



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Se permiten aquellos productos que se encuentren envasados, sellado y rotulados con fecha de elaboración y vencimiento, según normativa.
- Leches y productos lácteos, siempre y cuando cumplan con las condiciones de almacenamiento y temperatura.
- Cereales de desayuno.
- Productos de panadería que no se dispongan en la clínica (pan pita, pan de masa madre, etc.).
- Frutos secos (idealmente sin sal)
- Productos con 1 o 2 sellos "alto en" como máximo.
- Idealmente chocolates desde 60% de cacao.
- Café descafeinado (NO en envase de vidrio)
- Bebidas blancas, idealmente sin azúcar (Zero o light) o jugos sin azúcar.
- Productos dulces con edulcorantes no calóricos (stevia, alulosa, tagatosa, aselsulfameK, sucralosa, etc).



ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Alimentos en conservas.
- Cecinas y/o embutidos
- Alimentos para cocinar (cárneos y productos cárneos, huevos y ovoproductos, pescados y productos de la pesca, salsas, especias, aderezos y condimentos, verduras, entre otros. La clínica cuenta con casino interno quién elabora prescripción dietética de los pacientes.
- Platos preparados (comida casera que solicite paciente a los apoderados), sushi, pollo asado, completos, pizzas, papas fritas, churrascos, etc.
- Alimentos que no presentan la rotulación nacional exigida (fecha de elaboración/vencimiento), ingredientes, instrucciones de almacenamiento, envase original, etc.
- Alimentos con todos los sellos "altos en"(sodio, calorías, azúcar y grasas saturadas).
- Alimentos estimulantes: bebidas energéticas, bebidas cola, café, hierbas, etc.
- Productos por vencer.



CLÍNICA DEL CARMEN

San Juan de Dios

SANTIAGO | CHILE

FOLLETO INFORMATIVO

Nutricionista Clínica del Carmen



TE INVITO A LEER

La alimentación es muy importante en nuestros pacientes, puesto que responde a una prescripción dietética que es parte del tratamiento integral de los usuarios.

Clínica del Carmen entrega alimentación variada, suficiente y nutritiva, en base a comidas principales y colaciones que permiten cubrir las necesidades nutricionales.

Es por ello, que a continuación, te invitamos a conocer los motivos del porqué debemos cuidar a nuestros pacientes:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El estado nutricional juega un papel importante en la salud mental. Una mala nutrición, puede contribuir en la formación de la depresión.

Nuestros pacientes debido a su estado del ánimo presentan horarios inadecuados de alimentación, exceso de ingesta de azúcares y grasas, tránsito intestinal lento, distensión abdominal y sedentarismo.

Además de lo anterior, paralelamente a la enfermedad mental, presentan una mala nutrición, ya sea sobre peso u obesidad.

SALUD MENTAL Y CALIDAD DE LA DIETA

Las enfermedades de la salud mental, están influenciadas por diferentes factores; entre ellos, genéticos, inmunológicos, bioquímicos y neurodegenerativos. La dieta modula cada uno de ellos.

Alimentos altos en grasa y azúcar reducen el desarrollo neuronal, contribuyendo a un incremento en la producción de elementos y procesos dañinos para nuestro organismo, incrementando la inflamación e induciendo una degeneración de las neuronas impactando en el aprendizaje y memoria.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Los productos deberán almacenarse y transportarse en condiciones adecuadas de temperatura y humedad que garanticen su aptitud para el consumo humano. No traigas alimentos que requieren refrigeración sin tomar las medidas necesarias.



SALUD MENTAL, MEDICAMENTOS Y NUTRICIÓN

Algunos de los medicamentos utilizados en el tratamiento de las enfermedades de salud mental, presentan diversas implicancias e interacciones nutricionales, produciendo aumento del apetito y por tanto, de peso; alteración del perfil lipídico y de la glucosa, interacciones con vitaminas del complejo B o vitamina D, disminuyendo su absorción y por lo tanto, generando deficiencias y/o alteraciones nutricionales.

**Por todo lo anterior,
no traer alimentos
extras, sin consultar
al profesional
Nutricionista**