

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 1 de 33

1. Objetivo

Establecer la dieta más adecuada para cada persona según sus necesidades físicas y psicológicas, teniendo en cuenta el tipo de actividad y la patología.

2. Alcance

El presente manual es aplicable para el personal de nutrición y cocina que laboran dentro de la organización

3. Receptor del servicio

Es otorgado a los pacientes dentro de su estancia hospitalaria, con la finalidad de proporcionar un servicio completo e íntegro.

4. Responsable

Área de Nutrición.

5. Áreas Involucradas

AREA	RESPONSABLE (PUESTO)	FIRMA
Dirección General CEMA	Director General	
Cocina	Líder de cocina	
Nutrición	Nutriólogo	

Elaboró L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	Autorizó DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	Revisó LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	Libero DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA
--	---	--	---

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 2 de 33



Dieta Normal

Tipo de paciente: Con estado nutricional normal

Energía: De acuerdo al requerimiento individualizado de cada paciente

DESAYUNO

Alimento	Equivalente
Jugo de naranja.	.300 l
Leche con café	. 300 l
Omelette de jamón con queso	. 100 kg
Bollito	1 pieza
Platón de frutas mixtas	. 100 kg

COMIDA

Alimento	Equivalentes
Agua de melón	.300l
Enchiladas del huerto rellenas de juliana en salsa roja	3 piezas
Arroz a la jardinera	.100 kg
Mousse de mango	.100kg

COLACIÓN

Pan tostado con mermelada	1 pieza
---------------------------	---------

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 3 de 33

Té de manzanilla .250 l

CENA

Té de limón .250l
Jugo de naranja .300l
Sándwich clásico 1 pieza
Gelatina de sabor .100 kg



Alimentos recomendados: Carnes magras, verduras, frutas, cereales sin grasa, aguacate, almendras, nuez, leche descremada, pastas



Alimentos no recomendados: Bebidas industrializadas, comida rapida, cholocates, pastelillos, frituras, aderezos, mantequillas.



Preferir alimentos asados, al vapor a la plancha.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 4 de 33

Líquidos claros

Tipo de paciente: Periodo postquirúrgico, examen de colón, cx de colón y en diarrea agua de corta duración.

Duración: No más de 48 horas

Energía: 375 Kcal



DESAYUNO

Alimento	Equivalente
Jugo de manzana diluido al 50%	.300 l
Té de manzanilla	. 250 l
Gelatina Light	.100 kg

COMIDA

Alimento	Equivalente
Caldo de pollo (desgrasado y sin sólidos).	.300 l
Agua de melón	. 300 l
Gelatina de cereza	. 100 kg

COLACIÓN

Alimento	Equivalente
Té de hierbabuena	.250 l
Gelatina de naranja	. 100 kg

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 5 de 33

CENA

Alimento	Equivalente
Consomé de verduras(sin sólidos)	.250 l
Jugo de (arándanos diluido al 50%)	. 300 l
Gelatina	. 100 kg



Alimentos recomendados: Infusiones, jugo de frutas colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatinas y caldos sin sólidos.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 6 de 33

Líquidos Generales

Tipo de paciente: *Periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y dieta suave en paciente con alimentación mixta, con problemas de deglución y masticación o problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.*

Duración : No más de 3 días

Energía: 2325 kcal

DESAYUNO

Alimento	Equivalente
Leche descremada	. 300 l
Jugo de manzana (diluido al 50%)	. 300 l
Gelatina	.100 kg
Yogurt bebible	1 pieza

COMIDA

Alimento	Equivalente
Agua de papaya	. 300 l
Crema de vegetales	. 300 l
Gelatina de leche	.100 kg
Té de manzanilla	.300 ml

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 7 de 33

COLACIÓN

Alimento	Equivalente
Nieve de limón	½ taza
Néctar de durazno	2 bolas (41 g)

CENA

Alimento	Equivalente
Agua de naranja	.300 l
Té verde	.250 l
Consomé de res (sin sólidos)	.300 kg
Gelatina	.100 kg



Alimentos recomendados: Leche, yogur natural, jocoque, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, cremas, caldos, consome, gelatina, helado, jugos colados, nieves, paletas de agua, té, aguas de sabor y añadir azúcar a tolerancia.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 8 de 33

Purés

Tipo de paciente: *Pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, paciente con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, niños pequeños y adultos mayores.*

Duración: Por tiempo de hospitalización

Energía: De acuerdo a las necesidades del paciente



DESAYUNO

Alimento	Equivalente
Licuada de plátano.	.300 L.
Jugo de manzana.	. 300 L.
Cereal Cocido.	1 taza
Gelatina de agua	.100 Kg.

COMIDA

Alimento	Equivalente
Agua de melón.	.300 l
Crema de espinacas	.300 l
Puré de verduras con arroz.	.100 kg.
Puré de papa	.090 kg.
Gelatina light.	.100 kg.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 9 de 33

COLACIÓN

Alimento	Equivalente
Yogur bebible.	1 pieza
Puré de manzana	.090 kg

CENA

Alimento	Equivalente
Arroz con leche	.300 l
Té de manzanilla.	.250 l
Papilla de pollo con vegetales plátano	.120 kg. 1 pieza



Alimentos recomendados: Sopas, caldos, consomé, leche, yogur, quesos deditos, jugos y purés de verduras colados, néctares de frutas colados, cereal cocido en puré, leguminosas en puré, puré de papa, arroz o pasta, carne o pesacado, huevo tibio, mantequilla, margarina o aceite, nieve o helado, paleta helada, gelatina, miel y mermelada.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 10 de 33

Dieta Suave

Tipo de paciente: Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré. Pacientes con várices esofágicas.

Duración: Hasta alcanzar meta y con seguimiento nutricional

Energía: De acuerdo a las necesidades del paciente



DESAYUNO

Alimento	Equivalente
Jugo de Naranja natural	.300 l
Te de 4 frutos rojos	.250 l
Claras de huevo	.120kg
Manzanas dulces con canela	1 pza

COMIDA

Alimento	Equivalente
Arroz a la jardinera	.100 kg.
Filete de pescado empapelado	.120 kg.
Pan blanco	1 pza
Juliana de verduras	.100 kg.
Gelatina light	.100 kg.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 11 de 33

COLACIÓN

Alimento	Equivalente
Pera al horno con yogurt	1 pza
Te de manzana canela	.250 l

CENA

Alimento	Equivalente
Agua de melón	.300 ml
Sándwich de pollo	1 pza
Arroz con leche	.100 kg
Plato de papaya	.120 kg.



Alimentos recomendados: Verduras y frutas al horno hervidas o al vapor y en algunos casos sin cascara, carne de res y puerco molidas



Alimentos que deben evitarse: Papas fritas, semillas, tostadas y bolillos.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 12 de 33

Dieta Blanda

Tipo de paciente: Se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal: en procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal (gastritis, úlcera o colitis)

Duración: Hasta alcanzar meta y con seguimiento nutricional

Energía: De acuerdo a las necesidades del paciente



DESAYUNO

Alimento	Equivalente.
Jugo de naranja natural (sin colar)	.300 l
Te de hierbabuena	.250 l
Omelette(Claras de huevo)con champiñones	.120 kg
Macedonia de frutas	.100 kg.
Tortilla de maíz.	2 pza.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 13 de 33

COMIDA

Alimento	Equivalente.
Agua de melón	.300 l
Arroz blanco a la jardinera	.100 kg.
Cochuga de pollo a la plancha	.120 kg.
Juliana de verduras	.100 kg.
Tortilla de maíz	1 Pieza
Gelatina light	.100 kg

COLACIÓN

Alimento	Equivalente.
Atole de arroz (Leche descremada)	.300 l
Pera hervida	1 Pieza (190g)
Galletas marías	5 piezas

CENA

Alimento	Equivalente
Té de limón	.250 l
Quesadilla a la plancha (Queso panela, tortilla de maíz)	2 Piezas

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 14 de 33

Calabacitas salteadas

½ Taza (110 g)

Papaya

1 taza (140 g)



Tipos de cocción permitidas: Hervidos, estofados, al vapor, a la plancha, asados o al horno. (Poca grasa).



Alimentos prohibidos: Frituras, guisos con salsas o especias, jitomate y cafeína.



Recomendación de líquidos totales al día : 1.5 a 2 litros

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 15 de 33



Dieta Hipercalórica

Tipo de paciente: Pacientes con un déficit de peso corporal de 20%.

Duración: Hasta alcanzar meta y con seguimiento nutricional.

Energía: Aumentar de 200 a 300 kcal en adultos al requerimiento individualizado del paciente.

DESAYUNO

Alimento	Equivalente
Jugo de naranja natural.	.300 l
Licuada de fresa	.300 l
Hot cakes clásicos	2 piezas
Duraznos en almíbar	1 pieza

COMIDA

Agua de guayaba	.300 l
Espagueti hawaiano	.145 kg
Pechuga rellena con espinacas y juliana de zanahorias con salsa de queso	.145 kg
Brocheta de vegetales	.090 kg
Tortilla de maíz	2 piezas
Gelatina Tropical	.100 kg

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 16 de 33

COLACIÓN

Alimento	Equivalente
Pan tostado con cajeta	1 pieza
Te de cuatro frutos rojos.	.250 l

CENA

Alimento	Equivalente
Agua de naranja.	.300 l
Té de manzanilla	.250 l
Quesadillas de arrachera	2 piezas
Pastel de verduras.	.100 kg
Flan napolitano	.100 kg



Alimentos con alta densidad energética: (helados, sopas, cremas enriquecidas, malteadas, etc).



Servir los alimentos solidos al principio de las comidas y los liquidos al final, ya que estos propician la sensacion de plenitud.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 17 de 33

kcal

Dieta hipocalórica

Tipo de paciente: Pacientes que deben reducir su peso corporal por exceso de grasa corporal o un índice de masa corporal mayor a 25.

Duración: Hasta alcanzar meta y con seguimiento nutricional

Energía: Disminuir 500 kcal al requerimiento individualizado de cada paciente

DESAYUNO

Alimento	Equivalente
Té de manzanilla	.250 l
Jugo de manzana	.300 l
Sándwich clásico	1 pieza

COMIDA

Alimento	Equivalente
Agua de naranja	. 300 l
Sopa de verduras	.300 l
Filete de pescado a la plancha	.120 kg
Verduras al vapor	.100 kg
Gelatina	. 100 kg

COLACIÓN

Alimento	Equivalente
Té de limón	. 300 l
Galletas marías	5 piezas

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 18 de 33

CENA

Alimento	Equivalente
Leche descremada	.300 l
Jugo de manzana	.300 l
Pechuga de pollo asada	-120kg
Gelatina light	.100kg



Alimentos recomendados: leche descremada, verduras y fruta, pollo sin piel, carnes magras, incrementar el consumo de pescado, preferir grasa como: aguacate, almendras, nueces.



Alimentos no recomendados: embutidos, cremas y aderezos, agua azucarada, refrescos, tocino, manteca y mantequilla.



Cocción al vapor, a la plancha, asados. Evitar capeados y alimentos fritos.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 19 de 33

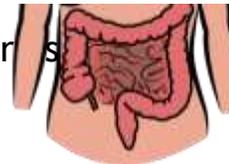
Dieta baja en fibra

Tipo de paciente: *Pacientes con problemas inflamatorios*

gastrointestinales, preparación de estudios y en cirugía de colon.

Duración: Pacientes con gastroenteritis, cirugía de colón y estudios clínicos.

Energía: 1800 kilocalorías a 2300 kilocalorías



DESAYUNO

Alimento	Equivalente.
Jugo de manzana	.300 l
Te de durazno	.250 l
Quesadilla (Queso Oaxaca y tortillas de harina)	2 piezas
Compota de manzana	.100 kg

COMIDA

Alimento	Equivalente
Agua de mango	.300 l
Sopa de lentejas	.300 l
Pechuga de pollo rellena(Jamón y queso)	.120 kg
Julianas de calabazas y zanahoria.	.100 kg

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 20 de 33

Manzana al horno (sin cáscara) 1 pieza

COLACIÓN

Alimento	Equivalente
Té de manzanilla	.300 l
Pan tostado con mermelada	1 pieza

CENA

Alimento	Equivalente
Jugo de uva	. 300 l
Té de limón	.250 l
Sándwich de jamón de pavo.	1 pieza



Alimentos permitidos : Frutas y verduras cocidas, sin cáscara ,harinas refinadas ,leches y derivados ,carnes y huevo .



Alimentos prohibidos : No se utilizan alimentos en alto contenido de fibra ,crudos ,en conserva y con cáscara ,cereales integrales ,leguminosas y condimentos fuertes.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 21 de 33

Dieta alta en Fibra



Tipo de paciente: *Pacientes con estreñimiento, divertículos, hemorroides, cáncer de colon, diabetes, enfermedades cardiovascular, obesidad y dislipidemias.*

Duración: Hasta alcanzar meta y con seguimiento nutricional.

Energía: 1800 a 2300 kcal

DESAYUNO

Alimento	Equivalente
Jugo de papaya	.300l
Té de manzanilla	.300 l
Omelette con espinacas	.120kg
Pan integral	1 pieza

COMIDA

Alimento	Equivalente
Agua de guayaba	.300 l
Crema de zanahoria	.300 l
Salteado de vegetales con pollo	.120 kg
Arroz integral	.100 kg
Bollito	1 pieza

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 22 de 33

COLACIÓN

Alimento	Equivalente
Jícama picada	1 taza
Gajos de naranja	1 pieza

CENA

Alimento	Equivalente
Té de hierbabuena	.300 l
Sándwich clásico	1 pieza
Muesli con manzana, fresa y pera	.100 kg



Alimentos recomendados: Alimentos ricos en fibra soluble e insoluble ,frutas y verduras con cascára ,leguminosas (frijoles ,lentejas ,garbanzos ,etc.) y cereales integrales (maíz, trigo ,arroz,avena,etc)



Alimentos no recomendados: Verduras y fruta cocida sin cáscara y cereales no integrales .



Coccion de leguminosas : Remojar las leguminosas 8 horas ,tirar el agua del remojo y enjuagar antes de cocer .

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 23 de 33

Dieta hipoproteica

Tipo de paciente: *Depende de la función hepática y renal, del paciente (Encefalopatía hepática e Insuficiencia renal).*

Duración: Hasta alcanzar meta y con seguimiento nutricional.

Energía: 1800 a 2300 kcal



DESAYUNO

Alimento	Equivalente
Té de manzanilla	.300 l
Jugo de naranja	.300 l
Platón de papaya	.100 kg
Pan tostado con mermelada	1 pieza

COMIDA

Alimento	Equivalente
Agua de melón	.300 l
Sopa de poro y papa	.100 kg
Arroz a la jardinera	.100 kg
Pechuga de pollo en salsa de champiñones	.100 kg
Fresas con crema	.100 kg

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 24 de 33

COLACIÓN

Alimento	Equivalente
Te dé frutos rojos	.250 l.
Pera cocida sin cáscara.	1 pieza
Galletas marías.	5 pzas.

CENA

Alimento	Equivalente
Té de menta	.250 l
Agua de mango	.300 l
Entomatadas	2 piezas
Gelatina	.100kg

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 25 de 33

Dieta hiperprotéica

Tipo de paciente: *Pacientes hipercatabólicos y con pérdida masiva de proteína por orina.*

Duración: Hasta alcanzar meta y con seguimiento nutricional.

Energía: De acuerdo a las necesidades individualizadas del paciente.

DESAYUNO

Alimento	Equivalente
Jugo de naranja y guayaba	.300 l
Té de arándanos	.300 l
Tortilla española	.100 kg
Flan napolitano	.100kg

COMIDA

Alimento	Equivalente
Agua de fresa	. 300 l
Té de limón	. 300 l
Pechuga rellena con espinacas y juliana de zanahorias con salsa de queso	.120 kg
Gelatina de yogurt	.100kg

COLACIÓN

Alimento	Equivalente
Yogurt batido	1 pieza
Platón de frutas mixtas	.100 kg

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 26 de 33

CENA

Alimento	Equivalente
Té de manzanilla	.250 l
Jugo de arándano diluido	.300 l
Quesadillas de arrachera	2 piezas
Gelatina con almendras y pasitas	. 100 kg



Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 27 de 33

Baja en purinas

Tipo de paciente: Pacientes con gota y ácido úrico elevado.

Duración: Hasta alcanzar meta y con seguimiento nutricional.

Energía: De acuerdo a las necesidades individualizadas del paciente.

DESAYUNO

Alimento	Equivalente
Jugo de naranja	.250 l
Huevo revuelto	.120 kg
Pan integral	1 pieza
Platón de frutas mixtas	.100kg

COMIDA

Alimento	Equivalente
Agua de limón	.300 l
Té de frutos rojos	.250 l
Enchiladas del huerto.	3 piezas
Gelatina tropical	.100 kg

COLACIÓN

Alimento	Equivalente
Té de manzanilla	.250 ml
Macedonia de frutas	.100 kg

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 28 de 33

CENA

Alimento	Equivalente
Agua de mango	.300 ml
Té de limón	.300 ml
Baggel con queso panela	1 pieza
Brocheta de frutas asadas con miel	.100 kg



Alimentos recomendados :Bebidas (té),panes y cereales (no integrales), leche, queso ,frutas y jugos ,huevos,azúcar y almíbar ,sopas y cremas de verduras



Alimentos a evitar: Anchoas, arenque, hígado, mollejas, riñones, sardina, salsas de carne, consomes y sesos.



Alimentos limitados:Aves (pollo,pavo),Carnes (vacuno y cordero), champiñones,coliflor,espárragos,espinaca,germen,salvado de trigo,chícharos verdes,harina de avena,legumbres (judías ,lentejas y guisantes), mariscos(cangrejo, langosta y ostras),panes y cereales integrales ,pescados de agua salada y dulce ,sopas y caldos de carne.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 29 de 33

Dieta Hiposódica

Tipo de paciente: Hipertensión, Insuficiencia hepática, Renal.

Duración : Hasta alcanzar meta y con seguimiento nutricional

Energía: De acuerdo a las necesidades individualizadas del paciente

Restricción	Grado
4000-5000 mg de sodio	Normal
2000 mg de sodio	Leve
1000 mg de sodio	Moderada
500 mg de sodio	Severa
250 mg de sodio	Estricta



DESAYUNO

Té de limón	.250l
Jugo de naranja	.300l
Omelette con champiñones	.120kg

COMIDA

Jugo de manzana	.300l
Pollo a la plancha	.120kg
Arroz a la jardinera	.100 kg
Ensalada fresca	.100kg
Platón de frutas mixtas	.100 kg

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 30 de 33

COLACIÓN

Papaya picada	.100 kg
Yogur natural	.100kg

CENA

Té de limón	.250l
Jugo de manzana	.300 l
Enjitomatadas	2 piezas
Melón picado	.100kg



Alimentos permitidos: Pescado, pollo, carne de res, verduras y frutas naturales.



Alimentos no permitidos: cecina, aceitunas, salchichonería y enlatados, productos industrializados, uso de condimentos comercializados (Knorr suiza, sal con ajo).



Cocciones: al vapor, asados, a la plancha, hervidos, salteados.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 31 de 33



Dieta baja en grasa

Tipo de paciente: Paciente con hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia y dislipidemia.

Duración: Hasta alcanzar meta y con seguimiento nutricional.

Energía: De acuerdo a las necesidades individualizadas del paciente

DESAYUNO

Alimento	Equivalente
Té de manzanilla	.250 l
Omelette de claras con champiñones	.120 kg
Avena con leche descremada, fresas y blueberries.	.100 kg

COMIDA

Alimento	Equivalente
Agua de melón	. 300 l
Té de limón	. 250 l
Filete de pescado a la parrilla	.120kg
Verduras al vapor	.100kg.

COLACIÓN

Alimento	Equivalente
Gelatina	.100kg
Manzana cocida a la canela	1 pieza

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y Nutrición.	Vigente a partir de: Marzo 2022	Clave: CEMA-MN-NU-MD-04
	Versión: 2.0	Página 32 de 33

CENA

Alimento	Equivalente
Jugo de manzana	. 300 l
Té de frutos rojos	. 250 l
Quesadillas de maíz con queso panela panela y pechuga de pavo	2 piezas
Duraznos en almíbar	.100kg



Alimentos recomendados :Consumo de carnes blancas (aves y pescados) ,fibra soluble ,lácteos descremados,verduras y frutas .



Alimentos a evitar :Embutidos,mariscos ,mantequilla,aderezos ,quesos grasos ,aceites ,yema de huevo ,azúcares refinados y alimentos fritos .



Cocción :Al vapor y a la plancha

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Manual de dietas para consulta de nutrición (AOP.8)

Área de Alimentación y
Nutrición.

Vigente a partir de:
Marzo 2022

Clave:
CEMA-MN-NU-MD-04

Versión: 2.0

Página 33 de 33

TABLA GENERAL DE DIETAS HOSPITALARIAS

Dieta	Aceite	Condimentos	Sal	Azúcar	Cereales	Frutas	Verduras	Res	Pollo	Pescado	Lácteos	C. FRIAS
NORMAL	Si	Si	Mínima	Si	Todos	Todas	Todas	No grasas	Sin piel	Si	Descremados	Si
L. CLAROS	No	No	Mínima	Si	N/a	N/a	N/a	N/a	N/a	N/a	N/a	N/a
L. COMPLETA	Mínimo	No	Mínima	Si	N/a	Cocidas	Cocidas	N/a	N/a	N/a	N/a	N/a
SUAVE	Mínimo	Si	Mínima	Si	Todos	Si	Si	Si	Si	Si	Descremados	Si
BLANDA	Mínimo	Hierbas	Mínima	Si	No integrales	No cítricas	Todas Excepto Flatulentas	No grasa	Sin piel	Si	Descremados	Si
BAJA FIBRA.	Mínimo	Hierbas	Mínima	Si	No integrales	Sin cáscara	Todas Cocidas	Si	Si	Si	Descremados	Si
RICA FIBRA.	Mínimo	Si	Mínima	Si	Integrales	Con cáscara	Todas	Si	Si	Si	Descremados	Si
HIPOCAL	Mínimo	Si	Mínima	No	Integrales	Todas	Todas	Si	Si	Si	Descremados	Si
HIPER CAL	Si	Si	Si	Si	Todos	Todas	Todas	Si	Si	Si	Descremados	Si
HIPERPROTEICA	Si	Si	Si	Si	Todos	Todas	Todas	Si	Si	Si	Descremados	Si
HIPOPROTEICA	Si	Si	Si	Si	Todos	Todas	Todas	100g max	100g max	100g max	Descremados	Si
BAJA EN PURINAS	Mínimo	Si	Mínima	Si	No avena	Todas	Excepciones	Si	Si	Si No atún	Descremados	Si
HIPOSODICA	Mínimo	Si	No	Si	Bajos en Na	Todas	Todas	No grasas	Sin piel	Si	Descremados	No
PAPILLA	Mínimo	Si	Mínima	Si	Todos	Si	Si	Si	Si	Si	Descremados	Si

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
L.N. KATYA REYES ESCAMILLA NUTRIÓLOGA DE CEMA	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLAREAL DIRECTOR MÉDICO DE CEMA	LIC. ROSA ANGELICA BEJARANO LOPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA