



---

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Nutrición Clínica**

**Alumno:**

**Orlando Gómez López**

**Catedrático:**

**Dra. Karina Hernández Aguilar**

**Tema:**

**Dietoterapia**

**San Cristóbal De Las Casas, Chiapas**

# Dietoterapia

Consiste en en establecimiento de dietas adecuadas para tratar enfermedades

Diabetes

**Dieta Hipoglucida:**  
Mantiene el equilibrio de carbohidratos, grasas.

Alimentos a consumir productos integrales, vegetales, frutas, verduras, productos lácteos y el consumo de agua. se recomienda la actividad física 30 min diarios.

Evitar alimentos dulces como son, los caramelos, refrescos, gaseosas, caramelos, ETC.

Obesidad

**Dieta Hipocalorica:**  
el objetivo de esta dieta es disminuir las calorías que se consumen del 30 a 50%

Se recomienda el consumo de carnes, verduras, frutas, ensaladas, huevos, licuados, etc.

Alimentos a evitar tacos, hamburguesas, galletas, pan y refrescos.

Enfermedades Cardiovasculares

Se recomienda comer frutas, verduras, legumbres, carnes, pescado, lácteos bajos en grasa, huevos, cereales integrales, frutos secos.

evitar alimentos comidas chatarras, tacos, papas, sabritas, refrescos, etc, el consumo de alcohol y cigarro