



RESOLUCIÓN DIRECTORAL

San Martín de Porres, 14 de noviembre de 2019

Visto, el expediente N°25563-2019 con el Informe N°886-2019-DND-HCH, del 23 de octubre de 2019 y el Informe N°089-2019-OGC-2019-HCH, del 30 de octubre de 2019, relacionado a la aprobación de la Directiva Sanitaria N°001-DNYD/HCH 2019 V- 01, "Mecanismos para la Información y Educación a los Usuarios y Familiares sobre los Requerimientos Nutricionales", y;

CONSIDERANDO:

Que, mediante el Título Preliminar de la Ley N° 26842, Ley General de Salud establece que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo. La protección de la salud es de interés público, siendo responsabilidad del Estado regularla, vigilarla y promoverla. Asimismo, la información en salud es de interés público. Toda persona está obligada a proporcionar a la Autoridad de Salud la información que le sea exigible de acuerdo a ley. La que el Estado tiene en su poder es de dominio público, con las excepciones que establece la ley;

Que, la Ley N°29414 establece los derechos de las personas usuarias de los servicios de salud, norma que modifica la Ley General de Salud respecto al Acceso a los Servicios de Salud, Acceso a la Información, Atención y recuperación de la Salud, Consentimiento Informado; así como también las incompatibilidades, limitaciones y prohibiciones y vulneración de derechos en los servicios de salud;

Que, el Decreto Supremo N°027-2015-SA, Reglamento de la Ley N°29414, tiene por objeto reglamentar la Ley que establece los derechos de las personas usuarias de los servicios de salud, precisando el alcance de los derechos al acceso a los servicios de salud, a la atención integral de la salud que comprende la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, el tratamiento, recuperación y rehabilitación de la salud, así como, el acceso a la información y consentimiento informado;

Que, mediante la Resolución Ministerial N°850-2016/MINSA, aprueba el documento denominado "Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud", el cual es de observancia obligatoria para las Direcciones Generales, Oficinales Generales, Órganos Desconcentrados y Organismos Públicos del Ministerio de Salud, estableciendo el punto 5.4 que los documentos que se emitan tendrán la siguiente denominación según el caso: Normativa Técnica de Salud, Directiva, Guías Técnicas o Manuales y Documentos Técnicos; por lo que, en el numeral 6.1.2, señala que debe entenderse la Directiva como el Documento Normativo con el que se establece aspectos técnicos y operativos en materias específicas y cuya emisión puede obedecer a lo dispuesto en una norma legal de carácter general o de una NTS. Las Directivas pueden ser de aplicación en todo el sector salud, si por la naturaleza de su contenido así se requiere, debiendo ser expresamente señalado en el Ámbito de Aplicación de las mismas. Por la naturaleza de su contenido, las Directivas se denominan: 1) Directivas Administrativas, cuando están dirigidas a temas del ámbito administrativo. 2) Directivas Sanitarias, cuando están dirigidas a temas del ámbito sanitario;

Que, mediante la Resolución Ministerial N° 456-2007/MINSA, se aprobó la NTS N°050-MINSA/DGSP-V.02, "Norma Técnica de Salud para la Acreditación de Establecimientos de Salud y Servicios Médicos de Apoyo", la cual tiene por finalidad: "Contribuir a garantizar a los usuarios y al sistema de salud que los establecimientos de salud o servicios médicos de apoyo, según su nivel de complejidad, cuentan con capacidades para brindar prestaciones de calidad sobre la base del cumplimiento de estándares nacionales previamente definidos;



Atendiendo a los considerandos antes expuestos, resulta necesario aprobar la Directiva Sanitaria N° 001-DNYD/HCH-2019 V.01, "Mecanismos para la Información y Educación a los usuarios y familiares acerca los requerimientos nutricionales, del Departamento de Nutrición y Dietética del Hospital Cayetano Heredia" la cual tiene como finalidad la implementación de los mecanismos para informar y educar a todo paciente hospitalario y/o familiares sobre los requerimientos nutricionales de su régimen alimentario a brindar.

Que, estando a lo propuesto por la Jefa del Departamento de Nutrición y Dietética, lo recomendado por la Jefa de la Oficina de Gestión de la Calidad y lo opinado por la Oficina de Asesoría Jurídica en el Informe N°1183-2019-OAJ-HCH;

Con el visto de las Jefaturas del Departamento de Nutrición y Dietética, de las Oficinas de Gestión de la Calidad y Asesoría Jurídica;

De conformidad con lo dispuesto en el TUO de la Ley del Procedimiento Administrativo General N° 27444 y las facultades previstas en el Reglamento de Organización y Funciones del Hospital Cayetano Heredia aprobado por Resolución Ministerial N°216-2007/MINSA;

SE RESUELVE:

Artículo 1°.- APROBAR la Directiva Sanitaria N°001-DNYD/HCH-2019 V.01, "Mecanismos para la Información y Educación a los usuarios y familiares sobre los requerimientos nutricionales, del Departamento de Nutrición y Dietética del Hospital Cayetano Heredia", la misma que se adjunta y forma parte integrante de la presente resolución.

Artículo 2°.- ENCARGAR al Departamento de Nutrición y Dietética, adopte las acciones administrativas para el cumplimiento de la presente Directiva.

Artículo 3°.- DISPONER que la Oficina de Comunicaciones efectúe la publicación de la presente Resolución en el portal de transparencia estándar del Hospital.

Regístrese y comuníquese.




 MINISTERIO DE SALUD
HOSPITAL CAYETANO HEREDIA
Dra. AIDA CECILIA PALACIOS RAMIREZ
DIRECTORA GENERAL
C.M.P. 29479 P.N.E. 9237

ACRPS/BAIC/DIRC
DNYD
OCC
OAJ
OCCM

CERTIFICO:
ES COPIA FIEL DEL ORIGINAL
Al que remito para los fines pertinentes
14 DE NOV. 2019
St. Emiliano Elias Suarez Quispe
FEDATARIO
HOSPITAL CAYETANO HEREDIA



PERU

Ministerio de Salud

Hospital
Cayetano Heredia

Departamento de
Nutrición y Dietética

Directiva Sanitaria N° 001- DNYD/HCH 2019 -V-01:

“Mecanismos para la información y educación a los usuarios y familiares sobre los requerimientos nutricionales”.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

2019



Directiva Sanitaria N° 001- DNYD/HCH 2019 -V-01: "Mecanismos para la información y educación a los usuarios y familiares sobre los requerimientos nutricionales"

I. Finalidad.

Implementación de los mecanismos para informar y educar a todo paciente hospitalizado y/o familiares sobre los requerimientos nutricionales de su régimen alimentario a brindar.

II. Objetivo.

Aplicar los mecanismos de información y educación al paciente hospitalizado y/o familiar, sobre las características del régimen alimentario a brindar.

III. Ámbito de aplicación.

La directiva sanitaria será aplicada a los pacientes hospitalizados en las áreas de los Departamentos de Cirugía, Medicina, Emergencia, Pediatría, Neonatología, Ginecología – Obstetricia y Traumatología del Hospital Cayetano Heredia.

IV. Base Legal.

- Resolución Ministerial N°456-2007/MINSA que aprueba la Norma Técnica N° 050 MINSA/DGSP-V-02: "Acreditación de Establecimientos de Salud y Servicios Médicos de apoyo".
- D.S. N° 017-2005-SA: Texto Único de procedimientos administrativos correspondientes al Ministerio de Salud, sus órganos desconcentrados y organismos públicos descentralizados.
- R.M. N° 0046-82-SA/DVM. Norma de Funcionamiento para eficiencia de alimentos de pacientes y personal de hospitales.

V. Disposiciones Generales.

5.1 Definiciones operativas

- **Mecanismos:** Manera de producir o realizar una actividad, una función o un proceso.
- **Educación:** Transmisión de conocimientos a una persona para que esta adquiera una determinada formación.
- **Información:** Conjunto organizado de datos procesados que constituyen un mensaje que cambia el estado de conocimiento del sujeto
- **Usuario:** Persona que utiliza y elige los servicios de salud.
- **Familiar:** Grupo de personas que poseen un grado de parentesco y conviven como tal.



Directiva Sanitaria N° 001- DNYD/HCH 2019 -V-01: "Mecanismos para la información y educación a los usuarios y familiares sobre los requerimientos nutricionales. Departamento de Nutrición. Hospital Nacional Cayetano Heredia"

- **Requerimiento nutricional:** Cantidad mínima de energía y de nutrientes bio-disponibles en los alimentos que un individuo sano necesita para asegurar su integridad y el buen funcionamiento del organismo.

5.2 Características de los mecanismos para la información y educación a los usuarios y familiares sobre los requerimientos nutricionales

- Se brindará información y educación a los pacientes hospitalizados en condición de ingreso y de alta hospitalaria de los servicios.
- La información y educación que se brindara al paciente y familia será de manera personalizada, utilizando formatos de los diferentes regímenes.

VI. Disposiciones Específicas.

6.1. Procedimientos

Los mecanismos para garantizar la correcta información y educación al paciente hospitalizado y/o familiares sobre los requerimientos nutricionales de su régimen alimentario se detallan a continuación.

6.1.1 Registro de datos.

- 6.1.1.1 El Profesional Nutricionista al ingreso al servicio de hospitalización coordinará con el profesional de enfermería responsable, el ingreso de nuevos pacientes y aquellos en condición de posible alta hospitalaria.
- 6.1.1.2 Registrará los datos del paciente en el Formato de "Información y Educación a pacientes", pacientes adultos, pediátricos y neonatales (anexo 01).

6.1.2 Información y educación al paciente

- 6.1.2.1 El Nutricionista, se presentara al paciente ingresante o de alta de manera cordial y respetuosa.
- 6.1.2.2 Brindará información y educación alimentaria nutricional al paciente sobre régimen dietético prescrito durante su hospitalización sobre las características del mismo, utilizando material informativo correspondiente.
- 6.1.2.3 Se incluirá al familiar del paciente en condiciones de alta hospitalaria en la información y educación sobre el régimen alimentario a seguir en el hogar.
- 6.1.2.4 En el caso de pacientes neonatos y pediátricos, la información y educación será brindada al familiar responsable.

6.1.3 Constancia de la actividad.

- 6.1.3.1 Recibida la información y educación, el paciente o familiar responsable procederá a firmar el formato, como evidencia de la actividad realizada.

6.1.4 Retroalimentación.

- 6.1.4.1 Se evaluara el nivel de comprensión y entendimiento de la información y educación del paciente o familiar a través de preguntas.



VII. Responsabilidades.

- 7.1 La Jefa del Departamento de Nutrición y Dietética es la responsable de socializar la presente directiva "Información y Educación a Pacientes" a todo el personal a su cargo.
- 7.2 La responsable de la Unidad Funcional de Tratamiento Dietético, supervisará el cumplimiento de la presente Directiva.
- 7.3 Los Licenciados Nutricionistas de cada servicio de hospitalización serán las responsables de aplicará la presente directiva.
- 7.4 Las actividades de información y educación serán realizadas por los profesionales de Nutrición.

VIII. Disposiciones Finales.

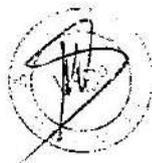
- 8.1 La presente directiva debe ser de conocimiento de todos los nutricionistas de la Unidad Funcional de Tratamiento Dietético, para su aplicación.
- 8.2 Los consolidados de las actividades de información y educación serán remitidos mensualmente a la encargada de la Unidad Funcional de Tratamiento Dietético, quien emitirá un informe a la jefa del Departamento de Nutrición y Dietética.

IX. Anexos.

- Anexo 01. Ficha de procedimiento de información y educación a paciente
- Anexo 02. Formato de Información y Educación a pacientes.
- Anexo 03 tríptico de Alimentación saludable
- Anexo 04 tríptico de Alimentación en la gestación
- Anexo 05 tríptico de Alimentación en el paciente con cáncer
- Anexo 05 tríptico sobre las funciones del hierro "Para qué sirve el hierro?"
- Anexo 06 tríptico sobre hipertensión arterial "Mide tu presión y cuidaras tu corazón"
- Anexo 07 trípticos sobre estrategia sanitaria nacional de alimentación y nutrición saludable.



ANEXOS



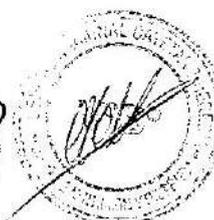
Anexo 01

FICHA DE INSCRIPCION DE PROCEDIMIENTO			
Proceso:	Protección, recuperación y rehabilitación de la salud.		
Nombre del procedimiento:	INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN A PACIENTE	Fecha :	
		Código:	

PROPOSITO	Aplicar los mecanismos de información y educación al paciente nospitalizado y/o familiar, sobre las características del régimen alimentario a brindar.
ALCANCE	<ul style="list-style-type: none"> • Departamento de Nutrición y Dietética / Jefatura. • Unidad Funcional de Tratamiento Dietético/Nutricionista responsable. • Departamentos Médicos – Quirúrgicos
MARCO LEGAL	<p>Ley del Ministerio de Salud N°27657, referida a la normatividad del proceso y sub proceso del Ministerio de Salud.</p> <p>D.S. N° 017-2005-SA: Texto Único de procedimientos administrativos correspondientes al Ministerio de Salud, sus órganos desconcentrados y organismos públicos descentralizados.</p> <p>R.M. N° 0046-82-SA/DVM. Norma de Funcionamiento para eficacia de alimentos de pacientes y personal de hospitales.</p>

INDICE DE PERFORMARCE			
INDICADOR	UNIDAD DE MEDIDA	FUENTE	RESPONSABLE:
Porcentaje de información y educación a pacientes.	%	Formato Información y educación a paciente.	Nutricionistas del Departamento de Nutrición y Dietética.

NORMAS
Macro proceso 20 Nutrición y Dietética - Estándares de Acreditación (10). Garantizar atención de Nutrición y Dietética según las necesidades, indicaciones clínicas y requerimiento de los pacientes.

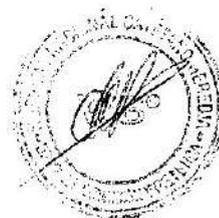


DESCRIPCION DEL PROCEDIMIENTO	
INICIO	USUARIO
Departamento Médico-Quirúrgico Servicio de Hospitalización	<ol style="list-style-type: none"> 1. El Profesional Nutricionista al ingreso al servicio de hospitalización coordinará con el profesional de enfermería responsable, el ingreso y alta de pacientes. 2. Registrará los datos del paciente en el Formato de "Información y Educación a pacientes". 3. El Nutricionista, se presentara al paciente ingresante o de alta de manera cordial y respetuosa. 4. Brindará información y educación alimentaria nutricional al paciente sobre régimen dietético prescrito, brindando las características del mismo durante su hospitalización, utilizando material informativo correspondiente. 4.a Se incluirá al familiar del paciente en condiciones de alta hospitalaria en la información y educación sobre el régimen alimentario a seguir en el hogar. 4.b En el caso de pacientes neonatos y pediátricos, la información y educación será brindada al familiar responsable.
Informe general y desglosado de la educación al paciente.	Los consolidados de las actividades de información y educación serán remitidos mensualmente a la encargada de la Unidad Funcional de Tratamiento Dietético, quien emitirá un informe a la jefa del Departamento de Nutrición y Dietética.

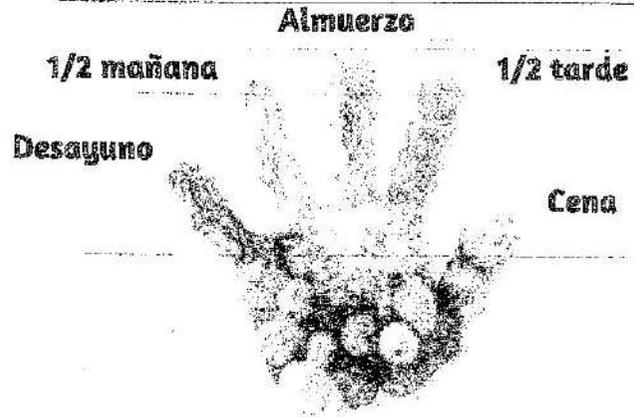
ENTRADAS			
NOMBRE	FUENTE	FRECUENCIA	TIPO
Paciente visitado, con información y educación	Servicio hospitalario al ingreso	Al ingreso	Manual
SALIDAS			
NOMBRE	FUENTE	FRECUENCIA	TIPO
Paciente visitado, con información y educación	Servicio hospitalario o alta	Al alta	Manual



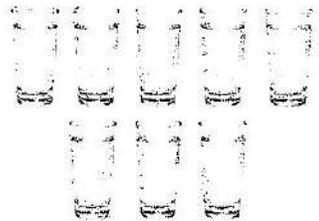
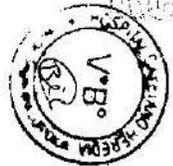
DEFINICIONES	Estado Nutricional: Es el grado de adecuación de las características anatómicas y fisiológicas del individuo en relación a la deficiencia o exceso actual crónico de energía y nutrientes, luego de contrastar los indicadores nutricionales en relación a los límites de patrones de referencia de normalidad.
REGISTROS	FORMATO DE INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN A PACIENTE
ANEXOS	<ul style="list-style-type: none">• Anexo 01. Ficha de procedimiento de información y educación a paciente• Anexo 02. Formato de Información y Educación a pacientes.• Anexo 03 tríptico de Alimentación saludable• Anexo 04 tríptico de Alimentación en la gestación• Anexo 05 tríptico de Alimentación en el paciente con cáncer• Anexo 05 tríptico sobre las funciones del hierro "Para qué sirve el hierro?"• Anexo 06 tríptico sobre hipertensión arterial "Mide tu presión y cuidaras tu corazón"• Anexo 07 trípticos sobre estrategia sanitaria nacional de alimentación y nutrición saludable.



¿Cuántas veces al día se debe comer?



Recomendaciones



CONSUMO ABUNDANTE DE AGUA

8 vasos al día



FRUTAS Y VERDURAS

5 veces al día

Recomendaciones

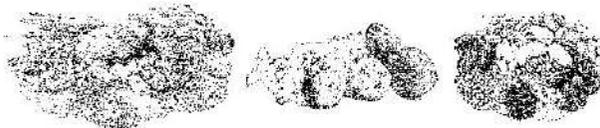
LÁCTEOS Y DERIVADOS

2-3 veces al día



CARNES Y HUEVOS

2 veces al día



CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

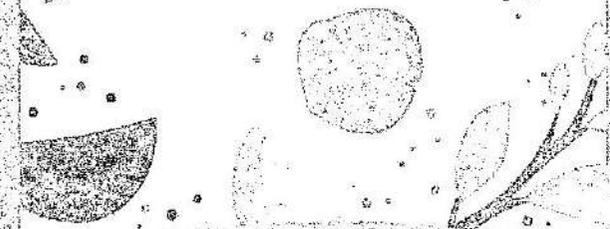
3-4 veces al día



ACEITE, AZÚCAR Y SAL

Consumir en cantidades moderadas

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



¿Qué es la alimentación

sana?

Es aquella alimentación que proporciona toda la energía y los nutrientes que cada persona necesita para crecer, desarrollarse y mantenerse sano.

¿Qué alimentos se deben incluir?

- ENERGÉTICOS:** Contienen carbohidratos y grasas. Aportan energía para realizar las actividades diarias.
- REGULADORES:** Contienen vitaminas, minerales y fibra. Previenen enfermedades y ayudan al funcionamiento de otros nutrientes.
- FORMADORES:** Contienen proteínas. Ayudan a formar y reparar el tejido de la piel, músculos, cabello, uñas, etc.

REGULADORES

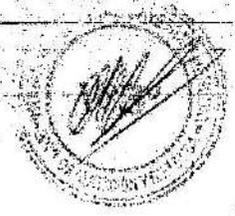
Frutas
Verduras

FORMADORES

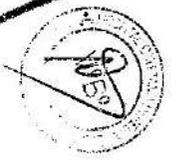
Lácteos y derivados
Carnes
Huevo

ENERGÉTICOS

Cereales y derivados
Tubérculos
Menestras
Grasas
Azúcares



No olvidarse de...



JUGOS



AGUA

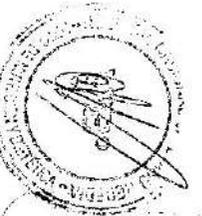


REFRESCOS (CHICHA)



ASI QUE ...

ACTIVIDAD FÍSICA



Mínimo:
30 minutos al día
(Trotar, caminar, etc)

5 comidas al día
- Desayuno
- 1/2 mañana
- Almuerzo
- 1/2 tarde
- Cena

Consejos prácticos

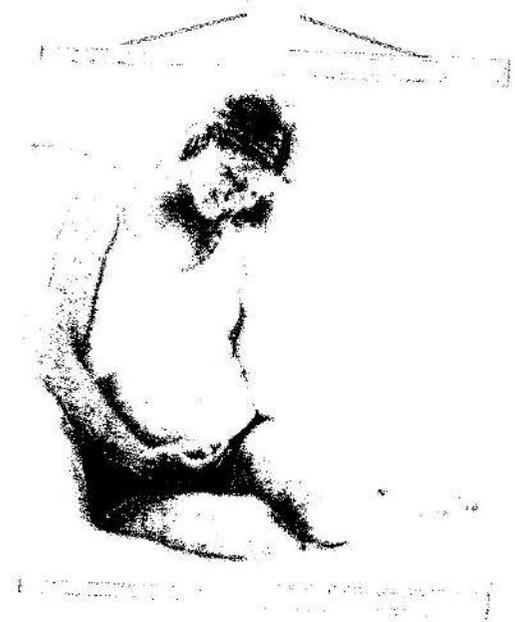
- Comer fruta y verdura evitan estrías.
- Comer muchos alimentos ricos en hierro (visceras, carnes, menestras).
- Preparar ensaladas en toda las comidas. son buen aporte de minerales, vitaminas y fibra.
- Tomar 8 vasos de agua o líquidos al día.
- Comer menestra 3 a 4 veces por semana.
- No abusar de las comidas rápidas ni de la repostería, brinda muchas calorías y grasas saturadas.
- No tomar gaseosas y/o refrescos artificiales con los alimentos, se pierden sus nutrientes.

Recuerde visitar a un nutricionista para saber el régimen alimenticio

Recuerde visitar a un nutricionista para saber el régimen alimenticio

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

ALIMENTACIÓN EN LA GESTANTE



CON UNA BUENA ALIMENTACIÓN ASEGURA UN FUTURO SANO PARA EL NIÑO

Licenciada Ideliza Navarro

BUENA SALUD

Necesidades de la gestante

Durante la gestación las necesidades nutricionales aumentan para formar las estructuras y el crecimiento del feto, por ello es necesario que la madre gestante ingiera alimentos ricos en nutrientes esenciales para ello.



El feto necesita nutrientes

Para el desarrollo del feto se necesitan nutrientes especiales, con los cuales se formaran todo lo órganos del bebe, una deficiente alimentación repercute en la salud del niño, tanto a largo plazo como a corto plazo.

Qué nutrientes necesitar el feto...

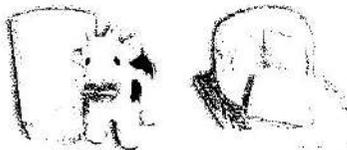
HIERRO

Se necesita mas hierro en esta etapa de vida, para bienestar de la madre y del niño, sobretodo en el pa...



CALCIO

Ayuda a mantener sus huesos y diente Sano y fuertes en el niño y en la madre



ACIDO FÓLICO

Para evitar espina bífida (malformación genética que se da en el feto) las fuente alimenticias del folato incluyen frijoles, legumbres, cítricos y sus jugos, granos enteros, hortalizas de hoja verde, carne de aves, carne de cerdo, mariscos e hígado

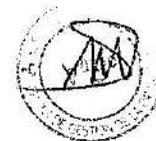


OJO!!!

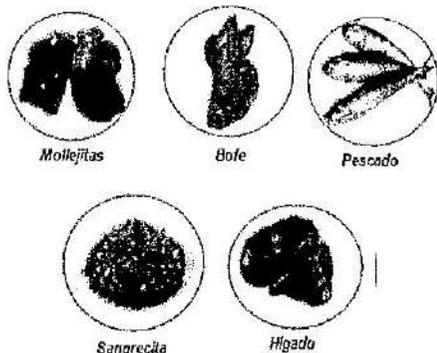
No consumir alimentos chatarra (golosinas, exceso de frituras, comidas rapidas) por que aumentan el tejido graso, y no nutre al feto. De la nutrición de la madre depende el desarrollo del feto

RECUERDA:

Alimentarse saludablemente significa comer alimentos de los 3 grupos de manera balanceada, **VARIADA** y **SUFICIENTE**:



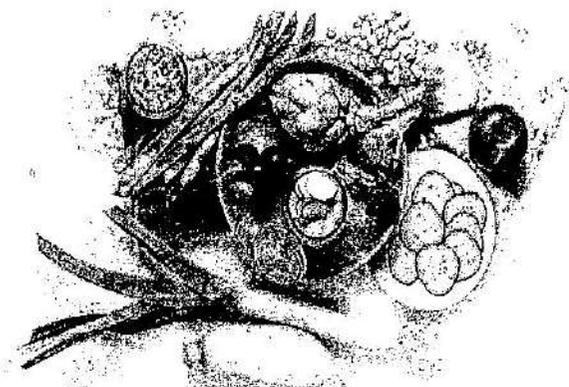
Consumir alimentos ricos en hierro para la prevención y tratamiento de anemia



Beber mínimo 2 litros de líquidos



Incluir alimentos desinflamantes como perejil, linaza, pepino, cúrcuma y aceite de oliva.



NO CONSUMIR PRODUCTOS INDUSTRIALIZADOS

EVITAR LAS GRASAS (FRITURAS)



PERÚ

Ministerio de Salud

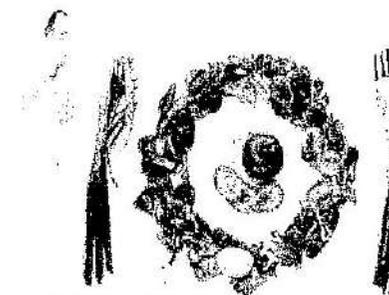
Hospital Cayetano Heredia

Servicio de Nutrición

ALIMENTACIÓN EN EL PACIENTE CON CÁNCER



Atención Domiciliaria Integral Oncológica (ADI)



LIC.NUT.MARIA SAM

INT.NUT.MIRELLA ZORRILLA



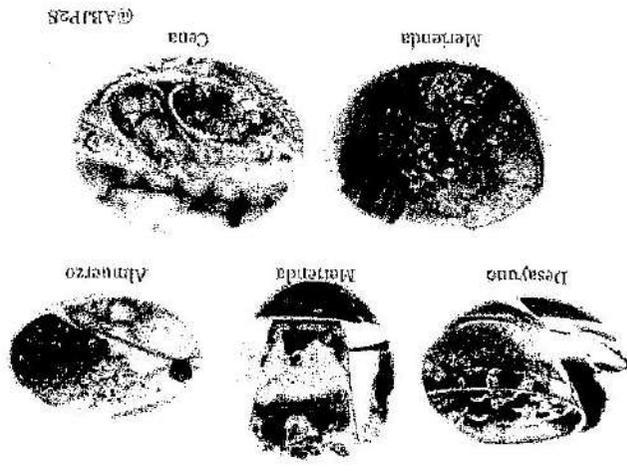
La Buena Nutrición es importante para los pacientes con cáncer ya que evitan la desnutrición.

Algunos síntomas del tratamiento para el cáncer son:

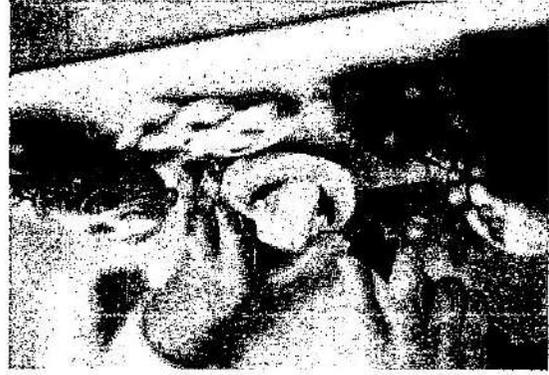
- Náuseas
- Vómitos
- Diarreas
- Estreñimiento
- Boca Seca

RECOMENDACIONES DIETICAS NUTRICIONALES EN ONCOLOGIA

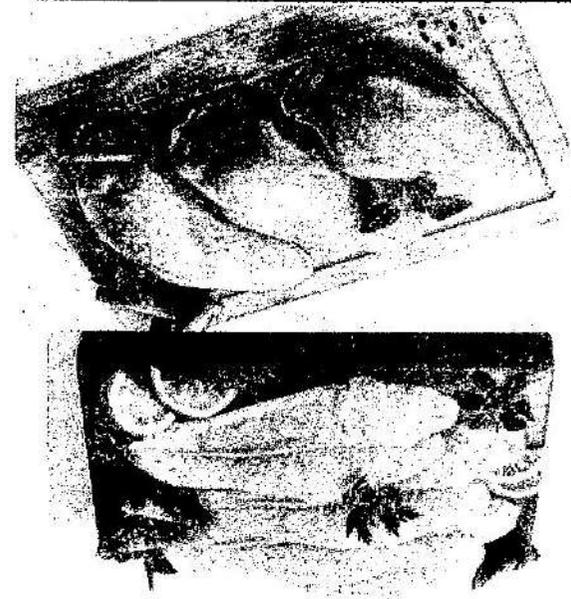
Consumir 5 o 6 veces al día alimentos



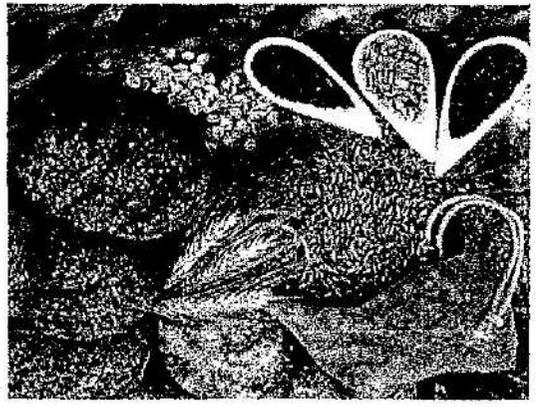
Preparar los alimentos lo más natural posible sin colorantes ni aditivos



Consumir carnes blancas



Incluir cereales enteros



Endulza tus bebidas con stevia



Fuentes de Hierro



Previene la anemia en las gestantes y los niños

Importante para la formación de glóbulos rojos de la sangre.

Los niños son más inteligentes.



Nos protege de las infecciones



Las personas mayores rinden más en el trabajo.

Debemos comerlos por los 3 veces por semana. En la alimentación diaria de la gestante y el niño debe incluir por lo menos una pequeña cantidad de fuente animal (hígado, sangre, bofe, pescado, etc.)



Hígado cocido



Sangre cocida



Carne



Pollo



Bofe



Pescado



Riñón



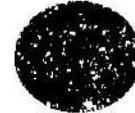
Corazón



Molleja



Lenteja



Frijol



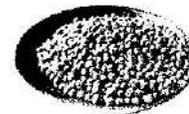
Habas



Alverja



Pallar



Garbanzo



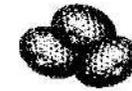
Cocona



Maracuya



Pimiento



Aguaje



Brócoli



Naranja



Tomate



Limón



Manzana



Papaya



Mandarina

Debemos consumir durante las comidas ensaladas con limón o refrescos de fruta o limonada.

Evitar tomar café, té y otras infusiones de hierbas junto con los alimentos fuentes de hierro



Mayor muerte de madre gestantes.

Los niños nacen con bajo peso.

Anemia (cansancio y palidez).

Perdida del apetito.

Mayor riesgo de infecciones.

Bajo rendimiento escolar.

Menos productividad en el trabajo.

Los niños más pequeños.

Las gestantes.

Las mujeres adolescentes.

Las mujeres en edad fértil.

Porque... ¡sus necesidades nutricionales son mayores.

Combinación de varios tipos de alimento.

Consumo de alimentos ricos en hierro junto con alimentos ricos en vitamina C (naranja, papaya).

Control en el Centro de salud de los niños y gestantes para saber si tienen anemia o parásitos.

Suplemento con hierro a nuestros niños de 6 meses a 2 años y nuestras gestantes a partir del cuarto mes embarazo.



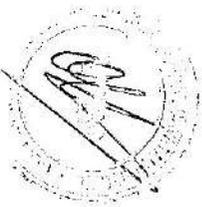
PERÚ

MINISTERIO DE SALUD

HOSPITAL NACIONAL CAYETANO HEREDIA

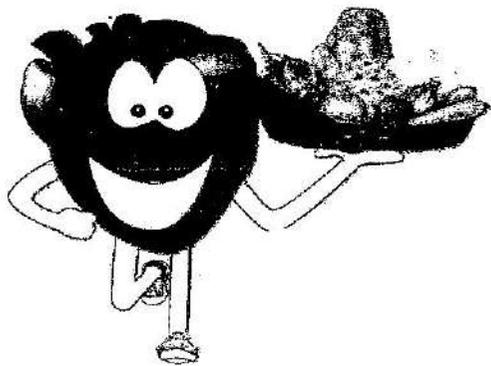


AAA



**ADEMÁS DE LA BUENA ALIMENTACIÓN...
ACTIVIDAD FÍSICA**

(45 Minutos diarios de caminata)



**FACTORES DE RIESGO QUE INFLUYEN
LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

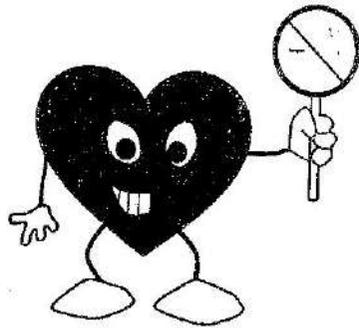
1 CAFEÍNA. La encontramos en el CAFÉ, CACAO EN POLVO, EL CHOCOLATE, GASEOSAS

2 ALCOHOL

3 TABACO

4 SOBREPESO

5 DIABETES



**FACTORES RIESGO QUE INFLUYEN LA
HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

5 CONSUMO EXCESIVO DE SÓDIO. Además de la Sal, la encontramos en los QUESO, ACEITUNAS, MANTEQUILLAS, MARGARINAS, PANES, GALLETAS, ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, ALIMENTOS SALADOS, MAYONESA, KETCHUP, MOSTAZA, etc.

RECUERDA QUE...

Con una dieta balanceada, baja en sal y actividad física diaria, podemos protegernos de la HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

Debemos controlar nuestra presión y así evitar que nos enfermemos.



¡¡ Todo depende de ti!!



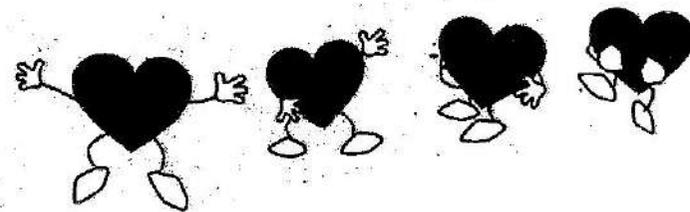
Unidad de Estrategias Sanitarias y Actividades Prestacionales Específicas

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable



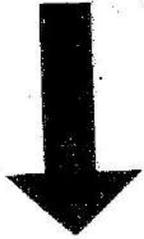
COME SANO

“Mide tu presión y cuidarás tu corazón”



¿MI CIFRA? Si tu cifra fuese de...

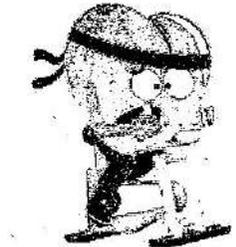
Mayor de 140/90 mmHg



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



Mi presión arterial



Si tu alimentación es balanceada...

... o si tu alimentación es excesiva



"El tipo de alimentación que llevas, influye también en tu presión arterial"

¿QUÉ DEBEMOS COMER?

1

Lacteos descremados:

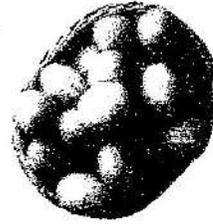
- ♥ LECHE, YOGURT (2-3 Vasos al día)
- ♥ QUESO BLANCO SIN SAL (1-2 tajada al día)



2

Carnes:

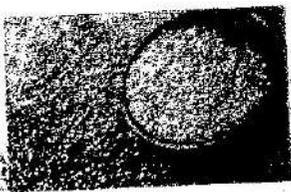
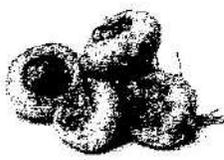
- ♥ 2 porciones al día en el almuerzo y cena (RES, POLLO SIN PIEL, PAVO, PESCADO FRESCO) y clara de huevo



3

Cereales integrales:

- ♥ TRIGO, ARROZ, FIDEOS, MACA, QUINUA, KIWICHA) - 1 Taza diaria.



4

Todo tipo de frutas:

- ♥ MANZANA, NARANJA, MANDARINA, ETC. Esto permitirá regular las funciones de tu organismo.
- ♥ Además puedes con sumir verduras como: COLIFLOR BRÓCAL, TOMATE, LECHUGA, etc: por su alto contenido en fibra y antioxidantes, 2-3 porciones al día.



5

Productos de panadería bajo en sal (2 unidades a diario) y galletas bajo en sal.

6

Consumir diariamente 8 vasos de agua natural.

7

Utilizar muy poca sal en sus preparaciones



MERMELADA DE SANGRITA CON MACA

(postre)

Ingredientes:

- 1/4 Kg. De maca
- 250 gr. De sangrecita
- 1kg de azúcar
- 400cc de jugo de naranja
- Vainilla al gusto

Preparación:

Lavar la maca y retirarle las raíces, luego
Córtala en pedacitos y ponerla a hervir.
Cuando este suave retirarla del fuego y
dejar enfriar, para luego licuarla
Juntarla con la sangrecita. En una
Cacerola aparte poner al fuego lento la
Maca y la sangrecita, el azúcar y jugo de
naranja moviendo constantemente hasta
que se vea el fondo de la olla. Al final
añadir la vainilla y dejar enfriar.

Energía:
21Kcal

Proteína:
7gr

Hierro
12.3mg

POLLO APANADO CON KIWICHA[®] (Fondo)

Ingredientes:

- 360 gr. de filete de pollo
- 6 Cucharita rasa de ajos molidos
- Una pizca de orégano seco
- 6 cucharita de sillao
- 300 gr de kiwicha reventada
- aceite
- sal y pimienta

Preparación:

Aderezar el pollo previamente fileteados
con los ajos molidos, el orégano, el sillao, la
sal y la pimienta. Apanar con la kiwicha
previamente tostada en una sartén. Freír
en aceite caliente.

Energía
328Kcal

Proteína:
18.7gr

Hierro
4.8mg

Licenciada Coordinadora:

Ideliza Navarro Coronado



Unidad de Estrategias Sanitarias Nacionales
y Actividades Prestaciones Específicas

Estrategia Sanitaria Nacional de alimentación
y Nutrición saludable



Etapa de vida:
Adulto mayor



NUGGET DE POTA (ENTRADA)

Ingredientes:

- 3/4 Pota
- Kion chancado 100 gr
- 1 Cucharaditas de sillao
- 1/2 taza de chuño
- 1 unid. mediana de cebolla
- 3 limones
- Jugo de kion 100gr
- Sal y al gusto pimienta
- Aceite

Preparación:

Lavar bien la papa, quitar la piel y cortar en trozos medianos, colocándolos en un tazón. Agregar al tazón el jugo de kion sobre los trozos de papa, pimienta al gusto, sillao, sal y mezclar.

Freír los ajos en aceite caliente por 2 minutos, retirarlos de la sartén y en ese aceite aromatizado por el ajo se frien los trozos de papa, pasados por chuño previamente.

Servir con salsa criolla

Puede acompañarse con arroz, papas cocidas y ensalada de verduras.

Energía 491Kcal	Proteína 22.7gr	Hierro 1.8mg
--------------------	--------------------	-----------------

LASAGNA DE BERENJENA

Ingredientes:

- 3 Placas de canelón (20gr)
- 6 Rodajas de berenjena 70gr
- 2 rodajas de tomate (70gr)
- Bechamel:100 ml.de leche
- 1Cda. De aceite
- 1Cda. De postre rasa de maicena (5gr)

Preparación:

Encendemos el horno y colocamos En 2 paquetes de papel albal, las Rodajas de berenjena y en otro Las de tomate a 180 grados - 10 minutos. Apagar y dejar reposar. Poner agua a hervir con gotas de aceite y verter de una en una las placas y bajarel fuego 10 minutos y están.

Colamos y ponemos en papel absorbente. En una Sartén o pero la ponemos la Cucharada de aceite, la maicena y la leche. Fuego medio remover Hasta que espese.

En una placa de horno (Untada con en pelín de aceite) ponemos una placa , Encima 3 berenjena y una de tomate y Una cucharada de bechamel , otras dos y lo Mismo. Acabar con una placa y Verter el resto de bechamel por Encima. Gratinar.

Energía 317Kcal	Proteínas 10mg	Carbohidratos 38gr
Grasas 38g	Sodio 56mg	Potasio 458mg

AJI DE AVENA (FONDO)

Ingredientes:

- Avena 600 gramos
- pollo 400 gramos
- cebolla 200 gramos
- Zanahoria 250 gramos
- Leche 1 tarro
- Aceite al gusto
- Sal al gusto
- Papa amarilla 800 gramos
- Huevo 1 unidad
- Perejil al gusto

Preparación:

Soasar la zanahoria rallada hasta que Salga el jugo, luego agregar el pollo y la Cebolla finamente picada en cuadritos.

Adicionar el pollo desmenuado, mezclar Con el aderezo; luego agregar la avena. Previamente sancochado, luego dar un hervor y servir.

Energía: 525Kcal	Proteína: 21.5gr	Hierro: 3.2mg
---------------------	---------------------	------------------

