

### PAUTA DE ALIMENTACION GENERAL PARA EL ALTA

Nombre:			
Edad:			
Peso:	Talla:	IMC:	Estado nutricional:

### RÉGIMEN COMÚN

- Se mantiene régimen común al alta, hasta tener la cita nutricional y realizar una pauta personalizada.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

Grupos alimentos	Alimentos	Porciones
Lácteos	Leche semi o descremada Yogurt descremado Ricota Quesillo Leche cultivada.	200 ml 1 unidad 125 grs 1 cucharada sopera 1 rodela 3 cm 200 ml
Jugo	Zumo de fruta, jugos líquidos, jugos de fruta.	200 ml
Agua	Agua mineral sin gas, agua de sabores.	200 ml
Caldos tibios	Caldos de verduras o carne (solo el líquido)	1 taza 200 ml
Te	Te y agua de hierbas tibias	200 ml
Verduras	Verduras crudas y cocidas.	1 taza (200 grs)
Frutas	Frutas crudas o cocidas	1 taza (200 grs)
Postres de leche	Sémola, avena o flan.	150-200 grs
Pan	Pan molde blanco o integral Marraqueta Pan pita.	2 rebanadas ½ unidad 1 unidad
Cereales	Arroz, fideos, mote Papa Avena Galletas soda o salvado	¾ taza 1 unidad 4 cucharadas 6 unidades
Legumbres	Garbanzos, porotos o lentejas	¾ taza cocido

<b>Carnes rojas</b>	Posta rosada o negra, asiento, lomo liso, filete.	1 trozo (palma de la mano)
<b>Carnes blancas</b>	Pollo, pavo, pescado	1 trozo (palma de la mano)
<b>Huevo</b>	Huevo cocido Claros	1 unidad 3 claras
<b>Aceites</b>	Aceite de oliva, Palta Aceitunas Nueces Almendras Maní sin sal	4 cucharadas ½ palta 10-11 unidades 5 unidades 10 unidades 15 unidades

### EJEMPLO DE MINUTA

Horario	Ejemplo
<b>Desayuno</b>	1 té con 2 rebanadas de pan de molde con queso y palta O 1 yogurt descremado con 4 cucharadas de avena con 1 fruta.
<b>Colación</b>	1 yogurt descremado o 1 fruta
<b>Almuerzo</b>	¾ taza de arroz con pollo y ensaladas
<b>Colación</b>	1 yogurt o 1 fruta o 15 maní sin sal
<b>Once</b> O <b>Cena</b>	1 taza de té con 2 rebanadas de pan de molde con jamón de pavo Ensaladas con ½ tarro de atún al agua.

### Recomendaciones

- Consumir al menos 2 litros de agua al día.
- Comer todo cocido, a la plancha, al horno (nada frito)
- Comer 3 comidas principales y 2 colaciones
- Comer según tolerancia
- No consumir líquido junto con las comidas