MINISTERIO SALU
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN
DIRECCIÓN GENERAL

Nº 095 -DG/HHV-2023

Resolución Directoral

Santa Anita, 04 de julio de 2023

Visto el Expediente N° 22MP-12628-00, conteniendo el Memorando N° 0255-SN-HHV-2023, sobre aprobación del proyecto de "Manual de Dietas Terapéuticas del Servicio de Nutrición" del Hospital Hermilio Valdizán;

CONSIDERANDO:

Que, los artículos I y II del Título Preliminar de la Ley N° 26842, Ley General de Salud, establecen que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo; y que la protección de la salud es de interés público. Por tanto, es responsabilidad del Estado regularla, vigilarla y promoverla;

Que, mediante Resolución Ministerial N° 591-2008/MINSA, se aprueba la NTS N° 071-MINSA/DIGESA-V.01 "Norma Sanitaria que establece los criterios microbiológicos de calidad sanitaria e inocuidad para alimentos y bebidas de consumo humano";

Que, por Resolución Ministerial N° 665-2013/MINSA, se aprueba la NTS N° 103-MINSA/DGSP-V.01 "Norma Técnica de Salud de la Unidad Productora de Servicios de Salud de Nutrición y Dietética", la cual tiene por finalidad mejorar la calidad de la atención de la Unidad Productora de Servicios de Salud de Nutrición y dietética en todos los establecimientos de salud del territorio nacional;

Que, mediante Resolución Ministerial N° 749-2012/MINSA, se aprueba la NTS N° 098-MINSA/DIGESA-V.01 "Norma Sanitaria para los Servicios de Alimentación en Establecimientos de Salud", la cual tiene por objeto establecer los principios generales de higiene que deben cumplir los servicios de alimentación que preparan y proveen alimentos para los Establecimientos de Salud, estén o no operando dentro de ellos;

Que, de acuerdo al artículo 39° del Reglamento de Organización y Funciones del Hospital Hermilio Valdizán, aprobado por Resolución Ministerial N° 797-2003-SA/DM, el Servicio de Nutrición y Dietética es la unidad orgánica encargada de promover, proteger y recuperar la salud nutricional del paciente; y tiene entre sus objetivos funcionales, asegurar el suministro de raciones alimenticias a los pacientes y efectuar el contenido nutricional y otras especificaciones de la alimentación, a fin de cubrir las necesidades nutricionales de los pacientes y del personal según las normas vigentes;

Que, con Memorando N° 255-SN-HHV-2022, la Jefa del Departamento de Apoyo al tratamiento y el Jefe del Servicio de Nutrición y Dietética solicitan la validación del proyecto de Manual de Dietas Terapéuticas del Servicio de Nutrición y Dietética;

Que, mediante Informe N° 064-UO-OEPE-HHV-2023 y Nota Informativa N° 082-OEPE-HHV-2023, la Oficina Ejecutiva de Planeamiento Estratégico emite opinión favorable para la aprobación del proyecto de "Manual de Dietas Terapéuticas del Servicio de Nutrición del Hospital Hermilio Valdizán, por lo que se hace necesario la emisión del respectivo acto resolutivo;

Con el visado del Jefe del Servicio de Nutrición y Dietética, de la Jefa del Departamento de Apoyo al Tratamiento, del Jefe de la Oficina de Asesoría Jurídica y de la Directora Ejecutiva de la Oficina Ejecutiva de Planeamiento Estratégico; y,

De conformidad con las facultades conferidas por el artículo 11° inc. c) del Reglamento de Organización y Funciones del Hospital Hermilio Valdizán, aprobado con Resolución Ministerial N° 797-2003-SA/DM;

SE RESUELVE:

Artículo 1.- Aprobar el "Manual de Dietas Terapéuticas del Servicio de Nutrición" del Hospital Hermilio Valdizán, el mismo que en ccuarentaitrés (43) folios forma parte integrante de la presente Resolución, y por las razones expuestas en la parte considerativa.

Artículo 2.- Disponer que el Servicio de Nutrición y Dietética se encargue del seguimiento, evaluación y cumplimiento del Manual aprobado por el artículo 1 de la presente Resolución.

Artículo 3.- La Oficina de Estadística e Informática procederá a la publicación de la presente Resolución en el portal de la página Web Institucional del Hospital Hermilio Valdizán.

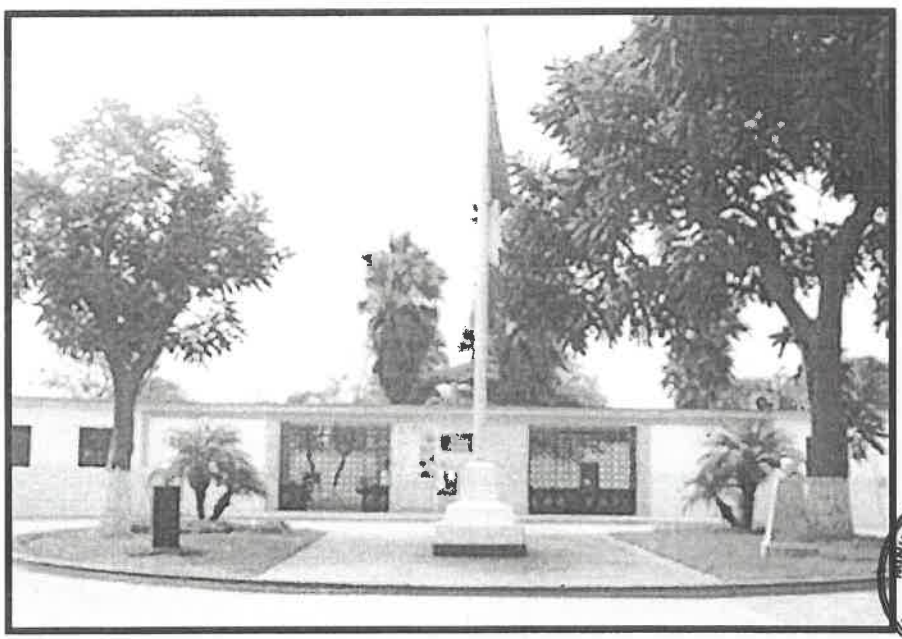
Regístrese y comuníquese.

MINISTERIO DE SALUD
Hospital "Hermilio Valdizan"

Dra. Gloria Luz Cueva Vergara
Directora General (e)
C.M.P. N° 21499 R.N.E. 12799

GLCV/OACH
DISTRIBUCIÓN
OEA
OEPE
OAJ
DAT
SND
OEI

MANUAL DE DIETAS TERAPEUTICAS DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN



2023

DIRECTORIO DEL HOSPITAL "HERMILIO VALDIZÁN"

- **DIRECTORA GENERAL**

  Dra. CUEVA VERGARA, GLORIA LUZ

- **JEFE DEL DEPARTAMENTO DE APOYO AL TRATAMIENTO**

  MG. BARREDA TORRES, MARLENE

AUTORES:

- **SERVICIO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

  LIC. CENTON QUISPE, ELISBAN VICENTE (JEFATURA)

  LIC. SHARDYN FLORES, LUCY

  LIC. MARCELO DE LA CRUZ, HERNAN A.

  LIC. MAURICIO MARCELO, ROXANA

  LIC. PERALTA CURI, ELIZABETH

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

INDICE

		Pag.
I.	INTRODUCCIÓN	4
II.	FINALIDAD	5
III.	OBJETIVO	5
3.1	Objetivo General	5
3.2	Objetivos Específicos	5
IV	AMBITO DE APLICACIÓN	5
V	BASE LEGAL	5
VI	CONTENIDO	6
6.1	DIETA COMPLETA	7
6.2	DIETA HIPERPROTEICA	9
6.3	DIETA BLANDA MECANICA	11
6.4	DIETA BLANDA	13
6.5	DIETA HIPOCALORICA	15
6.6	DIETA HIPOGLUCIDA	17
6.7	DIETA HIPOGRASA	19
6.8	DIETA HIPOSODICA	21
6.9	DIETA ANTIALERGICA	23
6.10	DIETA SIN RESIDUO O ASTRINGENTE	25
6.11	DIETA THEVENON	27
6.12	DIETA POR SONDA	29
6.13	DIETA ARTESANAL	30
6.14	DIETA ENTERAL	32
VII	RESPONSABILIDADES	33
VIII	ANEXOS	33
IX	BIBLIOGRAFIA	43

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL DIAGNOSTICO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

MINISTERIO DE SALUD
NUTRICIÓN
JEFATURA
V°B°

I. INTRODUCCIÓN

Existe relación según estudios realizados entre el estado nutricional de los pacientes y la morbimortalidad de los mismos. Por eso, es indispensable considerar el cuidado de la nutrición, en sujetos sanos y enfermos en tratamiento, como parte primordial de los servicios hospitalarios.

Por lo tanto, el Hospital Hermilio Valdizán tiene como misión, brindar un servicio de salud especializados, de alta calidad y, de carácter integral, dirigidos a nuestros pacientes con enfermedad de salud mental, que proceden de cualquier ámbito del país.

Nuestra institución cuenta para brindar su servicio, con la siguiente dependencia: el servicio de nutrición, integrando el Departamento de apoyo al tratamiento, este servicio hasta la fecha viene renovándose, con cambios continuos en bioseguridad, atención alimentaria nutricional, destinadas a la recuperación, mantenimiento y mejora del estado nutricional de los pacientes.

Es importante la existencia de un "Manual de dietas del servicio de nutrición", en el cual se describen los tratamientos nutriterapeuticos, dieto terapéuticos, prescripciones dietéticas para el caso de pacientes, en función a las necesidades y características del hospital.

El presente manual de dietas ha sido elaborado como respuesta a la necesidad del equipo de salud, sobre las recomendaciones nutricionales en diferentes patologías.

El manual define las dietas de mayor demanda en su uso, pues considera para ello, el alcance, composición nutricional por dieta, esquema alimentario, aporte nutricional, menú tipo.

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
OPTA. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

NUTRICIÓN
JEFATURA
V°B°

II. FINALIDAD:

La finalidad fundamental del manual de dietas terapéuticas, es manejar los planes de alimentación hospitalarios adecuados a las necesidades de los pacientes, según su estado de salud y estado nutricional.

III. OBJETIVO:

1. OBJETIVO GENERAL:

- Brindar la atención alimentaria y nutricional que contribuya a la recuperación, mantenimiento o mejora del estado nutricional del paciente.
- Mejorar la aceptación, satisfacción y bienestar del paciente hospitalizado respecto a la calidad de la dieta.

IV. ÁMBITO DE APLICACIÓN:

El presente manual deberá ser usado en el manejo de la recuperación del paciente, de acuerdo a su estado fisiológico y patológico del paciente; dentro de las diferentes áreas de hospitalización.

Está dirigido a los profesionales de la salud (médicos, nutricionistas) involucrados con el manejo nutriterapeutico, dieto terapéutico y prescripción dietética de los pacientes.

V. BASE LEGAL

- Ley N° 26842, Ley General de Salud y sus modificaciones.
- Decreto Legislativo N°1161 Decreto Legislativo que aprueba la Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud.
- Decreto supremo N° 013-2006-SA, que aprueba el Reglamento de Establecimiento de Salud y Servicios Médicos de Apoyo.
- Resolución Ministerial N° 826-2021 MINSA, que aprueban las "Normas para Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud"

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DIETOTO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

MINISTERIO DE SALUD
NUTRICIÓN
JEFATURA
V°B°
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

VI. CONTENIDO

Para el desarrollo del manual se han considerado las siguientes definiciones operacionales:

- Alimentación: es el proceso por el cual tomamos una serie de sustancias del mundo exterior, contenidas en los alimentos que son necesarias para la nutrición.
- Nutrición: es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición debe ser completa, equilibrada, suficiente.

Nutrición es el ente encargado de la recuperación del estado nutricional del paciente Brindándole un buena atención, en base a sus necesidades y concordante a su estado Patológico y físico.

- Realizar la evaluación nutricional de los pacientes priorizados.
- Realizar el cálculo del requerimiento por paciente según diagnóstico.
- Indicar la prescripción dietética de acuerdo al diagnóstico.
- Realizar seguimiento y progresión de la dieta.

ENFERMEDADES PREVALENTES

Como enfermedades prevalentes en el HHV se encuentran, enfermedades de salud mental, adicciones, trastornos de conducta alimentaria, desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión arterial.

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

6.1. DIETA COMPLETA

Es aquella que cumple con las cuatro leyes de la nutrición; debe ser suficiente en calorías para cubrir las necesidades energéticas del individuo; completa en su composición aportando macro nutrientes, micronutrientes y fibra; armónica en la proporción de nutrientes según las recomendaciones de la OMS y adecuada para cada paciente.
La dieta completa debe aportar la cantidad de energía necesaria para el óptimo funcionamiento del organismo.

6.1.1. ALCANCE

Todo paciente hospitalizado con peso adecuado que no tenga comprometido el tracto gastrointestinal, la función metabólica y/o que no presente alguna patología o necesidad particular.

6.1.2. COMPOSICIÓN DE LA DIETA COMPLETA

KCAL	PROTEINAS	LIPIDOS	CARBOHIDRATOS
2400	12 – 15%	25-30%	55- 60%

6.1.3. ALIMENTOS PERMITIDOS

Productos lácteos y derivados, huevos, todo tipo de carnes (pollo, res, pescados, etc.), verduras, frutas, menestras, cereales, tubérculos, grasas y aceites.

6.1.4. ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Debe limitarse el consumo excesivo de grasas saturadas, alimentos altos en sodio y alimentos industrializados.

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

MINISTERIO DE SALUD
NUTRICIÓN
JEFATURA
V°B°

Esquema de alimentación

MENÚ TIPO (ANEXO 01)

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA
- 1 taza de leche - 1 taza de avena c/ quinua - 1 pan con mantequilla - 1 pan con huevo sancochado.	- Sopa de fideos c/ menudencia - Estofado de pollo - Arroz una porción - Postre: manzana delicia - Refresco de maracuyá una taza.	- Sopa de quinua c/ menudencia - Guiso de vainitas c/ pollo - Arroz una ración - Compota de piña - Infusión una taza

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
OFTA. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

6.2. DIETA HIPERPROTEICA

La ingestión de proteínas en la dieta se debe aumentar cuando se requiere lograr un balance positivo de nitrógeno en pacientes hipercatabolicos. Se emplea hasta un 20% de proteínas del valor energético total. La relación energía nitrógeno debe ser suficiente (150-200 kcal/gr de nitrógeno). Se debe vigilar la función renal y consumir mayor cantidad de agua.
Mínimo proteico teórico 0.8 gramos de proteína/ kg de peso corporal.

6.2.1. ALCANCE

Se utiliza esta dieta en pacientes adultos que se encuentran con diagnóstico de malnutrición proteico energético, problemas relacionados con la cirugía, por la piel se pierde gran cantidad de proteínas. También necesitan gran cantidad de energía, estados febriles y enfermedades infecciosas, pues hay hipercatabolismo, hipertiroidismo, cáncer, tumores, síndrome de mal absorción: intestino corto, cualquier situación en la que convenga dar una suplementación.

6.2.2. COMPOSICIÓN DE LA DIETA HIPERPROTÉICA

KCAL	PROTEINAS	LIPIDOS	CARBOHIDRATOS
2400	12 – 15%	25-30%	55- 60%

6.2.3. ALIMENTOS PERMITIDOS

Productos lácteos y derivados, huevos, todo tipo de carnes (pollo, res, pescados, etc.).

6.2.4. PRODUCTOS NO PERMITIDOS

Debe limitarse el consumo de grasas saturadas, azucares simples.

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL MANTENIMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

Esquema de alimentación

MENÚ TIPO (ANEXO 02)

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA
- 1 taza de leche - 1 taza de avena c/ quinua - 1 pan con queso fresco - 1 pan con mantequilla - 1 huevo sancochado	- Sopa de fideos c/ menudencia - Seco de res - 1 huevo de gallina sancochado - Postre: granadilla - Refresco de maracuyá una taza	- Sopa de quinua c/ menudencia - Guiso de olluco c/ carne - Compota de piña - Infusión de manzanilla una taza

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

6.3. DIETA BLANDA MECANICA

Es aquel régimen dieto terapéutico modificado en textura para facilitar su masticación. Incluye carnes picadas, frutas picadas y alimentos blandos, fáciles de masticar, de acuerdo a la tolerancia del paciente. Este tipo de dieta no carece de nutrientes.

El objetivo de esta dieta es limitar la masticación, evitar el atragantamiento.

Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, disfagia, estenosis, intervenciones quirúrgicas que afectan el sistema nervioso. También es utilizado en pacientes que evolucionan de alimentación enteral a alimentación sólida.

6.3.1. COMPOSICIÓN DE LA DIETA BLANDA MECÁNICA

KCAL	PROTEINAS	LIPIDOS	CARBOHIDRATOS
1800	12 – 15%	25-30%	55- 60%

6.3.2. ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes de res, aves, huevo y pescados picados o desmenuzados.
- Vegetales, tubérculos y frutas picadas o cocidas.

6.3.3. ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Alimentos que deben de evitarse son los que presentan orillas, alimentos duros, alimentos de difícil deglución.

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL BERMILIO VALDIZÁN
MINISTERIO DE SALUD
NUTRICIÓN
JEFATURA

Esquema de alimentación

MENÚ TIPO (ANEXO 03)

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA
- 1 taza de leche - 1 taza de avena c/ quinua - 1 pan con queso fresco - 1 pan con mantequilla	- Sopa de fideos c/ menudencia - Seco de pollo (picado) - Arroz - Manzana al horno - Refresco de carambola una taza.	- Sopa de quinua c/ menudencia - arroz - Guiso de olluco c/ pollo (picado) - Mazamorra de piña - Infusión de manzanilla

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

6.5. DIETA HIPOCALORICA

Este plan de alimentación se utiliza para producir un balance energético negativo y en consecuencia la disminución del peso.

6.5.1. ALCANCE:

Se emplea en pacientes adultos con sobrepeso y obesos (índice de masa corporal mayor de 24.9 kg/m2)

6.5.2. ALIMENTOS PERMITIDOS:

Los alimentos básicos que deben estar presentes en este tipo de dietas incluyen a los lácteos (descremados), los huevos, las carnes magras, pescados, frutas y hortalizas. Los hidratos de carbono complejos como arroz, pasta, pan y papa presentes en cantidad reducida y la leguminosa con frecuencia semanal. Los hidratos complejos: arroz, pasta, papa y pan, deben consumirse con una frecuencia semanal. Siempre en el almuerzo y no en la cena.

Incluir aceites solamente en crudo y como aliño (aderezo) de ensaladas y verduras.

- Se recomienda cocinar al vapor y asar a la plancha y tratar de conservar y hacer cocción en el jugo propio del alimento.
- Diariamente se recomienda beber 2 litros de agua.
- Nunca o evitar saltar comidas.
- El almuerzo y la cena deben estar formados por vegetales y algún alimento rico en proteínas (carnes magras, pescado o huevos).

6.5.3. ALIMENTOS EXCLUIDOS

Las frituras, saltado en aceites, mantequillas o grasas.

Todo alimento que sea abundante en grasa, los azucares refinados y las bebidas alcohólicas.

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

MINISTERIO DE SALUD
NUTRICIÓN
JEFATURA
V°B°

7. COMPOSICIÓN DE LA DIETA HIPOCALÓRICA

Se prescriben dietas con un aporte energético de 1500 – 1200 kcal.

KCAL	PROTEINAS	LIPIDOS	CARBOHIDRATOS
1500	12 – 15%	25-30%	55- 60%

ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN

MENÚ TIPO (ANEXO 05)

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA
- 1 taza de avena - Pan c/ huevo sancochado - 1 tajada de papaya.	- Caldo de verduras c/ menudencia - Arroz - Guiso de olluco c/ pollo al jugo - Postre: mandarina - 01 taza de maracuya s/ azúar.	- Caldo de verduras c/ menudencia - Arroz - Guiso de zapallo c/ pollo - Postre: manzana al horno - 1 taza de manzanilla s/ azúcar.

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

6.6. DIETA HIPOGLUCIDA

La dieta se puede modificar en la cantidad y el tipo de carbohidratos. Contribuir a controlar los niveles de glucosa en sangre. Se busca conseguir un peso normal y evitar posteriores complicaciones.

- Energía: de acuerdo a las necesidades del paciente (entre 1500 a 1800 kcal). En caso de obesidad reducir la ingesta de energía.
- Carbohidratos: 50-60% del valor calórico total. (Disminución de azucares simples).
- Proteínas: 15% del VCT (evitar alimentos proteicos con alto contenido de grasas).
- Grasas: 30% del VCT (evitar exceso de grasas saturadas)
- Es básico que la dieta sea rica en fibra porque ayuda a controlar la glucosa en la sangre.
- Alimentación fraccionada, para evitar alta carga de energía y azúcar en una sola comida.
- Brindar el aporte adecuado de nutrientes orientado al logro y /o mantenimiento de los objetivos nutricionales.

6.6.1. ALCANCE:

Se recomienda el uso de esta dieta para pacientes con diabetes mellitus.

6.6.2. ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Carbohidratos: brindar menos del 40% de absorción lenta, vegetales leguminosas y cereales.
- Proteínas: leche descremada, yogurt descremado, queso fresco, pollo sin piel, carnes magras, pescados.
- Grasas: ácidos grasos poli-insaturados tipo ômega 3.

6.6.3. ALIMENTOS EXCLUIDOS

Azúcar, dulces, chocolates, productos de pastelería, bebidas azucaradas (gaseosas), alimentos grasos (ricos en grasas saturadas), bebidas alcohólicas.

6.6.4. RECOMENDACIONES:

- Dar de comer 5 a 6 veces al día.

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

- Evitar dar gran cantidad de carbohidratos en una sola comida. (Evitar combinar cereales, tubérculos, menestras a la vez).
- En cada comida tratar siempre de incluir frutas y/o verduras
- Tratar de establecer horario para las comidas.

7. COMPOSICIÓN DIETA HIPOGLÚCIDA

KCAL	PROTEINAS	LIPIDOS	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS	FIBRA
1800	12 – 15%	30%	55%	25 gr.

8. ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN

MENÚ TIPO (ANEXO 06)

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA
- 1 taza de avena s/ azúcar - 1 taza de leche deslactosada - Pan c/ queso - 1 tajada de papaya.	- Caldo de verduras c/ menudencia - Arroz - Guiso de caigua c/ pollo - Fruta: mandarina - 1 taza de carambola sin azúcar.	- Caldo de verduras c/ pollo - Arroz - Guiso de espinaca c/ pollo - Postre: granadilla - 1 taza de infusión sin azúcar.

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

6.8. DIETA HIPOSODICA

Controla la ingestión de sodio en la dieta para mantener el estado de hidratación, para impedir la retención de líquidos, para promover la perdida de líquidos.

De acuerdo al aporte de sodio en miligramos la dieta hiposódica se clasifica en:

6.8.1. DIETA HIPOSÓDICA LEVE:

Es la que contiene 2000 miligramos de sodio. Es una alimentación que limita alimentos que se conservan por medio del salado.

6.8.2. DIETA HIPOSÓDICA MODERADA:

Es que aporta 1000 miligramos de sodio. En este plan no se debe agregar sal al preparar los alimentos.

6.8.3. ALCANCE:

Manejar pacientes con hipertensión, manejo de la insuficiencia cardiaca congestiva, insuficiencia hepática, renal.

6.8.4. ALIMENTOS PERMITIDOS:

Tratar de elaborar platillos apetitosos, agregando algunas hierbas y especias, ya que, al no utilizar sal, las preparaciones pueden no ser muy apetitosas para el paciente.

- Leche hasta 480cc
- Carne de aves (pollo, pavo), pescado, res fresca o congelada.
- Huevo 1 unid por día
- Vegetales frescos y legumbres
- Cereales: avena, arroz, germen de trigo, harina de maíz, fideos cocidos sin sal.
- Frutas frescas (crudas o cocidas)

6.8.5. ALIMENTOS EXCLUIDOS

1. DIETA HIPO SÓDICA LEVE: los embutidos, hot dog, enlatados, aceituna, queso, las galletas de soda, leche con moderación, etc.

MINISTERIO DE SALUD MARLENE B. DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

MINISTERIO DE SALUD NUTRICIÓN JEFATURA V°B°

2. DIETA HIPOSODICA MODERADA: se eliminan el pan, las pastas. Se restringen las verduras ricas en sodio (zanahoria, espinaca, apio, acelga); adicional a los alimentos enumerados en la dieta hipo sódica leve. Se eliminan los embutidos, enlatados, y alimentos que contengan conservantes ricos en sodio, como el benzoato de sodio, glutamato mono sódico y el nitrato de sodio entre otros.

3. MODERADA: contiene entre 2.5 a 3.5 gr. De ClNa.

6.8.6. COMPOSICIÓN DE LA DIETA HIPOSÓDICA

KCAL	PROTEINAS	LIPIDOS	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS
2500	12 – 15%	25-30%	55-60%

ESQUEMA ALIMENTARIO

MENÚ TIPO (ANEXO 08)

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA
- 1 taza de avena - 240 cc de leche fluida de vaca - 1 pan c/ huevo sancochado - 1 pan c/ mermelada	- Sopa de verduras c/ menudencia (bajo sal) - Arroz - Estofado de pollo sin sal - Camote sancochado - 1 unidad de plátanos isla - 1 taza de refresco de limón	- Sopa de verduras c/ menudencia (bajo sal). - Guiso de olluco c/ pollo - Compota de piña - 1 taza de infusión

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DIETA DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

6.9. DIETA ANTIALERGICA

La dieta antialérgica, denominada también, dieta de exclusión de las proteínas de los alimentos causantes de la alergia (leche, huevo, pescado, trigo, etc.) debe ser planteada individualmente para cada paciente.

6.9.1. ALCANCE

La dieta antialérgica excluye a los alimentos que podrían provocar reacciones alérgicas y reducen el riesgo de interacción fármaco-nutriente.

Se indica a pacientes que presentan los diagnósticos que a continuación se mencionan:

AFECTACIÓN	MECANISMO IGE	MECANISMO MIXTO
Cutánea	Urticaria, Angioedema	Dermatitis atópica
Respiratoria	Rinitis-Bronco espasmo	Asma
Digestiva	Reacción Gastro intestinal inmediata. S. alérgico oral	Esofagitis y gastro enteropatías.

6.9.2. COMPOSICIÓN DE LA DIETA ANTIALÉRGICA

KCAL	PROTEINAS	LIPIDOS	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS
2200	12 – 15%	25-30%	55-60%

6.9.3. ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Carnes: res, aves sin grasa
- Pan: maíz
- Cereales: arroz, avena, harina de yuca.
- Frutas: todas con excepción de las que están en la lista de los alimentos restringidos.
- Vegetales: todas con excepción de las que están en la lista de los alimentos restringidos.
- Grasas vegetales
- Azúcar: toda clase

MINISTERIO DE SALUD MARLENE B. DIETA DE APOYO AL TRATAMIENTO HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

6.9.4. ALIMENTOS EXCLUIDOS:

- Frutas cítricas, verduras del grupo de crucíferas, tomate, canela.
- Leche, huevo, trigo, pescado y todo lo derivado que lo contenga, alimentos facturados con uso de aditivos alimentarios (gelatina, flan), embutidos.

Esquema alimentario

MENÚ TIPO (ANEXO 09)

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA
- 1 taza de avena - 1 pan con palta - 1 pan con aceitunas	- Sopa de verduras c/ menudencia - Estofado de pollo - 1 porción de arroz - 1 unidad de fruta - 1 taza de infusión	- Sopa de verduras c/ menudencia - Guiso de olluco c/ pollo - 1 porción de arroz - 200cc de mazamorra de melocotón - 1 taza de infusión

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

6.10. DIETA SIN RESIDUO O ASTRINGENTE

Es un régimen en el que se brinda preparaciones que no contengan fibra, con la finalidad de evitar el peristaltismo del intestino, irritación de la mucosa y facilitar una digestión rápida; es administrada en cantidades pequeñas.

6.10.1. ALCANCE

Se indica para pacientes con diarrea severa, en la colitis ulcerativa, también en la fase inicial del post operatorio en las intervenciones del colon y del recto, en la obstrucción intestinal parcial.

6.10.2. COMPOSICIÓN DE LA DIETA SIN RESIDUO

KCAL	PROTEINAS	LIPIDOS	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS
1800	12 – 15%	25-30%	55-60%

6.10.3. ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Caldos desgrasados
- Carne de res y aves
- Cereales refinados: féculas, maicena, chuño, arroz, pan, tostada, galletas.
- Tubérculos: papa amarilla, olluco, yuca.
- Bebidas: te, infusión,
- Azucares: sacarosa, dextrosa, glucomiel, miel

6.10.4. ALIMENTOS EXCLUIDOS:

Cereales integrales, alientos y preparaciones grasas, frutas, jugos, verduras, condimentos, bebidas con efecto gastrológico: café, zumo de naranja azucarado.

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

6.10.5. ESQUEMA ALIMENTARIO:

MENÚ TIPO

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA
- 1 taza de avena colada - 1 taza de té - 1 pan con clara de huevo - 1 pan c/ mermelada	- Pollo al jugo - Puré sin leche - 1 porción de arroz - Manzana al horno - 1 taza de infusión	- 1 porción de pollo - Papa sancochada - 1 porción de arroz - 200cc de mazamorra de gelatina - 1 taza de infusión

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

6.11.1. DIETA THEVENON

Es la dieta blanda severa modificada, de aproximadamente con los mismos requerimientos la única diferencia es que se debe considerar alimentos de color blancos.

Es utilizada en el examen o test de sangre oculta en las heces. Esta sangre puede proceder de cualquier nivel del tubo digestivo. La sangre oculta en heces es con frecuencia el único signo de alarma de enfermedades colon rectal.

Debe recomendarse desde tres días antes del comienzo de la prueba hasta el final del periodo de test; es decir, se debe administrar durante seis días.
No tomar pastillas de vitamina C que en grandes dosis puede provocar falsos – negativos.
En caso de diarrea, no debe efectuarse el test hasta que se restablezca la normalidad en la actividad intestinal.

6.1.1. ALCANCE:

En pediatría se utiliza este tipo de dieta en pacientes que presentan hemorragia digestiva, anemia severa, parasitosis.

6.1.2. ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Tomar alimentos con propiedades laxantes, por ejemplo verduras, ensaladas, frutas, pan integral, nueces (Considerar que sean de color blanco).
- Huevo, pollo (pechuga), pescado blanco, pavita (pechuga).
- Tubérculos: papa, yuca
- cereales: arroz, avena,
- cereales refinados: maicena, chuño.

6.1.3. ALIMENTOS EXCLUIDOS:

- Evitar productos cárnicos o embutidos semi-crudos, por ejemplo bistec, hígado, morcilla.
- Los alimentos que contienen sangre pueden producir un resultado positivo del test, sin que en realidad exista una hemorragia gastrointestinal.
- Evitar consumir hierro, yodo.

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

6.1.4. COMPOSICIÓN DIETA THEVENON:

KCAL	PROTEINAS	LIPIDOS	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS
2000	12 – 15%	25-30%	55-60%

ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN

MENÚ TIPO

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA
- 1 taza de avena - 1 taza de leche - 1 pan c/ queso fresco - 1 pan c/ mantequilla	- Sopa de sémola c/ clara de huevo - Pollo al orégano - arroz - 200cc de puré de color blanco - 1 unidad de pera - 1 taza de refresco de color claro	- Sopa de sémola c/ clara de huevo - Pollo al jugo - Arroz - Papa sancochada - Mazamorra de piña - 1 taza de infusión

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

DIETA POR SONDA

En general, esta modalidad de alimentación se prescribe siempre que las condiciones del paciente, contraindiquen la ingestión por vía oral de alimentos. Generalmente se administra por sonda la que se puede llegar a:

- Sonda nasogástrica
- Sonda nasoyeyunal
- Sonda de gastrostomía

Las características de este tipo de alimentación dependen de la naturaleza de la alimentación:

- Formulas artesanales
- Formulas enterales

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

MINISTERIO DE SALUD
NUTRICIÓN
JEFATURA
V°B°
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

6.13. DIETA ARTESANALES

Son preparaciones mediante alimentos caseros con los que no se puede administrar una densidad calórica adecuada por sonda debido a que esta oscila entre 0.5 a 0.6 kcal/cc y es directamente proporcional a la consistencia, las que son liquidas y algunas veces dependiendo los alimentos convencionales que podamos utilizar, son incompletas.

Se administra en forma fraccionada a temperatura ambiente, puede ser en cuatro tomas o según tolerancia del paciente.

6.13.1. ALCANCE

Para pacientes con dificultad de deglución y pacientes con parálisis cerebral infantil, y con compromiso de aparato digestivo, estenosis esofágica, fistulas entero cutáneas; resección intestinal, etc.

6.13.2. ALIMENTOS PERMITIDOS

Fuentes de hidratos de carbono: sacarosa, harinas dextrinomalteadas, oligosacáridos, gelatina, avena colada, quinua, harina de maíz, sémola.

Fuentes de proteína: carnes, pescado, homogenizados (licuados); leche descremada, claras de huevo sancochadas.

- Fuentes de lípidos: aceite de oliva, aceite de sacha inchi, aceite de girasol.
- Vitaminas y elementos químicos esenciales: zumo de jugo de naranja (colado).
- Verduras: zapallo, zanahoria, apio, poro, nabo cosidas, licuadas y coladas.
- Tubérculos: papa, papa amarilla licuada y colada.

Las carnes, pescado, purés de papas o de verduras, son muy apropiados, ya que, su textura facilita la obstrucción de las sondas de alimentación; sin embargo, se utilizan coladas o de lo contrario, para sondas de gastrostomía, de luz más amplia.

La forma de administración es por émbolos para cada toma.

6.13.3. ALIMENTOS EXCLUIDOS

- Alimentos sólidos: vísceras: hígado
- Alimentos que al cocinar dan una textura viscosa: féculas, chuño, harina de camote.
- Alimentos con contenido de fibra insoluble: caigua, vainitas, etc.

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
OFIC. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

6.13.4. COMPOSICIÓN DE DIETA ARTESANAL

- Energía: sea de acuerdo al requerimiento del paciente según patología
- Carbohidratos: 50%
- Lípidos: 30 – 35%
- Proteínas: 12 – 15%

6.13.5. ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	COMIDA
- 500cc licuado estándar	- Jugo de frutas (piña, melón, naranja, etc.) colado.	- Licuado estándar 500cc con presa	- 500cc de licuado estándar

6.13.6. APORTE NUTRICIONAL TOTAL

Este aporte depende de cada paciente y su patología; sin embargo, partimos del aporte que nos da el licuado estándar que se acondiciona, según el requerimiento del paciente; su aporte es el que se indica a continuación:

LICUADO	ENERGÍA	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	LÍPIDOS
Contenido en 100cc de licuado	32.61	0.82	7.04	0.13

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL BERMILIO VALDIZÁN

FORMULA ARTESANAL I	
INGREDIENTES	**CANTIDAD**
- Leche fresca	- 800 Gr.
- Clara de huevo	- 60 Gr.
- Plátano	- 120 Gr.
- Gelatina	- 30 Gr.
- Arroz cocido	- 200 Gr.
- Aceite	- 10 ml.

6.14. DIETAS ENTERALES

Consiste en la administración por vía digestiva, de alimentos especiales, llamados dietas enterales; se emplea en aquellos pacientes que conservan el peristaltismo intestinal pero que no son capaces de ingerir los alimentos por vía oral; los alimentos son administrados por una sonda de alimentación.

La forma de alimentación puede ser por émbolos, cada cierto tiempo; por goteo continuo mediante una bomba de infusión, en la que se maneja de 25cc a 120cc por minuto en 20 horas; con reposo gástrico de 4 horas.

VI.14.1. ALIMENTOS PERMITIDOS:

Son productos farmacéuticos para uso enteral; pueden ser en forma de polvo o en forma líquida. La mayoría de ellos presenta una concentración de hidratos de carbono, proteínas y lípidos, de acuerdo con la alimentación equilibrada.

VI.14.2. ALCANCE:

Para pacientes adultos, con dificultad e deglución, pacientes con parálisis cerebral, con compromiso de aparato digestivo, estenosis esofágica, fistulas entero cutáneas; resección intestinal, que presentan el estado nutricional en desmedro, etc.

VI.14.3.ALIMENTOS EXCLUIDOS

Todos los alimentos convencionales.

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

VI.14.4. COMPOSICIÓN DE FORMULA ENTERAL

Energía: sea de acuerdo al requerimiento del paciente según patología

KCAL	PROTEINAS	LIPIDOS	CARBOHIDRATOS
2000	12 – 15%	30-35%	50%

VII. RESPONSABILIDADES

El cumplimiento de lo establecido en el presente manual es de responsabilidad del servicio de Nutrición y Dietética.

VIII. SE ADJUNTA ANEXOS

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

MINISTERIO DE SALUD NUTRICION JEFATURA V°B° HOSPITAL "HERMILIO VALDIZAN"

MINISTERIO DE SALUD MARLENE B. DIETOTERAPEUTA AL TRATAMIENTO HOSPITAL HERMILIO VALDIZAN

ANEXO N° 01

DIETA COMPLETA

DESAYUNO: LECHE, AVENA C/ QUINUA, PAN CON HUEVO SANCOCHADO, PAN CON MANTEQUILLA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
672	Leche fresca de vaca	240.0	151.2	210.72	7.44	8.4	11.76	11.76	0	1.68	254.4	225.6	0.96	3.12	-	67.2	0.12	0.48	0.288	1.2	-	-	-	Tablas Peruanas de com
5	Avena envasada	15.0	57.0	0.915	2.055	0.705	10.695	-	-	0.63	7.65	106.95	0.5955	0.525	-	0	0.0825	0.018	0.225	0	-	0.3	31.65	Tablas Peruanas de com
54	Quinua	10.0	35.1	1.15	1.36	0.58	6.66	6.07	0.59	0.25	5.6	24.2	0.33	0.75	-	0	0.048	0.003	0.14	0.05	-	3	77.6	Tablas Peruanas de com
49	Pan francés fortificado con hierro	70.0	193.9	18.9	5.88	0.14	44.03	42.35	1.68	1.05	24.5	70.7	0.518	2.198	-	0	0.231	0.182	2.198	0.7	-	-	-	Tablas Peruanas de com
707	Huevo de gallina entero, crudo	60.0	93.6	43.32	7.62	6.66	-	-	-	0.66	17.4	84	0.894	1.56	-	84	0.048	0.156	0.078	-	-	-	-	Tablas Peruanas de com
446	Mantequilla	5.0	36.5	0.8	0.1	4.1	0	-	-	0	0	0	-	0	-	33.55	0	0	0	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	15.0	57.0	0.3	0	0	14.625	14.625	0	0.075	6.75	0.3	0.027	0.255	-	0	0	0.0045	0.009	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	415.0	624.3	276.1	24.5	20.6	87.8	74.8	2.3	4.3	316.3	511.8	3.3	8.4	0.0	184.8	0.5	0.8	2.9	2.0	0.0	3.3	109.3	0.0

ALMUERZO: SOPA DE FIDEOS C/ MENUDENCIA, ARROZ, ESTOFADO DE POLLO, MANZANA DELICIA Y REFRESCO DE MARACUYA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
21	Fideo crudo fortificado con hierro	20.0	67.4	2.42	1.88	0.04	15.54	14.9	0.64	0.12	4.8	30	0.252	1.1	-	0	0.026	0.026	0.3	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2(
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	110.0	393.8	14.74	8.58	0.77	85.36	-	-	0.55	6.6	147.4	1.661	1.144	0	0	0.121	0.044	2.409	0.99	-	20.9	162.8	Tablas Peruanas de com
584	Pollo, carne pulpa	180.0	214.2	134.1	38.52	5.58	0	0	0	1.8	21.6	311.4	2.772	2.7	-	28.8	0.126	0.252	14.832	4.14	-	-	-	Tablas Peruanas de com
764	Arveja, fresca sin vaina	15.0	12.8	10.89	1.065	0.09	2.82	2.055	0.765	0.135	4.05	20.1	0.186	0.255	-	5.7	0.042	0.027	0.3225	3.345	-	0.45	49.65	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	15.0	2.9	13.53	0.15	0.045	1.14	0.54	0.615	0.135	7.65	6	0.0225	0.045	982.5	163.8	0.006	0.006	0.027	0.4845	-	4.65	14.25	Tablas Peruanas de com
866	Papa blanca	120.0	104.4	89.4	2.52	0.12	26.76	23.88	2.88	1.2	10.8	56.4	0.348	0.6	-	0	0.108	0.108	2.004	16.8	-	-	-	Tablas Peruanas de com
401	Manzana delicia roja con cáscara	180.0	93.6	149.22	0.54	0.18	29.7	25.2	4.68	0.54	-	-	-	0.54	27	5.4	-	-	-	0.468	-	-	-	Tablas Peruanas de com
328	Maracuyá, jugo puro de	25.0	15.3	20.575	0.225	0.025	4.025	3.975	0.05	0.15	3.25	7.5	0.015	0.75	-	30.25	0.0075	0.0375	0.56	5.5	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	15.0	57.0	0.3	0	0	14.625	14.625	0	0.075	6.75	0.3	0.027	0.255	-	0	0	0.0045	0.009	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
428	Aceite compuesto [vegetal 70% p	5.0	44.2	0	0	5	0	-	-	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	795.0	1073.4	529.6	59.7	14.8	185.4	87.0	10.7	5.7	104.3	660.7	6.3	9.6	1664.5	1326.5	0.5	0.9	23.3	41.4	0.0	59.8	320.9	0.0

COMIDA: SOPA DE QUINUA CON MENUDENCIA, ARROZ, GUISO DE VAINITAS C/ POLLO, COMPOTA DE PIÑA, INFUSION DE MANZANILLA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
54	Quinua	15.0	52.7	1.725	2.04	0.87	9.99	9.105	0.885	0.375	8.4	36.3	0.495	1.125	-	0	0.072	0.0045	0.21	0.075	-	4.5	116.4	Tablas Peruanas de com
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2(
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	100.0	358.0	13.4	7.8	0.7	77.6	-	-	0.5	6	134	1.51	1.04	0	0	0.11	0.04	2.19	0.9	-	19	148	Tablas Peruanas de com
584	Pollo, carne pulpa	100.0	119.0	74.5	21.4	3.1	0	0	0	1	12	173	1.54	1.5	-	16	0.07	0.14	8.24	2.3	-	-	-	Tablas Peruanas de com
244	Vainitas	70.0	17.5	61.74	1.68	0.21	5.67	3.29	2.38	0.7	61.6	34.3	0.168	0.98	-	24.5	0.049	0.14	0.497	6.72	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	15.0	2.9	13.53	0.15	0.045	1.14	0.54	0.615	0.135	7.65	6	0.0225	0.045	982.5	163.8	0.006	0.006	0.027	0.4845	-	4.65	14.25	Tablas Peruanas de com
866	Papa blanca	100.0	87.0	74.5	2.1	0.1	22.3	19.9	2.4	1	9	47	0.29	0.5	-	0	0.09	0.09	1.67	14	-	-	-	Tablas Peruanas de com
354	Piña	70.0	23.1	62.51	0.28	0.14	6.86	5.88	0.98	0.21	7	3.5	0.07	0.28	-	2.1	0.028	0.042	0.189	13.93	-	-	-	Tablas Peruanas de com
853	Camote, harina de	10.0	34.1	0.99	0.21	0.09	8.43	8.13	0.3	0.28	15.3	9.9	0.03	0.57	-	70.9	0.017	0.017	0.167	0.79	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	25.0	95.0	0.5	0	0	24.375	24.375	0	0.125	11.25	0.5	0.045	0.425	-	0	0	0.0075	0.015	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	615.0	857.1	397.8	41.8	8.2	161.8	73.1	8.6	5.3	177.0	526.1	5.2	8.7	1637.5	1369.8	0.5	0.9	16.0	48.9	0.0	62.0	372.9	0.0
	TOTAL		2554.7	1203.5	126.0	43.7	435.0	234.9	21.6	15.3	597.6	1698.6	14.8	26.8	3302.0	2881.0	1.5	2.6	42.3	92.2	0.0	125.1	803.0	0.0

MINISTERIO DE SALUD NUTRICIÓN JEFATURA V°B° HOSPITAL "HERMILIO VALDIZÁN"

MINISTERIO DE SALUD MARLENE B. DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

ANEXO N° 02

DIETA HIPERPROTEICA

DESAYUNO: LECHE, AVENA CON QUINUA, PAN CON QUESO FRESCO, PAN CON MANTEQUILLA, HUEVO SANCOCHADO

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBG> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
672	Leche fresca de vaca	240.0	151.2	210.72	7.44	8.4	11.76	11.76	0	1.68	254.4	225.6	0.96	3.12	-	67.2	0.12	0.48	0.288	1.2	-	-	-	Tablas Peruanas de com
5	Avena envasada	15.0	57.0	0.915	2.055	0.705	10.695	-	-	0.63	7.65	106.95	0.5955	0.525	-	0	0.0825	0.018	0.225	0	-	0.3	31.65	Tablas Peruanas de com
54	Quinua	10.0	35.1	1.15	1.36	0.58	6.66	6.07	0.59	0.25	5.6	24.2	0.33	0.75	-	0	0.048	0.003	0.14	0.05	-	3	77.6	Tablas Peruanas de com
49	Pan francés fortificado con hierro	70.0	193.9	18.9	5.88	0.14	44.03	42.35	1.68	1.05	24.5	70.7	0.518	2.198	-	0	0.231	0.182	2.198	0.7	-	-	-	Tablas Peruanas de com
675	Queso fresco de vaca	40.0	105.6	22	7	8.04	1.32	1.32	0	1.64	313.2	150	-	0.52	-	168	0.012	0.172	0.06	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
446	Mantequilla	5.0	36.5	0.8	0.1	4.1	0	-	-	0	0	0	-	0	-	33.55	0	0	0	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	15.0	57.0	0.3	0	0	14.625	14.625	0	0.075	6.75	0.3	0.027	0.255	-	0	0	0.0045	0.009	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
707	Huevo de gallina entero, crudo	60.0	93.6	43.32	7.62	6.66	-	-	-	0.66	17.4	84	0.894	1.56	-	84	0.048	0.156	0.078	-	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	SUBTOTAL	455.0	729.9	298.1	31.5	28.6	89.1	76.1	2.3	6.0	629.5	661.8	3.3	8.9	0.0	352.8	0.5	1.0	3.0	2.0	0.0	3.3	109.3	0.0

ALMUERZO: SOPA DE FIDEOS C/ MENUDENCIA, ARROZ, SECO DE RES, GRANADILLA Y REFRESCO DE MARACUYA, HUEVO SANCOCHADO

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBG> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
21	Fideo crudo fortificado con hierro	20.0	67.4	2.42	1.88	0.04	15.54	14.9	0.64	0.12	4.8	30	0.252	1.1	-	0	0.026	0.026	0.3	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	110.0	393.8	14.74	8.58	0.77	85.36	-	-	0.55	6.6	147.4	1.661	1.144	0	0	0.121	0.044	2.409	0.99	-	20.9	162.8	Tablas Peruanas de com
593	Res, carne pulpa de	120.0	126.0	91.08	25.56	1.92	0	0	0	1.32	19.2	249.6	5.184	4.08	-	0	0.036	0.156	8.184	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
764	Arveja, fresca sin vaina	15.0	12.8	10.89	1.065	0.09	2.82	2.055	0.765	0.135	4.05	20.1	0.186	0.255	-	5.7	0.042	0.027	0.3225	3.345	-	0.45	49.65	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	15.0	2.9	13.53	0.15	0.045	1.14	0.54	0.615	0.135	7.65	6	0.0225	0.045	982.5	163.8	0.006	0.006	0.027	0.4845	-	4.65	14.25	Tablas Peruanas de com
866	Papa blanca	120.0	104.4	89.4	2.52	0.12	26.76	23.88	2.88	1.2	10.8	56.4	0.348	0.6	-	0	0.108	0.108	2.004	16.8	-	-	-	Tablas Peruanas de com
305	Granadilla	150.0	76.5	123.45	3.75	4.05	17.1	8.55	8.7	1.65	25.5	192	-	1.92	0	0	0.165	0.195	3.21	14.82	-	16.5	507	Tablas Peruanas de com
328	Maracuyá, jugo puro de	25.0	15.3	20.575	0.225	0.025	4.025	3.975	0.05	0.15	3.25	7.5	0.015	0.75	-	30.25	0.0075	0.0375	0.56	5.5	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	15.0	57.0	0.3	0	0	14.625	14.625	0	0.075	6.75	0.3	0.027	0.255	-	0	0	0.0045	0.009	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
428	Aceite compuesto (vegetal 70% p	5.0	44.2	0	0	5	0	-	-	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
707	Huevo de gallina entero, crudo	60.0	93.6	43.32	7.62	6.66	-	-	-	0.66	17.4	84	0.894	1.56	-	84	0.048	0.156	0.078	-	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	765.0	1061.7	504.1	57.5	21.7	172.8	70.4	14.7	7.0	144.8	874.9	9.6	14.0	1637.5	1376.3	0.6	1.1	19.9	51.6	0.0	76.3	827.9	0.0

COMIDA: SOPA DE QUINUA CON MENUDENCIA, ARROZ, GUISO DE OLLUCO CON CARNE, COMPOTA DE PIÑA, INFUSION DE MANZANILLA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBG> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
54	Quinua	15.0	52.7	1.725	2.04	0.87	9.99	9.105	0.885	0.375	8.4	36.3	0.495	1.125	-	0	0.072	0.0045	0.21	0.075	-	4.5	116.4	Tablas Peruanas de com
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	100.0	358.0	13.4	7.8	0.7	77.6	-	-	0.5	6	134	1.51	1.04	0	0	0.11	0.04	2.19	0.9	-	19	148	Tablas Peruanas de com
593	Res, carne pulpa de	120.0	126.0	91.08	25.56	1.92	0	0	0	1.32	19.2	249.6	5.184	4.08	-	0	0.036	0.156	8.184	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
864	Olluco sin cáscara	150.0	88.5	125.55	1.65	0.15	21.45	-	-	1.2	4.5	42	-	1.65	-	7.5	0.075	0.045	0.3	17.25	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	15.0	2.9	13.53	0.15	0.045	1.14	0.54	0.615	0.135	7.65	6	0.0225	0.045	982.5	163.8	0.006	0.006	0.027	0.4845	-	4.65	14.25	Tablas Peruanas de com
866	Papa blanca	100.0	87.0	74.5	2.1	0.1	22.3	19.9	2.4	1	9	47	0.29	0.5	-	0	0.09	0.09	1.67	14	-	-	-	Tablas Peruanas de com
354	Piña	70.0	23.1	62.51	0.28	0.14	6.86	5.88	0.98	0.21	7	3.5	0.07	0.28	-	2.1	0.028	0.042	0.189	13.93	-	-	-	Tablas Peruanas de com
853	Camote, harina de	5.0	17.1	0.495	0.105	0.045	4.215	4.065	0.15	0.14	7.65	4.95	0.015	0.285	-	35.45	0.0085	0.0085	0.0835	0.395	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	20.0	76.0	0.4	0	0	19.5	19.5	0	0.1	9	0.4	0.036	0.34	-	0	0	0.006	0.012	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	705.0	899.1	477.6	45.9	7.0	168.5	60.9	6.1	5.9	117.2	605.4	8.7	11.6	1637.5	1301.4	0.5	0.8	15.7	56.7	0.0	62.0	372.9	0.0
	TOTAL		2690.6	1279.8	134.9	57.3	430.4	207.4	23.1	18.9	891.5	2142.0	21.6	34.5	3275.0	3030.4	1.6	2.9	38.6	110.3	0.0	141.6	1310.0	0.0

MINISTERIO DE SALUD NUTRICIÓN JEFATURA V°B° HOSPITAL HERMILIO VALDIZAN

MINISTERIO DE SALUD MARIENE B. DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO HOSPITAL HERMILIO VALDIZAN

ANEXO N° 03

DIETA BLANDA MECANICA

DESAYUNO: LECHE, AVENA C/ QUINUA, PAN CON QUESO FRESCO, PAN CON MANTEQUILLA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
672	Leche fresca de vaca	240.0	151.2	210.72	7.44	8.4	11.76	11.76	0	1.68	254.4	225.6	0.96	3.12	-	67.2	0.12	0.48	0.288	1.2	-	-	-	Tablas Peruanas de com
5	Avena envasada	15.0	57.0	0.915	2.055	0.705	10.695	-	-	0.63	7.65	106.95	0.5955	0.525	-	0	0.0825	0.018	0.225	0	-	0.3	31.65	Tablas Peruanas de com
54	Quinua	10.0	35.1	1.15	1.36	0.58	6.66	6.07	0.59	0.25	5.6	24.2	0.33	0.75	-	0	0.048	0.003	0.14	0.05	-	3	77.6	Tablas Peruanas de com
49	Pan francés fortificado con hierro	70.0	193.9	18.9	5.88	0.14	44.03	42.35	1.68	1.05	24.5	70.7	0.518	2.198	-	0	0.231	0.182	2.198	0.7	-	-	-	Tablas Peruanas de com
675	Queso fresco de vaca	40.0	105.6	22	7	8.04	1.32	1.32	0	1.64	313.2	150	-	0.52	-	168	0.012	0.172	0.06	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
446	Mantequilla	5.0	36.5	0.8	0.1	4.1	0	-	-	0	0	0	-	0	-	33.55	0	0	0	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	15.0	57.0	0.3	0	0	14.625	14.625	0	0.075	6.75	0.3	0.027	0.255	-	0	0	0.0045	0.009	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	395.0	636.3	254.8	23.8	22.0	89.1	76.1	2.3	5.3	612.1	577.8	2.4	7.4	0.0	268.8	0.5	0.9	2.9	2.0	0.0	3.3	109.3	0.0

ALMUERZO: SOPA DE FIDEOS C/ MENUDENCIA, ARROZ, SECO DE POLLO, MANZANA AL HORNO Y REFRESCO DE CARAMBOLA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
21	Fideo crudo fortificado con hierr	20.0	67.4	2.42	1.88	0.04	15.54	14.9	0.64	0.12	4.8	30	0.252	1.1	-	0	0.026	0.026	0.3	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2(
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	110.0	393.8	14.74	8.58	0.77	85.36	-	-	0.55	6.6	147.4	1.661	1.144	0	0	0.121	0.044	2.409	0.99	-	20.9	162.8	Tablas Peruanas de com
584	Pollo, carne pulpa	180.0	214.2	134.1	38.52	5.58	0	0	0	1.8	21.6	311.4	2.772	2.7	-	28.8	0.126	0.252	14.832	4.14	-	-	-	Tablas Peruanas de com
764	Arveja, fresca sin vaina	15.0	12.8	10.89	1.065	0.09	2.82	2.055	0.765	0.135	4.05	20.1	0.186	0.255	-	5.7	0.042	0.027	0.3225	3.345	-	0.45	49.65	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	15.0	2.9	13.53	0.15	0.045	1.14	0.54	0.615	0.135	7.65	6	0.0225	0.045	982.5	163.8	0.006	0.006	0.027	0.4845	-	4.65	14.25	Tablas Peruanas de com
866	Papa blanca	120.0	104.4	89.4	2.52	0.12	26.76	23.88	2.88	1.2	10.8	56.4	0.348	0.6	-	0	0.108	0.108	2.004	16.8	-	-	-	Tablas Peruanas de com
401	Manzana delicia roja con cáscara	180.0	93.6	149.22	0.54	0.18	29.7	25.2	4.68	0.54	-	-	-	0.54	27	5.4	-	-	-	0.468	-	-	-	Tablas Peruanas de com
387	Carambola	25.0	5.8	22.925	0.25	0.125	1.625	1.125	0.5	0.075	1.25	2.25	0.03	0.29	7.5	1.25	0.01	0.02	-	5.6675	-	2.75	14	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	15.0	57.0	0.3	0	0	14.625	14.625	0	0.075	6.75	0.3	0.027	0.255	-	0	0	0.0045	0.009	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
428	Aceite compuesto (vegetal 70% p	5.0	44.2	0	0	5	0	-	-	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	795.0	1063.9	531.9	59.7	14.9	183.0	84.2	11.1	5.6	102.3	655.5	6.3	9.2	1672.0	1297.5	0.5	0.9	22.7	41.6	0.0	62.6	334.9	0.0

COMIDA: SOPA DE QUINUA CON MENUDENCIA, ARROZ, GUISO DE OLLUCO C/ POLLO, MAZAMORRA DE PIÑA, INFUSION DE MANZANILLA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
54	Quinua	15.0	52.7	1.725	2.04	0.87	9.99	9.105	0.885	0.375	8.4	36.3	0.495	1.125	-	0	0.072	0.0045	0.21	0.075	-	4.5	116.4	Tablas Peruanas de com
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2(
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	100.0	358.0	13.4	7.8	0.7	77.6	-	-	0.5	6	134	1.51	1.04	0	0	0.11	0.04	2.19	0.9	-	19	148	Tablas Peruanas de com
584	Pollo, carne pulpa	100.0	119.0	74.5	21.4	3.1	0	0	0	1	12	173	1.54	1.5	-	16	0.07	0.14	8.24	2.3	-	-	-	Tablas Peruanas de com
864	Olluco sin cáscara	150.0	88.5	125.55	1.65	0.15	21.45	-	-	1.2	4.5	42	-	1.65	-	7.5	0.075	0.045	0.3	17.25	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	25.0	95.0	0.5	0	0	24.375	24.375	0	0.125	11.25	0.5	0.045	0.425	-	0	0	0.0075	0.015	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
866	Papa blanca	100.0	87.0	74.5	2.1	0.1	22.3	19.9	2.4	1	9	47	0.29	0.5	-	0	0.09	0.09	1.67	14	-	-	-	Tablas Peruanas de com
354	Piña	70.0	23.1	62.51	0.28	0.14	6.86	5.88	0.98	0.21	7	3.5	0.07	0.28	-	2.1	0.028	0.042	0.189	13.93	-	-	-	Tablas Peruanas de com
853	Camote, harina de	10.0	34.1	0.99	0.21	0.09	8.43	8.13	0.3	0.28	15.3	9.9	0.03	0.57	-	70.9	0.017	0.017	0.167	0.79	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	680.0	925.3	448.1	41.7	8.1	176.5	69.3	5.6	5.7	112.3	527.8	5.0	9.3	655.0	1189.0	0.5	0.8	15.8	58.9	0.0	57.3	358.6	0.0
	TOTAL		2625.4	1234.8	125.2	45.0	448.6	229.6	19.0	16.6	826.7	1761.0	13.8	25.9	2327.0	2755.2	1.5	2.5	41.5	102.4	0.0	123.2	802.8	0.0

ANEXO N° 04
DIETA BLANDA

DESAYUNO: LECHE, AVENA C/ QUINUA, PAN CON HUEVO SANCOCHADO, PAN CON MERMELADA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
672	Leche fresca de vaca	240.0	151.2	210.72	7.44	8.4	11.76	11.76	0	1.68	254.4	225.6	0.96	3.12	-	67.2	0.12	0.48	0.288	1.2	-	-	-	Tablas Peruanas de com
5	Avena envasada	15.0	57.0	0.915	2.055	0.705	10.695	-	-	0.63	7.65	106.95	0.5955	0.525	-	0	0.0825	0.018	0.225	0	-	0.3	31.65	Tablas Peruanas de com
54	Quinua	10.0	35.1	1.15	1.36	0.58	6.66	6.07	0.59	0.25	5.6	24.2	0.33	0.75	-	0	0.048	0.003	0.14	0.05	-	3	77.6	Tablas Peruanas de com
49	Pan francés fortificado con hierro	70.0	193.9	18.9	5.88	0.14	44.03	42.35	1.68	1.05	24.5	70.7	0.518	2.198	-	0	0.231	0.182	2.198	0.7	-	-	-	Tablas Peruanas de com
707	Huevo de gallina entero, crudo	60.0	93.6	43.32	7.62	6.66	-	-	-	0.66	17.4	84	0.894	1.56	-	84	0.048	0.156	0.078	-	-	-	-	Tablas Peruanas de com
725	Mermelada frutilla	5.0	11.5	1.985	0.02	0.01	2.97	-	-	0.015	2	0.65	-	0.06	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	15.0	57.0	0.3	0	0	14.625	14.625	0	0.075	6.75	0.3	0.027	0.255	-	0	0	0.0045	0.009	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	415.0	599.3	277.3	24.4	16.5	90.7	74.8	2.3	4.4	318.3	512.4	3.3	8.5	0.0	151.2	0.5	0.8	2.9	2.0	0.0	3.3	109.3	0.0

ALMUERZO: CALDO DE VERUDAS C/ MENUDENCIA, ARROZ, POLLO A LA OLLA, PURE DE PAPAS, MAZAMORRA DE MANZANA Y REFRESCO DE MARACUYA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
21	Fideo crudo fortificado con hierro	20.0	67.4	2.42	1.88	0.04	15.54	14.9	0.64	0.12	4.8	30	0.252	1.1	-	0	0.026	0.026	0.3	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 20
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	110.0	393.8	14.74	8.58	0.77	85.36	-	-	0.55	6.6	147.4	1.661	1.144	0	0	0.121	0.044	2.409	0.99	-	20.9	162.8	Tablas Peruanas de com
584	Pollo, carne pulpa	180.0	214.2	134.1	38.52	5.58	0	0	0	1.8	21.6	311.4	2.772	2.7	-	28.8	0.126	0.252	14.832	4.14	-	-	-	Tablas Peruanas de com
865	Papa amarilla sin cáscara	150.0	151.5	109.8	3	0.6	34.95	34.35	0.6	1.65	9	78	0.435	0.6	-	0	0.105	0.09	2.775	13.5	-	-	-	Tablas Peruanas de com
328	Maracuyá, jugo puro de	25.0	15.3	20.575	0.225	0.025	4.025	3.975	0.05	0.15	3.25	7.5	0.015	0.75	-	30.25	0.0075	0.0375	0.56	5.5	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	15.0	57.0	0.3	0	0	14.625	14.625	0	0.075	6.75	0.3	0.027	0.255	-	0	0	0.0045	0.009	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
401	Manzana delicia roja con cáscara	100.0	52.0	82.9	0.3	0.1	16.5	14	2.6	0.3	-	-	-	0.3	15	3	-	-	-	0.26	-	-	-	Tablas Peruanas de com
853	Camote, harina de	25.0	85.3	2.475	0.525	0.225	21.075	20.325	0.75	0.7	38.25	24.75	0.075	1.425	-	177.25	0.0425	0.0425	0.4175	1.975	-	-	-	Tablas Peruanas de com
428	Aceite compuesto (vegetal 70% p	5.0	44.2	0	0	5	0	-	-	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0	5.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	745.0	1148.5	461.7	59.2	15.3	197.5	104.0	5.7	6.3	129.1	681.0	6.3	10.5	670.0	1331.8	0.5	0.9	24.1	36.0	0.0	54.7	257.0	0.0

COMIDA: SOPA DE FIDEOS CON MENUDENCIA, ARROZ, POLLO AL JUGO, PAPA SANCOHADA, MAZAMORRA DE ANIS, INFUSION DE MANZANILLA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
21	Fideo crudo fortificado con hierro	20.0	67.4	2.42	1.88	0.04	15.54	14.9	0.64	0.12	4.8	30	0.252	1.1	-	0	0.026	0.026	0.3	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 20
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	100.0	358.0	13.4	7.8	0.7	77.6	-	-	0.5	6	134	1.51	1.04	0	0	0.11	0.04	2.19	0.9	-	19	148	Tablas Peruanas de com
584	Pollo, carne pulpa	120.0	142.8	89.4	25.68	3.72	0	0	0	1.2	14.4	207.6	1.848	1.8	-	19.2	0.084	0.168	9.888	2.76	-	-	-	Tablas Peruanas de com
866	Papa blanca	120.0	104.4	89.4	2.52	0.12	26.76	23.88	2.88	1.2	10.8	56.4	0.348	0.6	-	0	0.108	0.108	2.004	16.8	-	-	-	Tablas Peruanas de com
853	Camote, harina de	10.0	34.1	0.99	0.21	0.09	8.43	8.13	0.3	0.28	15.3	9.9	0.03	0.57	-	70.9	0.017	0.017	0.167	0.79	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	15.0	57.0	0.3	0	0	14.625	14.625	0	0.075	6.75	0.3	0.027	0.255	-	0	0	0.0045	0.009	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	495.0	831.6	290.3	44.3	7.7	148.4	68.4	4.9	4.3	96.9	519.8	5.0	7.6	655.0	1182.6	0.4	0.7	17.4	30.9	0.0	52.8	242.2	0.0
	TOTAL		2579.4	1029.3	127.9	39.5	436.7	242.2	12.8	15.0	544.2	1713.2	14.6	26.6	1325.0	2665.6	1.4	2.4	44.5	68.9	0.0	110.8	608.5	0.0

MINISTERIO DE SALUD
NUTRICIÓN
JEFATURA
V°B°
HOSPITAL "HERMILIO VALDIZAN"

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZAN

ANEXO N° 05

DIETA HIPOCALORICA

DESAYUNO: AVENA C/ QUINUA, PAN CON HUEVO SANCOCHADO, TAJADA DE PAPAYA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
5	Avena envasada	15.0	57.0	0.915	2.055	0.705	10.695	-	-	0.63	7.65	106.95	0.5955	0.525	-	0	0.0825	0.018	0.225	0	-	0.3	31.65	Tablas Peruanas de com
54	Quinua	10.0	35.1	1.15	1.36	0.58	6.66	6.07	0.59	0.25	5.6	24.2	0.33	0.75	-	0	0.048	0.003	0.14	0.05	-	3	77.6	Tablas Peruanas de com
49	Pan francés fortificado con hierro	35.0	97.0	9.45	2.94	0.07	22.015	21.175	0.84	0.525	12.25	35.35	0.259	1.099	-	0	0.1155	0.091	1.099	0.35	-	-	-	Tablas Peruanas de com
707	Huevo de gallina entero, crudo	60.0	93.6	43.32	7.62	6.66	-	-	-	0.66	17.4	84	0.894	1.56	-	84	0.048	0.156	0.078	-	-	-	-	Tablas Peruanas de com
344	Papaya	100.0	25.0	90.8	0.4	0.1	8.2	6.4	1.8	0.5	23	14	0.07	0.3	-	55	0.03	0.07	0.41	47.7	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	220.0	307.7	145.6	14.4	8.1	47.6	33.6	3.2	2.6	65.9	264.5	2.1	4.2	0.0	139.0	0.3	0.3	2.0	48.1	0.0	3.3	109.3	0.0

ALMUERZO: CALDO DE VERDURASC/ MENUDENCIA, ARROZ, GUISO DE OLLUCO CON POLLO, MANDARINA Y REFRESCO DE MARACUYA SIN AZUCAR

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	60.0	214.8	8.04	4.68	0.42	46.56	-	-	0.3	3.6	80.4	0.906	0.624	0	0	0.066	0.024	1.314	0.54	-	11.4	88.8	Tablas Peruanas de com
584	Pollo, carne pulpa	180.0	214.2	134.1	38.52	5.58	0	0	0	1.8	21.6	311.4	2.772	2.7	-	28.8	0.126	0.252	14.832	4.14	-	-	-	Tablas Peruanas de com
864	Olluco sin cáscara	120.0	70.8	100.44	1.32	0.12	17.16	-	-	0.96	3.6	33.6	-	1.32	-	6	0.06	0.036	0.24	13.8	-	-	-	Tablas Peruanas de com
325	Mandarina	160.0	46.4	144.16	0.96	0.48	13.76	10.88	2.88	0.64	30.4	27.2	0.112	0.48	-	54.4	0.096	0.08	0.48	77.92	-	-	-	Tablas Peruanas de com
328	Maracuyá, jugo puro de	25.0	15.3	20.575	0.225	0.025	4.025	3.975	0.05	0.15	3.25	7.5	0.015	0.75	-	30.25	0.0075	0.0375	0.56	5.5	-	-	-	Tablas Peruanas de com
428	Aceite compuesto (vegetal 70% p	5.0	44.2	0	0	5	0	-	-	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	660.0	673.6	501.7	51.9	14.6	87.0	16.7	4.0	4.8	101.3	541.7	4.8	8.1	655.0	1212.0	0.4	0.8	20.3	111.6	0.0	45.2	183.0	0.0

COMIDA: CALDO DE VERDURAS CON MENUDENCIA, ARROZ, GUISO DE ZAPALLO C/ POLLO, MANZANA AL HORNO, INFUSION DE MANZANILLA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	60.0	214.8	8.04	4.68	0.42	46.56	-	-	0.3	3.6	80.4	0.906	0.624	0	0	0.066	0.024	1.314	0.54	-	11.4	88.8	Tablas Peruanas de com
584	Pollo, carne pulpa	100.0	119.0	74.5	21.4	3.1	0	0	0	1	12	173	1.54	1.5	-	16	0.07	0.14	8.24	2.3	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	120.0	31.2	110.4	0.84	0.24	7.68	-	-	0.84	31.2	20.4	0.156	0.72	-	81.6	0.036	0.048	0.48	6.84	-	-	-	Tablas Peruanas de com
401	Manzana delicia roja con cáscara	70.0	36.4	58.03	0.21	0.07	11.55	9.8	1.82	0.21	-	-	-	0.21	10.5	2.1	-	-	-	0.182	-	-	-	Tablas Peruanas de com
428	Aceite compuesto (vegetal 70% p	5.0	44.2	0	0	5	0	-	-	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	465.0	513.5	345.4	33.3	11.8	71.2	11.7	2.9	3.3	85.6	355.4	3.6	5.3	665.5	1192.2	0.2	0.6	12.9	19.5	0.0	45.2	183.0	0.0
	TOTAL		1494.7	992.7	99.6	34.6	205.8	62.0	10.1	10.7	252.8	1161.6	10.6	17.7	1320.5	2543.2	1.0	1.7	35.1	179.2	0.0	93.7	475.3	0.0

MINISTERIO DE SALUD NUTRICIÓN JEFATURA V°B° HOSPITAL HERMILIO VALDIZAN

MINISTERIO DE SALUD MARLENE B. DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

ANEXO N° 06

DIETA HIPOGLUCIDA

DESAYUNO: AVENA C/ QUINUA, PAN CON QUESO, TAJADA DE PAPAYA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
5	Avena envasada	15.0	57.0	0.915	2.055	0.705	10.695	-	-	0.63	7.65	106.95	0.5955	0.525	-	0	0.0825	0.018	0.225	0	-	0.3	31.65	Tablas Peruanas de com
54	Quinua	10.0	35.1	1.15	1.36	0.58	6.66	6.07	0.59	0.25	5.6	24.2	0.33	0.75	-	0	0.048	0.003	0.14	0.05	-	3	77.6	Tablas Peruanas de com
49	Pan francés fortificado con hierro	35.0	97.0	9.45	2.94	0.07	22.015	21.175	0.84	0.525	12.25	35.35	0.259	1.099	-	0	0.1155	0.091	1.099	0.35	-	-	-	Tablas Peruanas de com
675	Queso fresco de vaca	40.0	105.6	22	7	8.04	1.32	1.32	0	1.64	313.2	150	-	0.52	-	168	0.012	0.172	0.06	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
344	Papaya	100.0	25.0	90.8	0.4	0.1	8.2	6.4	1.8	0.5	23	14	0.07	0.3	-	55	0.03	0.07	0.41	47.7	-	-	-	Tablas Peruanas de com
670	Leche fresca entera (plusa)	240.0	153.6	210.72	7.68	7.68	12.24	12.24	0	1.68	254.4	247.2	0.912	0.72	-	72	0.12	0.48	0.288	1.2	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	440.0	473.3	335.0	21.4	17.2	61.1	47.2	3.2	5.2	616.1	577.7	2.2	3.9	0.0	295.0	0.4	0.8	2.2	49.3	0.0	3.3	109.3	0.0

ALMUERZO: CALDO DE VERDURASC/ MENUDENCIA, ARROZ, GUISO DE CAIGUA CON POLLO, MANDARINA Y REFRESCO DE CARAMBOLA SIN AZUCAR

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2(
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	60.0	214.8	8.04	4.68	0.42	46.56	-	-	0.3	3.6	80.4	0.906	0.624	0	0	0.066	0.024	1.314	0.54	-	11.4	88.8	Tablas Peruanas de com
584	Pollo, carne pulpa	180.0	214.2	134.1	38.52	5.58	0	0	0	1.8	21.6	311.4	2.772	2.7	-	28.8	0.126	0.252	14.832	4.14	-	-	-	Tablas Peruanas de com
182	Caigua	90.0	13.5	85.5	0.45	0.18	2.97	-	-	0.9	30.6	38.7	-	0.81	-	8.1	0.018	0.018	0.153	10.26	-	-	-	Tablas Peruanas de com
325	Mandarina	160.0	46.4	144.16	0.96	0.48	13.76	10.88	2.88	0.64	30.4	27.2	0.112	0.48	-	54.4	0.096	0.08	0.48	77.92	-	-	-	Tablas Peruanas de com
387	Carambola	25.0	5.8	22.925	0.25	0.125	1.625	1.125	0.5	0.075	1.25	2.25	0.03	0.29	7.5	1.25	0.01	0.02	-	5.6675	-	2.75	14	Tablas Peruanas de com
428	Aceite compuesto (vegetal 70% p	5.0	44.2	0	0	5	0	-	-	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	630.0	606.8	489.1	51.0	14.8	70.4	13.9	4.4	4.7	126.3	541.6	4.9	7.2	662.5	1185.1	0.4	0.8	19.6	108.2	0.0	48.0	197.0	0.0

COMIDA: CALDO DE VERDURAS CON MENUDENCIA, ARROZ, GUISO DE ESPINACA C/ POLLO, GRANADILLA, INFUSION DE MANZANILLA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2(
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	60.0	214.8	8.04	4.68	0.42	46.56	-	-	0.3	3.6	80.4	0.906	0.624	0	0	0.066	0.024	1.314	0.54	-	11.4	88.8	Tablas Peruanas de com
584	Pollo, carne pulpa	100.0	119.0	74.5	21.4	3.1	0	0	0	1	12	173	1.54	1.5	-	16	0.07	0.14	8.24	2.3	-	-	-	Tablas Peruanas de com
205	Espinaca negra sin tronco	90.0	21.6	81	2.52	0.81	4.41	2.43	1.98	1.26	210.6	40.5	0.477	3.87	-	422.1	0.063	0.18	0.621	13.68	-	-	-	Tablas Peruanas de com
305	Granadilla	150.0	76.5	123.45	3.75	4.05	17.1	8.55	8.7	1.65	25.5	192	-	1.92	0	0	0.165	0.195	3.21	14.82	-	16.5	507	Tablas Peruanas de com
428	Aceite compuesto (vegetal 70% p	5.0	44.2	0	0	5	0	-	-	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	515.0	544.0	381.4	38.5	16.4	73.5	12.8	11.7	5.2	290.5	567.5	4.0	10.2	655.0	1530.6	0.4	0.9	16.2	41.0	0.0	61.7	690.0	0.0
	TOTAL		1624.0	1205.6	111.0	48.3	205.0	73.9	19.4	15.1	1032.9	1686.8	11.0	21.2	1317.5	3010.7	1.2	2.5	38.0	198.5	0.0	113.0	996.3	0.0

MINISTERIO DE SALUD NUTRICIÓN JEFATURA V°B° HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

MINISTERIO DE SALUD MARLENE B. DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

ANEXO N° 07

DIETA HIPOGRASA

DESAYUNO: AVENA C/ QUINUA, PAN CON CLARA DE HUEVO, PAN CON PALTA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
5	Avena envasada	15.0	57.0	0.915	2.055	0.705	10.695	-	-	0.63	7.65	106.95	0.5955	0.525	-	0	0.0825	0.018	0.225	0	-	0.3	31.65	Tablas Peruanas de com
54	Quinua	10.0	35.1	1.15	1.36	0.58	6.66	6.07	0.59	0.25	5.6	24.2	0.33	0.75	-	0	0.048	0.003	0.14	0.05	-	3	77.6	Tablas Peruanas de com
49	Pan francés fortificado con hierro	70.0	193.9	18.9	5.88	0.14	44.03	42.35	1.68	1.05	24.5	70.7	0.518	2.198	-	0	0.231	0.182	2.198	0.7	-	-	-	Tablas Peruanas de com
705	Huevo de gallina, clara de	30.0	15.3	26.28	3.27	0.06	0.21	0.21	0	0.18	2.1	4.5	0.009	0.024	-	0	0	0.132	0.033	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
340	Palta	40.0	52.0	31.68	0.68	5	2.24	-	-	0.4	12	26.8	0.256	0.24	-	2.8	0.012	0.04	0.728	2.72	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	15.0	57.0	0.3	0	0	14.625	14.625	0	0.075	6.75	0.3	0.027	0.255	-	0	0	0.0045	0.009	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	180.0	410.3	79.2	13.2	6.5	78.5	63.3	2.3	2.6	58.6	233.5	1.7	4.0	0.0	2.8	0.4	0.4	3.3	3.5	0.0	3.3	109.3	0.0

ALMUERZO: SOPA DE VERDURAS C/ MENUDENCIA, ARROZ, PESCADO SUDADO, PAPA SANCOCHADA, MANDARINA Y REFRESCO DE CARAMBOLA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
21	Fideo crudo fortificado con hierro	10.0	33.7	1.21	0.94	0.02	7.77	7.45	0.32	0.06	2.4	15	0.126	0.55	-	0	0.013	0.013	0.15	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	90.0	322.2	12.06	7.02	0.63	69.84	-	-	0.45	5.4	120.6	1.359	0.936	0	0	0.099	0.036	1.971	0.81	-	17.1	133.2	Tablas Peruanas de com
495	Pescado bonito	150.0	207.0	105.9	35.1	6.3	-	-	-	2.25	42	387	0.45	1.05	0	-	0.015	0.105	19.2	2.4	-	60	439.5	Tablas Peruanas de com
866	Papa blanca	100.0	87.0	74.5	2.1	0.1	22.3	19.9	2.4	1	9	47	0.29	0.5	-	0	0.09	0.09	1.67	14	-	-	-	Tablas Peruanas de com
325	Mandarina	160.0	46.4	144.16	0.96	0.48	13.76	10.88	2.88	0.64	30.4	27.2	0.112	0.48	-	54.4	0.096	0.08	0.48	77.92	-	-	-	Tablas Peruanas de com
387	Carambola	25.0	5.8	22.925	0.25	0.125	1.625	1.125	0.5	0.075	1.25	2.25	0.03	0.29	7.5	1.25	0.01	0.02	-	5.6675	-	2.75	14	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	15.0	57.0	0.3	0	0	14.625	14.625	0	0.075	6.75	0.3	0.027	0.255	-	0	0	0.0045	0.009	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
428	Aceite compuesto (vegetal 70% p	5.0	44.2	0	0	5	0	-	-	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	665.0	871.2	455.5	52.6	15.6	135.4	55.8	7.2	5.5	136.0	681.0	3.4	6.3	662.5	1148.2	0.4	0.7	26.3	110.5	0.0	113.7	680.9	0.0

COMIDA: SOPA DE VERDURAS CON MENUDENCIA, ARROZ, GUISO DE COLIFLOR C/ POLLO, NARANJA, INFUSION DE MANZANILLA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
54	Quinua	10.0	35.1	1.15	1.36	0.58	6.66	6.07	0.59	0.25	5.6	24.2	0.33	0.75	-	0	0.048	0.003	0.14	0.05	-	3	77.6	Tablas Peruanas de com
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	90.0	322.2	12.06	7.02	0.63	69.84	-	-	0.45	5.4	120.6	1.359	0.936	0	0	0.099	0.036	1.971	0.81	-	17.1	133.2	Tablas Peruanas de com
584	Pollo, carne pulpa	100.0	119.0	74.5	21.4	3.1	0	0	0	1	12	173	1.54	1.5	-	16	0.07	0.14	8.24	2.3	-	-	-	Tablas Peruanas de com
198	Coliflor sin tallo y sin hojas	120.0	20.4	109.92	2.64	0.72	5.28	2.28	3	1.44	31.2	79.2	0.336	0.72	-	4.8	0.06	0.084	0.588	90.36	-	-	-	Tablas Peruanas de com
866	Papa blanca	60.0	52.2	44.7	1.26	0.06	13.38	11.94	1.44	0.6	5.4	28.2	0.174	0.3	-	0	0.054	0.054	1.002	8.4	-	-	-	Tablas Peruanas de com
333	Naranja	150.0	46.5	132.75	0.9	0.3	15.15	11.55	3.6	0.9	34.5	76.5	0.105	0.3	-	16.5	0.135	0.06	0.54	138.45	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	25.0	95.0	0.5	0	0	24.375	24.375	0	0.125	11.25	0.5	0.045	0.425	-	0	0	0.0075	0.015	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	665.0	758.3	470.0	40.8	8.4	140.1	58.1	9.7	5.7	144.2	583.8	4.9	7.2	655.0	1129.8	0.5	0.8	15.3	250.0	0.0	53.9	305.0	0.0
	TOTAL		2039.8	1004.7	106.6	30.5	354.0	177.2	19.1	13.8	338.8	1498.2	10.1	17.5	1317.5	2280.8	1.3	1.9	45.0	364.0	0.0	170.9	1095.2	0.0

MINISTERIO DE SALUD
NUTRICIÓN
JEFATURA
V°B°
HOSPITAL HERMILIO VALDIZAN

MINISTERIO DE SALUD
MARLENE B.
DPTO. DE APOYO AL TRATAMIENTO
HOSPITAL HERMILIO VALDIZAN

ANEXO N° 08
DIETA HIPOSODICA

DESAYUNO: LECHE, AVENA C/ QUINUA, PAN CON HUEVO SANCOCHADO, PAN CON MERMELADA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
672	Leche fresca de vaca	240.0	151.2	210.72	7.44	8.4	11.76	11.76	0	1.68	254.4	225.6	0.96	3.12	-	67.2	0.12	0.48	0.288	1.2	-	-	-	Tablas Peruanas de com
5	Avena envasada	15.0	57.0	0.915	2.055	0.705	10.695	-	-	0.63	7.65	106.95	0.5955	0.525	-	0	0.0825	0.018	0.225	0	-	0.3	31.65	Tablas Peruanas de com
54	Quinua	10.0	35.1	1.15	1.36	0.58	6.66	6.07	0.59	0.25	5.6	24.2	0.33	0.75	-	0	0.048	0.003	0.14	0.05	-	3	77.6	Tablas Peruanas de com
49	Pan francés fortificado con hierro	70.0	193.9	18.9	5.88	0.14	44.03	42.35	1.68	1.05	24.5	70.7	0.518	2.198	-	0	0.231	0.182	2.198	0.7	-	-	-	Tablas Peruanas de com
707	Huevo de gallina entero, crudo	60.0	93.6	43.32	7.62	6.66	-	-	-	0.66	17.4	84	0.894	1.56	-	84	0.048	0.156	0.078	-	-	-	-	Tablas Peruanas de com
725	Mermelada frutilla	5.0	11.5	1.985	0.02	0.01	2.97	-	-	0.015	2	0.65	-	0.06	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	15.0	57.0	0.3	0	0	14.625	14.625	0	0.075	6.75	0.3	0.027	0.255	-	0	0	0.0045	0.009	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	415.0	599.3	277.3	24.4	16.5	90.7	74.8	2.3	4.4	318.3	512.4	3.3	8.5	0.0	151.2	0.5	0.8	2.9	2.0	0.0	3.3	109.3	0.0

ALMUERZO: SOPA DE FIDEOS C/ MENUDENCIA, ARROZ, ESTOFADO DE POLLO BAJO EN SAL, CAMOTE SANCOCHADO, PLATANOS ISLA Y REFRESCO DE MANZANA DE AGUA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
21	Fideo crudo fortificado con hierro	20.0	67.4	2.42	1.88	0.04	15.54	14.9	0.64	0.12	4.8	30	0.252	1.1	-	0	0.026	0.026	0.3	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2(
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	110.0	393.8	14.74	8.58	0.77	85.36	-	-	0.55	6.6	147.4	1.661	1.144	0	0	0.121	0.044	2.409	0.99	-	20.9	162.8	Tablas Peruanas de com
584	Pollo, carne pulpa	180.0	214.2	134.1	38.52	5.58	0	0	0	1.8	21.6	311.4	2.772	2.7	-	28.8	0.126	0.252	14.832	4.14	-	-	-	Tablas Peruanas de com
764	Arveja, fresca sin vaina	15.0	12.8	10.89	1.065	0.09	2.82	2.055	0.765	0.135	4.05	20.1	0.186	0.255	-	5.7	0.042	0.027	0.3225	3.345	-	0.45	49.65	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	15.0	2.9	13.53	0.15	0.045	1.14	0.54	0.615	0.135	7.65	6	0.0225	0.045	982.5	163.8	0.006	0.006	0.027	0.4845	-	4.65	14.25	Tablas Peruanas de com
866	Papa blanca	120.0	104.4	89.4	2.52	0.12	26.76	23.88	2.88	1.2	10.8	56.4	0.348	0.6	-	0	0.108	0.108	2.004	16.8	-	-	-	Tablas Peruanas de com
355	Plátano de isla	180.0	135.0	133.56	2.16	0.18	38.88	35.1	3.96	5.22	16.2	36	0.234	0.54	768.6	127.8	0.126	0.126	0.846	0	-	27	698.4	Tablas Peruanas de com
327	Manzana nacional	25.0	12.5	21.175	0.075	0.025	3.65	3.325	0.325	0.075	1.25	2.75	0.0125	0.35	-	0.5	0.0075	0.01	0.0325	0.325	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	15.0	57.0	0.3	0	0	14.625	14.625	0	0.075	6.75	0.3	0.027	0.255	-	0	0	0.0045	0.009	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
428	Aceite compuesto (vegetal 70% p	5.0	44.2	0	0	5	0	-	-	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	795.0	1112.0	514.5	61.1	14.8	194.2	96.3	10.2	10.3	118.5	692.0	6.5	9.2	2406.1	1419.1	0.6	1.0	23.6	35.8	0.0	86.8	1019.3	0.0

COMIDA: SOPA DE QUINUA CON MENUDENCIA, ARROZ, GUISO DE OLLUCO C/ POLLO BAJO EN SAL, COMPOTA DE PIÑA, INFUSION DE MANZANILLA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
54	Quinua	15.0	52.7	1.725	2.04	0.87	9.99	9.105	0.885	0.375	8.4	36.3	0.495	1.125	-	0	0.072	0.0045	0.21	0.075	-	4.5	116.4	Tablas Peruanas de com
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2(
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	90.0	322.2	12.06	7.02	0.63	69.84	-	-	0.45	5.4	120.6	1.359	0.936	0	0	0.099	0.036	1.971	0.81	-	17.1	133.2	Tablas Peruanas de com
584	Pollo, carne pulpa	100.0	119.0	74.5	21.4	3.1	0	0	0	1	12	173	1.54	1.5	-	16	0.07	0.14	8.24	2.3	-	-	-	Tablas Peruanas de com
864	Olluco sin cáscara	80.0	47.2	66.96	0.88	0.08	11.44	-	-	0.64	2.4	22.4	-	0.88	-	4	0.04	0.024	0.16	9.2	-	-	-	Tablas Peruanas de com
866	Papa blanca	100.0	87.0	74.5	2.1	0.1	22.3	19.9	2.4	1	9	47	0.29	0.5	-	0	0.09	0.09	1.67	14	-	-	-	Tablas Peruanas de com
354	Piña	70.0	23.1	62.51	0.28	0.14	6.86	5.88	0.98	0.21	7	3.5	0.07	0.28	-	2.1	0.028	0.042	0.189	13.93	-	-	-	Tablas Peruanas de com
853	Camote, harina de	10.0	34.1	0.99	0.21	0.09	8.43	8.13	0.3	0.28	15.3	9.9	0.03	0.57	-	70.9	0.017	0.017	0.167	0.79	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	25.0	95.0	0.5	0	0	24.375	24.375	0	0.125	11.25	0.5	0.045	0.425	-	0	0	0.0075	0.015	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	600.0	848.2	388.2	40.1	8.0	158.7	69.3	5.6	5.0	109.6	494.8	4.9	8.5	655.0	1185.5	0.5	0.7	15.5	50.8	0.0	55.4	343.8	0.0
	TOTAL		2559.4	1180.0	125.6	39.3	443.7	240.3	18.1	19.7	546.4	1699.2	14.7	26.2	3061.1	2755.8	1.6	2.6	42.0	88.5	0.0	145.5	1472.4	0.0

ANEXO N° 09

DIETA HIPOALERGICA

DESAYUNO: AVENA TOLADA, TÉ, PAN CON CLARA DE HUEVO SANCOCHADO, PAN CON MERMELADA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
672	Leche fresca de vaca	240.0	151.2	210.72	7.44	8.4	11.76	11.76	0	1.68	254.4	225.6	0.96	3.12	-	67.2	0.12	0.48	0.288	1.2	-	-	-	Tablas Peruanas de com
5	Avena envasada	15.0	57.0	0.915	2.055	0.705	10.695	-	-	0.63	7.65	106.95	0.5955	0.525	-	0	0.0825	0.018	0.225	0	-	0.3	31.65	Tablas Peruanas de com
54	Quinua	10.0	35.1	1.15	1.36	0.58	6.66	6.07	0.59	0.25	5.6	24.2	0.33	0.75	-	0	0.048	0.003	0.14	0.05	-	3	77.6	Tablas Peruanas de com
49	Pan francés fortificado con hierr	70.0	193.9	18.9	5.88	0.14	44.03	42.35	1.68	1.05	24.5	70.7	0.518	2.198	-	0	0.231	0.182	2.198	0.7	-	-	-	Tablas Peruanas de com
707	Huevo de gallina entero, crudo	60.0	93.6	43.32	7.62	6.66	-	-	-	0.66	17.4	84	0.894	1.56	-	84	0.048	0.156	0.078	-	-	-	-	Tablas Peruanas de com
446	Mantequilla	5.0	36.5	0.8	0.1	4.1	0	-	-	0	0	0	-	0	-	33.55	0	0	0	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	15.0	57.0	0.3	0	0	14.625	14.625	0	0.075	6.75	0.3	0.027	0.255	-	0	0	0.0045	0.009	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	415.0	624.3	276.1	24.5	20.6	87.8	74.8	2.3	4.3	316.3	511.8	3.3	8.4	0.0	184.8	0.5	0.8	2.9	2.0	0.0	3.3	109.3	0.0

ALMUERZO: ARROZ, POLLO AL JUGO, PURE SIN LECHE, MANZANA DELICIA AL HORNO E INFUSION DE MANZANILLA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
21	Fideo crudo fortificado con hierr	20.0	67.4	2.42	1.88	0.04	15.54	14.9	0.64	0.12	4.8	30	0.252	1.1	-	0	0.026	0.026	0.3	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2(
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	110.0	393.8	14.74	8.58	0.77	85.36	-	-	0.55	6.6	147.4	1.661	1.144	0	0	0.121	0.044	2.409	0.99	-	20.9	162.8	Tablas Peruanas de com
584	Pollo, carne pulpa	180.0	214.2	134.1	38.52	5.58	0	0	0	1.8	21.6	311.4	2.772	2.7	-	28.8	0.126	0.252	14.832	4.14	-	-	-	Tablas Peruanas de com
764	Arveja, fresca sin vaina	15.0	12.8	10.89	1.065	0.09	2.82	2.055	0.765	0.135	4.05	20.1	0.186	0.255	-	5.7	0.042	0.027	0.3225	3.345	-	0.45	49.65	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	15.0	2.9	13.53	0.15	0.045	1.14	0.54	0.615	0.135	7.65	6	0.0225	0.045	982.5	163.8	0.006	0.006	0.027	0.4845	-	4.65	14.25	Tablas Peruanas de com
866	Papa blanca	120.0	104.4	89.4	2.52	0.12	26.76	23.88	2.88	1.2	10.8	56.4	0.348	0.6	-	0	0.108	0.108	2.004	16.8	-	-	-	Tablas Peruanas de com
401	Manzana delicia roja con cáscara	180.0	93.6	149.22	0.54	0.18	29.7	25.2	4.68	0.54	-	-	-	0.54	27	5.4	-	-	-	0.468	-	-	-	Tablas Peruanas de com
328	Maracuyá, jugo puro de	25.0	15.3	20.575	0.225	0.025	4.025	3.975	0.05	0.15	3.25	7.5	0.015	0.75	-	30.25	0.0075	0.0375	0.56	5.5	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	15.0	57.0	0.3	0	0	14.625	14.625	0	0.075	6.75	0.3	0.027	0.255	-	0	0	0.0045	0.009	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
428	Aceite compuesto (vegetal 70% p	5.0	44.2	0	0	5	0	-	-	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	795.0	1073.4	529.6	59.7	14.8	185.4	87.0	10.7	5.7	104.3	660.7	6.3	9.6	1664.5	1326.5	0.5	0.9	23.3	41.4	0.0	59.8	320.9	0.0

COMIDA: SOPA DE QUINUA CON MENUDENCIA, ARROZ, GUISO DE VAINITAS C/ POLLO, COMPOTA DE PIÑA, INFUSION DE MANZANILLA

N°		Cantidad	Energía <ENERC> kcal	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g	Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> µg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> µg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	Ácido fólico µg	Sodio <NA> mg	Potasio <K> mg	Fuente
54	Quinua	15.0	52.7	1.725	2.04	0.87	9.99	9.105	0.885	0.375	8.4	36.3	0.495	1.125	-	0	0.072	0.0045	0.21	0.075	-	4.5	116.4	Tablas Peruanas de com
644	Pollo, vísceras o menudencia cru	30.0	50.4	20.94	5.37	2.76	0.63	0.63	0	0.3	3	59.4	0.903	1.779	-	945.6	0.03	0.333	2.559	3.3	0	23.1	67.8	Imputado tabla INCAP 2(
177	Apio, tallo sin hojas	10.0	0.8	9.4	0.1	0.02	0.38	0.11	0.28	0.09	9.1	3	0.021	0.12	-	2.2	0.003	0.008	0.023	0.799	-	7.6	16.9	Tablas Peruanas de com
231	Poro sin hojas	10.0	3.4	8.78	0.27	0.08	0.76	0.58	0.18	0.11	7.8	5	0.012	0.07	-	8.3	0.009	0.008	0.046	0.86	-	-	-	Tablas Peruanas de com
249	Zapallo macre	40.0	10.4	36.8	0.28	0.08	2.56	-	-	0.28	10.4	6.8	0.052	0.24	-	27.2	0.012	0.016	0.16	2.28	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	10.0	1.9	9.02	0.1	0.03	0.76	0.36	0.41	0.09	5.1	4	0.015	0.03	655	109.2	0.004	0.004	0.018	0.323	-	3.1	9.5	Tablas Peruanas de com
220	Nabo	10.0	1.0	9.47	0.06	0.02	0.36	0.18	0.18	0.09	3.4	3.4	0.027	0.01	-	0	0.001	0.004	0.023	2.11	-	-	-	Tablas Peruanas de com
3	Arroz blanco corriente	100.0	358.0	13.4	7.8	0.7	77.6	-	-	0.5	6	134	1.51	1.04	0	0	0.11	0.04	2.19	0.9	-	19	148	Tablas Peruanas de com
584	Pollo, carne pulpa	100.0	119.0	74.5	21.4	3.1	0	0	0	1	12	173	1.54	1.5	-	16	0.07	0.14	8.24	2.3	-	-	-	Tablas Peruanas de com
244	Vainitas	70.0	17.5	61.74	1.68	0.21	5.67	3.29	2.38	0.7	61.6	34.3	0.168	0.98	-	24.5	0.049	0.14	0.497	6.72	-	-	-	Tablas Peruanas de com
245	Zanahoria	15.0	2.9	13.53	0.15	0.045	1.14	0.54	0.615	0.135	7.65	6	0.0225	0.045	982.5	163.8	0.006	0.006	0.027	0.4845	-	4.65	14.25	Tablas Peruanas de com
866	Papa blanca	100.0	87.0	74.5	2.1	0.1	22.3	19.9	2.4	1	9	47	0.29	0.5	-	0	0.09	0.09	1.67	14	-	-	-	Tablas Peruanas de com
354	Piña	70.0	23.1	62.51	0.28	0.14	6.86	5.88	0.98	0.21	7	3.5	0.07	0.28	-	2.1	0.028	0.042	0.189	13.93	-	-	-	Tablas Peruanas de com
853	Camote, harina de	10.0	34.1	0.99	0.21	0.09	8.43	8.13	0.3	0.28	15.3	9.9	0.03	0.57	-	70.9	0.017	0.017	0.167	0.79	-	-	-	Tablas Peruanas de com
720	Azúcar rubia	25.0	95.0	0.5	0	0	24.375	24.375	0	0.125	11.25	0.5	0.045	0.425	-	0	0	0.0075	0.015	0	-	-	-	Tablas Peruanas de com
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SUBTOTAL	615.0	857.1	397.8	41.8	8.2	161.8	73.1	8.6	5.3	177.0	526.1	5.2	8.7	1637.5	1369.8	0.5	0.9	16.0	48.9	0.0	62.0	372.9	0.0
	TOTAL		2554.7	1203.5	126.0	43.7	435.0	234.9	21.6	15.3	597.6	1698.6	14.8	26.8	3302.0	2881.0	1.5	2.6	42.3	92.2	0.0	125.1	803.0	0.0

IX. BIBLIOGRAFIA

- Katheleen L. Sscott-STUMP ,S. Nutrition y dietotertapia de, Krause.Mexico. Df; Mc Graw-Hill Interamericana.2000. Pag. 718-721.
- Salas J, Bonada A, Tallero R, Nutrición y dietética Clínica. D.F; McGraw-Hill Interamericana; 2008.Pag. 283-285.
- Ministerio de Salud.Tablas peruanas de composición de alimentos / Elaborado por María Reyes García; Iván Gómez-Sánchez Prieto; Cecilia Espinoza Barrientos.-- 10ma ed. – Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2017
- OMS,FAO.Vitamin and Mineral Requeriments in human nutrition. Report of a Joint WHO/Fao Expert consultation,2004.