.

Indicacions

- Pacients amb sobrepès o obesitat que no presentin estrès catabòlic.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Llet desnatada i iogurts descremats Formatge fresc descremat	Llet i iogurts sencers <i>Natilles</i> , flams Formatges curats o semicurats, cremosos o en porcions
CARN	Carn magra: pollastre, conill, gall d'indi, vedella. Pernil dolç o del país o gall d'indi	Carn greixosa Embotits en general Extractes de carn o verdura
PEIX	Peix blanc i blau Sèpia i calamar	
OUS	Ou bullit, remenat o en truita	Ou ferrat
CEREALS	Tota mena de cereals i derivats, millor integrals	
VERDURA	Tota mena de verdura, sigui de forma crua o cuita	
FRUITA	Tota mena de fruita cuita o crua	Olives Alvocat Fruita deshidratada Fruita en almívar
LLEGUMS	Tots	
FRUITA SECA		Tota
GREIXOS	Oli d'oliva	Mantega, margarina Maionesa, allioli S'haurà de respectar la quantitat de greixos o oli
DIVERSOS	Espècies i condiments Infusions Edulcorant artificial	Sucre, compotes i melmelades Pastisseria i brioixeria Xocolata i gelats Salses en general Productes d'aperitiu

Exemple de menú de 1200 kcal

ESMORZAR

200 cc de llet semidescremada + sacarina o dos iogurts naturals descremats
40 g de pa normal o integral o quatre biscotes o 30 g de cereals
40 g de formatge fresc o 25 g de pernil dolç o salat o gall dindi
Una fruita mitjana

DINAR

200 g de verdura crua o cuita
150 g de patata (cuit) o 60 g de llegums (cru) o 45 g d'arròs o pasta (cru) o 60 g de pa o 150 g de pèsols o faves (cuit)
100 g de carn de vedella, porc, pollastre o conill o 110 g de peix blanc o blau
Una fruita mitjana o un iogurt desnatat

BERENAR

Un iogurt natural o 100 ml llet semi

SOPAR

200 g de verdura crua o cuita
150 g de patata (cuit) o 60 g de llegums (cru) o 45 g d'arròs o pasta (cru) o 60 g de pa o 150 g de pèsols o faves (cuit)
100 g de carn de vedella, porc, pollastre o conill o 110 g de peix blanc o blau o dos ous
Una fruita mitjana o un iogurt desnatat

Exemple de menú de 1500 kcal

ESMORZAR

200 cc de llet semidescremada + sacarina o dos iogurts naturals descremats
60 g de pa normal o integral o cinc biscotes o 45 g de cereals
50 g de formatge fresc o 25 g de pernil dolç o salat o gall dindi
Una fruita mitjana

DINAR

200 g de verdura crua o cuita
200 g de patata (cuit) o 80 g de llegums (cru) o 50 g d'arròs o pasta (cru) o 80 g de pa o
200 g de pèsols o faves (cuit)
100 g de carn de vedella, porc, pollastre o conill o 110 g de peix blanc o blau
Una fruita mitjana o un iogurt desnatat

BERENAR

Un iogurt natural o 100 ml llet semi

SOPAR

200 g de verdura crua o cuita
200 g de patata (cuit) o 80 g de llegums (cru) o 50 g d'arròs o pasta (cru) o 80 g de pa o
200 g de pèsols o faves (cuit)
100 g de carn de vedella, porc, pollastre o conill o 110 g de peix blanc o blau
Una fruita mitjana o un iogurt desnatat

Utilitzar dues cullerades d'oli d'oliva verge per cuinar i amanir

14. Dieta hipercalòrica 2500 o 3000 kcal

Objectiu

L'objectiu de la dieta és aconseguir un augment o manteniment del pes corporal.

Característiques de la dieta

Pauta alimentària caracteritzada per una alta aportació calòrica i equilibrada que exclou aliments descremats i baixos en calories.

La dieta hipercalòrica inclourà dos tipus d'aportacions calòriques diferents: 2500 kcal-3000 kcal.

El contingut calòric de la dieta ha d'estar indicat pel facultatiu, de forma individual si és necessari, i s'ha d'afegir en l'apartat *Observacions*. Si no és així, la cuina proporcionarà una dieta de 2500 kcal/dia.

La dieta hipercalòrica és una dieta amb una aportació de nutrients equilibrada en la qual tots els grups d'aliments han d'estar-hi representats (farinacis, proteics, verdura, fruita, làctics i greixos) i així contribuir a l'educació alimentària del pacient.

Indicacions

- Pacients amb necessitats calòriques elevades.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Llet i els seus derivats: iogurt, natilles, flam, arròs amb llet, mousse, etc. Formatges	Llet descremada iogurt desnatat
CARN	Tota mena de carn Embotits	
PEIX	Peix blanc i blau Marisc	
OUS	En totes les seves presentacions	
CEREALS	Tota mena de cereals: pasta, arròs, pa, quinoa, espelta, cereals d'esmorzar...	
VERDURA	Tota mena de verdures	
TUBÈRCULS	Patata Moniato Blat de moro Remolatxa	
FRUITA	Tota mena de fruita	
LLEGUMS	Tota mena de llegum	
FRUITA SECA	Tots	
GREIXOS	Tots en general	
DIVERSOS	Sucre, mermelades, mel, cacau	Gelatina sense sucre Begudes <i>light</i>

Exemple de menú de 3000 kcal

ESMORZAR

250 cc de llet sencera o dos iogurts naturals

80 g de pa integral o vuit biscotes o 60 g de cereals

60 g de formatge o pernil dolç o pernil salat o gall d'indi

Una fruita mitjana

DINAR

250 g de verdura crua o cuita

200 g de patata (cuit) o 80 g de llegums (cru) o 50 g d'arròs o pasta (cru) o 80 g de pa o 200 g de pèsols o faves (cuit)

200 g de carn de vedella, porc, pollastre o conill o 200 g de peix blanc o blau o dues truites a la francesa

40 g pa integral

Una fruita mitjana o un iogurt natural

BERENAR

200 cc de llet semi o un iogurt natural

60 g de cereals d'esmorzar

SOPAR

250 g de verdura crua o cuita

200 g de patata (cuit) o 80 g de llegums (cru) o 50 g d'arròs o pasta (cru) o 80 g de pa o 200 g de pèsols o faves (cuit)

200 g de carn de vedella, porc, pollastre o conill o 200 g de peix blanc o blau o dues truites a la francesa

20 g de pa integral

Una fruita mitjana o un iogurt natural

Utilitzar cinc cullerades d'oli d'oliva verge per cuinar i amanir

Exemple de menú de 2500 kcal

ESMORZAR

250cc de llet sencera o dos iogurts naturals
60 g de pa integral o sis biscotes o 60 g de cereals
50 g de formatge o pernil dolç o pernil salat o gall d'indi
Una fruita mitjana

DINAR

250 g de verdura crua o cuita
200 g de patata (cuit) o 80 g de llegums (cru) o 50 g d'arròs o pasta (cru) o 80 g de pa o 200 g de pèsols o faves (cuit)
200 g de carn de vedella, porc, pollastre o conill o 200 g de peix blanc o blau o dues truites a la francesa
20 g pa integral
Una fruita mitjana o un iogurt natural

BERENAR

Un iogurt natural

SOPAR

250 g de verdura crua o cuita
200 g de patata (cuit) o 80 g de llegums (cru) o 50 g d'arròs o pasta (cru) o 80 g de pa o 200 g de pèsols o faves (cuit)
200 g de carn de vedella, porc, pollastre o conill o 200 g de peix blanc o blau
20 g pa integral
Una fruita mitjana o un iogurt natural

Utilitzar quatre cullerades d'oli d'oliva verge per cuinar i amanir

15. Dieta controlada en hidrats de carboni

Objectiu

L'objectiu dietètic és optimitzar el control metabòlic i reduir les complicacions metabòliques de la diabetis mellitus. La dieta està pensada per fer un repartiment i control estructurats dels hidrats de carboni en funció del tractament farmacològic. L'aportació calòrica i la distribució dels Hidrats de carboni, s'han d'ajustar a les necessitats del pacient.

Indicacions







- Pacients amb diabetis mellitus o que requereixin control glucèmic.

Característiques de la dieta

- Pauta alimentària caracteritzada per una aportació d'hidrats de carboni quantificats, principalment complexos, i amb un baix contingut d'hidrats de carboni d'absorció ràpida i greixos saturats.
- Els grams d'hidrats de carboni complexos que ha d'aportar la dieta segons les recomanacions de l'Associació Americana de Diabetis (2008) no poden ser inferiors a 130 g/dia i han de representar entre un 45-50% del VCT.
- La dieta controlada amb hidrats de carboni s'anomena "dieta per racions", en què representa que una ració d'aliment conté 10 g d'hidrats de carboni seguint una taula específica d'equivalències d'hidrats de carboni. (**Veure taules racions dieta controlada en HC en gramatges o mesures casolanes**).
- La distribució d'hidrats de carboni de cada dieta s'ha decidit tenint en compte el tipus d'insulina que actualment està protocol·litzada a tots els pacients diabètics que estan ingressats en el nostre hospital.
- Al Servei de cuina de l'Hospital Sant Joan de Reus s'utilitza un got específic per mesurar la quantitat d'hidrats de carboni complexos (got medidor d'hidrats de carboni) o utilitzen la balança per mesurar exactament les racions d'hidrats de carboni.
- Limita la ingesta d'hidrats de carboni simples a un màxim del 10 % del total calòric.
- Controlada en greixos saturats i colesterol.
- Rica en fibra.
- Hi ha dos tipus de dieta controlada amb hidrats de carboni:
 - a) Dieta amb una distribució d'hidrats de carboni fixa que equival aproximadament a 1500 kcal (16R d'hidrats de carboni) i a 1800 kcal (19,5R d'hidrats).
 - b) Una dieta on es puguin afegir les racions d'hidrats de carboni a cada àpat, sense tenir en compte les calories diàries, més específica per al diabètic tipus 1.

Taula racions dieta controlada en hidrats de carboni en gramatges

1RACIO D'HIDRATS DE CARBONI= 10G HIDRATS DE CARBONI

<p>LACTICS 200 ml llet 2 iogurts naturals 1 iogurt de sabors (1,5R)</p> 	<p>GREIXOS 1 cullerada d'oli 10g de mantega 40g olives 30g nata, crema de llet 15g Fruits secs</p> 
<p>CEREALS I FECULES 100g pesols, fabes 50g patates 20g de llegums 20g pa, castanyes 15g arròs, semola, farina 15g pasta 2 unitats galetes</p> 	<p>PROTEÏNES 50g vedella, pollastre, conill, xai, porc 75g de peix blanc, blau 40g embotit 40g formatge</p> 
<p>FRUITES</p> <p>200g meló, sindria, maduixes, pomelo</p> <p>100g llimona, prunes, pinya, mandarina, kiwi, poma, taronja, pera</p> <p>50g platan, raïm, cireres, figues, xirimoya, nespres</p> 	<p>VERDURES</p> <p>300g escarola, enciam, encivies, bledes, espinacs, robellons, tomàquets, pebrots, col, alberginia, col-i-flor, carabassó, mongeta verda</p> <p>150g pastanaga, carxofa, ceba, remolatxa, cols de brusel.las</p> 

Taula racions dieta controlada en hidrats de carboni en mesures casolanes

Grups d'aliments	Equivalents d'hidrats de carboni
Farinacis	
1 got* d'aliment cuit de: pasta arròs, i llegums	2 R
1 patata (petita de 100 g)	2 R
1 panet 20 g	1 R
2 torrades (un paquet)	1 R
1 llesca de pa de motlle	1 R
5 galetes tipus Maria	2 R
1 pa tipus Viena (esmorzar)	2 R
1 brioix (esmorzar)	2,5 R
Làctics	
Un got de llet	1 R
Dos iogurts naturals	1 R
Un iogurt de sabors	1,5 R
Fruita	
1 peça mitjana (taronja, préssec, poma, pera)	
1 plàtan petit	1,5 R
1 peça petita de kiwi, pruna	2 R
1 tallada gran de meló o síndria	1 R
Raïm i cireres (12 unitats)	2 R
Un got de suc	2 R
	2 R

*got mediador

Taula aliments permesos, a controlar i a evitar

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A CONTROLAR	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Llet desnatada i iogurts descremats Formatge fresc descremat	Llet i iogurts sencers Formatges curats o semicurats, cremosos o en porcions	Natilles, flams
CARN	Carn magra: pollastre, conill, gall d'indi, vedella	Parts greixoses de la carn Embotits baixos en greix	Embotits greixosos Vísceres
PEIX	Peix blanc i blau		
OUS	Ous en general		
CEREALS		Cereals i productes derivats: pa, arròs, pasta, galetes	Brioixeria
VERDURA	Tota mena de verdura crua o cuita		
TUBERCLES		Patata Moniato Moresc	
FRUITA		Fruita crua o cuita	Fruita en almívar Sucs de fruita
LLEGUMS	Tots		
FRUITA SECA		Fruita seca en general	
GREIXOS	Oli d'oliva verge		Mantega, margarina Maionesa, allioli
DIVERSOS	Espècies i condiments Infusions Edulcorant artificial Refresc <i>light</i>	Salses	Sucre, compotes i melmelades Pastisseria i brioixeria Xocolata i gelats Salses en general Productes d'aperitiu

15.a. Dieta controlada en hidrats de carboni (16 racions)

Característiques específiques de la dieta

Tenint en compte que els malalts diabètics estan hospitalitzats i que la gran majoria són pacients amb DM tipus 2, amb obesitat o sobrepès, s'ha decidit que l'aportació d'HC d'aquesta dieta serà de 160 g/dia. Això representen unes 16 R al dia, el 45% del VET d'una dieta de 1500 kcal.

La distribució dels hidrats de carboni al llarg del dia és la següent:

Distribució de les racions d'hidrats de carboni	
Esmorzar	3 R
Dinar	5,5 R
Berenar	2 R
Sopar	5,5 R

Exemple de menú de 1500 kcal i 16 R HC

ESMORZAR (3 R)

200 cc de llet semidescremada (1 R) o dos iogurts naturals descremats (1 R) amb edulcorant

40 g de pa integral (2 R) o 30 g biscotes (2 R) o 30 g de cereals (2 R)

50 g de formatge fresc o 25 g de pernil dolç o salat o gall dindi

DINAR (5,5 R)

Espaguetis bolonyesa (dos gots medidors o 60 g en cru) (4 R)

Pollastre planxa amb carabassó

150 g pera (1,5 R)

BERENAR (2 R)

200 ml llet semi (1 R)

15 g de torrades (1 R)

SOPAR (5,5 R)

Mongetes amb patata bullida (200 g o dos gots medidors) (4 R)

Lluç al forn amb verdures

150 g poma (1,5 R)/1,5 R

15.b. Dieta controlada amb hidrats de carboni (19,5 racions)

Característiques específiques de la dieta

Tenint en compte que els malalts diabètics estan hospitalitzats i que la gran majoria són pacients amb DM tipus 2, i amb obesitat m, s'ha decidit que l'aportació d'HC d'aquesta dieta serà de 195 g/dia. Això representen unes 19,5 R al dia, o el 45 % de VET de la dieta de 1800 kcal.

La distribució dels hidrats de carboni al llarg del dia és la següent:

Distribució de les racions d'hidrats de carboni	
Esmorzar	4,5 R
Dinar	6,5 R
Berenar	2 R
Sopar	6,5 R

Exemple de menú de 1800 kcal i 19,5 R HC

ESMORZAR (4,5 R)

200 cc de llet semidescremada (1 R) o dos iogurts naturals descremats (1 R) amb edulcorant

40 g de pa integral (2 R) o 30 g biscotes (2 R) o 30 g de cereals (2 R)

50 g de formatge fresc o 25 g de pernil dolç o salat o gall dindi

150 g taronja (1,5 R)

DINAR (6,5 R)

Espaguetis bolonyesa (60 g en cru o dos gots medidors) (4 R)

Pollastre planxa amb carabassó

150 g pera (1,5 R) + 20 g pa integral (1 R)

BERENAR (2 R)

200 ml llet semi (1 R) i 15 g de torrades (1 R)

SOPAR (6,5 R)

Mongetes amb patata bullida (200 g o dos gots medidors) (4R)

Lluç al forn amb verdures

150 g poma (1,5R) + 20 g pa integral (1R)

15.c. Dieta controlada en hidrats de carboni (racions específiques)

Objectiu

El principal objectiu de la dieta controlada en HC en racions específiques és adaptar la dieta per racions als pacients hospitalitzats que presentin una diabetis tipus 1, siguin adults o en edat pediàtrica, que segueixen el seu propi tractament amb insulina.

La dieta ha d'estar adaptada als gustos i hàbits de la població adulta, infants i adolescents, i assegurar sempre que es cobreixen les necessitats energètiques, proteiques (plàstiques) i reguladores; de manera que es permeti un creixement adequat i el control òptim de la diabetis.

A la vegada, la dieta pediàtrica diabètica ha de promoure l'adquisició, tant per part de l'infant com per part dels seus pares, dels hàbits alimentaris correctes.

Característiques específiques de la dieta

Serà una dieta equilibrada i adaptada en contingut energeticoproteic a l'edat i a l'estat patològic del pacient. El contingut en macronutrients d'aquesta dieta serà d'un 45-50% de l'aportació calòrica total en forma d'hidrats de carboni, un 30-35% en forma de lípids i un 15-20%% en forma de proteïnes.

El contingut en hidrats de carboni de la dieta (i, per tant, les racions totals d'hidrats de carboni al dia de cada pacient) vindrà marcat segons prescripció del metge o la dietista-nutricionista, segons la pauta farmacològica i les seves necessitats energètiques.

Les cocccions i manera de presentació seran agradables i variades. No s'ha d'abusar dels arrebossats, guisats i fregits.

S'ha d'especificar al servei de cuina la distribució de les racions d'hidrats de carboni al llarg del dia.

Distribució de les racions d'hidrats de carboni	
Esmorzar	R
Dinar	R
Berenar	R
Sopar	R

La dieta controlada en HC és també una dieta d'elecció, de manera que la selecció de menús es farà també digitalment, de manera que el pacient o familiars trien cada dia el que han de menjar en funció de la quantitat d'hidrats de carboni que tenen marcada.

En aquests menús a elecció, a més de dur a terme la tria de menús segons gustos i preferències del pacient, caldrà marcar al costat del plat que hagin escollit el nombre de racions d'hidrats de carboni que es designin, sempre respectant les racions totals d'hidrats de carboni que en cada àpat pertoquin segons prescripció facultativa.

Aquesta dieta està supervisada de forma específica pel dietista de la Unitat de Nutrició en cas dels pacients que tenen una diabetis mellitus tipus 1; en casos en què el pacient amb DM1 hagi de seguir algun tipus de dieta terapèutica, per exemple una dieta astringent, o baixa en greixos, aquesta supervisió és especialment necessària.

Indicacions

- Dieta específica durant el debut de la diabetis mellitus 1 en edat pediàtrica.
- Dieta específica amb adult amb DM1.

Exemple de menú

MENÚ CONTROLAT EN HIDRATS DE CARBONI DILLUNS		
ESMORZAR DER	DINAR DER	SOPAR DER
<input type="checkbox"/> Llet (1 R) <input type="checkbox"/> logurt natural (0,5 R) <input type="checkbox"/> logurt de sabor (1,5 R) <input type="checkbox"/> Infusió <input type="checkbox"/> Fruita fresca (1,5 R) <input type="checkbox"/> Entrepà de pernil dolçR <input type="checkbox"/> Entrepà de formatgeR <input type="checkbox"/> CerealsR <input type="checkbox"/> TorradesR <input type="checkbox"/> BrioixR <input type="checkbox"/> Entrepà de motlle amb pernil dolç (2 R) <input type="checkbox"/> Entrepà de motlle de formatge (2 R)	<p>Primer plat</p> <input type="checkbox"/> Macarrons bolonyesaR <input type="checkbox"/> Arròs a la cubanaR <input type="checkbox"/> Bajoca en patataR <input type="checkbox"/> Llenties estofadesR	<p>Primer plat</p> <input type="checkbox"/> Torrada amb escalivada <input type="checkbox"/> Sopa de pollastre <input type="checkbox"/> Puré de verdures <input type="checkbox"/> Meló amb pernil
	<p>Segon plat</p> <input type="checkbox"/> Salmó planxa amb guarnició <input type="checkbox"/> Xai a la brasa amb patatesR <input type="checkbox"/> Fricandó de vedella amb pèsols....R <input type="checkbox"/> Truita francesa	<p>Segon plat</p> <input type="checkbox"/> Truita de patates <input type="checkbox"/> Lluç al forn amb carabassó <input type="checkbox"/> Hamburguesa amb amanida <input type="checkbox"/> Croquetes de pollastre (1 R)
	<p>Postres</p> <input type="checkbox"/> Fruita del temps (1,5 R) <input type="checkbox"/> logurt natural (0,5 R) <input type="checkbox"/> logurt de gustos (1,5 R) <input type="checkbox"/> Macedònia de fruites (2 R) <input type="checkbox"/> Pa 20 g (1 R) <input type="checkbox"/> Pa 40 g (2 R) <input type="checkbox"/> Pa de motlle (1 R) <input type="checkbox"/> Torrades (1 R)	<p>Postres</p> <input type="checkbox"/> Fruita del temps (1,5 R) <input type="checkbox"/> logurt natural (0,5 R) <input type="checkbox"/> logurt de gustos (1,5 R) <input type="checkbox"/> Macedònia de fruites (2 R) <input type="checkbox"/> Pa 20 g (1 R) <input type="checkbox"/> Pa 40 g (2 R) <input type="checkbox"/> Pa de motlle (1 R) <input type="checkbox"/> Torrades (1 R)

16. Dieta hiperproteica

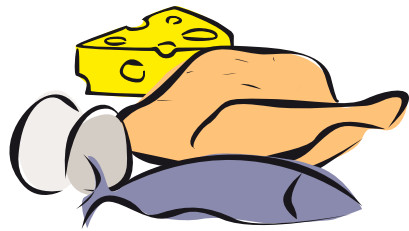
Objectiu

Proporcionar una dieta rica en proteïnes i energia a pacients amb requisits elevats d'energia i proteïnes, i aconseguir així:

- Facilitar la regeneració tissular en cas de pèrdua de teixits (cremats, nafres per pressió, cicatrització de ferides, etc.)
- Pal·liar els efectes del catabolisme tissular associat a patologies amb estrès metabòlic.
- Compensar les pèrdues fecals d'energia i proteïnes en pacients amb malabsorció o gastroenteropaties.
- La recuperació ponderal i de la funció immune secundària a la desnutrició.

Característiques de la dieta

Tot i que no es poden establir unes aportacions d'energia i proteïna generals per a tots els pacients en aquest tipus de dieta (una dieta pot ser hiperproteica per a un pacient de 40 kg i, en canvi, hipoproteica per a un pacient de 80 kg), caldrà assegurar una aportació calòrica de 2500-3000 kcal/dia i una aportació proteica de 110-150



g de proteïna. Així doncs, el contingut en aliments proteics d'origen animal (carn/peix/ous) serà major (doble ració) i s'afegirà a les postres habituals un làctic. Es potenciaran els aliments rics en energia i cocccions no hipocalòriques, i s'evitaran aliments de baixa densitat energètica (caldos, infusions, làctics descremats, etc.).

En casos de dèficit d'ingesta caldrà valorar la necessitat d'emprar suplementes nutricionals

Indicacions

- Prevenció o tractament de la desnutrició.
- Preparació del pacient desnodrit prèvia intervenció quirúrgica.
- Estrès metabòlic (sèpsia, postcirurgia, politraumatismes, infeccions, MPOC, insuficiència cardíaca, o altres.
- Cremades en les quals existeix una pèrdua de proteïnes, electròlits i fluids. Aquest tipus de pacients solen requerir una combinació de diferents mètodes de suport nutricional.
- Càncer.

- Úlceres per decúbit.
- Patologies que cursen amb malabsorció (reseccions intestinals, síndrome de budell curt, pancreatitis, fibrosi quística, malaltia inflamatòria intestinal, celiaquia, enteropaties...). En aquest cas, caldrà adaptar la dieta a la capacitat digestiva del pacient.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Llet, iogurts, formatges i derivats. Iogurts proteics Llet en pols i crema de llet per enriquir	Llet, iogurt i formatges desnatats, llevat que existeixi indicació
PROTEICS	Carn, peix i ous de tota mena Embotits i derivats carnis en moderació	
VERDURA I FRUITA	Verdura i fruita de tota mena. Fruita seca	Caldos vegetals
FARINACIS	Llegums, pasta, patata, arròs, pa i altres cereals	
ALTRES	Oli d'oliva. Mantega Batuts casolans de làctics i fruita Sucre, mel, mermelada	Infusions o begudes de baixa densitat energètica Aliments <i>light</i> o baixos en calories

Observacions

En cas que sigui necessari una aportació calòrica i proteica específica es podrà indicar com a *Observació* perquè el Servei de cuina s'ajusti a les necessitats específiques d'aquell pacient.

Caldrà monitorar la ingesta per assegurar el consum de nutrients prescrit. En pacients amb patologia mal absorbida caldrà adaptar també la dieta a la capacitat digestiva del pacient.

Exemple de menú amb 110 g de proteïna/dia

ÀPAT	
ESMORZAR	Cafè soluble amb llet sencera Entrepà de pernil salat (40 g) amb macedònia de fruita
DINAR	Macarrons a la bolonyesa (60 g de carn) Lluç a la marinera (250 g) amb verduretes Plàtan amb iogurt (125 g)
SOPAR	Mongeta verda amb patata Truita de carabassó (tres ous) amb samfaina Pera i iogurt (125 g)

17. Dieta hipoproteica i de contingut baix en minerals (Na, P, K)

Objectiu

Proporcionar una dieta que alenteixi la progressió de la malaltia renal crònica, prevenint el risc cardiovascular i mantingui la massa muscular en aquests pacients, alhora que prevenint les complicacions ossiminerals.

Característiques de la dieta

Es tracta d'una dieta controlada en proteïnes i, en alguns casos, també en elements minerals com el sodi, fòsfor i potassi.

Caldrà controlar l'aportació proteica sense comprometre l'aportació calòrica de la dieta per evitar el risc de desnutrició. La relació proteïna vegetal/proteïna animal serà d'1:1. L'aportació lipídica hauria de ser del 30-35% del VET, amb menys del 10% de greix saturat.

En cas de requerir control de sodi (Na) s'evitaran també els aliments rics en sodi (veure dieta hiposòdica).

Si el pacient requereix també control de fòsfor i potassi se seguiran també les recomanacions següents:

Dieta controlada en fòsfor

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Llet semidescremada, iogurt i formatge fresc en les quantitats controlades segons restricció proteica	Llet sencera o desnatada, llet en pols, llet condensada Nata líquida Mozzarella, edam, formatge de cabra, formatges per estendre
CARNS I DERIVATS	Pollastre, gall dindi, porc magre, conill Escollir sempre carns fresques	Corder, xai, parts greixoses (màxim 1-2/set.) Vísceres (màxim 1/15 dies) Embotits greixosos com xoriço, mortadella, fuet, botifarra, paté, etc. (màxim 1/15 dies) Evitar derivats amb additius rics en fòsfor* i carns elaborades
PEIX	Nero, palaia, lluç, llucet, orada, bacallà, sorell, seitons, tonyina, palometa, salmó, abadejo, peix espasa	Sardines, anguila. Llenguado, gall, rap. Marisc com musclos, peu de cabra (percebes), ostres, cabra de mar, vieires Evitar el peix congelat (s'utilitza fòsfor)

OUS	Clara i ou sencer	Rovell de l'ou
CEREALS I TUBERCLES	Tota mena de cereals i derivats: pa, torrades, arròs, pasta, cereals d'esmorzar sense sucre ni greix, moresc... Moniato bullit o al forn Patata bullida i puré de patata (no comercial)	Evitar cereals i pa integral Evitar pastisseria i brioixeria: magdalenes, croissants, brioixos, xurros, ensaïmades... Evitar derivats amb additius rics en fòsfor Patates xips o precuinats com el puré de patata
VERDURES	Verdura crua i cuita	
FRUITA SECA		Evitar la fruita seca (ametlles, avellanes, nous, festucs, etc.)
FRUITA	Tota mena de fruita	Olives
LLEGUMS	Llegums: màxim 2 cops/setmana (llenties, faves, cigrons, pèsols, mongeta blanca)	
GREIXOS	Oli d'oliva preferentment o de gira-sol amb moderació	Mantega, margarines, llards i maionesa Oli de palma, coco i olis vegetals hidrogenats Nata i crema de llet
ALTRES	Vinagre i llimona Beguda d'arròs (consultar l'etiqueta) Espècies	Sucre blanc i sucre moreno, mel, mermelades i caramels. Únicament en quantitats moderades. Salses precuinades Aliments precuinats o preparats (croquetes...) Beguda d'ametlla, beguda de soja Begudes de cola

*Additius rics en fòsfor: E322 E338, E339, E340, E341, E343 E442 E450, E451, E452, E541, E626 al E635, E1410, E1411, E1412, E1413, E1414 i E1442. El fòsfor contingut als additius s'absorbeix en molta més quantitat que el que hi ha als aliments de forma natural. El fòsfor dels aliments vegetals s'absorbeix en menor quantitat que el que hi ha als aliments d'origen animal.

Dieta controlada en potassi

	ALIMENTS INDICATS (CONTINGUT BAX)	ALIMENTS A CONTROLAR (CONTINGUT MODERAT)	ALIMENTS A EVITAR (MAJOR CONTINGUT)
FRUITA	Escollir preferentment fruita cuinada, en conserva o congelada. Es	Raïm verd, meló, cireres, prunes, gerds, granada, figues	Fruites dessecades com l'albercoc sec, pruna seca, dàtils, figues, préssec sec i figues

	recomanen dues fruites al dia, una d'elles fresca		
FRUITA SECA			Evitar la fruita seca en general: ametlles, avellanes, cacauets, nous, pinyons, i pistatxo. Crema de cacauet
VERDURES	Escollir preferentment verdura congelada o en conserva; 1-2 racions/dia Carabassó bullit, coliflor congelada, coliflor, bullida, mongeta verda congelada o en conserva, cogombre, pebrot vermell i verd	Col blanca, col llombarda, col de cabdell, endívies, espàrrecs verds, espàrrecs blancs en conserva, enciam, <i>palmito</i> , nap, pastanaga, ceba, porro, albergínia, bròquil, carabassó cru, tomàquet*.	Espinacs frescos, bledes, créixens, card, col de Brussel·les, escarola, fonoll, api, xirivia, carxofa, carabassa, coliflor crua, xampinyons i bolets*
TUBERCLES I CEREALS	Tapioca. Arròs, blat, sèmola, pasta, biscotes, pa i altres derivats	Moniato, blat de moro enllaunat	Quinoa. Patata* Cereals integrals
LLEGUMS	Llegums 1-2 cops/setmana; es pot augmentar el consum seguint les tècniques de cocció Llenties en conserva. Pèsols congelats o en llauna	Tofu	Pèsols frescos, faves blanques, cigrons, llenties, soja* Beguda de soja, farina de soja
ALTRES			Xufles i orxata. Pipes de gira-sol, sèsam Sucre morè Xocolata i begudes de xocolata

* Cal emprar les tècniques de cocció per disminuir el contingut en potassi.

Tècniques de cocció per disminuir el potassi dels aliments

- **Verdura congelada** (industrial o a la cuina: tallar, escaldar i congelar).
- Fruita **congelada o envasada**; o cuita al forn o microones. Ni almívars ni sucs de fruita.
- **Vegetals en conserva**. Escórrer bé el líquid de la conserva i rentar bé l'aliment.

- Utilitzar el **remull** (prèviament tallat) i la **cocció** per disminuir el contingut en potassi en patates, verdures, hortalisses, i llegums:
 - **Patates:** Tallar la patata i cocció de 6-7 min. Remull durant 2-3 h. Posteriorment, cuinar-la segons recepta.
 - **Verdures i hortalisses:** Remull 12 h prèvies al consum, prèviament tallades (almenys 5-6 h). Eliminar l'aigua del remull i cuinar segons recepta.
 - **Verdures i llegums en conserva:** Rentar bé els vegetals i posterior cocció de 4-5 min, o remull si són per prendre en fred.
 - **Verdures congelades:** Descongelar-les amb un remull de 3-4 h. Eliminar l'aigua de cocció i després cuinar-les al gust.
 - **Llegums:** Escollir-los envasats preferentment. Utilitzar un remull de 12 h amb cocció tradicional si són llegums secs

Indicacions

- Insuficiència renal crònica

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Llet semi o desnatada. Iogurts desnatats. Formatges no greixosos Caldrà controlar-ne la ració diària segons restricció proteica	Iogurt sencer. Flams. Natilles Formatges greixosos, formatges curats i semicurats
PROTEICS	Caldrà controlar la ració d'aliments proteics segons restricció proteica	Carn vermella Embotits greixosos. Vísceres
VERDURA I FRUITA	Tota en general Fruta seca (si no es requereix restricció de fòsfor)	Fruta i verdura rica en potassi si es requereix restricció de potassi (veure a observacions)
FARINACIS	Pa, patata, arròs pasta i derivats. Llegums	Brioixeria industrial Galletes
ALTRES		Sucre en excés i aliments rics en sucre (begudes ensucrades, melmelades, brioixeria i galletes, etc.)

Observacions

Si es requereix només control de proteïnes, se seleccionarà l'opció de *dieta hipoproteica* (caldrà especificar a *Observacions* els grams de proteïna/dia que es requereixen; per exemple, 40 g proteïna/dia).

Si es requereix, a més a, més el control de sodi, fòsfor o potassi (Na, P i K) caldrà seleccionar l'opció *hipoproteica i de contingut baix en minerals*, especificant l'aportació proteica requerida i els elements minerals que es desitgen controlar.

En cas de requerir control de sodi (Na) s'evitaran també els aliments rics en sodi (veure dieta hiposòdica).

Exemple de menú amb 60 g proteïna/dia

ÀPAT	
ESMORZAR	Llet semidescremada (200 ml) Compota de poma Pa blanc (60 g) amb oli d'oliva i formatge fresc (40 g)
DINAR	Sopa de pasta (45 g en cru) Pollastre (50 g en net) amb carbassó planxa Nabius congelats. Pa blanc (60 g)
SOPAR	Coliflor amb patata (200 g)* Lluç planxa (60 g en net) Poma. Pa blanc (60 g)

* Cal emprar les tècniques de cocció per disminuir el contingut en potassi si es requereix.

18. Dieta sense porc

Objectiu

Es tracta d'una modificació de la dieta basal que consisteix en l'exclusió d'aliments que provenen del porc i derivats, amb l'objectiu d'assegurar la ingesta proteica en pacients que no mengen porc.

Característiques de la dieta

Dieta sense porc i derivats que no restringeix altres tipus de proteics com les carns, peixos, ous, etc.

Indicacions

Pacients que per la seva religió o creença no poden menjar porc ni derivats.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
PROTEICS	Ous Carns i peixos en general a excepció del porc	Porc i derivats com embotits, hamburgueses o llonganisses
ALTRES		Aliments amb derivats del porc com a ingredients

Observacions

No s'assegura que les altres fonts proteiques siguin halal.

Exemple de menú

ÀPAT	
ESMORZAR	Cafè soluble amb llet sencera Entrepà de formatge fresc amb macedònia de fruita
DINAR	Arròs amb verduretes Lluç a la marinera Plàtan
SOPAR	Mongeta verda amb patata Truita de carabassó amb samfaina Pera

19. Dieta sense gluten

Objectiu

Assegurar una ingesta dietètica òptima en pacients amb celíaquia o sensibilitat al gluten no celíaca, amb l'objectiu d'evitar els símptomes i les conseqüències de la ingesta de gluten.

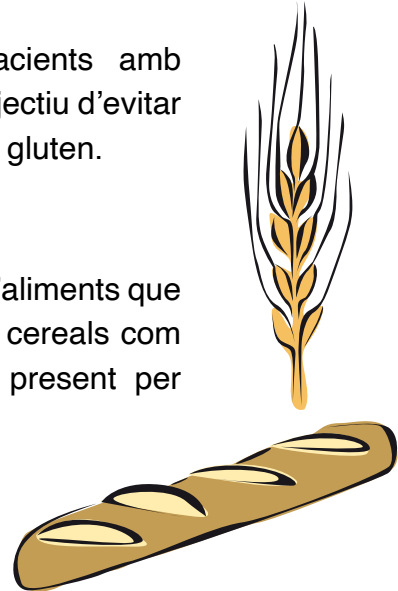
Característiques de la dieta

Modificació de la dieta que consisteix en l'exclusió d'aliments que contenen gluten, proteïna que és present en molts cereals com el blat, el sègol, l'ordi i derivats, i que pot ser present per contaminació creuada en la civada. Cal excloure també tots els aliments que continguin gluten com a ingredient.

Cal evitar la possible contaminació creuada.

Indicacions

- Celíaquia
- Sensibilitat al gluten no celíaca
- Dermatitis herpetiforme



Aliments

	ALIMENTS PERMESOS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Llet sencera, semi o desnatada logurts i formatges sense gluten	logurts o formatges amb gluten com a ingredient. logurts amb trossos de fruita, cereals o fibra que continguin gluten
CARN, PEIX I OUS	Carn i peix fresc o congelat Ous	Carns o peixos precuinats, amb salses o elaboració no controlada Embotits o patés amb gluten com a ingredient
FRUITA I VERDURA	Fruita i verdura fresca o congelada Sucs en moderació	Fruita o verdura cuinada amb farina, salses o elaboració no controlada
CEREALS, TUBERCLES I LLEGUMS	Arròs, blat de moro, quinoa, mill, amarant, fajol, melca sense contaminació de gluten Civada certificada sense gluten Pa, pasta i torrades sense gluten Llegums que assegurin la no presència de gluten Farina de blat de moro Galletes o brioixeria sense gluten en moderació	Blat, sègol, ordi, espelta, kamut, triticale, <i>trithordeum</i> i derivats dels mateixos (pa, pasta, torrades, brioixeria, etc.) Arrebossats amb farina de blat o pa ratllat
VARIS	Cafè i altres begudes, excepte les derivades de l'ordi Sucre en moderació	Precuinats que continguin gluten

Observacions

S'ha d'assegurar una bona manipulació dels aliments i neteja d'estrís i material per evitar la possible contaminació creuada.

La dieta ha de ser variada i equilibrada i ha d'assegurar una varietat òptima d'aliments (no *només l'exclusió de*), de manera que caldrà disposar d'aliments específics sense gluten (pa sense gluten, pasta sense gluten, llegums no contaminats de gluten, etc.).

Exemple de menú

ÀPAT	
ESMORZAR	Llet Pa sense gluten amb formatge fresc Plàtan Arròs amb verduretes
DINAR	Pollastre al forn Kiwi Mongeta verda amb patata
SOPAR	Lluç a la planxa logurt natural

20. Dieta amb contingut baix de lactosa

Objectiu

Evitar els símptomes digestius associats a la intolerància a la lactosa i minimitzar el contingut de lactosa de la dieta.

Característiques de la dieta

Es retiren els làctics i productes elaborats amb lactis. Es poden substituir per lactis sense lactosa o begudes vegetals (a ser possible, riques en calci). Cal assegurar un bon equilibri dietètic per evitar dèficits nutricionals secundaris a la restricció de lactosa.



En intoleràncies severes, cal evitar també la lactosa com a ingredient (embotits, galetes, brioixeria, precuinats, etc.), de manera que aquesta dieta assegurï també la no presència de lactosa com a ingredient/additiu.

Indicacions

- Pacients amb intolerància a la lactosa (dèficit primari adquirit).
- Pacients que presenten dèficit temporal de lactasa com a complicació secundària a una malaltia intestinal.
- Pacients amb alactàsia congènita (en aquest cas la dieta ha de ser estricta, sense lactosa, i cal indicar-ho a *Observacions*).

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Llet sencera, semi o desnatada sense lactosa iogurts i formatges sense lactosa	Llet de vaca, cabra i ovella. Llet en pols, evaporada o condensada Gelats, iogurts, flams, natilles, batuts, petitsuís, mantega, crema de llet, xocolata amb llet, postres amb llet i qualsevol producte que en la seva elaboració porti làctic Formatges, llevat que s'indiqui bona tolerància
CARN, PEIX I OUS	Tots en general	Cuinats amb salsa a base de llet Salsitxes de frankfurt, pernil dolç i altres embotits envasats que portin lactosa com a ingredient

FRUITA I VERDURA	Totes en general	
CEREALS, TUBERCLES I LLEGUMS	Tots els cereals, farines o llegums	Cereals que portin lactosa com a ingredient. Panets o pa de motlle amb llet Púdings, pastissos o galetes fetes amb mantega o llet
VARIS	Cafè. Sucre i mel (en moderació) Maionesa sense llet (en moderació) Margarines i olis vegetals (en moderació) Sal, vinagres, espècies Tofu, algues, fruita seca. Begudes vegetals (soja, avena, arròs o ametlles, preferiblement enriquides en calci. Iogurts de soja	Dolços fets amb llet, mantega o crema de llet Edulcorants que portin lactosa

Observacions

Com que el grau de tolerància individual a la lactosa pot ser diferent en cada intolerant, s'utilitzarà l'apartat *Observacions de la dieta* si es considera necessari individualitzar-la en algun sentit (per exemple, "tolera formatges i iogurts").

Exemple de menú

ÀPAT	
ESMORZAR	Beguda de soja Entrepanet de formatge sense lactosa Taronja
DINAR	Macarrons amb tomàquet natural Lluç al vapor amb carabassó a la planxa Poma i pa
SOPAR	Mongeta verda amb patata Pollastre a la planxa Pera i pa

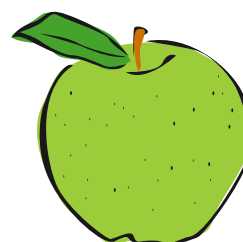
21. Dieta amb contingut baix de fructosa o sorbitol

Objectiu

Evitar els símptomes digestius associats a la intolerància a la fructosa o sorbitol i excloure els aliments amb una relació elevada de fructosa/glucosa i els aliments amb un contingut elevat de sorbitol.

Característiques de la dieta

Es retiren les fruites, verdures i llegums amb una relació elevada de fructosa/glucosa i un contingut elevat de sorbitol. Es limita també la mel i tots els edulcorants a base de fructosa i sorbitol. La sacarosa (sucre) és habitualment ben tolerada, de manera que no s'exclou de la dieta, tret que s'indiqui en l'apartat *Observacions*. Cal evitar també la fructosa i sorbitol com a ingredient/additiu (embotits, galetes, brioixeria, precuinats, etc.).



Cal assegurar el bon equilibri dietètic per evitar dèficits nutricionals secundaris a la restricció de grups d'aliments com la verdura, fruita i llegums.

Indicacions

Pacients que presenten malabsorció a la fructosa o sorbitol amb simptomatologia associada (no inclou pacients amb intolerància hereditària a la fructosa).

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Llet, formatge, iogurt natural, mantega, llet en pols (amb sacarosa)	Llet condensada, batuts de llet, gelat comercial, iogurt amb fruites, de vainilla o saboritzats que portin fructosa
CARN, PEIX I OUS	Carns i peixos frescos, embotits Ous	Comprovar totes les etiquetes de carns i peixos envasats
FRUITA, VERDURA I LLEGUMS	Taronja, plàtan, mandarina, kiwi, raïm, maduixes, gerds, meló, meló cantalup, pinya en quantitat moderada Pastanaga, carabassó i carabassa, mongeta verda,	Poma i pera, cireres, síndria, mango, figues, albercoc, préssec i nectarines, mores, prunes, alvocat, litxi, fruita dessecada i fruita envasada. Sucs en general

	<p>albergínia, xirivia, col i cols de Brussel·les, espinacs, enciam, cogombre, pebrot, api, nap en quantitats moderades</p> <p>Fruita seca en general: ametlles, avellanes, nous, cacauets, etc.</p>	<p>Espàrrecs, carxofa, bròquil, tomàquet</p> <p>Pèsols, fesols i faves</p> <p>La majoria de verdures i llegums acostumen a ser ben tolerades en quantitats controlades</p>
CEREALS, TUBERCLES	<p>Patates, patates fregides o xips. Moniato</p> <p>Tota mena de cereals (blat, sègol, civada, ordi, blat de moro o moresc, arròs, tapioca) i derivats (farines, pa, pasta, sèmola)</p>	<p>Cereals que portin fructosa o sorbitol com a ingredient.</p> <p>Púdings, pastissos o galetes fets amb fructosa o sorbitol</p>
VARIS	<p>Glucosa, polímers de glucosa, xarops de glucosa, sacarosa o sucre (en moderació)</p> <p>Sacarina, aspartam, ciclamat.</p> <p>Edulcorants artificials sense fructosa ni sorbitol</p> <p>Galetes o pastisseria elaborades amb glucosa o sacarosa</p> <p>Postres sense fructosa o sorbitol</p> <p>Precuinats preparats amb aliments permesos</p> <p>Te, cafè, cacau</p> <p>Espècies i herbes aromàtiques, essències, colorants, sal, pebre, mostassa, curri, vinagre</p>	<p>Mel, fructosa, sorbitol (E-420).</p> <p>Sucre de la fruita. Xarop de moresc ric en fructosa</p> <p>Comprovar les etiquetes de pastissos, galetes i pastes dolces industrials</p> <p>Melmelades, almívars, gelatines i caramels, sobretot aquells amb denominació sense sucre o <i>light</i></p> <p>Sucs de fruita, licors de fruites, batuts de fruites, begudes refrescants de cola, taronja, llimona edulcorades amb fructosa, sorbitol o xarop de moresc ric en fructosa. Rom</p> <p>Quètxup, salses comercials que tinguin fructosa o sorbitol</p>

Observacions

Com que el grau de tolerància individual a la fructosa o sorbitol pot ser diferent en cada intolerant, s'utilitzarà l'apartat *Observacions de la dieta* si es considera necessari individualitzar-la en algun sentit (per exemple: "tolera plàtan, taronja i mandarina").

Exemple de menú

ÀPAT	
ESMORZAR	Llet Entrepanet de formatge fresc Avellanes
DINAR	Paella Brotxeta de pollastre Kiwi i pa
SOPAR	Sopa Lluç amb cogombre amanit logurt i pa

22. Dieta per al·lèrgia

Objectiu

Excloure de la dieta tots els aliments que continguin els al·lèrgens als quals el pacient presenta al·lèrgia.

Característiques de la dieta

Es retiren de la dieta tots els aliments i al·lèrgens als quals presenti al·lèrgia el pacient.

La dieta assegura també la possible contaminació creuada.

Indicacions

Pacients que presenten al·lèrgia alimentària.

Aliments

S'evitaran i indicaran aliments específics segons l'al·lèrgia que presenti cada pacient.

Observacions

S'indicarà en l'apartat *Observacions* qualsevol anotació necessària.

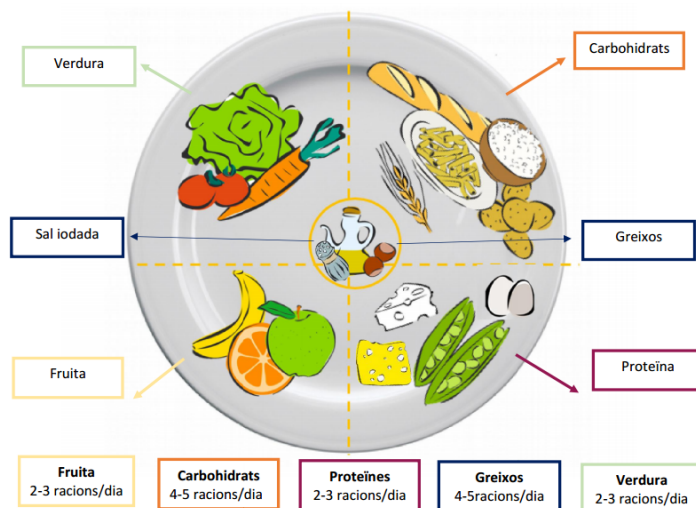
23. Dieta ovolactovegetariana

Objectiu

Cobrir les necessitats nutritives de les persones que exclouen aliments d'origen animal de l'alimentació, però inclouen ous i làctics.

Característiques de la dieta

La dieta ovolactovegetariana exclou tots els aliments d'origen animal, a excepció dels ous i làctics. Cal assegurar el bon equilibri dietètic per evitar dèficits nutricionals secundaris sorgits de la restricció d'aquests aliments.



Equilibri dietètic d'una dieta ovolactovegetariana.

En cas de modificació de textura de la dieta (per exemple, dieta triturada), cal adaptar també la planificació alimentària per assegurar uns requisits nutricionals òptims.

Indicacions

Pacients que segueixen una alimentació ovolactovegetariana.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Llet, formatges i iogurts	
CARN, PEIX I OUS	Ous i truites	Carns i peixos en general, embotits i derivats carnis. Marisc

FRUITA, VERDURA I LLEGUMS	Fruites i verdures en general Fruita seca i llegums. Cremes de fruita seca Alvocat	
CEREALS, TUBERCLES	Tots S'escolliran preferentment integrals	
VARIS	Te, cafè, cacau Espècies i herbes aromàtiques Proteïnes vegetals (tofu, seitan, tempeh, miso, proteïna de soja, heura). Hamburgueses de proteïna vegetal Embotits vegans Oli d'oliva Llavors. Patés vegetals Iogurts vegetals Brioixeria sense greix animal	Margarines vegetals, brioixeria en general que contingui greix animal

Observacions

S'utilitzarà l'apartat *Observacions de la dieta* si es considera necessari individualitzar-la en algun sentit (per exemple: "pren làctics però no ous").



Exemple de menú ovolactovegetarià

ÀPAT	
ESMORZAR	Beguda de soja Pa amb formatge fresc Kiwi
DINAR	Amanida de tomàquet, ceba i alvocat Llenties guisades amb verdures Avellanes i pa integral
SOPAR	Sopa de caldo vegetal amb fideus Hamburguesa vegetal amb cogombre amanit i patata al forn

logurt i pa integral

24. Dieta vegana

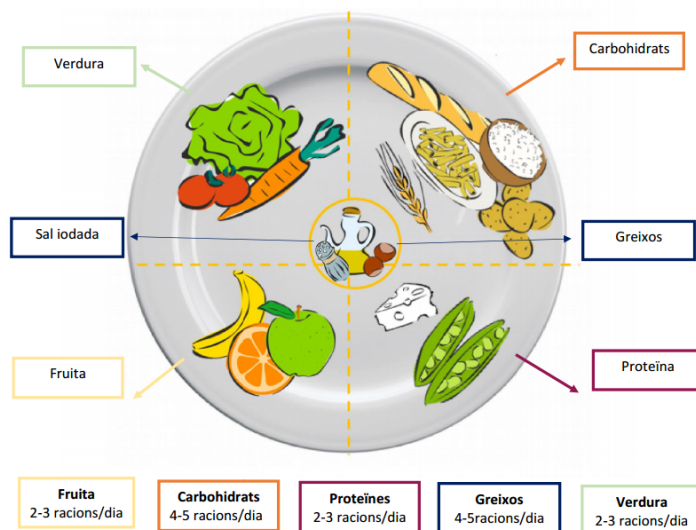
Objectiu

Cobrir les necessitats nutritives de les persones que exclouen aliments d'origen animal de l'alimentació.

Característiques de la dieta

En el cas dels pacients vegans s'exclouen de la dieta tots els aliments d'origen animal.

Cal assegurar el bon equilibri dietètic per evitar dèficits nutricionals secundaris a la restricció de grups d'aliments com les carns i peixos.



Equilibri dietètic en dieta vegana.

En cas de modificació de textura de la dieta (per exemple, dieta triturada), cal adaptar també la planificació alimentària per assegurar uns requeriments nutricionals òptims.

Indicacions

Pacients que segueixen una alimentació vegana.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
--	-------------------	-------------------

LÀCTICS		Làctics o productes amb làctics
CARN, PEIX I OUS		Carns i peixos en general, embotits i derivats carnis. Marisc. Ous i truites
FRUITA, VERDURA I LLEGUMS	Fruites i verdures en general Fruita seca i llegums. Cremes de fruita seca Alvocat	
CEREALS, TUBERCLES	Tots S'escolliran preferentment integrals	
VARIS	Te, cafè, cacau Espècies i herbes aromàtiques Proteïnes vegetals (tofu, seitan, tempeh, miso, proteïna de soja, heura). Hamburgueses de proteïna vegetal Embotits vegans Oli d'oliva Llavors. Patés vegetals Iogurts vegetals Brioixeria sense greix animal	Margarines vegetals, brioixeria en general que contingui greix animal

Observacions

S'utilitzarà l'apartat *Observacions de la dieta* si es considera necessari individualitzar-la en algun sentit (per exemple: "pren hamburgueses vegetals, però no iogurts de soja").

Exemple de menú vegà

ÀPAT	
ESMORZAR	Beguda de soja Pa amb paté d'anacards i pebrots Kiwi
DINAR	Amanida de tomàquet, ceba i alvocat Llenties guisades amb verduretes Avellanes i pa integral
SOPAR	Sopa de caldo vegetal amb fideus Hamburguesa vegetal amb cogombre amanit i patata al forn logurt i pa integral

25. Dieta per la prova de l'àcid vanil·lilmandèlic

Objectiu

L'objectiu dietètic de la utilització de la dieta d'àcid vanil·lilmandèlic és evitar els falsos positius en la determinació urinària d'aquest àcid.

Característiques de la dieta

Evitar la ingesta dels aliments rics en catecolamines, àcids fenòlics i vanil·lina durant els 3-4 dies previs a la recollida de l'orina en 24 hores (segons criteri mèdic).

Indicacions

Pacients als quals se'ls necessita fer la prova que reforça el diagnòstic de tumors productors de catecolamines.

Aliments

	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Aquells que puguin contenir vainilla o aroma de vainilla
CARN, PEIX I OUS	Cap
FRUITA, VERDURES I LLEGUMS	Plàtan, pinya, kiwi, prunes Tomàquets Fruita seca de tota mena
CEREALS I TUBERCLES	Cap
VARIS	Cafè, coca-cola, te Xocolata i derivats Vainilla i productes amb aroma de vainilla (gelats, flams, natilles, pastisseria, confitures, mermelades, batuts, galetes, brioixeria, etc.) Begudes amb alcohol

Observacions

Les modificacions dietètiques es fan seguint indicacions del laboratori que actualment gestiona aquestes mostres, el Laboratori de Referència de Catalunya.

Caldrà tenir en compte també els fàrmacs que cal evitar per a la determinació correcta de la prova.

Exemple de menú

ÀPAT	
ESMORZAR	Llet Pa blanc amb pernil cuit
DINAR	Arròs amb verdures (mongeta verda i carabassó) Pollastre al forn amb xampinyons Poma. Pa
SOPAR	Sopa de pasta Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Préssec. Pa

26. Dieta per a la prova de l'àcid 5-hidroxiindolacètic

Objectiu

L'objectiu dietètic de la utilització de la dieta per la prova de l'àcid 5-hidroxiindolacètic és evitar els falsos positius i negatius en la determinació urinària d'aquest àcid.

Característiques de la dieta

Dieta sense aliments rics en 5-indols i sense cafeïna (cafè, té, xocolata, guaranà, nou de cola, etc.) que poden donar lloc a falsos positius. L'alcohol podria donar lloc a falsos negatius.

Indicacions

Pacients als quals se'ls necessita fer la determinació urinària de l'àcid 5-hidroxiindolacètic per al diagnòstic de tumors i síndromes carcinoides, així com per al control terapèutic de la malaltia.

Aliments

	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Aquells que puguin contenir vainilla o aroma de vainilla
CARN, PEIX I OUS	Cap
FRUITA, VERDURES I LLEGUMS	Plàtan, pinya, kiwi, prunes Tomàquets Fruita seca de tota mena
CEREALS I TUBERCLES	Cap
VARIS	Cafè, coca-cola, te i altres begudes amb cafeïna Xocolata i derivats Vainilla i productes amb aroma de vainilla (gelats, flams, natilles, pastisseria, confitures, melmelades, batuts, galetes, brioixeria, etc.) Begudes amb alcohol

Observacions

Les modificacions dietètiques es fan seguint indicacions del laboratori que actualment gestiona aquestes mostres, el Laboratori de Referència de Catalunya.

Caldrà tenir en compte també els fàrmacs que cal evitar per a la determinació correcta de la prova.

Exemple de menú

ÀPAT	
ESMORZAR	Llet Pa blanc amb pernil cuit
DINAR	Arròs amb verdures (mongeta verda i carabassó) Pollastre al forn amb xampinyons Poma. Pa
SOPAR	Sopa de pasta Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Préssec. Pa

26. Dieta per a la prova del PET-TAC cardíac

Objectiu

Reduir al màxim la captació miocardiaca de la radiofàrmac (F-FDG) per aconseguir una imatge millor i, com a conseqüència, un diagnòstic millor.

Caldrà reduir dràsticament l'aportació d'hidrats de carboni de la dieta durant les 24-48 h abans de la prova per fomentar l'ús dels àcids grassos com a font energètica.

Característiques de la dieta

- Baixa amb hidrats de carboni, menys del 15% del valor calòric total.
- Rica amb greixos.
- Lleugerament hiperproteica, amb un rang aproximat del 15-22% del valor calòric total.
- Fraccionada amb 5-6 àpats al dia.
- Dejú de 6 h amb pacients diabètics tipus 2 i 12 h la resta de pacients abans de la prova.
- Es pot beure aigua sense restriccions.

Indicacions

- Pacients que se'ls hagi de fer un PET cardíac.

Observacions

No s'aconsella fer aquesta dieta amb pacients diabètics tipus 1 i, si cal fer-la, s'ha de fer amb la supervisió d'un metge endocrinòleg.

Per als pacients amb disfàgia caldrà adaptar la textura dels plats i líquids, sense utilitzar midons.

Per als pacients que segueixen una dieta vegana o vegetariana es recomanarà el consum de proteïna vegetal en forma de tofu i seitán, perquè té menys hidrats de carboni i la beguda de soja (sense saboritzar) i de coco, perquè també porta menys sucres.

Aliments indicats

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS I DERIVATS	Llet, iogurts i formatges	
PROTEICS	Carns, peixos, ous, embotits	
FARINACIS		Tots
FRUITA I FRUITA SECA	Alvocat i fruita seca	Fruita fresca, compota, sucs...
VERDURA I TUBERCLES	Verdures de fulla, fruit... baixes amb hidrats de carboni (enciam, endívia, bleda, espinac, xampinyó, cogombre, carabassó...)	Patata, carabassa, pastanaga, rave
ALTRES	Oli, maionesa, cafè, infusió, edulcorants	

Exemple de menú

ESMORZAR

Cafè amb llet sencera (150 ml) + truita (un ou) + 30 g de pernil dolç + 40 g de formatge semi

DINAR

Amanida verda (enciam 200 g, alvocat 50 g, una mica de tomàquet 50 g i 50 g cogombre) + pollastre planxa (100 g) + iogurt natural

BERENAR

Un iogurt natural + 25 g de fruita seca

SOPAR

Crema de carabassó (200 g), sense patata + dos formatgets (30 g) + peix a la planxa (100 g) + iogurt natural

27. Modificació de la textura de les dietes

Textura

Conjunt de propietats físiques d'un aliment que depenen de la disposició i de les característiques fisicoquímiques (densitat, viscositat, tensió superficial) i biològiques de les partícules que en formen part.

Afecta la forma en què es presenten els menjars i aliments, però no a la composició nutricional. No és una dieta en ella mateixa.

Cal que totes les dietes, tant les bàsiques com les terapèutiques, es puguin oferir en les diferents textures explicades a continuació per afavorir que el pacient s'alimenti i es nodreixi de forma segura i eficaç.

- Textura de fàcil masticació (aliments tous i sucosos).
- Textura triturada (aliments triturats).
- Textura de fàcil deglució (exclusió de líquids, aliments amb risc d'ennuegament, enganxosos i aliments en doble textura).
- Textura pastosa (exclusió de líquids i sòlids triturats).

27.a. Dieta de textura de masticació fàcil

Objectiu

L'objectiu dietètic de la utilització de la dieta de masticació fàcil és adaptar la textura dels aliments amb la finalitat de facilitar la masticació i aconseguir una ingesta apropiada en els pacients amb problemes orals, bé siguin de masticació o deglució.

Característiques de la dieta

Les principals característiques de la dieta de masticació fàcil són:

- Utilització dels aliments de consistència tova i evitar els aliments durs i secs.
- Utilització, preferentment, d'aliments amb un elevat contingut d'aigua per facilitar-ne la masticació i la deglució. Aliments sucosos.
- Dieta sense cocccions que puguin ressecar els aliments: brasa, planxa, rostits. Utilitzar mètodes de cocció com al vapor, bullit, estofat, forn i papillota.
- La dieta ha de ser equilibrada i variada.

Indicacions

- Pacients amb problemes de dentició o pròtesi dental.
- Pacients que presentin dificultat total o parcial de masticació.
- Pacients fràgils.
- Afeccions inflamatòries o infeccions de la cavitat bucal (mucositis, postradioteràpia, aftes bucals de diferent origen, cànrides bucals o esofàgiques).
- Pacients amb disfàgia a sòlids secundària a malalties que afecten el sistema nerviós central, l'esòfag o la laringe.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Llet i els seus derivats: iogurt, natilles, flam, arròs amb llet, mousse, etc. Formatges	Formatges molt secs
CARN	Carn magra i aus picades o esmicolades a trossos molt petits Vísceres Embotits tendres i a talls fins	Carns excessivament fibroses Embotits secs i fumats
PEIX	Peix bullit, al forn o a la planxa sense espines	
OUS	En totes les seves presentacions	
CEREALS	Farinetes de cereals Arròs i pasta ben cuits i sucosos Pa de motlle o pa de Viena	Pa sec o torrades Cereals d'esmorzar secs
VERDURA	Cuita En forma de puré o mousse Sucs de verdures	Vegetals crus: enciam, escarola, pastanaga crua, cogombre, ceba i pebrot
TUBÈRCULS	Patata bullida, aixafada o en puré	
FRUITA	Fruites madures sense pell ni os, plàtan madur, síndria o meló Compota Sucs i fruita en almívar	Cítrics La resta de fruita no especificada
LLEGUMS	Cuïtes i en puré	
FRUITA SECA	Triturades dins de coccions	Totes
GREIXOS	Tots en general	
DIVERSOS	Gelatines	Empanats i arrebossats Productes d'aperitiu sec

Exemple de menú

ESMORZAR

Llet desnatada amb cafè soluble

Brioix amb formatge fresc

DINAR

Sopa de fideus fins/lluç a la marinera

Plàtan madur

Pa de motlle

BERENAR

Un iogurt natural

SOPAR

Puré de verdures

Truita francesa amb patates al forn

Compota de poma

Pa de motlle

27.b. Dieta de textura triturada

Objectiu

Assegurar la ingesta de les persones que presenten una alteració en la masticació o deglució a través de la modificació de la textura de la dieta.



Característiques de la dieta

Aquesta textura de la dieta inclou tots els aliments de masticació i deglució fàcils i sòlids que, una vegada triturats, aconseguen una textura tipus “puré”. Inclou líquids que ens ajuden, de vegades, a buscar una consistència al puré més homogènia.

És necessari que siguin prou energètics i nutritius, sobretot en proteïnes, i al mateix temps organolèpticament agradables per al pacient.

Es poden utilitzar líquadores i trituradors industrials per aconseguir la textura desitjada.

Qualsevol dieta terapèutica es pot oferir amb textura triturada. És important variar el color del puré en una mateixa menjada, ja que contribueix a reconèixer que es tracta d'una dieta amb aliments variats i diferents a cada menjada.

Indicacions

Persones amb trastorns mecànics o motors del procés de masticació o deglució com:

- Inflamació, ulceració o trastorns estructurals o motors de la cavitat oral, faringe o esòfag.
- Falta de peces dentàries o pròtesis dentals que dificulten el procés de masticació.
- Mucositis per quimioteràpia o radioteràpia.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	Llet logurt líquid logurt normal o cremós o grec Formatge fresc Formatge cremós Formatge, en general, triturat Flam Natilles Llet espessida	
CARN	Carn amb totes les seves formes culinàries, però sempre triturada Embotits triturats Brous de carn	Carn sencera Embotits sencers
PEIX	Peix amb totes les seves formes culinàries, però sempre triturat Brous de peix	
OUS	En totes les seves presentacions, triturat	
CEREALS	Farinetes de cereals (sense líquid) Arròs i pasta, quinoa, blat, amb totes les seves formes culinàries, però triturats Pa triturat amb tomàquet	Pa sencer Cereals d'esmorzar secs Blat de moro sencer
VERDURA	Amb totes les seves formes culinàries, però triturada Suc de verdures	Vegetals crus
TUBÈRCULS	Patata o moniato triturat cuinat en qualsevol mena de cocció	
FRUITA	Fruita triturada Compota o melmelada Suc de fruita natural espessit	
LLEGUMS	Triturades en totes les seves formes culinàries	Senceres

FRUITA SECA	Triturades dins de coccions	Totes
GREIXOS	Oli d'oliva barrejat amb el puré i sense que quedi líquid Alvocat triturat	Olives senceres
DIVERSOS	Salses Espessidors	Empanats i arrebossats sencers Productes d'aperitiu sec

Observacions

Es pot assegurar una bona aportació de nutrients i energia utilitzant purés comercials.

Es poden utilitzar motlles per fer figures amb els triturats i que sigui més agradable i divertit per al pacient.

Exemple de menú

ESMORZAR

Farinetes de cereals
Triturat de poma i plàtan

DINAR

Puré d'amanida
Crema de llenties i xoriço
Poma al forn
Aigua

BERENAR

logurt natural amb fruita seca triturada

SOPAR

Puré de verdures
Puré de pa amb tomàquet i pernil
Compota de pera
Aigua

27.c. Dieta de textura pastosa (sense líquids)

Objectiu

L'objectiu de la dieta és proporcionar una dieta triturada sense líquids per assegurar una deglució segura, evitar broncoaspiracions i facilitar la deglució sense la necessitat de masticació.

Característiques de la dieta

- S'ha de proporcionar una dieta amb triturats espessos i sense líquids o semilíquids.
- Evitar els aliments sòlids. Els sòlids, sempre triturats.

Indicacions

- Pacients amb trastorns mecànics o motors amb disfàgia a líquids i risc de broncoaspiració.
- Pacients amb disminució de consciència o disfàgia orofaríngia que tolerin els líquids amb viscositat tipus púding.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	logurt normal o cremós o grec Formatge fresc semilíquid Formatge cremós Formatge en general triturat Flam Natilles Llet espessida	Llet líquida logurt líquid
CARN	Amb totes les seves formes culinàries, però sempre triturada Embotits triturats	Carn sencera Embotits sencers
PEIX	Peix amb totes les seves formes culinàries, però sempre triturat	
OUS	En totes les seves presentacions, triturat	
CEREALS	Farinetes de cereals (sense líquid) Arròs i pasta, quinoa, blat, amb	Pa sencer Cereals d'esmorzar secs Blat de moro sencer

	totes les seves formes culinàries, però triturats Pa triturat amb tomàquet	
VERDURA	Amb totes les seves formes culinàries, però triturada	Vegetals crus Suc de verdures
TUBÈRCULS	Patata o moniato triturat cuinat en qualsevol tipus de cocció	
FRUITA	Fruita triturada Compota o mermelada Suc de fruita natural espessit	Sucs de fruita
LLEGUMS	Triturades en totes les seves formes culinàries	Senceres
FRUITA SECA	Triturades dins de coccions	Totes
GREIXOS	Oli d'oliva barrejats amb el puré i sense que quedi líquid Alvocat triturat	Olives senceres
DIVERSOS		Empanats i arrebossats sencers Productes d'aperitiu sec Salses sense està barrejades amb altres aliments Qualsevol líquid

Observacions

Afegir la presentació d'aquests plats amb formes i altres plats elaborats com macarrons napolitana, paella marinera, pa amb tomàquet i pernil. D'aquesta manera es fomenta la varietat dels aliments.

Exemple de menú

ESMORZAR

Farinetes de cereals

Triturat de poma i plàtan

DINAR

Puré d'amanida

Crema de lleties i xoriço

Poma al forn

Aigua gelificada

BERENAR

logurt natural

SOPAR

Puré de verdures

Puré de pa amb tomàquet i pernil

Compota de pera

Aigua gelificada

27.d. Dieta de textura de fàcil deglució

Objectiu

L'objectiu dietètic és facilitar la deglució i disminuir el risc d'aspiració; garantir una deglució segura. Consisteix a excloure els líquids, aliments amb alt risc d'aspiració, enganxosos, embafadors i aliments de doble textura. Es podran prendre aliments amb consistència tova que es puguin aixafar amb forquilla i que no es disgreguin.

Característiques de la dieta

- Dieta sense líquids.
- Aliments amb textura tova i que es puguin aixafar.
- Evitar dobles textures.
- Evitar aliments que puguin provocar broncoaspiracions (fruita seca, llegums senceres, poma i pastanaga crua, etc.).
- Els líquids com l'aigua, sucs, llet, etc. s'han de proporcionar amb espessidor o aigua gelificada.

Indicacions

- Pacients amb trastorns mecànics o motors amb disfàgia a líquids i risc de broncoaspiració que toleren sòlids i tenen la capacitat de masticació conservada.
- Postoperatori d'intervencions orals o esofàgiques o després de la radiació oral o faríngia.
- Inflamació, ulceració o trastorns estructurals o motors de la cavitat oral, faríngia o esòfag.
- Pacients amb falta d'alguna peça dental.

Aliments

	ALIMENTS INDICATS	ALIMENTS A EVITAR
LÀCTICS	logurt normal o cremós Formatge tendre Formatge fresc semilíquid Formatge tipus mató, <i>ricotta</i>	Llet logurt líquid
CARN	Carn triturada o picada en salsa de verdures espessa Embotits en talls fins i aquosos (gall d'indi o pernil dolç tallat fi)	Carn sencera o carns picades seques Embotits
PEIX	Peix bullit, al forn o a la planxa sense espines	
OUS	En totes les seves presentacions	
CEREALS	Farinetes de cereals (sense líquid) Arròs i pasta en puré Pa de motlle o pa de Viena	Pa sec o torrades Cereals d'esmorzar secs
VERDURA	Cuita i en format puré	Vegetals crus Suc de verdures
TUBÈRCULS	Patata bullida, forn, en puré	Patates fregides o al forn
FRUITA	Fruita en puré Compota o mermelada Fruita madura	Crua Sucs de fruita
LLEGUMS	En puré	Senceres
FRUITA SECA	Triturades dins de coccions	Totes
GREIXOS	Oli d'oliva dins el puré i sense que quedi líquid Margarina	Olives
DIVERSOS		Empanats i arrebossats Productes d'aperitiu sec Salses
BEGUDES	Aigua gelificada Sucs amb espessidor	Qualsevol líquid que no estigui espessit

Exemple de menú

ESMORZAR

Llet semi amb cafè soluble
Brioix amb formatge fresc

DINAR

Macarrons amb tomàquet
Lluç a la marinera (espès)
Plàtan madur
Pa de motlle
Aigua gelificada

BERENAR

Un iogurt natural

SOPAR

Puré de verdures
Truita francesa amb patates al forn
Compota de poma
Pa de motlle o tou
Aigua gelificada