RECOMENDACIONES PARA REALIZAR UNA DIETA DE ALTA SEGURIDAD ALIMETARIA EN PACIENTES CON VÓMITOS

Consejos a la hora de elegir los alimentos:

- Evite alimentos grasos, fritos, ácidos o muy condimentados.
- Reduzca el consumo de alimentos flatulentos como legumbres, col, coliflor…
- Restrinja alimentos poco calóricos como lácteos desgrasados, grandes cantidades de verdura, sopas, infusiones…
- Introduzca carne blanca, pescado o huevo en al menos las dos comidas principales del día para evitar la pérdida de masa muscular.

Consejos a la hora de cocinar:

- Utilice formas de cocción sencillas que disminuyan el olor de los alimentos como vapor, microondas, hervido o papillote.
- Intente que los platos sean apetecibles, a base de alimentos de su agrado y fáciles de tragar, masticar y digerir.

Consejos generales:

- Divida la ingesta diaria en numerosas tomas de poco volumen y coma lentamente.
- Ingiera abundante líquido en pequeñas tomas e intente que la mayor parte sea fuera de las comidas principales.
- Procure tomar los alimentos ni muy fríos ni muy calientes.
- Repose después de las comidas sentado o semiincorporado durante 30 minutos para mejorar la digestión.
- Realice ejercicio físico de forma diaria en la medida de sus posibilidades.

Información elaborada por Blanca Alabadí Pardiñes y Miriam Moriana Hernández. Dietistas-Nutricionistas. Sección de Nutrición, Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico de Valencia.

Ejemplo de menú semanal:

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
DESAYUNO	Vaso de leche entera UHT Pan blanco tostado con jamón york envasado y aceite de oliva	Yogurt natural pasteurizado con frutos secos tostados envasados triturados Pan blanco tostado con aceite de oliva	Batido de frutas variadas congeladas o frescas sin piel con leche entera UHT	Postre lácteo pasteurizado (natilla, flan…) Rebanada de pan blanco con jamón york envasado y aceite de oliva
ALMUERZO	Fruta fresca sin piel	Compota de fruta	Pan blanco tostado con pechuga de pavo envasada y aceite de oliva	Macedonia de frutas peladas
COMIDA	Arroz con pollo y verduras cocidas Fruta fresca sin piel	Lentejas guisadas con verdura Huevo duro Rebanada de pan blanco tostado Postre lácteo pasteurizado (natilla, flan…)	Ensalada de pasta con lechuga y cebolla cruda bien lavada y pepino y zanahoria pelados Muslo de pollo Rebanada de pan blanco tostado Fruta fresca sin piel	Potaje de garbanzos con un huevo duro Ensalada de tomate pelado Rebanada de pan blanco tostado Fruta cocida
MERIENDA	Postre lácteo pasteurizado y un puñado de frutos secos tostados envasados triturados	Rebanada de pan blanco tostado con jamón serrano pasado por la plancha y aceite de oliva	Fruta fresca sin piel y galletas	Yogurt natural pasteurizado con un puñado de frutos secos tostados envasados triturados
CENA	Calabacín al horno gratinado con queso parmesano Tortilla a la francesa Rebanada de pan blanco tostado Fruta cocida	Pescado blanco a la plancha Patatas y verdura al horno con bechamel comercial o recién hecha Fruta fresca sin piel	Crema de calabaza Tortilla de patata Rebanada de pan blanco tostado Postre lácteo pasteurizado (natilla, flan…)	Sopa de fideos con verdura hervida y un muslo de pollo hervido desmenuzado Fruta fresca sin piel
RECENA	Leche UHT o yogurt pasteurizado con galletas o cereales envasados	Leche UHT o yogurt pasteurizado con galletas o cereales envasados	Leche UHT o yogurt pasteurizado con galletas o cereales envasados	Leche UHT o yogurt pasteurizado con galletas o cereales envasados

Información elaborada por Blanca Alabadí Pardiñes y Miriam Moriana Hernández. Dietistas-Nutricionistas. Sección de Nutrición, Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico de Valencia.

	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Vaso de leche entera UHT Galletas o cereales envasados	Yogurt natural pasteurizado con mermelada monodosis y cereales envasados Fruta fresca sin piel	Compota de fruta Rebanada de pan blanco tostado con mantequilla monodosis y picada de frutos secos
ALMUERZO	Sándwich de pan blanco con jamón serrano pasado por la plancha con aceite de oliva	Pan blanco tostado con queso pasteurizado de untar	Yogurt natural pasteurizado con miel monodosis
COMIDA	Arroz con verduras cocidas Pescado blanco a la plancha con salsa de queso Postre lácteo pasteurizado (natilla, flan…)	Brócoli a la plancha Pasta con salsa de tomate casera recién hecha o envasada recién abierta y carne picada Fruta fresca sin piel	Arroz caldoso con verduras Pescado azul a la plancha Postre lácteo pasteurizado (natilla, flan…)
MERIENDA	Compota de fruta con cereales envasados	Macedonia de frutas sin piel con un vaso de leche entera UHT	Batido de frutas sin piel o congeladas con leche entera UHT
CENA	Pollo al horno con base de verduras y patata Fruta fresca sin piel	Revuelto de setas y ajos tiernos Patatas gratinadas con queso Postre lácteo pasteurizado (natilla, flan…)	Menestra de verduras y guisantes Sepia a la plancha Rebanada de pan blanco tostado Fruta fresca sin piel
RECENA	Leche entera UHT o yogurt natural pasteurizado con galletas o cereales envasados	Leche entera UHT o yogurt natural pasteurizado con galletas o cereales envasados	Leche entera UHT o yogurt natural pasteurizado con galletas o cereales envasados

Información elaborada por Blanca Alabadí Pardiñes y Miriam Moriana Hernández. Dietistas-Nutricionistas. Sección de Nutrición, Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico de Valencia.