

Nombre del paciente \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

RDN/NDTR \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

## Terapia nutricional de dieta líquida total

La dieta líquida total incluye la mayoría de los líquidos (hasta leche) y algunos alimentos con poca cantidad de fibra. La dieta líquida total puede proporcionar muchos de los nutrientes que su cuerpo necesita pero tal vez no aporte suficientes vitaminas, minerales y fibras.

Un líquido es cualquier cosa que sea líquida o que se derretiría si quedara a temperatura ambiente. Deberá contar estos alimentos y líquidos, incluido cualquier líquido que use para tomar medicamentos, como parte de su ingesta diaria de líquido. Algunos ejemplos son:

- Café, té y otras bebidas calientes
- Gelatina
- Salsa de carne
- Helado, sorbete
- Cubos y lascas de hielo
- Leche, cremas líquidas
- Complementos alimentarios
- Paletas de helado
- Jugos de frutas y verduras; líquido de frutas enlatadas (la fruta en sí no está permitida)
- Yogur (sin frutos secos, semillas ni fruta)
- Refrescos, limonada o limada
- Sopas (coladas)
- Jarabe

Esta dieta solo deberá seguirse de manera temporal, durante su recuperación, hasta que sea seguro para usted comer la comida habitual. Su dietista nutricionista registrado puede ayudarle a determinar un plan de alimentación totalmente líquida con equilibrio nutricional si fuera necesario.

## Consejos

- Determine qué alimentos/líquidos de la lista le resultan más atractivos.
- Coma o beba sus sabores favoritos; esto le ayudará a disfrutar más de esta dieta.
- Incluya líquidos y jugos a base de leche. Si tiene intolerancia a la lactosa, elija leches de origen vegetal.
- Consuma 3 comidas líquidas completas a lo largo del día e incluya un bocadillo entre las comidas.
- Beba batidos nutricionales en porciones de 6 a 8 onzas (177 a 237 ml) como parte de una comida o entre comidas, para asegurarse de estar consumiendo suficientes calorías. Puede hacerse batidos fortificados usted mismo o comprarlos ya preparados en una tienda.

## Alimentos recomendados

Grupo alimentario	Alimentos recomendados
Cereales	Cereal caliente no muy espeso, como crema de trigo
Lácteos	Leche: Descremada, al 1 %, al 2 %, entera Leche de soja, leche de almendras, leche de arroz, leche de coco, leche de castañas de cajú Batidos con leche Yogur Natilla Pudín
Verduras	Jugo de verduras con o sin pulpa Sopas de verduras livianas y hechas puré
Frutas	Jugos de fruta transparentes, sin pulpa (manzana, arándano rojo, uva)
Aceites	Aceites: De almendra, aguacate, canola, anacardo, maíz, semillas de uva, oliva, cártamo, sésamo, soja, girasol Mantequilla (derretida) Margarina (derretida)
Otros	Gelatina saborizada Sopa crema colada Caldos de pollo, carne o verduras Paleta de helado
Bebidas	Agua Hielo Refrescos Té Café Complementos alimentarios o batidos nutricionales

## Alimentos no recomendados

Grupo alimentario	Alimentos no recomendados
Cereales	Ningún grano, inclusive granos integrales, granos procesados como pasta, arroz, cereales fríos, pan, bocadillos y dulces a base de harina (pasteles, galletas)
Alimentos con proteínas	Carne de res y de cerdo Pollo y pavo Pescado Frutos secos y mantequillas de frutos secos Huevos Sustitutos de carne Fiambres Salchichas
Lácteos	Queso duro Yogur con trozos de fruta
Verduras	Variedades enteras, congeladas, frescas, enlatadas
Frutas	Variedades enteras, congeladas, frescas, enlatadas
Aceites	Manteca Aceite de coco Aceite de palma Lardo (manteca de cerdo)

Un batido con alto contenido proteico debe contener al menos entre 8 y 10 gramos de proteína por porción. Para saber si un batido tiene alto contenido proteico, lea las etiquetas de los productos. Si está preparando el batido en casa, puede aumentar la cantidad de proteína agregando polvo de proteínas, leche en polvo descremada, yogur o leche semidescremada.

### Notas:

## Plan de alimentación de muestra

Use este formulario para elaborar un plan de alimentación personalizado.

Comida	Menú
Desayuno	
Almuerzo	
Cena	
Bocadillo	

Notas: