



REGÍMENES BÁSICOS

Dieta

Es la cantidad de alimento que se le proporciona al organismo, esta se considera equilibrada si aporta los nutrientes y la energía necesaria que permitan mantener las funciones del organismo.



Modificaciones de la Dieta



**ROL
TERAPÉUTICO**



CONSISTENCIA



DIGESTIBILIDAD



**APORTE
NUTRICIONAL**



FRECUENCIA

1. Consistencia

Modificaciones en la textura de los alimentos o preparaciones, mediante operaciones de la técnica culinaria.



LIQUIDA



PAPILLA



BLANDA



NORMAL

Aumenta aporte nutritivo a medida que aumenta la consistencia

2. Digestibilidad

Relacionada con características específicas de los alimentos, de tal forma que la inclusión o exclusión en la dieta facilite los procesos de digestión y absorción y biodisponibilidad de nutrientes.



SIN RESIDUOS



LIVIANO



COMÚN

2. Digestibilidad



SIN RESIDUOS

- Se excluyen los alimentos con Fibra dietética, Lactosa, Alimentos estimulantes (café), Irritantes (frituras, aliños, ají, ajo.) y grasas.



LIVIANO

- Se excluyen alimentos meteorizantes, alimentos altos en grasa saturada, alimentos estimulantes (café), alimentos irritantes: alcohol, cacao, aliños.
- Generalmente se disminuye aporte de lípidos.



COMÚN

- No existe modificación.

3. Aporte Nutricional

Se relacionan con el estado nutricional del individuo y con alteraciones que pueda provocar una enfermedad.



HIPO



NORMO



HIPER

4. Frecuencia

El objetivo de aumentar el aporte nutricional o mejorar la tolerancia a la alimentación.



HABITUAL



FRACCIONADO

Regímenes Básicos

1. Hídrico
2. Sin residuos
3. Liviano
4. Común o normal



Régimen Hídrico

- Su objetivo es hidratar al paciente.
- Indicaciones: *postoperatorios **inmediatos**, cuadros diarreicos **agudos**, estados infecciosos **agudos**.*
- Aporte nutritivo: Prácticamente nulo.
- Alimentos permitidos: agua, edulcorantes y aromatizantes (anís, canela, vainilla, etc).



Régimen Sin Residuos

Régimen con restricción máxima de celulosa (fibra dietética), grasas, lactosa y de todos los alimentos que estimulen o irriten el tracto gastrointestinal.

Este régimen también puede tener modificación en consistencia obteniendo los regímenes:

- Líquido sin residuo
- Papilla sin residuo
- Blando sin residuo



Régimen Sin Residuos

REGIMEN SIN RESIDUOS

Alimento permitidos:

- Cereales y farináceos (en postres al 10%)
- Pan francés, galletas de agua, etc.
- Carnes magras
- Quesillo
- Aceite crudo.
- Claras de huevo
- Azúcar.
- Gelatinas.
- Sal.
- Nervinos.
- Nestum de Arroz
- Flan en agua.
- Agua de canela.
- Infusiones.



Régimen Sin Residuos

REGIMEN SIN RESIDUOS

Alimentos prohibidos.

- Leche, queso.
- Carnes enteras y grasas.
- Cecinas y embutidos.
- Verduras, frutas y mote.
- Avena, chuchoca, polenta
- Leguminosas.
- Mantequilla, crema y margarina
- Aceite cocinado
- Conserva , café chocolate mermeladas alcohol condimentos



Régimen Sin Residuos

RÉGIMEN SIN RESIDUOS AMPLIO

Es un régimen de transición entre el régimen blando sin residuos y el régimen liviano.

Alimentos permitidos:

- Zanahoria pelada y cocida sin su centro
- Huesillos
- Papa cocida
- Porotos verdes despuntados y deshilados
- Zapallo camote bien cocido
- Membrillo, manzana y durazno pelado y cocido
- Plátano maduro molido sin pepas



Régimen Sin Residuos

Líquido Sin Residuos

- Farináceos finos 2-3% (sémola, maicena, chuño) Nestúm arroz (8%)
- Gelatina 5 a 7% licuada o Flan en agua en igual concentración.
- Aporte Nutritivo: insuficiente en todas las sustancias nutritivas.

Papilla Sin Residuos

- Farináceos finos a mayor concentración 4 – 5% (sémola, maicena, chuño)
- Indicaciones: reposo absoluto del tracto gastrointestinal, cuadros diarreicos.
- Aporte Nutritivo: insuficiente en todas las sustancias nutritivas.

Sin Residuos

- Farináceos a concentración normal.
- Indicaciones: reposo del tracto gastrointestinal, diarreicos en recuperación.
- Aporte Nutritivo: suficiente en calorías y proteínas, insuficiente en vitaminas y minerales.

Régimen Liviano

Régimen con restricción máxima de grasa satura y alimentos meteorizantes e irritantes de las mucosas digestivas.

Este régimen también tiene modificación en consistencia obteniendo los regímenes:

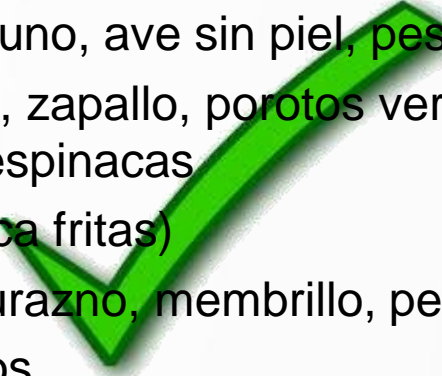
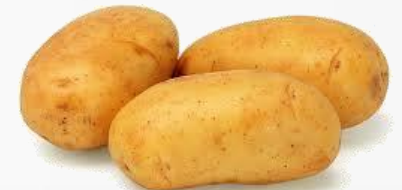
- Líquido liviano
- Papilla liviana
- Blando liviano



Régimen Liviano

Alimentos Permitidos:

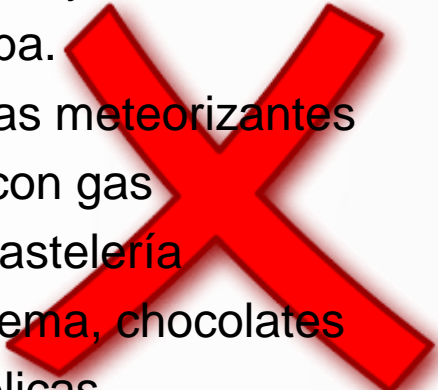
- Leche: descremada o semidescremada
- Yogurt, quesillo
- Huevo: solo la clara, en sopas
- Carnes magras: vacuno, ave sin piel, pescado, jamón de pavo (no fritas)
- Verduras: zanahoria, zapallo, porotos verdes, betarraga, apio cocido, acelga, esparrago, espinacas
- Papas cocidas (nunca fritas)
- Frutas: Manzana, durazno, membrillo, pera, ciruelas, peladas y cocidas.
- Cereales y farináceos.
- Pan blanco, marraqueta, molde, galletas de agua, chuño y soda
- Mermelada o miel: damasco, durazno, ciruela
- Aceite crudo
- Líquidos sin gas, agua de cocción de frutas permitidas,
- Nervinos: te simple, café descafeinado
- Agua, agua mineral sin gas, jalea, helados de agua.



Régimen Liviano

Alimentos prohibidos:

- Mantequilla, margarina, queso, crema, mayonesa, salsas, yema de huevo.
- Carnes grasas de vacuno, cerdo, cordero ganso, pato.
- Vísceras, cecinas y embutidos.
- Salmón, cojinoba.
- Verduras y frutas meteorizantes
- Café, bebidas con gas
- Productos de pastelería
- Galletas con crema, chocolates
- Bebidas alcohólicas
- Maní nueces y almendras.
- Paltas, aceitunas.
- Mote, avena entera.
- Leguminosas
- Pan integral y panes con grasa.



Régimen Liviano

Líquido Liviano

- Farináceos finos 2-3% (sémola, maicena, chuño)
- Indicaciones: cáncer avanzado de estómago, gastrectomía.
- Aporte Nutritivo: insuficiente en algunas sustancias nutritivas, aunque en menor grado que el régimen líquido sin residuo.

Papilla Liviana

- Compuesto por alimentos y preparaciones de consistencia semisólida a temperatura ambiente sea ésta natural u obtenida a través de alguna operación culinaria.
- Indicaciones: alteraciones de la deglución.
- Aporte Nutritivo: suficiente.

Liviano

- Preparaciones o alimentos de consistencia blanda.
- Indicaciones: patologías que requieren reposo funcional del aparato digestivo (patologías biliares, pancreáticas, etc.)
- Aporte Nutritivo: suficiente en calorías, macro y micronutrientes.

Régimen Común

- *Para pacientes que no tienen dificultad en cuanto a la digestibilidad.*
- Se distinguen regímenes líquidos, papillas y blandos comunes.
- Formados por toda clase de alimentos, excepto aquellos en los que no se puede modificar su consistencia natural.
- *Se indica a personas sanas.*

