

ANÁLISIS Y ACTUALIZACIÓN DE UN MANUAL DE DIETAS HOSPITALARIO

ANALYSIS AND UPDATE OF A HOSPITAL DIET MANUAL

Autora: Natalia Sánchez Izquierdo

Tutoras: Sonia Santander Ballestín, Sara Baigorri Serrano y Ana Calvo Herrero

Departamento: Farmacología, Fisiología y Medicina Legal y Forense

Área: Farmacología

Empresa: AUSOLAN S.COOP.

Fecha de presentación: 24 de mayo de 2024

RESUMEN

Introducción: Los servicios de alimentación colectiva son aquellos encargados de planificar, preparar y servir alimentos que se elaboran para un número determinado de personas superior a los que componen un grupo familiar. Por ello, es importante que tengan en cuenta los manuales de dietas hospitalarios a la hora de diseñar los menús en los hospitales. Un manual de dietas hospitalario es el documento que reúne el conjunto de dietas disponibles en dicho centro, las cuales comprenden en cada ingesta los platos e ingredientes más adecuados para su situación, partiendo siempre de la dieta basal, considerada óptima para todo paciente con requerimientos estándares. Por esa razón, dicha dieta comprende varias opciones de platos, dando prioridad a la primera, y utilizando las opciones restantes en el resto de dietas para las cuales la primera opción no es la conveniente.

Objetivo del estudio: Proponer modificaciones y mejoras del contenido del Manual de dietas del Hospital Reina Sofía de Tudela, y de sus menús.

Método: nuestro estudio analiza las dietas del Hospital Reina Sofía, que incluye cuarenta y seis tipos diferentes de dietas, clasificadas en tres bloques; dietas progresivas, dietas modificadas en textura, y dietas terapéuticas. Se ha realizado un análisis de las raciones consumidas, teniendo en cuenta los diferentes grupos de alimentos que incluyen la dieta basal, la de fácil digestión/gástrica y la túrmix, al ser las más indicadas en el centro. Nos hemos basado en las recomendaciones dietéticas de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

Resultados: Hemos comprobado la necesidad de aumentar la cantidad de hortalizas y verduras, comenzar a introducir los frutos secos, reducir el consumo de huevo, evitar el azúcar y alimentos azucarados, sustituir el aceite de girasol por aceite de oliva virgen, y los cereales refinados por integrales principalmente.

Además, se recomienda incluir nuevos tipos de dietas como pueden ser la vegetariana y la vegana.

ABSTRACT

Introduction: Collective food services are those in charge of planning, preparing and serving food that is prepared for a certain number of people greater than those that make up a family group. Therefore, it is important to take hospital diet manuals into account when designing menus in hospitals. A hospital diet manual is the document that brings together the set of diets available in said center, which includes in each intake the most appropriate dishes and ingredients for your situation, always starting from the basal diet, considered optimal for all patients with standard requirements. For this reason, this diet includes several options of dishes, giving priority to the first, and using the remaining options in the rest of the diets for which the first option is not convenient.

Objective of the study: Propose modifications and improvements to the content of the Diet Manual of the Reina Sofía Hospital in Tudela, and its menus.

Method: our study analyzes the diets of the Reina Sofía Hospital, which include forty-six different types of diets, classified into three blocks; progressive diets, texture-modified diets and therapeutic diets. An analysis of the portions consumed has been carried out, taking into account the different food groups that include the basal diet, the easily digestible/gastric diet and the blender diet, as they are the most indicated in the center. We have based ourselves on the dietary recommendations of the Spanish Agency for Food Safety and Nutrition.

Results: We have verified the need to increase the amount of vegetables, begin to introduce nuts, reduce egg consumption, avoid sugar and sugary foods, replace sunflower oil with virgin olive oil, and refined cereals mainly by integrals.

In addition, it is recommended to include new types of diets such as vegetarian and vegan.

ÍNDICE

| | | |
|--------|---|----|
| 1. | INTRODUCCIÓN | 6 |
| 1.1. | ALIMENTACIÓN COLECTIVA..... | 6 |
| 1.2. | ALIMENTACIÓN HOSPITALARIA | 6 |
| 1.3. | MANUAL DE DIETAS | 7 |
| 1.3.1. | DIETA BASAL..... | 8 |
| 1.3.2. | DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO (DIABÉTICA) | 9 |
| 1.3.3. | DIETAS CON CONTROL PROTEICO | 10 |
| 1.3.4. | DIETA RICA EN FIBRA O CONTROLADA EN RESÍDUO | 11 |
| 1.3.5. | DIETA CONTROLADA EN MINERALES (INSUFICIENCIA RENAL) | 11 |
| 1.3.6. | DIETAS DE TRANSICIÓN O PROGRESIVAS | 12 |
| 1.3.7. | DIETAS CON MODIFICACIONES EN TEXTURA | 14 |
| 1.4. | FICHAS DE PLATOS | 15 |
| 2. | OBJETIVOS | 15 |
| 3. | MATERIAL Y MÉTODOS | 15 |
| 4. | RESULTADOS | 16 |
| 4.1. | ANÁLISIS DE LA INGESTA DE COMIDA | 19 |
| 4.2. | ANÁLISIS COMIDAS DIETA BASAL | 20 |
| 4.3. | ANÁLISIS COMIDAS DIETA GÁSTRICA/FÁCIL DIGESTIÓN..... | 24 |
| 4.4. | ANÁLISIS COMIDAS DIETAS TÚRMIX..... | 28 |
| 5. | DISCUSIÓN | 32 |
| 6. | CONCLUSIONES | 34 |
| 7. | BIBLIOGRAFÍA | 35 |
| 8. | ANEXOS | 37 |

LISTADO DE ABREVIATURAS

AESAN: Agencia Española de la Salud Alimentaria y Nutrición.

g: gramos.

g/kg/día: gramos por kilogramo por día.

Kcal: kilocalorías.

Kcal/día: kilocalorías por día.

mg: miligramos.

mg/día: miligramos por decilitro.

mg/dL: miligramos por día.

ml/minuto: mililitro por minuto.

ml: mililitros.

TBB: Terapia de insulina bolo-basal.

Text.: texturizado.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. ALIMENTACIÓN COLECTIVA

Los servicios de alimentación colectiva son aquellos encargados de planificar, preparar y servir alimentos que se elaboran para un número determinado de personas superior a los que componen un grupo familiar.

Dentro de los diferentes tipos de alimentación colectiva encontramos servicios institucionales (en escuelas, guarderías, cafeterías...), industriales (en fábricas, hospitales, empresas...) y comerciales (bares, restaurantes...) (1).

A la hora de atender las necesidades alimentarias y nutricionales de un grupo, es fundamental considerar tres líneas básicas:

- Necesidades fisiológicas y nutricionales de la población: evaluar dichas necesidades según factores como la edad, el sexo y el grado de actividad entre otros parámetros.
- Hábitos alimentarios y cultura: tener en cuenta las preferencias alimentarias, los patrones de comidas, horarios de las tomas...
- Estilo de vida: práctica de ejercicio físico, consumo de alcohol, hábito tabáquico, factores económicos, culturales y religiosos.

El equipo encargado de planificar la alimentación de un grupo teniendo en cuenta estos factores, deberá estar integrado por un dietista, un responsable del servicio de alimentos-cocina, quien se encontrará asesorado por el dietista, y un responsable de gestión. Sin embargo, en colectividades de menor amplitud, pueden recaer varias de estas áreas de trabajo sobre una misma persona (2).

1.2. ALIMENTACIÓN HOSPITALARIA

La alimentación hospitalaria requiere una correcta y cuidadosa organización, considerando varios aspectos. En primer lugar, las características del hospital. Es necesario tener en cuenta el tamaño del hospital, número de camas, la distribución física de las distintas plantas y pabellones, las patologías más comunes, el tipo y complejidad de las cirugías, la duración media de estancia, la posible presencia de áreas especiales como son la de maternidad y pediatría, y cualquier peculiaridad que pueda afectar la alimentación de los pacientes. En segundo lugar, la cocina. La presencia de una cocina propia, el uso de sistemas de cocina en frío o en caliente, o si es una cocina externa la que suministre los

distintos platos son factores importantes. Es primordial tener en cuenta varios factores que podrían afectar a la planificación de los menús, como los horarios laborales del personal y la dependencia funcional de la cocina. Los horarios de cocina de los hospitales suelen diferir de los habituales. Por último, es fundamental contar con la infraestructura y el material adecuados para almacenar, conservar, elaborar platos y transportar alimentos de manera segura hasta el paciente.

Es crucial que cada paciente siga una dieta variada y equilibrada, adaptada a sus necesidades y limitaciones alimenticias durante su estancia hospitalaria, manteniendo un óptimo estado de salud. Para ello, en el momento de ingreso, se realiza una entrevista al paciente con el fin de conocer su dieta habitual y sus condiciones de salud, como hipertensión, diabetes, alergias, intolerancias, problemas cardíacos... También se deben considerar restricciones dietéticas derivadas del motivo de ingreso, como cirugías o patologías gastrointestinales (3).

1.3. MANUAL DE DIETAS

El documento que recopila todas las dietas disponibles en un centro hospitalario, conocido como manual de dietas hospitalario o código de dietas, desempeña un papel fundamental para la adecuada planificación de la dietética del centro (4). Sus funciones primordiales son proporcionar información al personal sanitario para la correcta prescripción de tratamientos dietéticos, y comunicar al servicio de cocina las previsiones y elaboraciones específicas de cada menú (5).

Debido a la complejidad de redacción de este manual, su escritura recae en la unidad de nutrición, pero una vez finalizado, su accesibilidad es crucial para todos los profesionales involucrados en la alimentación del paciente (4).

El documento deberá contener información detallada sobre cada dieta, incluyendo (2):

- Denominación: clara y concisa.
- Introducción: idea general de la dieta.
- Objetivos: metas a corto y/o largo plazo que se pretenden conseguir con ella.
- Indicaciones: enumeración de patologías en las que se indicará, duración aconsejada, y contraindicaciones si las hay.
- Características: datos nutricionales, distribución de la dieta, aspectos culinarios, pautas de elaboración, alimentos aconsejados y/o desaconsejados, y menú orientativo para cuando el paciente reciba el alta o deje el centro hospitalario.
- Valoración nutricional y juicio global: comprobación de que lo establecido cubre las necesidades que se pretendía cubrir.

Cada dieta, además, irá asociada a un código, ya sea numérico, de colores o letras, con el fin de facilitar su denominación (5).

Mas allá de proporcionar soporte nutricional a pacientes hospitalizados, en muchos casos son dietas terapéuticas, contribuyendo a la recuperación de diversas patologías (3). Es por ello que las dietas del manual se clasifican en basales y terapéuticas, siendo las terapéuticas más frecuentes, las dietas progresivas (líquida, semilíquida, semiblanda y de fácil digestión), las de control de proteínas, modificadas en textura, pobres en grasa y colesterol, controladas en residuo (rica en estos o astringente), y dietas para patologías concretas (antirreflujo, protección gástrica...).

En el proceso de diseño del manual, será esencial considerar factores como los recursos hospitalarios con los que se cuenta en cada centro (camas disponibles, estancia media...), recursos organizativos especialidades del centro, sistema de elaboración de los menús...), y recursos geográficos y culturales (ubicación, hábitos y costumbres de la zona...).

Hay que tener en cuenta que el manual deberá estar sujeto a una constante revisión y actualización, basándose en la evidencia científica disponible, con el fin de poder adecuarse a las modificaciones y necesidades que se puedan dar en el centro y la población.

Además, es importante la existencia de un recetario que incluya todas las recetas de los platos, el cual será elaborado por el jefe de cocina, el dietista-nutricionista y el gerente del servicio de hostelería, y contendrá una ficha técnica para cada plato de las dietas. En dichas fichas se incluyen los ingredientes, gramajes, numero de raciones, procedimientos de elaboración, calibración de la dieta por ración y la declaración de alergenos (5).

1.3.1. DIETA BASAL

La dieta basal, también conocida como dieta cero o libre, se destina a personas que no precisan modificaciones específicas en su alimentación. Su principal objetivo es mantener un estado nutricional óptimo y prevenir situaciones de riesgo derivadas de una dieta inadecuada. Consiste en una dieta variada, completa y equilibrada, abarcando todos los grupos de alimentos.

En el caso de centros con instalaciones de hospitalización pediátrica, se debe incluir en el manual una dieta basal pediátrica dirigida a niños sin necesidades alimentarias específicas. Esta dieta deberá cubrir sus requerimientos energéticos y nutricionales.

La estructura de este tipo de dietas es crucial, ya que sirve de base para la creación de las dietas terapéuticas destinadas a personas con necesidades nutricionales modificadas, como pueden ser cambios en textura, valor energético o distribución de nutrientes (5). Por lo general ofrece dos

opciones para cada plato de comidas y cenas, con una rotación semanal y variaciones estacionales. Proporciona aproximadamente 2200-2400 kcal, distribuidas en un 50-55% de hidratos de carbono, 30-35% de lípidos y 10-20% de proteínas (4).

1.3.2. DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO (DIABÉTICA)

La dieta modificada en hidratos de carbono es un componente imprescindible en el manejo de diferentes patologías, existiendo diferentes subvariedades según las situaciones y necesidades que se puedan dar (3):

- Dietas de 1500, 1800, 2000, 2500 kcal: la estrategia dietética supone uno de los pilares fundamentales en el tratamiento del sobrepeso/obesidad, la diabetes mellitus y del síndrome metabólico. Se evitará la prescripción de dietas hipocalóricas durante la hospitalización, con el propósito de perder peso, salvo en los casos ingresados con dicho fin. Es esencial considerar que el gasto energético se ve aumentado dependiendo de la patología base, y, por lo tanto, en muchos casos una dieta de 1500 kcal puede ser insuficiente para cubrir los requerimientos de macro y micronutrientes durante la enfermedad. En los hospitales, lo más común es que los horarios de las comidas se concentren en un periodo de 10-11 horas durante el día, lo que, junto con la patología de base y diversos tratamientos, puede dificultar el control glucémico. La distribución de la dieta se realiza en 6 tomas, con un reparto de macronutrientes que incluye un 55% de hidratos de carbono, un 30% de grasas y un 15% de proteína. Los objetivos de este tipo de dieta serán reducir el consumo de grasa total a menos del 30% de valor calórico total (aceptando un 35% en caso de que los ácidos grasos sean principalmente monoinsaturados), reducir el consumo de ácidos grasos saturados a menos del 10% del valor calórico total y reemplazarlos por monoinsaturados (15-20%) y poliinsaturados (menos del 7%), que la ingesta de colesterol no supere los 300 mg/día, limitar los ácidos grasos trans, hidratos de carbono preferentemente complejos, limitar los azúcares sencillos, y asegurar un aporte de 20-30 gramos al día de fibra (10-25 gramos soluble).

- Dietas para pacientes diabéticos con terapia de insulina bolo-basal (TBB): serán dietas fraccionadas en 3-4 tomas diarias. Basándose en el modelo del menú de la dieta basal, existen cinco modelos de dietas para pacientes diabéticos con TBB (1800, 2000, 2250, 2500 y 3000 kcal), pero de demostró que la eliminación de las tomas de almuerzo y merienda no era suficiente, ya que de esta manera se debía realizar una redistribución de los nutrientes (destacando los hidratos de carbono), en el resto de tomas. Estas dietas siguen las recomendaciones para dietas de diabetes, siendo por ello: bajas en azúcares simples, grasas saturadas y colesterol, ricas en fibra soluble, ácido oleico, ω-3 y antioxidantes. La ingesta diaria se distribuye en 3 tomas (desayuno, comida y cena), y dos tomas más (almuerzo y merienda), en las que únicamente se sirve un yogur o taza de leche, con el fin de aportar

menos de una ración de hidratos de carbono y no necesitar una dosis extra de insulina (bole). Los hidratos de carbono incluidos en las tres tomas principales, serán en su mayoría de absorción lenta (50% de la energía total), calculados por raciones, para facilitar la educación diabetológica de los pacientes.

1.3.3. DIETAS CON CONTROL PROTEICO

Las dietas con control proteico se indican con el fin de prevenir la malnutrición en pacientes con requerimientos proteicos y energéticos elevados a causa del estrés metabólico, o en condiciones patológicas renales y hepáticas (3):

- Dieta hiperproteica-hipercalórica: su propósito es prevenir la malnutrición en pacientes con elevados requerimientos de proteínas y/o energía en casos patológicos que presenten elevado estrés metabólico, con el fin de evitar los efectos del catabolismo tisular, facilitar la regeneración tisular, y compensar perdidas en casos de malabsorción. Los requerimientos proteicos se hallarán entre 0,8 y 2 g/kg/día dependiendo del estrés metabólico, siendo de más 2 g/kg/día excepcionalmente en casos de quemaduras extensas. Sin embargo, los requerimientos energéticos no serán mayores de 3000 kcal/día en general. Se valorará de manera individual si el aporte y la ingesta son adecuados, considerando la posibilidad de suplementar con nutrición artificial. Esta suplementación también puede realizarse con el uso de módulos de proteína en polvo, enriqueciendo los platos. La dieta será nutricionalmente completa, incluyendo todos los grupos de alimentos, y aportando 2800-3000 kcal, y 150 g de proteína.

- Dieta con 40-60 g de proteínas: indicada para pacientes con patología renal y hepática. La elección de la cantidad de proteínas se realizará teniendo en cuenta el peso del paciente, ajustando además el aporte o restricción de vitaminas y minerales según se precise. Dicha restricción proteica busca reducir la concentración de urea en sangre y el síndrome urémico. Si además de ser hipoproteica, es baja en fósforo, es posible retrasar el avance de la enfermedad renal. Se contemplará un aporte proteico de 0,8 g/kg/día si el volumen de filtración glomerular es mayor de 25 ml/minuto, y de 0,6 g/kg/día para casos en los que el volumen de filtración glomerular sea menor. Es importante tener en cuenta que dicho tipo de dietas podría afectar negativamente al estado nutricional y acelerar la entrada en diálisis. Para pacientes sometidos a técnicas de depuración extrarenal, la ingesta proteica debe encontrarse entre 1,2-1,5 g/kg/día, con el ajuste de iones adecuado. Dada la influencia del amonio en la patogenia de la encefalopatía hepática, las modificaciones de calidad y cantidad de la fuente nitrogenada es esencial en el tratamiento. La prescripción dietética será individualizada, adaptándola a la gravedad, cronicidad, enfermedad base y posibles complicaciones que puedan darse. En casos en que la ingesta oral sea insuficiente, se valorará la suplementación enteral.

1.3.4. DIETA RICA EN FIBRA O CONTROLADA EN RESÍDUO

Para abordar diferentes problemáticas del tracto digestivo, encontramos diferentes tipos de dietas (3):

- Dieta laxante: en términos generales, una dieta con propiedades laxantes debe aportar entre 30-40 gramos de fibra al día, preferentemente proveniente de vegetales que contengan tanto fibra soluble como insoluble. Además, es imprescindible asegurar en dichos casos una adecuada hidratación. En el caso de que la dieta sea insuficiente para corregir el estreñimiento, será necesario valorar el uso de suplementos comerciales de fibra, laxantes o probióticos.
- Dieta pobre en residuo: su objetivo es reducir el volumen fecal todo lo posible, disminuyendo de esta manera el riesgo de obstrucción o sub-obstrucción del tracto intestinal. Estará indicada en casos de malabsorción como puede ser una enteritis actínica, y para preparaciones de ciertas pruebas radiológicas.
- Dieta sin residuos: se busca realizar una limpieza del intestino mediante la exclusión de alimentos que forman bolo fecal, y ralentizan el vaciamiento gástrico. Además, debe asegurar un estado de hidratación adecuado con el fin de evitar alteraciones electrolíticas. Se indica en situaciones de preparación para ciertas pruebas radiológicas.
- Dieta astringente: consiste en reducir el aporte de fibra insoluble, y eliminar tanto la leche como yogur como fuentes de lácteos.

1.3.5. DIETA CONTROLADA EN MINERALES (INSUFICIENCIA RENAL)

Los minerales más frecuentemente controlados en dietas son el sodio, potasio y fósforo (3):

- Restricción de sodio: es posible solicitar todas las dietas del manual con o sin sal. La dieta basal con sal proporciona aproximadamente 3300 mg de sodio al día. Para ser considerada dieta hiposódica, deberá aportar un máximo de 2400 mg de sodio al día. En el caso de optar por una dieta estricta sin sal, habrá que valorar además de los alimentos, el contenido de sal de ciertos medicamentos como pueden ser laxantes, antibióticos o sueroterapia, y el consumo de agua embotellada con un contenido de sodio inferior a 50 mg/dl.
- Restricción de potasio: dieta aplicada frecuentemente en casos de insuficiencia renal crónica. Contiene aproximadamente 2000-2500 mg/día de potasio (cantidad inferior a lo normal), evitando disminuir el aporte por debajo de 1600 mg/día dado que puede producir deficiencias de otros

micronutrientes como son calcio, hierro o vitaminas del grupo B. En esta dieta se limita el consumo de frutas, verduras y legumbres, teniendo en cuenta, además, los métodos de cocción a utilizar.

- Restricción de fósforo: indicada también en casos de insuficiencia renal crónica. Dicha limitación de fosforo puede desencadenar déficits nutricionales por la restricción de diferentes alimentos.

1.3.6. DIETAS DE TRANSICIÓN O PROGRESIVAS

Término que engloba el conjunto de planes dietéticos diseñados para la recuperación de las funciones digestivas tras un periodo de ayuno, o para la preparación de pruebas diagnósticas.

El comienzo y la velocidad de progresión del plan dietético deberán ser individualizados, y dependerán de factores como son el tipo de cirugía, la zona afectada, el estado del paciente, y la evolución clínica. No en todos los casos será necesario pasar por cada paso o tipo de dieta, siendo las diferencias entre estas principalmente el tipo y textura de los alimentos, las técnicas culinarias utilizadas, y las cantidades y repartos en tomas a lo largo del día.

Si en algún punto de la recuperación se muestra una mala tolerancia oral o ingesta insuficiente, se deberá volver al modelo dietético previo o incluso recurrir a la nutrición artificial.

Las indicaciones para dichas dietas son:

- Favorecer la recuperación funcional del paciente.
- Adaptar la alimentación a los posibles cambios anatómicos y/o funcionales resultantes de una cirugía.
- Evitar periodos prolongados de ayuno.
- Evitar mantener dietas insuficientes varios días.
- Realizar la progresión dietética adecuada para la patología base y el estado clínico del paciente.
- Distribuir la ingesta diaria en 5-6 tomas de pequeño volumen y con horarios regulares.
- Conseguir una masticación lenta.
- Evitar alimentos ácidos, grasos y crudos.
- Utilizar técnicas culinarias sencillas.

Las fases o dietas de transición son:

- Dieta líquida: indicada con el fin de comenzar la tolerancia oral tras una intervención quirúrgica o un periodo de ayuno prolongado, o como preparación para ciertas exploraciones radiológicas o cirugías. Constituida por líquidos de fácil digestión y mínimo residuo, como son el agua, infusiones, caldos desgrasados (vegetales o arroz, por ejemplo), distribuidos en 5 o 6 tomas diarias. Los lácteos y zumos naturales precisan un mayor trabajo digestivo y por ello no se incluirán en esta fase. Es una dieta incompleta nutricional y calóricamente (constituida por hidratos de carbono), por lo que no deberá mantenerse como aporte exclusivo más allá de 48-72 horas. Si en este plazo se muestra mala tolerancia oral, debería plantearse otro tipo de soporte nutricional. En casos de disfagia, se utilizará espesante justo a los alimentos.
- Dieta semilíquida: este tipo de dieta sería el segundo paso en la progresión dietética, en la cual se incluyen alimentos líquidos y pastosos, suponiendo un mayor trabajo digestivo que la dieta líquida. Entre los alimentos que se incluyen, sumándose a los que ya aparecían en la dieta líquida, encontramos lácteos, cereales dextrinados, galletas maría, purés de verduras y hortalizas, y fruta (en almíbar triturada, en compota, batida o asada). El aporte calórico es de 1200-1400 kcal (65% hidratos de carbono, 23% grasa, 12% proteínas) y, al igual que la anterior fase, no se debe mantener como única fuente de alimentación más de 48-72 horas.
- Dieta semiblanda: en este paso se empiezan a incluir alimentos sólidos con el fin de probar la tolerancia a la proteína y para fomentar la masticación. Se incluye para desayunos y meriendas café descafeinado, mermelada, membrillo y purés de fruta. En comidas y cenas, el primer plato será similar a los de la fase anterior, pero para el segundo plato se incluirán carnes magras y pescados blancos al horno, al vapor o a la plancha. También se tomará pan tostado, fruta en almíbar entera. Aunque es una dieta más variada que las anteriores, sigue siendo nutricionalmente incompleta, desaconsejándose mantenerla varios días.
- Dieta blanda, suave o de fácil digestión: se indica como progresión de la dieta semiblanda. Además de los alimentos ya incluidos en ella, se añadirán verduras enteras sin triturar, arroz, pasta, legumbres en formato de puré y tortillas. El pan tostado se sustituye por pan blanco. Aporta unas 2200 kcal (47% hidratos de carbono, 19% proteínas, 34% grasas). A diferencia de las fases anteriores, esta dieta puede mantenerse durante largos periodos de tiempo, pero pudiendo ser deficitaria en algunos nutrientes al excluir alimentos frescos.
- Dieta de transición: consiste en el último paso en la progresión dietética hacia una dieta basal, en el cual se incluyen todos los grupos de alimentos. Los platos se encuentran preparados con una mayor variedad de técnicas culinarias, eliminando las que precisen una mayor cantidad de grasa para la elaboración. En esta se incluyen lácteos enteros, ensaladas, fruta fresca y legumbre sin triturar. Esta dieta es completa, garantizando una distribución equilibrada de platos a lo largo de la semana (3).

1.3.7. DIETAS CON MODIFICACIONES EN TEXTURA

Hay diferentes dietas indicadas para situaciones en las que el paciente no tolera la textura normal de diferentes alimentos (3):

- Dieta de fácil masticación/blanda mecánica/odontológica: recomendada para pacientes con dificultad en la masticación y/o en salivación. Debe ser variada, completa y equilibrada, incluyendo alimentos de todos los grupos, de textura sólida y consistencia blanda. Se excluyen alimentos difíciles de masticar, ya sea por su consistencia o por la técnica culinaria utilizada. Ejemplos de estos son; filetes a la plancha, verduras y hortalizas crudas, frutas frescas inmaduras o con hueso, pan seco o biscuits, quesos secos... Y las técnicas utilizadas en cocina serán principalmente al vapor, hervidos, al microondas, asados, estofados o guisados, y añadiéndoles salsa para facilitar la formación del bolo alimenticio en la boca. Se evitarán cocciones que resequen los alimentos, como la brasa, la plancha o frituras muy resecas. Dicha dieta aporta aproximadamente 2400 kcal con un equilibrio de macronutrientes.

- Dieta triturada/batida: recomendada para pacientes con dificultad en masticar o tragarse alimentos sólidos. Incluye alimentos con posibilidad de ser triturados, formando una dieta variada, completa y equilibrada. Incluye líquidos, purés de verduras, pasta, arroz, legumbres con carne o pescado, huevo y pan blanco. La fruta será ingerida en forma de batido o compota. Es fundamental cuidar las características organolépticas para asegurar la ingesta, al ser una dieta que suele mantenerse por largos períodos de tiempo. En casos en los que la ingesta no sea suficiente, será necesario enriquecer los purés para conseguir un mayor valor nutricional en una cantidad menor del alimento. En los pacientes que no toleran texturas líquidas, se eliminarán dichos alimentos de la dieta, utilizando espesantes y/o gelatinas. Dependiendo del nivel de tolerancia y las preferencias, se indicarán unos alimentos u otros para cada paciente.

Existen diferentes maneras de enriquecer las dietas de textura modificada:

- Añadiendo proteína en polvo, leche en polvo o queso a los platos.
- Usando leche en cocciones y como bebida habitual.
- Añadiendo fruta fresca o en almíbar a lácteos.
- Añadir carnes y pescados a purés, legumbres o salsas.
- Utilizar salsas con nata, crema de leche, mantequilla y mayonesa.
- Añadir pan en sopas y purés.
- Añadir galletas, cereales dextrinados o pan troceado a lácteos.
- Añadir cacao en polvo a leche o postres.

Alimentos que deben evitar los pacientes que presentan disfagia, por su peligrosidad son:

- Comidas pegajosas, como queso fresco o puré de patata.
- Comidas que se fragmentan fácilmente como galletas o frutos secos.
- Comidas con varias consistencias; yogur con frutas, sopa con fideos...
- Comida con fibras duras, como puerros o espárragos.
- Alimentos con grumos, huesos, espinas o pepitas: aceitunas, uvas, sandía.
- Alimentos que desprenden líquidos al masticarlos, como pueden ser algunas frutas.

1.4. FICHAS DE PLATOS

Todas las recetas de los platos que forman parte de las diversas dietas deben ser documentadas por escrito. En dicha ficha técnica se incluirá una descripción detallada del plato, la lista de ingredientes con las cantidades, la información sobre el valor nutricional, las pautas de preparación, advertencias sobre los alergenos. Además, se detallará el perfil dietético de los destinatarios y se proporcionará información sobre la presentación del plato (3).

2. OBJETIVOS

Se plantea la realización de un análisis detallado de las dietas contenidas en el manual de dietas del Hospital Reina Sofía de Tudela, siendo su finalidad proponer mejoras y/o modificaciones a las dietas existentes, así como identificar nuevas dietas que sería necesario incluir en el manual.

3. MATERIAL Y MÉTODOS

La mayor parte de la información recopilada en el trabajo se ha extraído del Manual de Dietas del Hospital Reina Sofía de Tudela, el cual se ha visualizado en el mismo lugar.

Para llegar hasta los artículos utilizados, se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en diversas fuentes, entre las que se han bibliotecas digitales, repositorios universitarios y sitios web de instituciones y organizaciones relevantes en el ámbito de salud y nutrición.

La información de dichas referencias ha sido obtenida mediante una búsqueda en línea de motores de búsqueda académicos y bases de datos especializadas en ciencias de la salud, como son Pubmed o Scielo (tabla 1).

| REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA | BASE DE DATOS |
|--------------------------|--|
| 1 | REPOSITORIO UNIVERSITARIO |
| 2 | ELSEVIER |
| 3 | ELSEVIER |
| 4 | SCIELO |
| 5 | SCIELO |
| 6 | PÁGINA WEB DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN) |
| 7 | PÁGINA WEB DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN (SEEN) |
| 8 | PUBMED |
| 9 | SCIELO |
| 10 | PÁGINA WEB DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN) |
| 11 | EBSCOHOST |
| 12 | REVISTA ORBIS |
| 13 | PÁGINA WEB DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA |
| 14 | SCIELO |
| 15 | REPOSITORIO UNIVERSITARIO |
| 16 | IENVA |
| 17 | PÁGINA WEB OFICIAL DE LA UNIÓN VEGETARIANA ESPAÑOLA (UVE) |

Tabla 1. Bases de datos utilizadas para la búsqueda bibliográfica.

Las palabras clave para hallarlas han sido “manual de dietas hospitalario”, y se han seleccionado los artículos más recientes en medida de lo posible.

4. RESULTADOS

El manual de dietas del hospital Reina Sofía de Tudela, presenta su contenido organizado en tres categorías principales; dietas progresivas (tabla 2), dietas de textura modificada (tabla 3) y dietas terapéuticas (tabla 4). Cada una conformada por diferentes tipos de dietas, que a su vez contienen adaptaciones específicas, dando lugar a nuevas variantes de estas, como pueden ser dietas diabéticas, astringentes, de protección biliar o gástrica, sin líquidos, pediátricas, controladas en colesterol, o de fácil masticación.

Cada dieta se muestra codificada por un numero de 3 cifras, sustituyendo en los casos necesarios las dos últimas cifras o la última cifra por las letras identificativas de una adaptación. Por ejemplo, la dieta 60D será una dieta astringente (dieta 600), pero diabética (D).

| 1. DIETAS PROGRESIVAS | |
|-----------------------|-----------------------|
| 990 | ABSOLUTA |
| 100 | LÍQUIDA |
| 10D | LÍQUIDA DIABÉTICA |
| 10A | LÍQUIDA ASTRINGENTE |
| 200 | SEMILÍQUIDA |
| 20D | SEMILÍQUIDA DIABÉTICA |
| | SEMILÍQUIDA |
| 20A | ASTRINGENTE |
| 20B | SEMILÍQUIDA BILIAR |
| | GÁSTRICA/FÁCIL |
| 300 | DIGESTIÓN |
| 0 | BASAL |
| 0NC | BASAL NO CARNE |

Tabla 2. Listado de dietas progresivas incluidas en el Manual de Dietas del Hospital Reina Sofía.

| 2. DIETAS DE TEXTURA MODIFICADA | |
|---------------------------------|--------------------|
| 350 | BLANDA FRÍA |
| 400 | TURMIX |
| 40D | TURMIX DIABETICA |
| 40A | TURMIX ASTRINGENTE |
| 40B | TURMIX BILIAR |
| 4NL | TURMIX NO LÍQUIDOS |
| 40P | TURMIX PEDIATRICA |
| 500 | FACIL MASTICACIÓN |

Tabla 3. Listado de dietas de textura modificada incluidas en el Manual de Dietas del Hospital Reina Sofía.

| 3. DIETAS TERAPÉUTICAS | |
|------------------------|--|
| 600 | ASTRINGENTE |
| 60D | ASTRINGENTE DIABÉTICA |
| 710 | DIABÉTICA 1000 KCAL |
| 715 | DIABÉTICA 1500 KCAL |
| 70G | DIABÉTICA 1500 KCAL GÁSTRICA |
| 70B | DIABÉTICA 1500 KCAL BILIAR |
| 70C | DIABÉTICA 1500 KCAL BAJA EN COLESTEROL |
| 70M | DIABÉTICA 1500 KCAL DE FÁCIL DIGESTIÓN |
| 720 | DIABÉTICA 2000 KCAL |
| 725 | DIABÉTICA 2500 KCAL |
| 730 | DIABÉTICA 3000 KCAL |
| 800 | BAJA EN COLESTEROL |
| 80G | BAJA EN COLESTEROL GÁSTRICA |
| 900 | BILIAR |
| 90G | BILIAR GÁSTRICA |
| 90M | BILIAR FÁCIL MASTICACIÓN |
| 110 | SIN GLUTEN |
| 120 | SIN SAL ESTRICTA |
| 130 | SIN SAL Y 40 GR DE PROTEÍNA |
| 140 | SIN SAL Y 20 GR DE PROTEÍNA |
| 150 | RESTRICC. PROTEÍNA, NA Y K |
| 160 | POSGASTRECTOMÍA |
| 170 | PREPARACIÓN INTESTINAL |
| 180 | POBRE EN PURINAS |
| 190 | HIPERPROTEICA |
| 330 | ESPECIAL |
| 340 | RICA EN FIBRA |

Tabla 4. Listado de dietas terapéuticas incluidas en el Manual de Dietas del Hospital Reina Sofía.

Todas parten de una dieta base, la “dieta basal”, coloquial, equilibrada y saludable. A partir de ella se derivan las demás variantes.

En el centro se alternan dos menús semanales, comenzando el ciclo cada 15 días, dado que la estancia media de los pacientes es menor.

Para las ingestas principales, comida y cena, se hallan dos primeros platos y dos segundos platos, entre los que se selecciona una opción para cada uno de ellos, dependiendo de los requerimientos del tipo de dieta. En el caso de las dietas túrmix, se seleccionarán un plato de primero y otro de segundo, que serán los que se prepararán con el fin de conseguir la textura adecuada.

Además de los platos principales, cada comida incluye entrantes como ensalada, caldo o puré de patata, postre y pan. El postre de la dieta basal se intenta incluir en el resto de dietas, y en casos en los que no es posible, se sustituye por uno diferente.

En desayunos y meriendas ocurre lo mismo, siempre se parte de los alimentos que incluye el menú de la dieta basal, modificando la selección de alguno o de todos ellos en casos en los que resulta necesario. Los desayunos de la dieta basal son iguales cada día, conteniendo café descafeinado con leche, un azucarillo o sacarina, una pieza de fruta natural, y un panecillo integral acompañado de una monodosis de tomate rallado con aceite de oliva virgen extra. Las meriendas sin embargo presentan únicamente el café descafeinado con leche, un azucarillo o sacarina, y pan con margarina y mermelada.

Entre las dietas más servidas en el hospital encontramos la dieta basal, la gástrica/de fácil digestión, y la túrmix. El análisis dietético se realiza por lo tanto en dichas dietas.

4.1. ANÁLISIS DE LA INGESTA DE COMIDA

Para realizar este análisis se tiene en cuenta el menú de las dos semanas que se van alternando, del manual de dietas de la estación de invierno, dado que es la estación actual. Para ello se consideran las recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, guía que permite cubrir las necesidades nutricionales de la población general promoviendo un estado de salud óptimo, y, por lo tanto, previniendo diferentes enfermedades como diabetes tipo 2 o enfermedades cardiovasculares, basándose en la mejor evidencia científica disponible.

Por lo tanto, en una dieta saludable y sostenible deben estar presentes los siguientes alimentos:

- Hortalizas y frutas: mínimo de 5 raciones al día, de las cuales al menos 3 deberán ser de hortalizas y 2-3 de frutas. Cada ración de hortalizas será de unos 150-200 gramos (un plato mediano), y cada ración de frutas de 120-200 gramos (una pieza mediana). Aumentando el consumo de hortalizas crucíferas y cítricos.
- Patatas y otros tubérculos: el consumo deberá ser moderado por su elevado contenido de hidratos de carbono de digestión rápida. Una ración será de 150-200 gramos (una patata grande o dos pequeñas), siendo la mejor opción de cocinado la cocción o al vapor.
- Cereales: 3-6 raciones al día, teniendo en cuenta que las personas hospitalizadas no se encuentran en un estado de vida activa. Las raciones serán de 40-60 gramos de pan (3-4 rebanadas, un panecillo o $\frac{1}{4}$ de barra de pan), o de 60-80 gramos de pasta o arroz en seco (un plato mediano). La

mejor opción serán cereales de grano entero, es decir, integrales, minimizando el consumo de alimentos elaborados con harinas refinadas.

- Legumbres: al menos 4 raciones a la semana. Son un elemento fundamental de la dieta, ya que son una fuente importante de proteína. Las raciones serán de unos 170 gramos (un plato individual). Se dejarán en remojo facilitando su cocción y digestión.
- Frutos secos: tres o más raciones a la semana, siendo cada una de 20-30 gramos (un puñado que permita cerrar la mano), evitando aquellos que lleven sal, grasas o azúcares añadidos.
- Pescado: al menos tres raciones semanales, priorizando el pescado azul. Cada ración será de 125-150 gramos (un filete individual).
- Huevos: un máximo de cuatro huevos medianos (53-63 gramos) a la semana, evitando combinaciones con alimentos ricos en grasas saturadas.
- Leche y productos lácteos: se recomienda un máximo de tres raciones al día, sin azúcares añadidos y con bajo contenido en sal. Cada ración será de 200-250 ml de leche (un vaso/taza), 40-60 gramos de queso curado (2-3 lonchas) o 125 gramos de productos lácteos (una tarrina tipo yogur).
- Carne: 0-3 raciones de carne a la semana, priorizando la carne blanca de aves y conejo y minimizando la procesada. Cada ración son 100-125 gramos (un filete mediano, $\frac{1}{4}$ de pollo o $\frac{1}{4}$ de conejo).
- Aceite de oliva: en todas las comidas, como aliño o en la preparación de alimentos. Una ración son 10 ml (1 cucharada sopera). Limitando su consumo cuando hay exceso de peso o por consejo médico. La mejor opción es el aceite de oliva virgen.
- Agua: siempre que se tenga sed, llegando a tomar alrededor de dos litros al día.

Además, se evitará el consumo de alimentos procesados con alto contenido en azúcares, grasas y sal, mantequilla y otras grasas saturadas, la sal, y bebidas energéticas, azucaradas y/o con edulcorantes (6).

4.2. ANÁLISIS COMIDAS DIETA BASAL

Como se ha comentado previamente, tanto los desayunos como las meriendas son idénticos todos los días, siendo constituido el desayuno por tres platos y la merienda por dos, y existiendo varias alternativas para cada plato, entre las que se priorizará la primera en medida de lo posible. En casos de alergias, intolerancias o preferencias del paciente, se seleccionará la opción más adecuada, siguiendo siempre el orden de preferencia indicado en la *tabla 4* como “número de opción”.

En las comidas y cenas el proceso es similar, sin embargo, se componen de cuatro platos; entrante, primer plato, segundo plato y postre, siempre acompañados por un panecillo integral.

En desayunos y meriendas encontramos segundas, tercera e incluso cuartas opciones, que serán sustituyentes cada una a su anterior, en aquellos casos en los que las precedentes no sean adecuadas para la situación del paciente.

Las comidas y cenas suelen estar constituidas por las primeras opciones de cada plato en cada ingesta, a excepción de situaciones específicas, mientras que las segundas opciones son alternativas para sustituir la primera en las derivaciones del resto de dietas.

Todos los platos se encuentran codificados, utilizando las tres primeras letras de la primera palabra del nombre del plato, seguidas de las dos primeras letras de las palabras restantes. Por ejemplo; pollo asado con patatas. Su código sería POLASPA, “POL” de la palabra pollo (tres letras), “AS” de la palabra asado (dos letras), y “PA” de patatas (dos letras).

Por lo tanto, el análisis dietético se centra primordialmente en las primeras opciones de cada plato dado que el resto de opciones se indican en casos particulares o para la preparación del resto de dietas derivadas de la basal.

En la ingesta del desayuno de la dieta basal, encontramos diariamente un café descafeinado con leche, un panecillo integral con tomate y aceite, y una pieza de fruta natural. Teniendo en cuenta dichas raciones, tomarán un lácteo, una ración de cereal y una de fruta, principalmente.

Por su parte, la merienda incluye café descafeinado con leche y un panecillo integral acompañado de margarina y mermelada. En este caso se compone de un lácteo, una ración de cereal, margarina como aportación grasa, y mermelada.

Teniendo en cuenta las dos ingestas restantes, comida y cena, comenzamos con el análisis de cada día de la primera semana (anexo 1):

- Lunes: considerando que el plato de arroz con tomate aporta una ración de cereal y más de media ración de verdura (90 gramos), el pollo asado una ración de carne y prácticamente media de tubérculo (70 gramos de patata), las borrajas con patata una ración de verdura y casi media de tubérculo (70 gramos de patata), y, las salchichas con patatas una de carne, dos tercios de ración de verdura (100 gramos) y un tercio de tubérculo (50 gramos de patata), se realiza el recuento de las raciones de dicho día. El sumatorio de raciones de las cuatro ingestas del día comprende; más de dos raciones de verdura, tres raciones de fruta, más de una ración de tubérculo, cinco raciones de cereal, dos raciones de carne y dos de lácteo. El aporte del caldo de verduras sería más bien hídrico.

- Martes: la ensalada, al ser de pequeño tamaño, conforma media ración de vegetal, las lentejas una ración de legumbre y un tercio de ración de verdura (50 gramos), la menestra de verdura una

ración de esta y media de tubérculo (70 gramos de patata), la crema de calabaza algo menos de media de verdura (65 gramos) y dos tercios de tubérculo (100 gramos de patata), y el rollito de pollo en salsa una ración de carne. Realizando el recuento se hallan; cerca de tres raciones de verdura, tres raciones de fruta, algo más de una ración de tubérculo, cuatro raciones de cereal, una ración de legumbre, una ración de carne y dos raciones de lácteo.

- Miércoles: el plato de berza al ajillo aporta una ración de verdura y media de tubérculo (80 gramos de patata), el pavo guisado una ración de carne, casi una tercera parte de ración de verdura (40 gramos), y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), los guisantes una ración de legumbre y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), y la merluza en salsa una ración de pescado. El sumatorio de raciones tomadas comprende; algo más de una ración de verdura, tres raciones de fruta, más de una ración de tubérculo, cuatro raciones de cereal, una ración de legumbre, una de carne, una de pescado y dos raciones de lácteo.

- Jueves: las espinacas salteadas conforman una ración de verdura y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), la caldereta de pescado una ración de este y dos tercios de ración de tubérculo (105 gramos de patata), la crema de zanahoria dos tercios de ración de tubérculo (100 gramos de patata) y algo menos de media de verdura (65 gramos), y la tortilla de calabacín dos huevos y menos de media ración de verdura (65 gramos). Realizando el recuento se hallan; poco menos de 3 raciones de verdura, tres raciones de fruta, más de una ración y media de tubérculo, cuatro de cereal, una de carne, una de pescado, dos de lácteo y dos huevos.

- Viernes: la fideuá de verduras aporta una ración de cereal y dos tercios de ración de verdura (100 gramos), el bacalao una ración de pescado y un tercio de ración de tubérculos (50 gramos de patata), la alubia verde una ración de verdura y prácticamente media ración de tubérculo (70 gramos de patata), y las hamburguesas con tomate una ración de carne, dos tercios de ración de verdura (102 gramos) y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata). Por lo tanto, los platos de dicho día aportarán más de dos raciones de verdura, tres raciones de fruta, más de una ración de tubérculo, cinco raciones de cereal, una de carne, una de pescado y dos de lácteos.

- Sábado: el plato de alubias blancas aporta una ración de legumbre y algo menos de media de verdura (60 gramos), el mero al orio una ración de pescado y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos), la crema de puerros media ración de tubérculo (80 gramos de patata) y poco menos de media de verdura (70 gramos), y la tortilla hortelana dos huevos y media ración de verdura (75 gramos). Haciendo recuento se comprueba que suman un total de; más de dos raciones de verdura, tres de fruta, más de media ración de tubérculo, cuatro de cereal, una de legumbre, una de pescado, dos huevos y dos raciones de lácteo.

- Domingo: los canelones aportan una ración de carne principalmente, el cardo una ración de verdura y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), el aporte de la sopa es

principalmente hídrico, ya que esos ingredientes se encuentran en pequeñas cantidades, y el abadejo una ración de pescado. El sumatorio de las raciones del día contiene; una ración de verdura, tres de fruta, menos de media de tubérculo, cuatro de cereal, una de pescado, una de carne y dos de lácteo.

En la segunda semana encontramos un menú diferente de iguales características, los cuales se alternan a lo largo del tiempo. Tanto el desayuno como la merienda continúan presenciando los mismos alimentos. A continuación, se analiza la segunda semana de la dieta basal (anexo 2):

- Lunes: los garbanzos conforman menos de media ración de legumbre (65 gramos de garbanzo) y menos de un tercio de ración de verdura (65 gramos) teniendo en cuenta que el arroz se encuentra en diminutas cantidades. Por su parte, el plato de coliflor a la gallega aporta una ración de verdura principalmente, la crema de calabaza dos tercios de ración de tubérculo (100 gramos de patata) y algo menos de media de verdura (65 gramos), y el rape al orio, una ración de pescado y un tercio de tubérculo (50 gramos de patata). Se comprueba que dicho día se toman; poco menos de tres raciones de verdura, tres de fruta, una de tubérculo, cuatro de cereal, aproximadamente media de legumbre, una de pescado y dos raciones de lácteo.
- Martes: las espinacas salteadas conforman una ración de verdura y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), las albóndigas una ración de carne principalmente dado que los ingredientes restantes se hallan en pequeñas cantidades, los guisantes una ración de legumbre principalmente, y la tortilla dos huevos y dos terceras partes de ración de tubérculo (100 gramos de patata). Llevando a cabo el recuento, se hallan; una ración y media de verdura, tres de fruta, una ración de tubérculo, cuatro de cereal, una de legumbre, dos huevos y dos de lácteo.
- Miércoles: el cardo conforma una ración de verdura y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), el redondo una ración de carne principalmente y medio vaso de zumo de naranja, la crema de brócoli dos tercios de ración de tubérculo (100 gramos) y un tercio de verdura (50 gramos), y la platija encebollada una ración de pescado un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata) y menos de un tercio de ración de verdura (40 gramos). Realizando el recuento son; más de dos raciones de verdura, más de tres raciones de fruta, más de una ración de tubérculo, cuatro de cereal, una ración de carne, una ración de pescado, y dos lácteos.
- Jueves: el plato de macarrones aporta una ración de cereal y una de verdura, el bonito una ración de pescado y aproximadamente media ración de verdura (75 gramos), la acelga una ración de verdura y prácticamente media de tubérculo (70 gramos de patata), y el pastel de pescado, media ración de pescado (60 gramos) y un huevo principalmente. Haciendo el recuento suman; tres raciones y media de verdura, tres de fruta, casi media de tubérculo, cinco de cereal, un huevo, una y media de pescado, y dos de lácteo.

- Viernes: las alubias aportan menos de media ración de verdura (67 gramos), la merluza una ración de pescado principalmente, la crema de alubia verde media ración de verdura (75 gramos) y dos tercios de ración de tubérculo (100 gramos de patata), y la tortilla de calabacín, dos huevos y menos de media ración de verdura (65 gramos). Dichas raciones sumarán; unas dos raciones y media de verdura, tres de fruta, más de media de tubérculo, cuatro de cereal, una de legumbre, una de pescado, dos huevos y dos de lácteos.

- Sábado: la fideuá de pescado aporta una ración de cereal principalmente ya que el resto de ingredientes se hallan en cantidades pequeñas, la alubia verde una ración de verdura y prácticamente media ración de tubérculo (70 gramos de patata), el aporte de la sopa es principalmente hídrico, y el mero al orio una ración de pescado y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata). Por lo tanto, el conjunto de platos de dicho día aporta; una ración y media de verdura, tres raciones de fruta, más de media ración de tubérculo, cinco raciones de cereal, algo más de una ración de pescado, y dos raciones de lácteo.

- Domingo: el arroz con gambas además de una ración de cereal aporta un tercio de ración de verdura (57 gramos), la paleta una ración de carne, menos de media ración de verdura (60 gramos) y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), las verduras asadas una ración de verdura acompañada de prácticamente media de tubérculo (70 gramos de patata), y, el rollito de pollo una de carne. Haciendo el recuento se comprueba que suman; más de una ración y media de verdura, tres de fruta, más de media de tubérculo, cinco de cereal, dos de carne, y dos de lácteo.

Observando las fichas de los platos, comprobamos que la mayoría de recetas se cocinan con aceite de girasol, y que la mermelada de las meriendas es azucarada.

El agua no aparece, ya que los pacientes pueden tomar toda la que vean necesaria durante su estancia, siendo la única bebida administrada, exceptuando el café de los desayunos y meriendas.

4.3. ANÁLISIS COMIDAS DIETA GÁSTRICA/FÁCIL DIGESTIÓN

Se trata de una dieta completa compuesta por alimentos y técnicas culinarias, cuya característica principal es que no causan irritación en el tracto digestivo y estimulan de manera disminuida la secreción gástrica, facilitando así la digestión. Está constituida por alimentos poco grasos, evitando legumbres, frutos secos, el pescado azul y las frituras.

Dicha dieta es la última fase de la dieta de transición antes de retomar la dieta basal, siendo indicada en el momento post operatorio, en situaciones en las que el aparato digestivo se encuentra comprometido (por ejemplo, en caso de gastritis o infecciones) (7).

Los desayunos y las meriendas de esta dieta comprenden el mismo conjunto de alimentos, se encuentran compuestos por un café descafeinado con un azucarillo (o sacarina en casos de pacientes diabéticos), y un panecillo integral con margarina y mermelada de melocotón. Por lo tanto, en cada una de estas ingestas, se toma una ración de cereal, un lácteo, margarina y mermelada. Las ingestas de la comida y la cena, están constituidas por tres platos. En este caso no contienen entrante, y tampoco segundas opciones para poder sustituir las primeras en casos en las que por cualquier causa no se puedan indicar. En situaciones concretas en las que esto ocurre, se servirá de puré de verduras o patata, y si se trata del segundo plato, pechuga de pollo a la pancha o pescado al horno. Pechugas a la plancha o pescado al horno. Además, se incluirá en cada toma un panecillo integral. El postre siempre será fruta triturada o lácteo azucarado, exceptuando en casos de pacientes diabéticos.

En primer lugar, se lleva a cabo el análisis del menú de la primera semana (anexo 3).

- Lunes: considerando que el plato de alubia verde con patata una ración de verdura y prácticamente media ración de tubérculo (70 gramos de patata), el pollo asado una ración de carne y prácticamente media de tubérculo (70 gramos de patata), la sopa de cocido aporta hidratación principalmente, y el pastel de verduras dos tercios de ración de verdura (105 gramos) y un huevo. El sumatorio de raciones de las cuatro ingestas del día comprende; más de una ración y media de verdura, cerca de una ración de tubérculo, cuatro raciones de cereal, una ración de carne, un huevo y cuatro de lácteos. El aporte del caldo de verduras sería más bien hídrico.

- Martes: el plato de acelga conforma una ración de verdura y algo menos de media de tubérculo (70 gramos de patata), el jamón asado más de una ración de carne, la crema de calabaza algo menos de media de verdura (65 gramos) y dos tercios de tubérculo (100 gramos de patata), y el rollito de pollo en salsa una ración de carne. Realizando el recuento se hallan; alrededor de una ración y media de verdura, más de una ración de tubérculo, cuatro raciones de cereal, más de dos raciones de carne y cuatro raciones de lácteos.

- Miércoles: el plato de arroz con gambas aporta una ración de cereal y un tercio de ración de verdura (57 gramos), el pavo guisado una ración de carne, casi una tercera parte de ración de verdura (40 gramos) y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), la borraja con patata una ración de verdura y casi media de tubérculo (70 gramos de patata) y la merluza en salsa una ración de pescado. El sumatorio de raciones tomadas comprende; más de una ración y media de verdura, más de media ración de tubérculo, cinco raciones de cereal, una de carne, una de pescado y cuatro raciones de lácteos.

- Jueves: las espinacas salteadas conforman una ración de verdura y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), la caldereta de pescado una ración de este y dos tercios de ración de tubérculo (105 gramos de patata), la crema de zanahoria dos tercios de ración de tubérculo (100 gramos de patata) y algo menos de media de verdura (65 gramos), y la tortilla de calabacín dos huevos

y menos de media ración de verdura (65 gramos). Realizando el recuento se hallan; menos de dos raciones de verdura, una ración de fruta, más de una ración y media de tubérculo, cuatro de cereal, una de carne, una de pescado, tres de lácteos y dos huevos.

- Viernes: la fideuá de verduras aporta una ración de cereal y dos tercios de ración de verdura (100 gramos), la paleta una ración de carne, menos de media ración de verdura (60 gramos) y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), la alubia verde una ración de verdura y prácticamente media ración de tubérculo (70 gramos de patata), y el rape una ración de pescado y un tercio de tubérculo (50 gramos de patata). Por lo tanto, los platos de dicho día aportarán dos raciones de verdura, más de una ración de tubérculo, cinco raciones de cereal, una de carne, una de pescado, cuatro de lácteos y una gelatina cuyo aporte será principalmente proteico.

- Sábado: el plato de borrajas aporta una ración de verdura y casi media de tubérculo (70 gramos de patata), el mero al orio una ración de pescado y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), la sopa de cocido aporta hidratación principalmente, y la tortilla hortelana dos huevos y media ración de verdura (75 gramos). La mousse contiene yogur y leche condensada. Haciendo recuento se comprueba que suman un total de; una ración y media de verdura, más de media ración de tubérculo, cuatro de cereal, una de pescado, dos huevos y cuatro raciones de lácteos.

- Domingo: la fideuá de pescado aporta una ración de cereal principalmente dado que el resto de ingredientes se hallan en cantidades muy pequeñas. La platija una ración de pescado, el aporte de la sopa es principalmente hídrico, ya que esos ingredientes se encuentran en pequeñas cantidades, y el abadejo una ración de pescado. El sumatorio de las raciones del día contiene; una de fruta, cinco de cereal, dos de pescado, y tres de lácteos.

En la segunda semana encontramos un menú diferente de iguales características, los cuales se alternan a lo largo del tiempo. Tanto el desayuno como la merienda continúan presenciando los mismos alimentos. A continuación, se analiza la segunda semana de la dieta de fácil digestión gástrica (anexo 4):

- Lunes: la acelga conforma una ración de verdura y prácticamente media de tubérculo (70 gramos de patata), el pollo asado una ración de carne y prácticamente media de tubérculo (70 gramos de patata), la crema de calabaza dos tercios de ración de tubérculo (100 gramos de patata) y algo menos de media de verdura (65 gramos), y el rape al orio, una ración de pescado y un tercio de tubérculo (50 gramos de patata). Se comprueba que dicho día se toman; poco menos de una ración y media de verdura, casi dos de tubérculo, cuatro de cereal, una de carne, una de pescado y cuatro raciones de lácteos.

- Martes: las espinacas salteadas conforman una ración de verdura y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), las albóndigas una ración de carne principalmente dado que los

ingredientes restantes se hallan en pequeñas cantidades, la crema de ave media ración de tubérculo (80 gramos de patata), y la tortilla dos huevos y dos tercios de ración de tubérculo (100 gramos de patata). Llevando a cabo el recuento, se hallan; una ración de verdura, una de fruta, una y media de tubérculo, cuatro de cereal, una de carne, dos huevos y tres de lácteos.

- Miércoles: el cardo conforma una ración de verdura y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), el redondo una ración de carne principalmente y medio vaso de zumo de naranja, la sopa de cocido hidratación principalmente, y la platija encebollada una ración de pescado un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata) y menos de un tercio de ración de verdura (40 gramos). Realizando el recuento son; más de una ración de verdura, más de media ración de tubérculo, cuatro de cereal, una ración de carne, una ración de pescado, y cuatro lácteos.

- Jueves: el plato de macarrones aporta una ración de cereal y una de verdura, el pollo asado una ración de carne y prácticamente media de tubérculo (70 gramos de patata), la crema de calabaza algo menos de media de verdura (65 gramos) y dos tercios de tubérculo (100 gramos de patata), y el pastel de pescado, media ración de pescado (60 gramos) y un huevo principalmente. Haciendo el recuento suman; menos de una ración y media de verdura, una de fruta, más de una de tubérculo, cinco de cereal, un huevo, una de carne, media de pescado, y tres de lácteos.

- Viernes: la menestra de verdura aporta una ración de esta y media de tubérculo (70 gramos de patata), la merluza una ración de pescado principalmente, la crema de alubia verde media ración de verdura (75 gramos) y dos tercios de ración de tubérculo (100 gramos de patata), y la tortilla de calabacín, dos huevos y menos de media ración de verdura (65 gramos). Dichas raciones sumarán; poco menos de dos raciones de verdura, más de una de tubérculo, cuatro de cereal, una de pescado, dos huevos, tres de lácteos y una gelatina.

- Sábado: la fideuá de pescado aporta una ración de cereal principalmente ya que el resto de ingredientes se hallan en cantidades pequeñas, la alubia verde una ración de verdura y prácticamente media ración de tubérculo (70 gramos de patata), el aporte de la sopa es principalmente hídrico, y el mero al orio una ración de pescado y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata). Por lo tanto, el conjunto de platos de dicho día aporta; una ración de verdura, más de media ración de tubérculo, cinco raciones de cereal, algo más de una ración de pescado, y cuatro raciones de lácteos.

- Domingo: el arroz con gambas además de una ración de cereal aporta un tercio de ración de verdura (57 gramos), la paleta una ración de carne, menos de media ración de verdura (60 gramos) y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), la borraja con patata una ración de verdura y casi media de tubérculo (70 gramos de patata), y, el rollito de pollo una de carne. Haciendo el recuento se comprueba que suman; más de una ración y media de verdura, una de fruta, más de media de tubérculo, cinco de cereal, dos de carne, y tres de lácteos.

4.4. ANÁLISIS COMIDAS DIETAS TÚRMIX

La dieta túrmix es aquella indicada a pacientes que no toleran la textura de la mayoría de los platos, precisando modificarla a una textura tipo puré. Se indica en situaciones de disfagia a alimentos sólidos, ausencia o pérdida de piezas dentarias, o inapetencia ante ciertos alimentos enteros.

Los desayunos de dicha dieta se encuentran constituidos por un café descafeinado con leche y un azucarillo, un paquete de cinco galletas tipo maría las cuales al sumergir en el café se consigue la textura tolerada, y un lácteo o fruta triturada, como puede ser una natilla, un flan, o una compota. Los días que en las ingestas principales no se sirve ni gelatina, ni compota, ni manzana asada, se sirve una de ellas el desayuno o en la merienda. Las meriendas contienen esos mismos alimentos, exceptuando las galletas.

Respecto a las ingestas de las comidas y cenas, en el Hospital Reina Sofía, se intenta conservar en la medida de lo posible el aspecto de algunos de los platos. Generalmente el primer plato de la dieta basal triturado hasta conseguir una textura tipo puré, uniforme y sin grumos. El segundo plato, en los casos en los que se trata de carne o pescado en salsa, se tritura por una parte la carne/pescado, a los cuales la cocinera da forma con un molde redondo, consiguiendo un plato en el que se encuentra una base de salsa en textura puré, y el ingrediente principal en el centro con forma de “albóndiga”, pero con la misma textura que la salsa. En este caso, las ingestas no irán acompañadas de pan.



Ilustración 1. Texturizado de pollo asado con patata.

Hay dos menús semanales al igual que del resto de dietas, los cuales se alternan a lo largo del tiempo.

Considerando las cuatro ingestas diarias, se comienza el análisis de los menús diarios de la primera semana (anexo 5):

- Lunes: considerando que el texturizado de alubia verde comprende una ración de verdura y prácticamente media ración de tubérculo (70 gramos de patata), el de pollo una ración de carne y prácticamente media de tubérculo (70 gramos de patata), las borrajas con patata una ración de verdura y casi media de tubérculo (70 gramos de patata), y, el pastel de verduras dos tercios de ración de verdura (105 gramos) y un huevo, se realiza el recuento de las raciones de dicho día. El sumatorio de raciones de las cuatro ingestas del día comprende; más de dos raciones y media de verdura, una de fruta, más de una ración de tubérculo, una ración de carne, un huevo y cinco de lácteos azucarados.

- Martes: el texturizado de lentejas conforma una ración de legumbre y un tercio de ración de verdura (50 gramos), el de acelga una ración de verdura y prácticamente media de tubérculo (70 gramos de patata), la crema de calabaza algo menos de media de verdura (65 gramos) y dos tercios de tubérculo (100 gramos de patata), y la sopa de pescado aporte hídrico. Realizando el recuento se hallan; más de una ración y media de verdura de verdura, algo más de una ración de tubérculo, una ración de legumbre, y cinco raciones de lácteos.

- Miércoles: el texturizado de arroz con gambas además de una ración de cereal aporta un tercio de ración de verdura (57 gramos), el de pavo guisado una ración de carne, casi una tercera parte de ración de verdura (40 gramos), y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), el aporte de la sopa será principalmente hídrico, y el texturizado de merluza en salsa una ración de pescado. El sumatorio de raciones tomadas comprende; más de media ración de verdura, un tercio de ración de tubérculo, una ración de cereal, una de carne, una de pescado y cinco raciones de lácteos y una gelatina.

- Jueves: el texturizado de espinacas salteadas conforma una ración de verdura y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), el de caldereta de pescado una ración de este y dos tercios de ración de tubérculo (105 gramos de patata), la crema de zanahoria dos tercios de ración de tubérculo (100 gramos de patata) y algo menos de media de verdura (65 gramos), y el pastel de verduras dos tercios de ración de verdura (105 gramos) y un huevo. Realizando el recuento se hallan; más de dos raciones de verdura, una ración de fruta, más de una ración y media de tubérculo, una de pescado, cinco de lácteos y un huevo.

- Viernes: el texturizado de fideuá de verduras aporta una ración de cereal y dos tercios de ración de verdura (100 gramos), el de paleta en salsa una ración de carne, menos de media ración de verdura (60 gramos) y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), el de alubia verde una

ración de verdura y prácticamente media ración de tubérculo (70 gramos de patata), y la crema de ave media ración de tubérculo (80 gramos de patata). Por lo tanto, los platos de dicho día aportarán dos de verdura, más de una ración de tubérculo, una ración de cereal, una de carne, cinco de lácteos y una gelatina.

- Sábado: el texturizado de alubias blancas aporta una ración de legumbre y algo menos de media de verdura (60 gramos), el de borraja una ración de verdura y casi media de tubérculo (70 gramos de patata), la crema de puerros más de media ración de tubérculo (80 gramos de patata) y poco menos de media de verdura (70 gramos), y el pastel media ración de pescado (60 gramos) y un huevo principalmente. Haciendo recuento se comprueba que suman un total de; más de una ración y media de verdura, una de fruta, una ración de tubérculo, una de legumbre, media de pescado, un huevo y cinco raciones de lácteos.

- Domingo: el texturizado de cardo aporta una ración de verdura y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), el de platija una ración de pescado, la crema de coliflor dos tercios de ración de túbilo (100 gramos de patata) y un tercio de verdura (50 gramos), y el texturizado de abadejo una ración de pescado. El sumatorio de las raciones del día contiene; más de una ración de verdura, una de fruta, una de tubérculo, dos de pescado, y cinco de lácteos.

La segunda semana encontramos un menú diferente de iguales características, el cual se alterna con el de la semana uno a lo largo del tiempo. Tanto el desayuno como la merienda continúan presenciando los mismos alimentos. A continuación, se analiza la segunda semana de la dieta túrmix (anexo 6):

- Lunes: el texturizado de garbanzos conforman menos de media ración de legumbre (65 gramos de garbanzos) y menos de un tercio de ración de verdura (65 gramos) teniendo en cuenta que el arroz se encuentra en diminutas cantidades. Por su parte, el de pollo asado una ración de carne y prácticamente media de tubérculo (70 gramos de patata), la crema de calabaza dos tercios de ración de tubérculo (100 gramos de patata) y algo menos de media de verdura (65 gramos), y el aporte de la sopa de pescado es principalmente hídrico. Se comprueba que dicho día se toman; menos de una ración de verdura, más de una de tubérculo, aproximadamente media de legumbre, una de carne, cinco raciones de lácteos y una gelatina.

- Martes: el puré de patata aporta más de media ración de tubérculo (125 gramos de patata) y poco menos de media de verdura (62 gramos), el texturizado de albóndigas una ración de carne principalmente dado que los ingredientes restantes se hallan en pequeñas cantidades, la crema de ave media ración de tubérculo (80 gramos de patata), y el pastel de verduras dos tercios de ración de verdura (105 gramos) y un huevo. Llevando a cabo el recuento, se hallan; algo más de una ración de verdura, una de fruta, más de una ración de tubérculo, una de carne, un huevo y cinco de lácteos.

- Miércoles: el texturizado de cardo conforma una ración de verdura y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), el de redondo una ración de carne principalmente y medio vaso de zumo de naranja, la crema de brócoli dos tercios de ración de tubérculo (100 gramos de patata) y un tercio de verdura (50 gramos), y el texturizado de platija encebollada una ración de pescado un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata) y menos de un tercio de ración de verdura (40 gramos). Realizando el recuento son; más de una ración y media de verdura, una ración de fruta, más de una ración de tubérculo, una ración de carne, una ración de pescado, y cinco lácteos.

- Jueves: el texturizado de macarrones aporta una ración de cereal y una de verdura, el texturizado de pollo una ración de carne y prácticamente media de tubérculo (70 gramos de patata), la crema de calabaza algo menos de media de verdura (65 gramos) y dos tercios de tubérculo (100 gramos de patata), y el pastel de pescado, media ración de pescado (60 gramos) y un huevo principalmente. Haciendo el recuento suman; casi una ración y media de verdura, más de una de tubérculo, una de cereal, una de carne, un huevo, media de pescado, cinco de lácteos y una gelatina.

- Viernes: el texturizado de menestra aporta una ración de verdura y media de tubérculo (70 gramos de patata), el de merluza una ración de pescado principalmente, la crema de alubia verde media ración de verdura (75 gramos) y dos tercios de ración de tubérculo (100 gramos de patata), y el pastel de verduras dos tercios de ración de verdura (105 gramos) y un huevo. Dichas raciones sumarán; más de dos raciones de verdura, más de una de tubérculo, una de pescado, un huevo, cinco de lácteos y una gelatina.

- Sábado: la fideuá de pescado aporta una ración de cereal principalmente ya que el resto de ingredientes se hallan en cantidades pequeñas, el texturizado de guisantes una ración de legumbre y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), la crema de puerros media ración de tubérculo (80 gramos de patata) y poco menos de media de verdura (70 gramos), y el texturizado de mero al orio una ración de pescado y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata). Por lo tanto, el conjunto de platos de dicho día aporta; menos de media ración de verdura, una ración de fruta, más de una ración de tubérculo, una ración de cereal, una de legumbre, una ración de pescado, y cinco raciones de lácteos.

- Domingo: el texturizado de brócoli aporta una ración de verdura y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), el texturizado de paleta una ración de carne, menos de media ración de verdura (60 gramos) y un tercio de ración de tubérculo (50 gramos de patata), el aporte de la sopa es principalmente hídrico y, el del texturizado de rollito de pollo una ración de carne. Haciendo el recuento se comprueba que suman; más de una ración de verdura, una de fruta, más de media de tubérculo, dos de carne, y cinco de lácteos.

Cabe recordar que además diariamente tomarán un paquete de cinco galletas.

5. DISCUSIÓN

Teniendo en cuenta la información analizada, a continuación, se comentan los resultados de ingesta de cada grupo de alimentos en las diferentes dietas comentadas, proponiendo mejoras cuando se ve oportuno.

En primer lugar, considerando las raciones de hortalizas y/o verduras, se aprecia que, ningún día se llega a las tres raciones de hortalizas y/o verduras, en ningún tipo de dieta. Sería recomendable aumentar las cantidades de verduras en los platos, o añadir ensalada u otros vegetales como entrante tanto en la comida como la cena, o verduras de temporada a la plancha acompañando a los segundos platos. En el caso de la dieta de fácil digestión no sería conveniente llegar a las tres raciones dado que son alimentos que sacian demasiado por su aporte de fibra (7). En la dieta túrmix se realizarían dichas modificaciones, siempre teniendo en cuenta que la textura de los alimentos deberá encontrarse modificada.

Respecto a la fruta, la dieta basal cumple de manera adecuada con las recomendaciones, mientras que las dietas restantes no. En ambos casos debería verse aumentado el número de raciones, siendo fruta en forma de compota o asada. Será necesario tener en cuenta que, las composiciones nutricionales serán similares a las de la fruta natural, pero al encontrarse sus azúcares en forma libre, serán metabolizados y absorbidos de manera más rápida, aumentando la glucemia en sangre, lo cual en algunas situaciones puede resultar un riesgo para la salud (15).

Se comprueba que los tubérculos, principalmente la patata, es un alimento que se toma diariamente, en mayor o menor cantidad. No se toma una cantidad excesiva, pero teniendo en cuenta que el consumo recomendado es moderado, debería verse reducido y no consumirse diariamente. En ocasiones se utiliza como guarnición o complemento al alimento principal de los platos, pudiendo ser sustituido por verduras, aumentando de tal manera además el consumo de estas. Por ejemplo, en el caso de la crema de calabaza, el ingrediente principal es la patata, la cual podría verse reducida, sustituyéndola en parte por otros vegetales como zanahoria o puerro. En la dieta de fácil digestión no se considera una cantidad excesiva, sino más bien adecuada, dado que dichos pacientes precisan aportar suficiente energía a base de cereales y tubérculos principalmente. Además de patata, existen otros tubérculos que pueden sustituirla en las dietas, como son el boniato o la remolacha.

Respecto a los cereales, hablamos de una cantidad adecuada tanto en la dieta basal como en la de fácil digestión. El pan es integral, pero la pasta no, por lo que una mejora para la dieta basal y la túrmix sería sustituir la pasta y el arroz utilizados, por las versiones integrales, dado que aportan cantidades elevadas de hidratos de carbono, fibra y micronutrientes, facilitando alcanzar los objetivos nutricionales. Además, existe evidencia de que su consumo aporta protección frente al padecimiento de diversas enfermedades (8). En la dieta de fácil digestión se precisaría sustituir el pan integral por

pan blanco, ya que, al proporcionar un elevado aporte de fibra, dificultará la digestión de la misma manera que ocurre con la fruta natural y la verdura (7). La dieta túrmix no llega a alcanzar las recomendaciones, por lo que es necesario incrementarlas, intentando incluir pan, en forma de biscotes integrales, por ejemplo, que puedan reblanecer en el café con leche, o incluso añadir pan integral a las recetas texturizadas.

En ninguna dieta se llega a las recomendaciones de legumbre, lo cual en situaciones de pacientes cuya estancia hospitalaria sea corta, no afectaría, sin embargo, en el caso de pacientes cuyas estancias son más largas y/o frecuentes, sí. En la dieta de fácil digestión son alimentos a evitar, debido a su pesadez y su digestión lenta, lo cual se cumple en el centro (16).

En el centro, no se consumen frutos secos, lo cual es un punto de mejora imprescindible, debido a la importancia de la ingesta de estos, al intervenir en la disminución de la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, diabetes, y obesidad entre otras (9). Una buena opción sería incluir un puñado de frutos secos naturales, al menos tres días a la semana en la merienda, y de manera texturizada en la dieta túrmix. En el caso de la dieta de fácil digestión, serán desaconsejados (16).

Por lo general, sería necesario variar las especies de pescado, aumentando el consumo de pescado azul y disminuyendo el de blanco con el fin de equilibrar el consumo de ambos (10). En la dieta basal se podría eliminar una ración semanal, y aumentar una de legumbre, dado que el consumo de pescado es elevado, y el de legumbre algo bajo. En la de fácil digestión, sin embargo, la cantidad es adecuada, priorizándose el pescado blanco ya que su contenido en grasas es menor, siendo su digestión más rápida y sencilla (16). En la túrmix, la ingesta es adecuada.

Teniendo en cuenta el consumo de huevo, debería verse algo reducido en las dietas basal y de fácil digestión, sustituyendo algún plato que los aporte por otras opciones. El huevo es un alimento rico en colesterol, y por ello no es recomendable un consumo elevado, sin embargo, el nivel de colesterol en sangre no depende únicamente del consumo de huevos, sino de otros alimentos. Cabe también tener en cuenta su contenido en proteína de buena calidad, antioxidantes, vitaminas, lecitina y colina (11).

En la dieta basal, las raciones de lácteo se cumplen ya que se toman dos cafés descafeinados con leche diarios, pero se incluye un azucarillo con cada uno de ellos. Para mejorarlo, se eliminaría el azucarillo, dado que no es un alimento necesario ni saludable. En la dieta de fácil digestión y la túrmix, cabría reducir el consumo, eliminando los azucarillos y sustituyendo los lácteos azucarados por sus versiones desnatadas y sin azúcares añadidos. En la dieta de fácil digestión la leche debería ser desnatada y preferiblemente sin lactosa, consiguiendo facilitar su digestión (16).

Respecto a las raciones de carne, comprobamos que por lo general su ingesta es elevada, siendo la mayoría de las raciones carne blanca, pero incluyéndose también en la dieta basal alguna ración de carne procesada, como son salchichas o hamburguesas, las cuales sería recomendable evitar, teniendo

en cuenta la evidencia de su peligro para la salud (12). Habría que reducir las raciones a un máximo de tres semanales priorizando la carne blanca, permitiéndose en el caso de la dieta de fácil digestión cuatro raciones al no contar con el aporte de proteína vegetal. La carne roja tiene muchos beneficios para la salud, dado que contiene numerosas vitaminas y minerales como hierro, sin embargo, también aporta grasa saturada, ácido úrico y colesterol, por lo que no se recomienda un consumo elevado ya que puede aumentar el riesgo de padecer cáncer entre otras enfermedades (13).

La mayoría de los platos se preparan utilizando aceite de girasol, el cual sería conveniente sustituir por aceite de oliva virgen. El aceite de oliva destaca como uno de los aceites más saludables debido a sus propiedades, sin embargo, el de girasol aumenta la susceptibilidad de que aparezcan eventos proinflamatorios (14).

Cabe comentar también, que en las tomas del desayuno y merienda se incluye mermelada de melocotón, la cual presenta azúcares añadidos, y por ello sería idóneo cambiarla por algún otro acompañante para el pan como puede ser queso fresco o compota de fruta.

La dieta túrmix incluye en sus desayunos un paquete de cinco galletas tipo maría, las cuales se podrían sustituir por biscotes de pan integrales u otras opciones más saludables.

Por otra parte, actualmente, el número de personas vegetarianas y veganas en España es elevado, por eso, se debería contar con ello en colectividades de este tipo ya que con los años van a ir apareciendo casos más a menudo (17).

Hoy en día, cuando ingresa un paciente en dicho hospital que sigue este tipo de alimentación, se le modifica la dieta manualmente, dado que la edad media de los pacientes que ingresan es alta, y este tipo de alimentación se ve más reflejado en las recientes generaciones. Al igual que a cualquier tipo de dieta se le puede añadir la modificación de “no carne”, sería conveniente incluir una modificación de “vegano”, con el fin de facilitar el posterior trabajo.

6. CONCLUSIONES

- El manual de dietas del Hospital Reina Sofía de Tudela, comprende cuarenta y seis tipos de dietas, organizadas en tres bloques; dietas progresivas, dietas modificadas en textura, y dietas terapéuticas.
- Todas parten de la dieta basal, existiendo varias opciones de plato, de las cuales en cada dieta se seleccionan las más adecuadas.

- Se cuenta con dos menús semanales para cada dieta, los cuales se van alternando a lo largo del tiempo.
- Contemplando las recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, en la dieta basal del centro, se propone aumentar las raciones de hortalizas y verduras, y la legumbre, reducir las de tubérculo, pescado, huevo y carne, y comenzar a introducir los frutos secos. A su vez, sustituir cereales refinados por integrales, y variar más entre pescado blanco y azul.
- En el caso de la dieta de fácil digestión, se precisa aumentar las raciones de hortaliza y verdura, y la fruta de manera triturada, asada o compota, y reducir el consumo de huevo, leche y derivados lácteos, y carne. Además, de sustituir el pan integral por pan blanco.
- La dieta túrmix requiere un aumento de raciones de verdura y hortaliza, fruta, cereal y legumbre, y una disminución de raciones de tubérculo, leche y productos lácteos, y carne. Además, se recomienda incluir frutos secos, y variar los tipos de pescado indicados.
- En todas las dietas se recomienda sustituir el aceite de girasol por aceite de oliva, excluir el azúcar, y sustituir los productos azucarados por otros más saludables.
- También sería una mejora incluir en el manual de dietas una dieta vegetariana y una vegana.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Nieto JC, Jumbo FL, Zambrano Y, Zumba K. Ingesta de alimentos y estado nutricional de los pacientes en el Hospital Básico “Dr. Gustavo Domínguez Zambrano”. Portoviejo: Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí; 2012. Disponible en: <https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/1628/1/ULEAM-ND-0031.pdf>
2. Martínez Hernández A. Alimentación Hospitalaria: Fundamentos. 1st ed. Barcelona: Elsevier España; 2013.
3. Escott-Stump S, Mahan LK, Raymond JL. Krause Dietoterapia: Nutrición clínica y metabolismo. 13th ed. Barcelona: Elsevier España; 2018. Disponible en: <https://sancyd.com/wp-content/uploads/2020/04/Dietoterapia-nutric%C3%B3n-%C3%ADnica-y-metabolismo-Tercera-edici%C3%B3n-2018.pdf>
4. Gutiérrez-Miranda F. Guía de nutrición y dietética en el paciente oncológico. Rev Cubana Aliment Nutr. 2019 [citado el 25 de abril de 2024];29(3):e1. Disponible en: <https://revalnutricion.sld.cu/index.php/rCAN/article/view/730/966>

5. Ros E, Salas-Salvadó J. Frutos secos y prevención cardiovascular. Clin Invest Arterioscler. 2018;30(Suppl 1):24-31. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000700024
6. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Recomendaciones dietéticas para la población española. Madrid: AESAN; 2010. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf
7. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Dieta blanda de fácil digestión: de la teoría a la práctica. Madrid: SEEN; 2020. Disponible en: https://www.seen.es/modulgesx/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1063/140_420_124259_3080588122.pdf
8. Ortega RM, Vizuete AA, Ortega AIJ, Rodríguez ER. Cereales de grano completo y sus beneficios sanitarios. Nutr Hosp. 2015;32(1):25-31.
9. Urraca JL, Candelas F. Frutos secos: efectos beneficiosos para la salud. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2020 [citado el 28 de abril de 2024];24(3):256-263. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026
10. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. ¿Qué es el mercurio? ¿Es seguro comer pescado? Madrid: AESAN; 2018. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/RECOMENDACIONES_consumo_pescado_MERCURIO_AESAN_WEB.PDF
11. AlcorZe. El huevo: mitos, realidades y beneficios [Internet]. Ebscohost.com. [citado el 15 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://eds.p.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=2&sid=67c9dddb-9ec2-424e-a9a0-07b55f9bd52c%40redis&bdata=JkF1dGhUeXBIPXNzbyZsYW5nPWVzJnNpdGU9ZWRzLWxpdmUmc2NvcGU9c2l0ZQ%3d%3d>
12. Schnorr Vargas AJ. Las carnes procesadas: un peligro para la salud. OrbTer [Internet]. 2018 ago 27 [citado 2024 mayo 15];2(3):91-111. Disponible en: <https://www.biblioteca.upal.edu.bo/htdocs/ojs/index.php/orbis/article/view/55>
13. Tipos de cocción de carnes [Internet]. Cábana: Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Cábana; 2021 [citado 15 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://iestpcabana.edu.pe/wp-content/uploads/2021/11/TIPOS-DE-COCCION-DE-CARNES.pdf>
14. Sánchez-Muniz FJ, Bastida S, Perea S, García-Luna PP. Aceite de oliva virgen y efectos sobre la salud. Nutr Hosp [Internet]. 2015 [citado 2024 mayo 15];32(1):31-44. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n1/04revision02.pdf>
15. Ustero M. Diferencia composicional de los coproductos del zumo y el puré de naranja [Internet]. Valencia: Universitat Politècnica de València; 2021 [citado 2024 mayo 15].

Disponible en: <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/171405/Ustero%20-%20DIFERENCIA%20COMPOSICIONAL%20DE%20LOS%20COPRODUCTOS%20DEL%20ZUMO%20Y%20EL%20PURE%20DE%20NARANJA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

16. Instituto de Enfermedades Digestivas. Dieta de fácil digestión. Valencia: IENVa; 2020.

Disponible en: <https://www.ienva.org/data/dietas/dietas-enfermedades-digestivas/dieta-facil-digestion.pdf>

17. Unión Vegetariana Española (UVE). La población veggie en España (Datos 2023). 2024

[citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://unionvegetariana.org/la-poblacion-veggie-en-espana-datos-2023/>

8. ANEXOS

ANEXO 1: MENÚ DE LA DIETA BASAL INDICADO EN LA SEMANA 1.

| DÍA SEMANA | INGESTA | DIETA 0-BASAL SEMANA 1 | | |
|------------|----------|------------------------|-----------|--|
| | | Nº PLATO | Nº OPCIÓN | PLATO |
| LUNES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANTOAC- PAN CON TOMATE Y ACEITE |
| | | 2 | 2 | MAGMAME- MAGDALENAS, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 3 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 3 | 2 | ZUM- ZUMO |
| | COMIDA | 1 | 1 | CAL- CALDO |
| | | 1 | 2 | ENS- ENSALADA |
| | | 2 | 1 | ARRTO- ARROZ CON TOMATE |
| | | 2 | 2 | ALUVEPA- ALUBIA VERDE CON PATATA |
| | | 3 | 1 | POLASPA- POLLO ASADO CON PATATAS |
| | | 3 | 2 | MERRO- MERLUZA A LA ROMANA |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | MERIENDA | 4 | 2 | NAT- NATILLA |
| | | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | ZUM- ZUMO |
| | | 1 | 4 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | CENA | 2 | 1 | PANMAME- PAN, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 2 | 2 | BOC- BOCADILLO |
| | | 1 | 1 | CAL- CALDO |
| | | 1 | 2 | ENS- ENSALADA |
| | | 2 | 1 | BORPA- BORRAJA CON PATATAS |
| | | 2 | 2 | SOPCO- SOPA DE COCIDO |
| | | 3 | 1 | SALPA- SALCHICAS CON PATATAS |
| | | 3 | 2 | PASVE- PASTEL DE VERDURAS |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 4 | 2 | YOG- YOGUR |

| | | | | | |
|-----------|----------|---|-------------------------------------|---|--|
| MARTES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLÉ- DESCAFEINADO CON LECHE | |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN | |
| | | 1 | 3 | LECCA- LECHE CON CACAO | |
| | | 2 | 1 | PANTOAC- PAN CON TOMATE Y ACEITE | |
| | | 2 | 2 | MAGMAME- MAGDALENAS, MARGARINA Y MERMELADA | |
| | | 3 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL | |
| | | 3 | 2 | ZUM- ZUMO | |
| | COMIDA | 1 | 1 | ENS- ENSALADA | |
| | | 1 | 2 | CAL- CALDO | |
| | | 2 | 1 | LEN- LENTEJAS | |
| | | 2 | 2 | ACEPA- ACELGA CON PATATA | |
| | | 3 | 1 | MENVE- MENESTRA DE VERDURAS | |
| | | 3 | 2 | JAMASSAMA- JAMÓN ASADO EN SALSA DE MANZANA | |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL | |
| | MERIENDA | 4 | 2 | FLA- FLAN | |
| | | 1 | 1 | DESLÉ- DESCAFEINADO CON LECHE | |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN | |
| | | 1 | 3 | ZUM- ZUMO | |
| | | 1 | 4 | LECCA- LECHE CON CACAO | |
| | | 2 | 1 | PANMAME- PAN, MARGARINA Y MERMELADA | |
| | | 2 | 2 | BOC- BOCADILLO | |
| | CENA | 1 | 1 | ENS- ENSALADA | |
| | | 1 | 2 | CAL- CALDO | |
| | | 2 | 1 | CRECA- CREMA DE CALABAZA | |
| | | 2 | 2 | SOPPE- SOPA DE PESCADO | |
| | | 3 | 1 | ROLPOSAZA- ROLLITO DE POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA | |
| | | 3 | 2 | CROJA- CROQUETAS DE JAMÓN | |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL | |
| | DESAYUNO | 4 | 2 | MANAS- MANZANA ASADA | |
| MIÉRCOLES | | 1 | 1 | DESLÉ- DESCAFEINADO CON LECHE | |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN | |
| | | 1 | 3 | LECCA- LECHE CON CACAO | |
| | | 2 | 1 | PANTOAC- PAN CON TOMATE Y ACEITE | |
| | | 2 | 2 | MAGMAME- MAGDALENAS, MARGARINA Y MERMELADA | |
| | | 3 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL | |
| | | 3 | 2 | ZUM- ZUMO | |
| COMIDA | 1 | 1 | CAL- CALDO | | |
| | 1 | 2 | ENS- ENSALADA | | |
| | 2 | 1 | BERAJ- BERZA AL AJILLO | | |
| | 2 | 2 | ARRGA- ARROZ CON GAMBAS | | |
| | 3 | 1 | PAVGU- PAVO GUISADO | | |
| | 3 | 2 | BONFR- BONITO CON FRITADA | | |
| | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL | | |
| MERIENDA | 4 | 2 | CUA- CUAJADA | | |
| | 1 | 1 | DESLÉ- DESCAFEINADO CON LECHE | | |
| | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN | | |
| | 1 | 3 | ZUM- ZUMO | | |
| | 1 | 4 | LECCA- LECHE CON CACAO | | |
| | 2 | 1 | PANMAME- PAN, MARGARINA Y MERMELADA | | |
| | 2 | 2 | BOC- BOCADILLO | | |
| CENA | 1 | 1 | CAL- CALDO | | |
| | 1 | 2 | ENS- ENSALADA | | |
| | 2 | 1 | GUI- GUISTAS | | |
| | 2 | 2 | BORPA- BORRaja CON PATATAS | | |
| | 3 | 1 | MERSAVE- MERLUZA EN SALSA VERDE | | |
| | 3 | 2 | SAN- SAN JACOBOS | | |
| | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL | | |
| | 4 | 2 | YOG- YOGUR | | |

| | | | | |
|---------|----------|---|---|--|
| JUEVES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLÉ- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANTOAC- PAN CON TOMATE Y ACEITE |
| | | 2 | 2 | MAGMAME- MAGDALENAS, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 3 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 3 | 2 | ZUM- ZUMO |
| | COMIDA | 1 | 1 | ENS- ENSALADA |
| | | 1 | 2 | CAL- CALDO |
| | | 2 | 1 | ESPSA- ESPINACAS SALTEADAS |
| | | 2 | 2 | MACTO- MACARRONES CON TOMATE |
| | | 3 | 1 | CALPE- CALDERETA DE PESCADO |
| | | 3 | 2 | POLASPA- POLLO ASADO CON PATATAS |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 4 | 2 | HEL- HELADO |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLÉ- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | ZUM- ZUMO |
| | | 1 | 4 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANMAME- PAN, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 2 | 2 | BOC- BOCADILLO |
| | | 1 | 1 | ENS- ENSALADA |
| | CENA | 1 | 2 | CAL- CALDO |
| | | 2 | 1 | CREZA- CREMA DE ZANAHORIA |
| | | 2 | 2 | SOPCA- SOPA CASTELLANA |
| | | 3 | 1 | TORCA- TORTILLA DE CALABACÍN |
| | | 3 | 2 | EMP- EMPANADILLAS |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 4 | 2 | COM- COMPOTA |
| VIERNES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLÉ- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANTOAC- PAN CON TOMATE Y ACEITE |
| | | 2 | 2 | MAGMAME- MAGDALENAS, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 3 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 3 | 2 | ZUM- ZUMO |
| | COMIDA | 1 | 1 | CAL- CALDO |
| | | 1 | 2 | ENS- ENSALADA |
| | | 2 | 1 | FIDVE- FIDEUÁ DE VERDURAS |
| | | 2 | 2 | BROAJ- BRÓCOLI AL AJILLO |
| | | 3 | 1 | BACGA- BACALAO A LA GALLEGAA |
| | | 3 | 2 | PALSACA- PALETA EN SALSA DE CALABAZA |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 4 | 2 | GELSIAZ- GELATINA SIN AZÚCAR |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLÉ- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | ZUM- ZUMO |
| | | 1 | 4 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANMAME- PAN, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 2 | 2 | BOC- BOCADILLO |
| | | 1 | 1 | CAL- CALDO |
| | CENA | 1 | 2 | ENS- ENSALADA |
| | | 2 | 1 | ALUVEPA- ALUBIA VERDE CON PATATA |
| | | 2 | 2 | CREAV- CREMA DE AVE |
| | | 3 | 1 | HAMTO- HAMBURGUESAS CON TOMATE |
| | | 3 | 2 | RAPOR- RAPE AL ORIO |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 4 | 2 | NAT- NATILLA |

| | | | | |
|---------|----------|---|---|--|
| SÁBADO | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLÉ- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANTOAC- PAN CON TOMATE Y ACEITE |
| | | 2 | 2 | MAGMAME- MAGDALENAS, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 3 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 3 | 2 | ZUM- ZUMO |
| | COMIDA | 1 | 1 | ENS- ENSALADA |
| | | 1 | 2 | CAL- CALDO |
| | | 2 | 1 | ALUBLFR- ALUBIAS BLANCAS CON FRITADA |
| | | 2 | 2 | BORPA- BORRAJA CON PATATAS |
| | | 3 | 1 | MEROR- MERO AL ORIO |
| | | 3 | 2 | CHUEMPI- CHULETA EMPANADA CON PIMIENTOS |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 4 | 2 | YOG- YOGUR |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLÉ- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | ZUM- ZUMO |
| | | 1 | 4 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANMAME- PAN, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 2 | 2 | BOC- BOCADILLO |
| | | 1 | 1 | ENS- ENSALADA |
| | CENA | 1 | 2 | CAL- CALDO |
| | | 2 | 1 | CREPU- CREMA DE PUERROS |
| | | 2 | 2 | SOPCO- SOPA DE COCIDO |
| | | 3 | 1 | TORHO- TORTILLA HORTELANA |
| | | 3 | 2 | AJO- AJOARRERO |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 4 | 2 | MOU- MOUSSE |
| DOMINGO | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLÉ- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANTOAC- PAN CON TOMATE Y ACEITE |
| | | 2 | 2 | MAGMAME- MAGDALENAS, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 3 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 3 | 2 | ZUM- ZUMO |
| | COMIDA | 1 | 1 | CAL- CALDO |
| | | 1 | 2 | ENS- ENSALADA |
| | | 2 | 1 | CANGR- CANELONES GRATINADOS |
| | | 2 | 2 | FIDPE- FIDEUÁ DE PESCADO |
| | | 3 | 1 | CARJA- CARDO CON JAMÓN |
| | | 3 | 2 | PLAHOSA- PLATIJA AL HORNO EN SALSA |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 4 | 2 | COM- COMPOTA |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLÉ- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | ZUM- ZUMO |
| | | 1 | 4 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANMAME- PAN, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 2 | 2 | BOC- BOCADILLO |
| | | 1 | 1 | ENS- ENSALADA |
| | CENA | 1 | 2 | CAL- CALDO |
| | | 2 | 1 | SOPPOAR- SOPA DE POLLO CON ARROZ |
| | | 2 | 2 | CRECO- CREMA DE COLIFLOR |
| | | 3 | 1 | ABAAJCE- ABADEJO CON AJETES Y CEBOLLA |
| | | 3 | 2 | LOMAD- LOMO ADOBADO |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 4 | 2 | YOG- YOGUR |

ANEXO 2: MENÚ INDICADO EN LA DIETA BASAL PARA LA SEMANA 2.

| DÍA SEMANA | INGESTA | DIETA 0-BASAL SEMANA 2 | | |
|------------|----------|------------------------|-----------|--|
| | | Nº PLATO | Nº OPCIÓN | PLATO |
| LUNES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANTOAC- PAN CON TOMATE Y ACEITE |
| | | 2 | 2 | MAGMAME- MAGDALENAS, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 3 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 3 | 2 | ZUM- ZUMO |
| | COMIDA | 1 | 1 | ENS- ENSALADA |
| | | 1 | 2 | CAL- CALDO |
| | | 2 | 1 | GARARCA- GARBANZOS CON ARROZ Y CALABAZA |
| | | 2 | 2 | ACEPA- ACELGA CON PATATA |
| | | 3 | 1 | COLGA- COLIFLOR A LA GALLEGAA |
| | | 3 | 2 | POLASPA- POLLO ASADO CON PATATAS |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | MERIENDA | 4 | 2 | NAT- NATILLA |
| | | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | ZUM- ZUMO |
| | | 1 | 4 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANMAME- PAN, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 2 | 2 | BOC- BOCADILLO |
| MARTES | CENA | 1 | 1 | ENS- ENSALADA |
| | | 1 | 2 | CAL- CALDO |
| | | 2 | 1 | CRECA- CREMA DE CALABAZA |
| | | 2 | 2 | SOPPE- SOPA DE PESCADO |
| | | 3 | 1 | RAPOR- RAPE AL ORIO |
| | | 3 | 2 | CROJA- CROQUETAS DE JAMÓN |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | DESAYUNO | 4 | 2 | YOG- YOGUR |
| | | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANTOAC- PAN CON TOMATE Y ACEITE |
| | | 2 | 2 | MAGMAME- MAGDALENAS, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 3 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | COMIDA | 3 | 2 | ZUM- ZUMO |
| | | 1 | 1 | ENS- ENSALADA |
| | | 1 | 2 | CAL- CALDO |
| | | 2 | 1 | ESPSA- ESPINACAS SALTEADAS |
| | | 2 | 2 | MACPI- MACARRONES CON PISTO |
| | | 3 | 1 | ALBSA- ALBÓNDIGAS EN SALSA |
| | | 3 | 2 | BACHO- BACALAO AL HORNO |
| | MERIENDA | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 4 | 2 | FLA- FLAN |
| | | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | ZUM- ZUMO |
| | | 1 | 4 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANMAME- PAN, MARGARINA Y MERMELADA |
| | CENA | 2 | 2 | BOC- BOCADILLO |
| | | 1 | 1 | CAL- CALDO |
| | | 1 | 2 | ENS- ENSALADA |
| | | 2 | 1 | GUIJA- GUISANTES CON JAMÓN |
| | | 2 | 2 | CREAV- CREMA DE AVE |
| | | 3 | 1 | TORPA- TORTILLA DE PATATA |
| | | 3 | 2 | MORASPI- MORCILLA ASADA CON PIMIENTOS |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 4 | 2 | MANAS- MANZANA ASADA |

| | | | | | |
|-----------|----------|---|-------------------------------------|--|--|
| MIÉRCOLES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE | |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN | |
| | | 1 | 3 | LECCA- LECHE CON CACAO | |
| | | 2 | 1 | PANTOAC- PAN CON TOMATE Y ACEITE | |
| | | 2 | 2 | MAGMAME- MAGDALENAS, MARGARINA Y MERMELADA | |
| | | 3 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL | |
| | | 3 | 2 | ZUM- ZUMO | |
| | COMIDA | 1 | 1 | CAL- CALDO | |
| | | 1 | 2 | ENS- ENSALADA | |
| | | 2 | 1 | CARBAPA- CARDÓ CON BACON Y PATATA | |
| | | 2 | 2 | ALUBLFR- ALUBIAS BLANCAS CON FRITADA | |
| | | 3 | 1 | REDPASANA- REDONDO DE PAVO EN SALSA DE NARANJA | |
| | | 3 | 2 | ABATISI- ABADEJO TIPO SIDRERÍA | |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL | |
| | MERIENDA | 4 | 2 | CUA- CUAJADA | |
| | | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE | |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN | |
| | | 1 | 3 | ZUM- ZUMO | |
| | | 1 | 4 | LECCA- LECHE CON CACAO | |
| | | 2 | 1 | PANMAME- PAN, MARGARINA Y MERMELADA | |
| | | 2 | 2 | BOC- BOCADILLO | |
| | CENA | 1 | 1 | ENS- ENSALADA | |
| | | 1 | 2 | CAL- CALDO | |
| | | 2 | 1 | CREBR- CREMA DE BRÓCOLI | |
| | | 2 | 2 | SOPCO- SOPA DE COCIDO | |
| | | 3 | 1 | PLAEN- PLATIJA ENCEBOLLADA | |
| | | 3 | 2 | SAN- SAN JACOBOS | |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL | |
| | DESAYUNO | 4 | 2 | YOG- YOGUR | |
| JUEVES | | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE | |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN | |
| | | 1 | 3 | LECCA- LECHE CON CACAO | |
| | | 2 | 1 | PANTOAC- PAN CON TOMATE Y ACEITE | |
| | | 2 | 2 | MAGMAME- MAGDALENAS, MARGARINA Y MERMELADA | |
| | | 3 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL | |
| | | 3 | 2 | ZUM- ZUMO | |
| COMIDA | 1 | 1 | ENS- ENSALADA | | |
| | 1 | 2 | CAL- CALDO | | |
| | 2 | 1 | MACVE- MACARRONES CON VERDURAS | | |
| | 2 | 2 | BORPA- BORRAJA CON PATATAS | | |
| | 3 | 1 | BONFR- BONITO CON FRITADA | | |
| | 3 | 2 | POLASPA- POLLO ASADO CON PATATAS | | |
| | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL | | |
| MERIENDA | 4 | 2 | HEL- HELADO | | |
| | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE | | |
| | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN | | |
| | 1 | 3 | ZUM- ZUMO | | |
| | 1 | 4 | LECCA- LECHE CON CACAO | | |
| | 2 | 1 | PANMAME- PAN, MARGARINA Y MERMELADA | | |
| | 2 | 2 | BOC- BOCADILLO | | |
| CENA | 1 | 1 | ENS- ENSALADA | | |
| | 1 | 2 | CAL- CALDO | | |
| | 2 | 1 | ACEPA- ACELGA CON PATATA | | |
| | 2 | 2 | CRECA- CREMA DE CALABAZA | | |
| | 3 | 1 | PASPE- PASTEL DE PESCADO | | |
| | 3 | 2 | HAMTO- HAMBURGUESAS CON TOMATE | | |
| | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL | | |
| | 4 | 2 | COM- COMPOTA | | |

| | | | | |
|---------|----------|---|---|--|
| VIERNES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANTOAC- PAN CON TOMATE Y ACEITE |
| | | 2 | 2 | MAGMAME- MAGDALENAS, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 3 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 3 | 2 | ZUM- ZUMO |
| | COMIDA | 1 | 1 | ENS- ENSALADA |
| | | 1 | 2 | CAL- CALDO |
| | | 2 | 1 | ALUROFR- ALUBIAS ROJAS CON FRITADA |
| | | 2 | 2 | MENVE- MENESTRA DE VERDURAS |
| | | 3 | 1 | MERBEGU- MERLUZA CON BECHAMEL Y GUISES |
| | | 3 | 2 | CHUEMPI- CHULETA EMPANADA CON PIMIENTOS |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | MERIENDA | 4 | 2 | GELSIAZ- GELATINA SIN AZÚCAR |
| | | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | ZUM- ZUMO |
| | | 1 | 4 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANMAME- PAN, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 2 | 2 | BOC- BOCADILLO |
| | CENA | 1 | 1 | ENS- ENSALADA |
| | | 1 | 2 | CAL- CALDO |
| | | 2 | 1 | CREALVE- CREMA DE ALUBIA VERDE |
| | | 2 | 2 | SOPCA- SOPA CASTELLANA |
| | | 3 | 1 | TORCA- TORTILLA DE CALABACÍN |
| | | 3 | 2 | SAROR- SARDINA AL ORIO |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 4 | 2 | NAT- NATILLA |
| SÁBADO | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANTOAC- PAN CON TOMATE Y ACEITE |
| | | 2 | 2 | MAGMAME- MAGDALENAS, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 3 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 3 | 2 | ZUM- ZUMO |
| | COMIDA | 1 | 1 | CAL- CALDO |
| | | 1 | 2 | ENS- ENSALADA |
| | | 2 | 1 | FIDPE- FIDEUÁ DE PESCADO |
| | | 2 | 2 | GUIJA- GUISES CON JAMÓN |
| | | 3 | 1 | ALUVEPA- ALUBIA VERDE CON PATATAS |
| | | 3 | 2 | RAPOR- RAPE AL ORIO |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 4 | 2 | YOG- YOGUR |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | ZUM- ZUMO |
| | | 1 | 4 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANMAME- PAN, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 2 | 2 | BOC- BOCADILLO |
| | | 1 | 1 | ENS- ENSALADA |
| | CENA | 1 | 2 | CAL- CALDO |
| | | 2 | 1 | SOPPOAR- SOPA DE POLLO CON ARROZ |
| | | 2 | 2 | CREPU- CREMA DE PUEBROS |
| | | 3 | 1 | MEROR- MERO AL ORIO |
| | | 3 | 2 | HOJJAQU- HOJALDRE DE JAMÓN Y QUESO |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 4 | 2 | MOU- MOUSSE |

| | | | | |
|---------|----------|---|---|---|
| DOMINGO | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANTOAC- PAN CON TOMATE Y ACEITE |
| | | 2 | 2 | MAGMAME- MAGDALENAS, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 3 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 3 | 2 | ZUM- ZUMO |
| | COMIDA | 1 | 1 | CAL- CALDO |
| | | 1 | 2 | ENS- ENSALADA |
| | | 2 | 1 | ARRGA- ARROZ CON GAMBAS |
| | | 2 | 2 | BROAJ- BRÓCOLI AL AJILLO |
| | | 3 | 1 | PALSACA- PALETA EN SALSA DE CALABAZA |
| | | 3 | 2 | BACTISI- BACALAO TIPO SIDRERÍA |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | MERIENDA | 4 | 2 | COM- COMPOTA |
| | | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 1 | 2 | INF- INFUSIÓN |
| | | 1 | 3 | ZUM- ZUMO |
| | | 1 | 4 | LECCA- LECHE CON CACAO |
| | | 2 | 1 | PANMAME- PAN, MARGARINA Y MERMELADA |
| | | 2 | 2 | BOC- BOCADILLO |
| | CENA | 1 | 1 | CAL- CALDO |
| | | 1 | 2 | ENS- ENSALADA |
| | | 2 | 1 | VERAS- VERDURAS ASADAS |
| | | 2 | 2 | BORPA- BORRAJA CON PATATAS |
| | | 3 | 1 | ROLPOSAZA- ROLLITO DE POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA |
| | | 3 | 2 | MERRE- MERLUZA REBOZADA |
| | | 4 | 1 | FRUNA- FRUTA NATURAL |
| | | 4 | 2 | YOG- YOGUR |

ANEXO 3: MENÚ DE LA DIETA DE FÁCIL DIGESTIÓN/GÁSTRICA INDICADO EN LA SEMANA 1.

| DÍA SEMANA | INGESTA | DIETA 300- FÁCIL DIGESTIÓN/GÁSTRICA SEMANA 1 | | |
|------------|----------|--|-----------|---|
| | | Nº PLATO | Nº OPCIÓN | PLATO |
| LUNES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | COMIDA | 1 | 1 | ALUVEPA- ALUBIA VERDE CON PATATA |
| | | 2 | 1 | POLASPA- POLLO ASADO CON PATATAS |
| | | 3 | 1 | NAT- NATILLA |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | CENA | 1 | 1 | SOPCO- SOPA DE COCIDO |
| | | 2 | 1 | PASVE- PASTEL DE VERDURAS |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |
| MARTES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | COMIDA | 1 | 1 | ACEPA- ACELGÀ CON PATATA |
| | | 2 | 1 | JAMASSAMA- JAMÓN ASADO EN SALSA DE MANZANA |
| | | 3 | 1 | FLA- FLAN |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | CENA | 1 | 1 | CRECA- CREMA DE CALABAZA |
| | | 2 | 1 | ROLPOSAZA- ROLLITO DE POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA |
| | | 3 | 1 | MANAS- MANZANA ASADA |
| MIÉRCOLES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | COMIDA | 1 | 1 | ARRGA- ARROZ CON GAMBAS |
| | | 2 | 1 | PAVGU- PAVO GUISADO |
| | | 3 | 1 | CUA- CUAJADA |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | CENA | 1 | 1 | BORPA- BORRAJA CON PATATAS |
| | | 2 | 1 | MERSAVE- MERLUZA EN SALSA VERDE |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |
| JUEVES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | COMIDA | 1 | 1 | ESPSA- ESPINACAS SALTEADAS |
| | | 2 | 1 | CALPE- CALDERETA DE PESCADO |
| | | 3 | 1 | ACT- ACTIMEL |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | CENA | 1 | 1 | CREZA- CREMA DE ZANAHORIA |
| | | 2 | 1 | TORCA- TORTILLA DE CALABACÍN |
| | | 3 | 1 | COM- COMPOTA |

| | | | | |
|---------|----------|---|---|---------------------------------------|
| VIERNES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | COMIDA | 1 | 1 | FIDVE- FIDEUÁ DE VERDURAS |
| | | 2 | 1 | PALSACA- PALETA EN SALSA DE CALABAZA |
| | | 3 | 1 | GELSIAZ- GELATINA SIN AZÚCAR |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | CENA | 1 | 1 | ALUVEPA- ALUBIA VERDE CON PATATA |
| | | 2 | 1 | RAPOR- RAPE AL ORIO |
| | | 3 | 1 | NAT- NATILLA |
| SÁBADO | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | COMIDA | 1 | 1 | BORPA- BORRAJA CON PATATAS |
| | | 2 | 1 | MEROR- MERO AL ORIO |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | CENA | 1 | 1 | SOPCO- SOPA DE COCIDO |
| | | 2 | 1 | TORHO- TORTILLA HORETELANA |
| | | 3 | 1 | MOU- MOUSSE |
| DOMINGO | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | COMIDA | 1 | 1 | FIDPE- FIDEUÁ DE PESCADO |
| | | 2 | 1 | PLAHOSA- PLATUA AL HORNO EN SALSA |
| | | 3 | 1 | COM- COMPOTA |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | CENA | 1 | 1 | SOPPOAR- SOPA DE POLLO CON ARROZ |
| | | 2 | 1 | ABAAJCE- ABADEJO CON AJETES Y CEBOLLA |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |

ANEXO 4: MENÚ DE LA DIETA DE FÁCIL DIGESTIÓN/GÁSTRICA INDICADO EN LA SEMANA 2.

| DÍA SEMANA | INGESTA | DIETA 300- FÁCIL DIGESTIÓN/GÁSTRICA SEMANA 2 | | |
|------------|----------|--|-----------|------------------------------------|
| | | Nº PLATO | Nº OPCIÓN | PLATO |
| LUNES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | COMIDA | 1 | 1 | ACEPA- ACELGA CON PATATA |
| | | 2 | 1 | POLASPA- POLLO ASADO CON PATATA |
| | | 3 | 1 | NAT- NATILLA |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | CENA | 1 | 1 | CRECA- CREMA DE CALABAZA |
| | | 2 | 1 | RAPOR- RAPE AL ORIO |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |
| MARTES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | COMIDA | 1 | 1 | ESPSA- ESPINACAS SALTEADAS |
| | | 2 | 1 | ALBSA- ALBÓNDIGAS EN SALSAS |
| | | 3 | 1 | FLA- FLAN |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | CENA | 1 | 1 | CREAV- CREMA DE AVE |
| | | 2 | 1 | TORPA- TORTILLA DE PATATA |
| | | 3 | 1 | MANAS- MANZANA ASADA |
| MIÉRCOLES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | COMIDA | 1 | 1 | CARBAPA- CARDO CON BACON Y PATATA |
| | | 2 | 1 | REDPASA- REDONDO DE PAVO EN SALSAS |
| | | 3 | 1 | CUA- CUAJADA |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | CENA | 1 | 1 | SOPCO- SOPA DE COCIDO |
| | | 2 | 1 | PLAEN- PLATIJA ENCEBOLLADA |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |
| JUEVES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | COMIDA | 1 | 1 | MACVE- MACARRONES CON VERDURAS |
| | | 2 | 1 | POLASPA- POLLO ASADO CON PATATA |
| | | 3 | 1 | ACT- ACTIMEL |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | CENA | 1 | 1 | CRECA- CREMA DE CALABAZA |
| | | 2 | 1 | PASPE- PASTEL DE PESCADO |
| | | 3 | 1 | COM- COMPOTA |

| | | | | |
|---------|----------|---|---|---|
| VIERNES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | COMIDA | 1 | 1 | MENVE- MENESTRA DE VERDURAS |
| | | 2 | 1 | MERBEGU- MERLUZA CON BECHAMEL Y GUISESANTES |
| | | 3 | 1 | GELSIAZ- GELATINA SIN AZÚCAR |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | CENA | 1 | 1 | CREALVE- CREMA DE ALUBIA VERDE |
| | | 2 | 1 | TORCA- TORTILLA DE CALABACÍN |
| | | 3 | 1 | NAT- NATILLA |
| SÁBADO | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | COMIDA | 1 | 1 | FIDPE- FIDEUÁ DE PESCADO |
| | | 2 | 1 | ALUVEPA- ALUBIA VERDE CON PATATA |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | CENA | 1 | 1 | SOPPOAR- SOPA DE POLLO CON ARROZ |
| | | 2 | 1 | MEROR- MERO AL ORIO |
| | | 3 | 1 | MOU- MOUSSE |
| DOMINGO | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | COMIDA | 1 | 1 | ARRGA- ARROZ CON GAMBAS |
| | | 2 | 1 | PALSACA- PALETA EN SALSA DE CALABAZA |
| | | 3 | 1 | COM- COMPOTA |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | PAN- PAN |
| | | 3 | 1 | MAR- MARGARINA |
| | | 4 | 1 | MER- MERMELADA |
| | CENA | 1 | 1 | BORPA- BORRAJA CON PATATAS |
| | | 2 | 1 | ROLPOSAZA- ROLLITO DE POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |

ANEXO 5: MENÚ DE LA DIETA TÚRMIX INDICADO EN LA SEMANA 1.

| DÍA SEMANA | INGESTA | DIETA 400- TÚRMIX SEMANA 1 | | |
|------------|----------|----------------------------|-----------|--|
| | | Nº PLATO | Nº OPCIÓN | PLATO |
| LUNES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | | 3 | 1 | GAL- GALLETAS |
| | COMIDA | 1 | 1 | TXTALVEPA- TEXT. ALUBIA VERDE CON PATATA |
| | | 2 | 1 | TXTPOASPA- TEXT. POLLO ASADO CON PATATA |
| | | 3 | 1 | NAT- NATILLA |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | CENA | 1 | 1 | TXTBOPA- TEXT. BORRAJA CON PATATA |
| | | 2 | 1 | PASVE- PASTEL DE VERDURAS |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |
| MARTES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | | 3 | 1 | GAL- GALLETAS |
| | COMIDA | 1 | 1 | TXTLE- TEXT. LENTEJAS |
| | | 2 | 1 | TXTACPA- TEXT. ACELGA CON PATATA |
| | | 3 | 1 | FLA- FLAN |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | CENA | 1 | 1 | CRECA- CREMA DE CALABAZA |
| | | 2 | 1 | SOPPE- SOPA DE PESCADO |
| | | 3 | 1 | MANAS- MANZANA ASADA |
| MIÉRCOLES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | | 3 | 1 | GAL- GALLETAS |
| | COMIDA | 1 | 1 | TXTARGA- TEXT. ARROZ CON GAMBAS |
| | | 2 | 1 | TXTPAGU- TEXT. PAVO GUISADO |
| | | 3 | 1 | CUA- CUAJADA |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | CENA | 1 | 1 | SOPFI- SOPA DE FIDEOS |
| | | 2 | 1 | TXTMESAVE- TEXT. MERLUZA EN SALSA VERDE |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |
| JUEVES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | | 3 | 1 | GAL- GALLETAS |
| | COMIDA | 1 | 1 | TXTESSA- TEXT. ESPINACAS SALTEADAS |
| | | 2 | 1 | TXTCAPE- TEXT. CALDERETA DE PESCADO |
| | | 3 | 1 | HEL- HELADO |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | CENA | 1 | 1 | CREZA- CREMA DE ZANAHORIA |
| | | 2 | 1 | PASVE- PASTEL DE VERDURAS |
| | | 3 | 1 | COM- COMPOTA |

| | | | | |
|---------|----------|---|---|---|
| VIERNES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | | 3 | 1 | GAL- GALLETAS |
| | COMIDA | 1 | 1 | TXTFIDVE- TEXT. FIDEUÁ DE VERDURAS |
| | | 2 | 1 | TXTPASACA- TEXT. PALETA EN SALSA DE CALABAZA |
| | | 3 | 1 | GELSIAZ- GELATINA SIN AZÚCAR |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | CENA | 1 | 1 | TXTALVEPA- TEXT. ALUBIA VERDE CON PATATA |
| | | 2 | 1 | CREAV- CREMA DE AVE |
| | | 3 | 1 | NAT- NATILLA |
| SÁBADO | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | | 3 | 1 | GAL- GALLETAS |
| | COMIDA | 1 | 1 | TXTALBLFR- TEXT. ALUBIA BLANCA CON FRITADA |
| | | 2 | 1 | TXTBOPA- TEXT. BORRAJA CON PATATA |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | CENA | 1 | 1 | CREPU- CREMA DE PUEROS |
| | | 2 | 1 | PASPE- PASTEL DE PESCADO |
| | | 3 | 1 | MOU- MOUSSE |
| DOMINGO | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | | 3 | 1 | GAL- GALLETAS |
| | COMIDA | 1 | 1 | TXTCAJA- TEXT. CARDO CON JAMÓN |
| | | 2 | 1 | TXTPLHOSA- TEXT. PLATIJA AL HORNO EN SALSA |
| | | 3 | 1 | COM- COMPOTA |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | CENA | 1 | 1 | CRECO- CREMA DE COLIFLOR |
| | | 2 | 1 | TXTABAICE- TEXT. ABADEJO CON AJETES Y CEBOLLA |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |

ANEXO 6: MENÚ DE LA DIETA TÚRMIX INDICADO EN LA SEMANA 2.

| DÍA SEMANA | INGESTA | DIETA 400- TÚRMIX SEMANA 2 | | |
|------------|----------|----------------------------|-----------|--|
| | | Nº PLATO | Nº OPCIÓN | PLATO |
| LUNES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | | 3 | 1 | GAL- GALLETAS |
| | COMIDA | 1 | 1 | TXTGAARCA- TEXT. GARBAZOS CON ARROZ Y CALABAZA |
| | | 2 | 1 | TXTPOASPA- TEXT. POLLO ASADO CON PATATA |
| | | 3 | 1 | NAT- NATILLA |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | CENA | 1 | 1 | CRECA- CREMA DE CALABAZA |
| | | 2 | 1 | SOPPE- SOPA DE PESCADO |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |
| MARTES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | | 3 | 1 | GAL- GALLETAS |
| | COMIDA | 1 | 1 | PURPA- PURÉ DE PATATA |
| | | 2 | 1 | TXTALSA- TEXT. ALBÓNDIGAS EN SALSA |
| | | 3 | 1 | FLA- FLAN |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | CENA | 1 | 1 | CREAV- CREMA DE AVE |
| | | 2 | 1 | PASVE- PASTEL DE VERDURAS |
| | | 3 | 1 | MANAS- MANZANA ASADA |
| MIÉRCOLES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | | 3 | 1 | GAL- GALLETAS |
| | COMIDA | 1 | 1 | TXTCABAPA- TEXT. CARDO CON BACON Y PATATA |
| | | 2 | 1 | TXTREDPASA- TEXT. REDONDO DE PAVO EN SALSA |
| | | 3 | 1 | CUA- CUAJADA |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | CENA | 1 | 1 | CREBR- CREMA DE BRÓCOLI |
| | | 2 | 1 | TXTPLEN- TEXT. PLATJA ENCEBOLLADA |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |
| JUEVES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | | 3 | 1 | GAL- GALLETAS |
| | COMIDA | 1 | 1 | TXTMAVE- TEXT. MACARRONES CON VERDURAS |
| | | 2 | 1 | TXTPOASPA- TEXT. POLLO ASADO CON PATATA |
| | | 3 | 1 | HEL- HELADO |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | CENA | 1 | 1 | CRECA- CREMA DE CALABAZA |
| | | 2 | 1 | PASPE- PASTEL DE PESCADO |
| | | 3 | 1 | COM- COMPOTA |

| | | | | |
|---------|----------|---|---|---|
| VIERNES | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | | 3 | 1 | GAL- GALLETAS |
| | COMIDA | 1 | 1 | TXTMEVE- TEXT. MENESTRA DE VERDURAS |
| | | 2 | 1 | TXTMEBEGU- TEXT. MENESTRA CON BECHAMEL Y GUISESANTES |
| | | 3 | 1 | GELSIAZ- GELATINA SIN AZÚCAR |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | CENA | 1 | 1 | CREALVE- CREMA DE ALUBIA VERDE |
| | | 2 | 1 | PASVE- PASTEL DE VERDURAS |
| | | 3 | 1 | NAT- NATILLA |
| SÁBADO | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | | 3 | 1 | GAL- GALLETAS |
| | COMIDA | 1 | 1 | TXTFIPE- TEXT. FIDEUÁ DE PESCADO |
| | | 2 | 1 | TXTGUJA- TEXT. GUISESANTES CON JAMÓN |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | CENA | 1 | 1 | CREPUP- CREMA DE PUERROS |
| | | 2 | 1 | TXTMEOR- TEXT. MERO AL ORIO |
| | | 3 | 1 | MOU- MOUSSE |
| DOMINGO | DESAYUNO | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | | 3 | 1 | GAL- GALLETAS |
| | COMIDA | 1 | 1 | TXTBRAJ- TEXT. BRÓCOLI AL AJILLO |
| | | 2 | 1 | TXTPASACA- TEXT. PALETA EN SALSA DE CALABAZA |
| | | 3 | 1 | COM- COMPOTA |
| | MERIENDA | 1 | 1 | DESLE- DESCAFEINADO CON LECHE |
| | | 2 | 1 | FRUTRLA- FRUTA TRITURADA O LÁCTEO |
| | CENA | 1 | 1 | SOP- SOPA |
| | | 2 | 1 | TXTROPONAZA- TEXT. ROLLITO DE POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA |
| | | 3 | 1 | YOG- YOGUR |