



AGENDE HORA CON  
NUTRICIONISTA

Horas disponibles en SOME

Hospital Dr. Leopoldo  
Ortega Rodríguez



QUE LOS ALIMENTOS  
SEAN TU MEDICINA



# Régimen Liviano

Qué comer después del alta





# Régimen Liviano

Qué comer después del alta



## Régimen Liviano

Consiste en una dieta que incluye alimentos y preparaciones de baja digestibilidad, con restricción de grasas saturadas y trans.

Se excluyen alimentos que provoquen distensión abdominal, estimulación e irritación del tubo digestivo.

## ALIMENTOS PERMITIDOS

### Cereales

Pan blanco, marraqueta, galletas de agua o chuño, sémola, fideos, arroz, papas cocidas, quinoa y maicena.

### Verduras

Zanahoria, zapallo, porotos verdes, betarraga, zapallo italiano, apio, tomate, acelga, espinaca, espárragos.

### Frutas

Manzana, durazno, pera, membrillo, damasco, plátano, todas maduras, sin pepas y peladas. Cocidas.

### Lácteos

Leche (semi o descremada) sin lactosa, yogurt descremado o natural, huesillo.

### Carnes, huevos y pescado

Carnes magras de pollo o pavo (sin cuero), pescado (corvina, peineta, merluza), huevo solo la clara.

### Grasas

Solo aceite crudo, agregado a las preparaciones.

### Azúcares y otros

Agua de cocción de frutas, agua mineral sin gas, infusiones, orégano, eneldo, sal, laurel, romero.

## ALIMENTOS PROHIBIDOS

**Embutidos:** Salchichas, chorizo, longaniza, salame, jamón, mortadela, paté, hamburguesa, etc.

**Carnes rojas:** Curadas y/o ahumadas.

**Productos en conserva:** Todos están prohibidos.

**Alimentos en vinagre:** Pepino, cebolla, coliflor, etc.

**Pan tostado:** Color negro

**Otros:** Alimentos fritos, duros, texturas pegajosas (frutas deshidratadas), chocolates, bebidas y jugos y pastelería.



AGENDE HORA CON  
NUTRICIONISTA

Horas disponibles en SOME

Hospital Dr. Leopoldo  
Ortega Rodríguez

# Régimen Hiposódico

*Qué comer después del alta*



QUE LOS ALIMENTOS  
SEAN TU MEDICINA





# Régimen Hiposódico

Qué comer después del alta



## Régimen hiposódico

Consiste en restringir los alimentos y bebidas con alto contenido de sodio, como algunos de origen animal, alimentos procesados, ultraprocesados y muy condimentados.

En su lugar se promueve el consumo de alimentos frescos y comidas a base de plantas.

Preferir la cocción al horno, plancha, parrilla, sin agregar sal a la cocción.

Leer el etiquetado nutricional donde debe figurar sin sal añadida o no tener el sello de "alto en sodio".

## INDICACIONES

- **NO** agregar sal a las comidas.
- **Evitar** alimentos salados.
- **NO** consumir alimentos con el sello "alto en sodio".
- **Quitar** el salero de la mesa.
- **Preferir** condimentar los platos con condimentos como el orégano, comino, laurel, pimienta, etc.

## ALIMENTOS PERMITIDOS

**Lácteos:** Descremados, semi descremados o enteros, dependiendo de la recomendación de su Nutricionista; yogurt y postres lácteos.

**Quesos:** Blancos untables sin sal añadida, ricotta, quesos frescos sin sal, quesillo sin sal.

**Carnes:** Vacuno, ave, pescado (frescos).

**Verduras:** Frescas todas.

**Frutas:** Frescas o en conservas, todas.

**Cereales:** Arroz, papas, fideos, quinoa, choclo, mote, avena, sémola, harina, maicena.

**Legumbres:** Todas, sin embutidos.

**Otros:** Huevos, margarina o mantequilla sin sal, condimentos.

## ALIMENTOS A EVITAR

Sal, sal de ajo o de apio con sodio, embutidos, fiambres, sopas instantáneas (sopa para uno), caldos concentrados con sal, quesos con sal, snacks salados (ramitas, Doritos, papas fritas, etc), enlatados (anchoas, atún, sardinas, jurel), amasados de pastelería, mayonesa, mostaza, ketchup, salsa de soya, pícales, aceitunas, hamburguesas, etc.



AGENDE HORA CON  
NUTRICIONISTA

Horas disponibles en SOME

Hospital Dr. Leopoldo  
Ortega Rodríguez



QUE LOS ALIMENTOS  
SEAN TU MEDICINA



# Régimen Diabético

*Qué comer después del alta*





# Régimen Diabético

Qué comer después del alta



## Régimen Diabético

El tratamiento nutricional es un componente clave para el manejo de la diabetes ya que ayuda a controlar la glicemia y mantener compensada la condición de diabetes.

Es importante asistir a control con nutricionista para que pueda evaluar cada caso de manera personalizada y ajustada a sus requerimientos. Esta es solo una guía para iniciar los cambios de alimentación.

Debe ser una alimentación rica en nutrientes, con porciones moderadas y horarios establecidos.

## TIPS ALIMENTARIOS

- La alimentación debe ser naturalmente rico en nutrientes, alto en fibra y bajo en grasas saturadas.
- Los alimentos clave son las frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.
- Preferir alimentos ricos en fibra, de origen natural y evitar los productos procesados y ultraprocesados.

## PLATO SALUDABLE

Es un método para distribuir los nutrientes de manera correcta en el plato de comida, asegurando un alto aporte de verduras y restringiendo el consumo en exceso de carbohidratos.

