



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Recomendaciones sobre nutrición



Procure que el niño o niña coma acompañado.

- Lave adecuadamente los alimentos, en especial las frutas y verduras.
- Revise las fechas de vencimiento de los empaques.



Siga las indicaciones específicas del equipo de Nutrición.

Ofrezca alimentos de la preferencia del paciente y evite aquellos con olores muy fuertes.

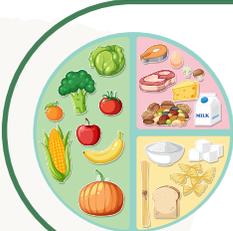


Suministre alimentos blandos o puré en caso de limitación para tragar.



Sirva los alimentos en porciones pequeñas, al menos 5 porciones en el día entre frutas y verduras.

Evite el exceso de sal y reduzca el consumo de alimentos y bebidas con azúcar añadida.



Procure una dieta balanceada que incluya proteínas, grasas sanas y carbohidratos.

Lleve una dieta rica en fibra, que se encuentra principalmente en legumbres (fríjoles, lentejas, arvejas) y cereales de grano entero, como arroz y pasta, pan integral, avena en hojuelas y productos elaborados a base de maíz y trigo entero. También, verduras y frutas.



Prefiera brindar alimentos frescos, naturales y hechos en casa, con métodos de cocción como hervir, sudar o guisar y saltear. Reduzca el consumo de asados y frituras.

Incremente el consumo diario de grasas saludables, presentes en el aguacate, aceite de oliva, semillas de ajonjolí, linaza, nueces y almendras.



Facilite el consumo de dos porciones diarias de lácteos pasteurizados (si el paciente lo tolera) como leche, queso, yogur o kumis (en caso de que el niño tolere el lácteo)

Si el paciente presenta náuseas, puede ingerir líquidos una hora antes o después de la comida.



Se recomienda suministrar los medicamentos orales media hora antes de las comidas para prevenir náuseas o vómito.



Certificado N° 015

CUIDANDO DE TÍ

