



**SOLCA NÚCLEO DE QUITO**  
**SERVICIO DE ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA**

Nombre del paciente: **VINUEZA GISELA** Fecha: **09/08/23** Habitación: **323**

Prescripción: **DIETA BLANDA MÁS LÍQUIDOS**

GRUPOS DE ALIMENTOS		
ACONSEJADOS	DESACONSEJADO	PORCIÓN DIARIA
Carnes: Preferencia carnes blancas: pollo, pescado, pavo, mariscos, etc. En preparaciones cocidas, estofadas o al horno de preferencia. <i>Visceras y res magra 1 vez por semana</i>	Asados al carbón, ahumado. Evitar procesadas: embutidos	2 porciones al día: 90-120gr por porción
Lácteos y derivados Descremados o semi-descremados: leche, yogurt, queso fresco; leche de soya y derivados, añadidos en preparaciones o solos. <i>Por ej.: quinua con leche o batidos.</i>	Lácteos enteros, añadidos azúcares o colorantes	2 porciones al día: 1 taza de 200cc; Queso en lonjas 20-40gr.
Huevos: consumir de preferencias cocinados.	Fritos	1 unid. 60gr al día.
Frutas: TODAS, variadas; picadas con su respectiva cáscara, de acuerdo a tolerancia del paciente.	Frutas procesadas o enlatadas, jugos.	3-5 porciones al día. (80-120gr)
Vegetales: TODOS, como acelga, berro, zambo, tomate, vainitas, granos tiernos, zanahoria amarilla, zuquini, etc. <i>Preferencia en ensalada, de acuerdo a tolerancia del paciente servir de acuerdo a la preparación.</i>	Vegetales procesados o enlatados.	2-4 tazas al día, en sopas y ensaladas.
Cereales y Tubérculos: arroz, avena, cebada, trigo; verde, camote, papas, yuca; lenteja, garbanzos, choco, etc. Pan, tostadas o galletas. Harina de trigo, maíz, maicena, sémola, fideos, etc. <i>Preferir el consumo de cereales integrales.</i>	Cereales añadidos azúcares (de caja) o procesados.	6 a 8 porciones: Cereales y tubérculos: ½ taza Pan: 1 unidad pequeña Harinas: 2 cdas Leguminosas: ¼ taza
Grasas: aceite oliva, como aderezo para ensaladas, aguacate, semillas (chia, linaza, girasol, sambo o ajonjolí)	Refritos, apanados, fritos en general.	2 porciones al día: 1 cucharada (15ml)
Azúcares: Ninguno	Disminuir el consumo de azúcar blanca.	3 cucharaditas al día 1 cda. 15ml
Frutos secos: nuez, almendra, avellanas, etc. <i>Consumir una de ellas tres veces por semana.</i>	Confitados	25gr o 1 puñado de frutos secos.
Condimentos: utilizar especias naturales como apio, cilantro, laurel orégano, tomillo, menta, etc.	Sazonadores artificiales, etc.	Moderadas cantidades
AGUA: Líquidos que incluyen agua	Bebidas embotelladas añadido azúcar, etc.	Beber de 6 a 8 vasos diarios de agua

**SUGERENCIAS. –**

- Se recomienda evitar alimentos preparados en la calle o de ventas ambulantes.
- Evitar alimentos que producen náuseas: como alimentos picantes, olores fuertes o sazónadores.
- Preferir alimentos de fácil digestión en lugar de comidas abundantes o muy condimentadas.
- Si el apetito disminuye se sugiere dar raciones pequeñas y frecuentes de 5 a 6 veces al día, con énfasis especial en los alimentos de la mañana, ejemplo en el desayuno.
- Establecer y mantener un horario regular de comida.
- Como alternativa en lugar de carnes, puede consumir preparaciones con quinua, amaranto o leguminosas frescas o secas como arveja, fréjol, garbanzo, habas, lentejas, etc.

Entregado por   
Licenciada en Nutrición Humana  
C.N. 1725357839

Recibido por 