

Nombre del alumno: Luis Antonio Meza Puon

Nombre del profesor: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Manual de dietas

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de Diciembre de 2022.

MANUAL DE DIETAS



Alumno:

Luis Antonio Meza Puon

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de Diciembre de 2022.

INDICE

INTRODUCCION.....	5
ANGINA DE PECHO ESTABLE	6
ANGINA DE PECHO INESTABLE.....	6
CANCER DE CERVICOUTERINO.....	6
CANCER DE MAMA.....	7
CANCER DE PANCREAS.....	7
CANCER DE PROSTATA.....	8
CANCER HEPATICO.....	8
CANCER RENAL.....	9
CANCER TESTICULAR.....	9
CETOACIDOSIS DIABETICA.....	9
CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA.....	10
CIRUGIA DE COLECTOMIA.....	10
CIRUGIA DE HEMICOLECTOMIA DERECHA.....	11
CIRUGIA DE ILEOSTOMIA.....	11
CIRUGIA DE RESECCION PARCIAL.....	12
CIRUGIA DE SIGMOIDECTOMIA.....	12
CIRUGIA DE HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA.....	13
COVID.....	13
DIABETES GESTACIONAL.....	14
DIABETES MELLITUS I.....	14
DIABETES MELLITUS II.....	15
DIALISIS.....	15

DISLIPIDEMIAS.....	16
DIVERTICULOS.....	16
EPOC.....	17
ERGE.....	17
ESOFAGO DE BARRETE.....	18
EVC.....	18
GASTRITRITIS.....	19
HEMODIALISIS.....	19
HEPATITIS.....	20
HIPERTENSION ARTERIAL.....	20
HIPERTIROIDISMO.....	21
HIPOTIROIDISMO.....	21
IRA.....	22
IRC.....	22
LITIASIS BILIAR.....	23
LITIASIS RENAL.....	23
LUPUS.....	24
OBESIDAD.....	24
OBSTRUCCION BILIAR.....	25
SINDROME DE CUSHING.....	25
SINDROME DE INTESTINO CORTO.....	26
VIH.....	26
CONCLUSION.....	27
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	28

INTRODUCCION

En este pequeño y resumido manual se busca que el lector pueda obtener una fuente de información rápida sobre algunas dietas para las diferentes enfermedades y los alimentos que pueden o no consumir los pacientes que presenten alguna enfermedad de las que se mencionara más adelante.

La nutrición es una materia en la que a lo largo de los años ha crecido de una manera grande, y cada vez hay mas personas interesadas en este tema, personas con intenciones de comprender como es que los alimentos correctos juegan un papel importante en la salud de las personas.

Para hablar de algunas dietas es importante saber un poco acerca de la nutrición, que está en términos de definición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas, la interacción y la acción que llegan a tener estos en la salud y en la enfermedad, también se menciona que se ocupa de las consecuencias sociales, económicas, culturales de los alimentos y la ingestión. La nutrición son los siguientes procesos, ingestión, digestión, absorción, transporte, utilización y eliminación de las sustancias, así como el intercambio de materia y energía con su ambiente.

Existen una gran cantidad de dietas las cuales tienen un objetivo específico y que cada una se usa para una o varias enfermedades, que incluso algunas llegan a combinarse para dar un mejor resultado. Esta variación de dietas se debe a las diferentes enfermedades que han ido apareciendo y para poder tratarlas se han hecho diferentes estudios en los cuales se identificaron los mejores alimentos para cierta enfermedad para tratarla o recuperarla.

Uno de los objetivos de las diferentes dietas es la pronta recuperación del organismo y sobre todo protegerla para que no se sigan alterando los demás órganos del cuerpo, esto con tal de evitar las complicaciones.

La nutrición es muy importante en muchos aspectos de la vida, con el tiempo la nutrición da a conocer su importancia desde la concepción y creo que sería el 2do factor más importante de las apariciones de las deformaciones congénitas, teniendo al 1er factor la genética, ya que implica en el que sí será un recién nacido nutricionalmente bien o malo, ya que muchas de las deformaciones provienen de los alimentos que ingiera la pareja durante el embarazo.

El conocer los alimentos que son buenos para la salud es de ayuda para tener una buena calidad de vida, ya que estos también ayudan a alcanzar un buen desarrollo físico, además de que se previenen la mayoría de las enfermedades.

ANGINA DE PECHO ESTABLE

La dieta para la angina de pecho estable e inestable, primero es reducir el peso corporal de la persona si está en sobrepeso/obesidad debe ser una dieta hipocalórica, bajo en grasas, con el objetivo de que la persona baje de peso y se mantenga en un peso ideal a lo largo del tiempo.

Alimentos no permitidos: Lácteos enteros, mantequilla, carnes grasas, embutidos, yema de huevo, fritos comerciales y la botella industrial, galletas, carne grasa de ternera y oveja, productos de pastelería, productos lácteos, snacks, jamón, tocino, salchichas, cecinas, alimentos enlatados, sopas de sobre, bollería comercial, quesos fuertes y salsas en sobre.

Alimento permitidos: Frutos secos, cereales, legumbres, sal, limón, vinagre, pimienta, ajo, germinados, gluten, tofu, yogur, el kéfir, nueces, las almendras, frutas cítricas, repollo, verduras, requesón, avena, té, pasta, papas al horno, plátano, pescado y pollo magro.

ANGINA DE PECHO INESTABLE

La dieta para la angina de pecho estable e inestable, primero es reducir el peso corporal de la persona si está en sobrepeso/obesidad debe ser una dieta hipocalórica, bajo en grasas, con el objetivo de que la persona baje de peso y se mantenga en un peso ideal a lo largo del tiempo.

Alimentos no permitidos: Lácteos enteros, mantequilla, carnes grasas, embutidos, yema de huevo, fritos comerciales y la botella industrial, galletas, carne grasa de ternera y oveja, productos de pastelería, productos lácteos, snacks, jamón, tocino, salchichas, cecinas, alimentos enlatados, sopas de sobre, bollería comercial, quesos fuertes y salsas en sobre.

Alimento permitidos: Frutos secos, cereales, legumbres, sal, limón, vinagre, pimienta, ajo, germinados, gluten, tofu, yogur, el kéfir, nueces, las almendras, frutas cítricas, repollo, verduras, requesón, avena, té, pasta, papas al horno, plátano, pescado y pollo magro.

CANCER DE CERVICOUTERINO

Para este cáncer se recomienda una dieta balanceada con muchas vitaminas y minerales esenciales. Esto dependerá de las complicaciones o a los tipos de sesiones que recibirá el paciente, también la dieta se

realiza a partir de los alimentos que las pacientes les gusta, ya nada más se mide lo máximo que puede comer de ese alimento para que no tenga ninguna consecuencia en sus complicaciones.

Alimentos permitidos: Espárragos, nabos, naranja, frijoles, remolacha, espinaca, aguacate, col, lechuga, brócoli, maní, mantequilla de maní, tomate, fresas, banano, maíz, toronja, lentejas, semillas y nueces. Alimentos de hoja verde, apio, zanahoria, calabaza, Naranja, limón, toronja, pimentón rojo, papaya, fresas, brócoli, melón, kiwi, mango, piña, frutos rojos, Aceite de hígado de bacalao, carne de res, pescado, aves, lácteos, huevos, cereales, frutas y verduras de color amarillo – naranja, hortalizas de hoja verde, Té verde, manzanilla, llantén y matico.

Alimentos no permitidos: Evitar los productos que no aparecen en la lista de alimentos permitidos

CANCER DE MAMA

La dieta para esta enfermedad debe ser equilibrada eso quiere decir que los carbohidratos deben ser de 55-65%, las proteínas de 15% y las grasas un 30%. También se puede hacer uso de la dieta mediterránea para esta enfermedad, esta dieta consiste en aceite de oliva, pescado, frutas, verduras y hortalizas.

Alimentos permitidos: col rizada y el brócoli, bayas (frutos rojos) y duraznos, frijoles, legumbres, pescado, huevos, las zanahorias, nueces, aceite de oliva, Aguacates, semillas, Alimentos con soja, el tofu, el miso, el edamame, el tempeh, la leche de soja y las nueces de soja y té verde

Alimentos no permitidos: alcohol, azúcar añadida, grasa, carne roja, alimentos procesados, enlatados, los alimentos ahumados, las frituras, embutidos, pomelo y sal.

CANCER DE PANCREAS

En la dieta se utilizan alimentos que son digeridos con facilidad estos alimentos tienen que ser hervidos, al vapor, para así evitar que se produzcan más enzimas para descomponer los alimentos. La dieta en estos pacientes, es que los alimentos. Es necesario limitar la grasa, aumentar la porción de proteína, bajos en grasa y productos vegetales.

Alimentos permitidos: arándanos, naranjas, brócoli, repollo y espinaca, los cuales son ricos en antioxidantes, fibras, y fitoquímicos, pollo, pescado, huevos, productos de consumo diario bajos en

grasa, nueces, granos, y productos de soya o soja, papas, granos, lentejas, avena, quínoa y arroz integral, té verde, aguacates, nueces, semillas y aceite de oliva.

Alimentos no permitidos: cereales, panes de grano entero, coco, vegetales crudos y palomitas de maíz, cebollín, cebollas, pescado, y quesos con un olor penetrante, res, tocino, pollo frito, papas fritas, los nachos, alcohol, caramelos, sirope, refrescos y las carnes rojas.

CANCER DE PROSTATA

La dieta mediterránea parece ser eficiente para combatir el cáncer de páncreas, la dieta mediterránea contiene, frutas, verduras, legumbres, nueces, aceite de oliva y el pescado.

Alimentos permitidos: brócoli, el repollo, las coles de Bruselas, col blanca y roja, pescado, Frutos rojos, semillas de lianza, aves y huevos orgánicos, cúrcuma, ajo, cebolla y puerros, setas, jengibre, jugo de granada, jugo de naranja, chocolate negro, cebollas, chalotas, espinacas, frambuesas, moras, arándanos secos, uvas.

Alimentos no permitidos: azúcar blanco o moreno, miel, dulces o golosinas, harinas blancas pan blanco, pastas o bollos, arroz blanco, cereales refinados, azucarados, patata, confituras, mermeladas, frutas en almíbar, bebidas azucaradas, las grasas vegetales, grasas animales con omega 6, ternera, cordero, cerdo, embutidos, comidas conservadas en sal, bebidas muy calientes, bebidas muy calientes, fritos, bebidas alcohólicas destiladas, tabaco.

CANCER HEPATICO

Para el cáncer hepático podemos tener 2 dietas, la primera es la mediterránea y la segunda es la macrobiótica, la dieta mediterránea consiste en abundantes verduras, frutas, aceite de oliva, cereal, lácteo, pescado y la ingesta moderada de carnes rojas. La dieta macrobiótica se conforma por cereales integrales, frutas, verduras y legumbres.

Alimentos permitidos: Leche cuajada, yogur, kéfir, cereales, verduras frescas, jugo de zanahoria, remolacha, leche, semillas, muesli, las frutas y verduras hervidas también se pueden comer, carne roja

con moderación, mantequilla, el queso, el requesón, fideos, bebidas de frutas, hierbas, miel y aceite refinado.

Alimentos no permitidos: Carne roja, procesadas, ultraprocesadas, con azúcares añadidos, chocolates, yogures de sabor, snack, pan, bollería, galletas harinas, exceso de sal y grasas malas.

CANCER RENAL

Se sugiere una dieta baja en grasas malas, una disminución en los carbohidratos y una regulación de las proteínas ingeridas para no sobre esforzar el trabajo del riñón

Alimentos permitidos: Carnes blancas, pollo, pavo, lomo de cerdo, lácteos desnatados o semidesnatados, aceite de oliva virgen extra, pan integral, verduras, hortalizas, frutas, frutos secos y legumbres.

Alimentos no permitidos: Cereales refinados, repostería, pastelería industrial, lácteos enteros, yogur con sabor, productos con azúcar añadido, bollería, snack y untables

CANCER TESTICULAR

Para esta enfermedad la verdad que no pude encontrar una información muy amplia y concisa al respecto solo encontré algunos alimentos permitidos y no permitidos.

Alimentos permitidos: frutas, verduras, frijoles, granos enteros, productos con alto contenido de proteínas, bajo contenido de azúcar, sal, pan, cereal, arroz integral, bagel, pollo, pavo, pescado, huevo y frutos secos.

Alimentos no permitidos: Cerdo, res, embutidos, lácteos altos en grasa, alimentos industrializados

CETOACIDOSIS DIABETICA

La dieta geogénica es una dieta en la cual no se permite el consumo de carbohidratos y esta dieta es esencial para esta enfermedad.

Alimentos permitidos: Carnes blancas, carnes rojas, pescados blancos, azules, mariscos, huevos, lácteos, crucíferas, apio, lechuga, judías, cebolla, espinacas, calabacín, pimientos, aguacate, aceites vegetales, frutas oleosas, frutos secos, café y té.

Alimentos no permitidos: Todos los que no se mencionan en los alimentos permitidos

CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA

Si el paciente tiene sobrepeso/obesidad tendría que bajar de peso, por lo que la dieta tendría que variar, pero en la dieta que se recomienda, es limitar la ingesta de grasas, comer alimentos con índice de glucémico bajo, evitar los productos que son azucarados como refresco o dulces.

Alimentos permitidos: Todo tipo de frutas y vegetales, arroz integral, avena, quínoa, cebada, centeno, pan y pastas integrales, frijoles, soja, garbanzos, lentejas, tofu, pescados, huevos, carnes blancas, como pollo, pavo, queso blanco, ricotta, cottage, yogur, arroz, avena, avellanas o soja, aceite de oliva, girasol, soja o maíz, aguacate, semillas de chía, amaranto o calabaza, frutos secos, azafrán, canela, comino, laurel, hojas de mostaza, nuez moscada, perejil, cilantro, ajo, orégano, cúrcuma, menta, albahaca, romero y tomillo.

Alimentos no permitidos: carne de vaca, cerdo, vísceras, salchichas, chorizos, morcilla, salami, leche entera, manteca, crema de leche, quesos amarillos, como *cheddar*, brie, camembert, feta, parmesano, papas fritas, *snacks*, salsas listas, pasta instantánea, comida rápida, comidas congeladas o enlatadas, pasteles, tortas, golosinas, croissants, panquecitos, galletas rellenas, refrescos y jugos pasteurizados.

CIRUGIA DE COLECTOMIA

Después de la cirugía le dan la dieta de líquidos claros, en la dieta incluyen jugos claros, café, gelatina y caldo, así como también alimentos bajos en fibra. También la dieta ira cambiando conforme pasan las 6 semanas después de la cirugía, pasado el tiempo podrá comer lo que quiera.

Alimentos permitidos: Leche descremada, quesos descremados, yogur descremado, arroz, pastas alimenticias, pan, galletas (tipo María), legumbres en raciones moderadas sin piel, rutas hervidas, al horno, almíbares, crudas, salvo las flatulentas, verduras y ensaladas: todas, salvo las flatulentas o las de digestión difícil, carnes magras, jamón cocido, no graso, pescado magro o blanco, alimentos grasos: aceite crudo o hervido, de oliva o semillas.

Alimentos no permitidos: los alimentos flatulentos como legumbres, col, coliflor, col de Bruselas, alcachofas, nabos, cebolla cruda, aceite o manteca para freír o guisar, frutos oleaginosos: aceitunas, nueces, avellanas, almendras, crema, flan, manzana cruda, melón, sandía, salsas, especias, picantes, legumbres, col, coliflor, nabos pimiento, rábanos, ajos, leche entera, mantequilla, nata, pescados azules, mariscos, huevos, especialmente la yema por el alto contenido de grasa, embutidos, partes grasas de otras carnes, carnes grasas: cordero, cerdo, chocolate.

CIRUGIA DE HEMICOLECTOMIA DERECHA

Para esta enfermedad se recomienda una dieta suave en alimentos, los cuales sean fáciles de digerir, ya que el objetivo de este es no irritar el intestino.

Alimentos permitidos: Los huevos, la pasta, el arroz blanco común, las frutas, verdura, compota de manzana, los plátanos, el yogur, el cereal de arroz cremoso, el cereal de trigo cremoso y la tapioca.

Alimentos no permitidos: Coles de Bruselas, el repollo, las zanahorias, el apio, la berenjena, la lechuga, la cebolla, el brócoli, la coliflor, el pepino, el maíz, los nabos, los pimientos, manzanas, albaricoques, bagels, plátanos, frutas cítricas, papas, pasas, pasteles, cerveza, bebidas calientes, vino tinto, café, granos enteros, cereales, papas fritas y papas fritas.

CIRUGIA DE ILEOSTOMIA

Se aconseja que la dieta sea baja en fibras y que introduzca los alimentos lento y en pequeñas cantidades, esto por al menos unas 6-8 semanas, la reintroducción de la fibra iniciara en la 6ta semana, se tiene que estar en el peso normal para que la recuperación sea más rápido.

Alimentos permitidos: crema de trigo, mazamorra molida fina, cereal seco hecho de arroz, cereal seco hecho de arroz, fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, jugo sin pulpa, plátanos maduros,

melón blando, verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, jugo de verduras colado, papas sin cáscara, lechuga picada en un sándwich, leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya, leche de arroz, requesón, yogur sin frutos secos, fruta ni granola, huevos, pescado, carne de ave (como de pollo y pavo), carne de res bien cocidas y tiernas, tofú y mantequillas suaves de maní.

Alimentos no permitidos: Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena, verduras y frutas crudas, frutas secas, frijoles secos, cáscaras de frutas y verduras, manzanas, frutas secas, uvas, coco, piña, apio, maíz, pepino, pimientos verdes, guisantes, brotes de soja, ensalada de hojas verdes, col, ensalada de col y espinaca, material con que se recubre las salchichas y carnes duras y fibrosas, como las chuletas, frutos secos (como almendras y nueces), maní, bebidas alcohólicas, comidas picantes, bebidas con cafeína y los alimentos altos en grasas y azúcar.

CIRUGIA DE RESECCION PARCIAL

La dieta que se recomienda es la dieta de líquidos claros, esto para que el organismo no este procesando ningún alimento pesado.

Alimentos permitidos: Agua, jugo de manzana, arándano rojo, uva, gatorade, café, té negro, caldo claro, refresco de ginger, agua de seltzer, gelatina y helado de agua.

Alimentos no permitidos: Leche o productos lácteos, jugos cítricos, jugo de ciruela, jugos con pulpa y cualquier alimento no mencionado en los alimentos permitidos.

CIRUGIA DE SIGMOIDECTOMIA

Para esta cirugía se recomienda seguir una dieta suave y baja en fibras, para que se recupere lo más pronto y sano posible.

Alimentos permitidos: yogur natural, pescado blanco cocido, carne magra de ave, huevo cocido, papa cocida, pasta, arroz, pan blanco, zanahoria cruda, manzana asada o compota, membrillo, fruta en almíbar, aceite de oliva, infusiones, agua y caldos colados.

Alimentos no permitidos: Brócoli, espinacas, frijoles secos, frijoles horneados, chocolate, cafeína, vino tinto, jugo de ciruelas, cerveza, frutas cítricas, albaricoques, plátanos, pasas, coles de Bruselas, zanahorias, coles, berenjenas, cebollas, frijoles, pan, gérmenes de trigo, papas, leche, productos lácteos y alimentos grasos.

CIRUGIA DEHEMICOLECTOMIA IZQUIERDA

Para esta enfermedad se recomienda una dieta suave en alimentos, los cuales sean fáciles de digerir, ya que el objetivo de este es no irritar el intestino.

Alimentos permitidos: Los huevos, la pasta, el arroz blanco común, las frutas, verdura, compota de manzana, los plátanos, el yogur, el cereal de arroz cremoso, el cereal de trigo cremoso y la tapioca.

Alimentos no permitidos: Coles de Bruselas, el repollo, las zanahorias, el apio, la berenjena, la lechuga, la cebolla, el brócoli, la coliflor, el pepino, el maíz, los nabos, los pimientos, manzanas, albaricoques, bagels, plátanos, frutas cítricas, papas, pasas, pasteles, cerveza, bebidas calientes, vino tinto, café, granos enteros, cereales, papas fritas y papas fritas.

COVID

La dieta mediterránea es muy buena para combatir con el covid y que durante la recuperación la persona debe ir integrando las proteínas poco a poco a su dieta, esto se recomienda para los pacientes que han estado en cama mucho tiempo. La dieta mediterránea consiste en abundantes verduras, frutas, aceite de oliva, cereal, lácteo, pescado y la ingesta moderada de carnes rojas.

Alimentos permitidos: Frutas, hortalizas, legumbres, cereales, frutos secos, carnes blancas y magras, pescados, huevos y productos lácteos, aceite de oliva, mantequilla de maní o nueces, purés, cremas, sopas o gelatinas.

Alimentos no permitidos: Limitar el consumo de sal, azúcar agregado, jugos, bebidas energéticas, galletas, pasteles, golosinas, cereales azucarados, frutas en almíbar, carnes rojas, mantequilla y productos lácteos enteros, aceite de palma, aceite de coco, manteca sólida y manteca de cerdo y bebidas alcohólicas.

DIABETES GESTACIONAL

Debe de ser una dieta equilibrada donde se deben consumir alimentos muy variados pero siempre que sean saludables, incluya algo de ejercicio en la dieta, además no debe de saltarse ninguna comida y tener por lo menos 2 colaciones al día, salir a caminar 30 min.

Alimentos permitidos: Tomate, zanahoria, alcachofa, apio, berenjena, brócoli, calabacín, cebolla, coliflor, esparrago, hongos, judías, nabo, pepino, pimientos, puerro, coles de brúcelas, espinacas, las acelgas, la rúcula, atún, emperador, caballa, mero, salmón, huevos, aguacate, yogures, mantequilla y queso curado.

Alimentos no permitidos: Harina de trigo, de maíz, de arroz, pasta, el pan, la pizza, galletas, la bollería, pasteles, galletas, mermeladas, zumos, edulcorantes artificiales y grasas trans.

DIABETES MELLITUS I

Para la diabetes mellitus I, se recomienda una ingesta baja en alimentos con un alto índice glucémico, la dieta debe ser equilibrada, 50% HC, 20% proteínas y 30% grasas, esta dieta hace mención a pequeñas cantidades de comida que el paciente va a ingerir, ya que en esta enfermedad deben inyectarse insulina, por lo que en menor cantidad menor insulina tendrá que inyectarse, pero en realidad el paciente puede comer cualquier alimento solo debe de hacer bien los cálculos para que se inyecte la insulina suficiente.

Alimentos permitidos: Lentejas, frijoles, garbanzos, guisantes soya, manzana, pera, durazno, naranja, melocotón, toronja, frutos rojos, fresas, banana verde, ciruela, mandarina, arándanos, lechuga, brócol, nopal, calabacín, chayote, hongos, cebolla, tomate, espinacas, coliflor, chile, berenjena, zanahoria, pimentón, coles, espárragos, avena en hojuelas, quínoa, centeno, cebada, pollo sin piel, pavo, sin piel, pescados, huevo, mariscos, frutos, edulcorante stevia, girasol, linaza, chía, ajonjolí, calabaza, nueces, cacahuates, almendras, avellanas, marañón, nuez de Brasil o anacardo, agua, té sin azúcar, leche, yogurt descremada y quesos blancos bajos en grasa.

Alimentos no permitidos: Arroz blanco, papa, puré de papas, snack, masa de hojaldre, harina de trigo, pasteles, pan francés, pan blanco, bizcochos dulces, bizcochos rellenos, waffles, sandia, dátiles, higos, uvas pasa, orejones, ciruelas pasa, jugos de frutas en general, tocino, salami, chorizos, jamón, manteca de cerdo, azúcar, miel, azúcar mascabado, mermeladas, syrup, caña de azúcar, papelón, chocolates,

caramelos, frituras, aceites de soya, girasol, margarina, mantequilla, manteca, bebidas alcohólicas, jugos y te industrializado, leche entera, yogures enteros, queso amarillo, leche condensada, crema de leche, helaos y queso crema.

DIABETES MELLITUS II

En la dieta para la diabetes mellitus se aconseja que se lleve una dieta equilibrada, se recomienda que en la dieta tenga 500gr de verduras, 300gr de frutas, 115gr de granos, 245gr de lácteos y 35 ml de aceite. No es aconsejable saltarse ninguna comida y se recomienda realizar actividad física para que pueda bajar sus niveles de azúcar lo más rápido posible.

Alimentos permitidos: Lentejas, frijoles, garbanzos, guisantes soya, manzana, pera, durazno, naranja, melocotón, toronja, frutos rojos, fresas, banana verde, ciruela, mandarina, arándanos, lechuga, brócol, nopal, calabacín, chayote, hongos, cebolla, tomate, espinacas, coliflor, chile, berenjena, zanahoria, pimentón, coles, espárragos, avena en hojuelas, quínoa, centeno, cebada, pollo sin piel, pavo, sin piel, pescados, huevo, mariscos, frutos, edulcorante stevia, girasol, linaza, chía, ajonjolí, calabaza, nueces, cacahuates, almendras, avellanas, marañón, nuez de Brasil o anacardo, agua, tés sin azúcar, leche, yogurt descremada y quesos blancos bajos en grasa.

Alimentos no permitidos: Arroz blanco, papa, puré de papas, snack, masa de hojaldre, harina de trigo, pasteles, pan francés, pan blanco, bizcochos dulces, bizcochos rellenos, waffles, sandia, dátiles, higos, uvas pasa, orejones, ciruelas pasa, jugos de frutas en general, tocino, salami, chorizos, jamón, manteca de cerdo, azúcar, miel, azúcar mascabado, mermeladas, syrup, caña de azúcar, papelón, chocolates, caramelos, frituras, aceites de soya, girasol, margarina, mantequilla, manteca, bebidas alcohólicas, jugos y te industrializado, leche entera, yogures enteros, queso amarillo, leche condensada, crema de leche, helaos y queso crema.

DIALISIS

La dieta en la diálisis debe ser normocalórica, esto quiere decir que evita el aumento de peso, debe de tener alimentos ricos en proteínas, que evite la retención de líquidos, dieta sin sal añadida, controlar el potasio, los aditivos fosfatos y evitar los tóxicos, como al café, bebidas alcohólicas, cacao puro.

Alimentos permitidos: arroz blanco, arroz integral, pasta, pasta de arroz, de maíz, pan sin sal, tostadas sin sal, tortitas de arroz hinchado sin sal, harinas, berenjena, calabacín, cebolla, endivias, escarola, espárragos, judía verde, lechuga, tomate, zanahoria, ajo, papa, aceite de oliva extra virgen, manzana, pera, fresa, frambuesas, arándanos, membrillo, limón, guayaba, mandarina, canela, laurel, orégano, tomillo, romero, vainilla, vinagre, azúcar, miel, mermelada, carne de pollo, pavo o conejo, pescado fresco o congelado, huevo, leche fresca, yogur natural y yogur bifidus.

Alimentos no permitidos: semillas de chía, anacardos, almendras, avellanas, judías o alubias, habas, soja, marisco, salmón ahumado, atún en lata, anchoas en aceite, queso, embutidos, salchicha, lonchas, pate, carne en adobo, jamón, caldos de cualquier tipo, pan de molde, pan blanco, bastoncitos de pan, pizza, tortitas, galletas dulces o saladas, pasteles, bollería, sal marina, sal refinada, sal yodada, sal con hierbas, sal de potasio, salsa de tomate, mayonesa industrial, salsa de soja y miso.

DISLIPIDEMIAS

Las pautas en la dieta de las dislipidemias son mantener una dieta variada con cereales, verduras y frutas que tengan un índice glucémico bajo, se deben de disminuir el consumo de carnes rojas, consumir el aceite de oliva y dejar de usar el de coco y palma, incluir pescados blancos y azules y por ultimo evitar las bebidas alcohólicas.

Alimentos permitidos: Leche descremada, semidescremada, yogurt natural descremado o deslactosado, queso fresco, queso cabana o ricota, tortilla de maíz, pan integral, arroz, avena, cereal, galletas integrales, papa, frijoles, lentejas, arvejas verdes, habas guisadas, verduras crudas o cocidas, carnes de res magra, carnes de aves, pollo, pavo, pescado sin piel, aceite vegetal, mayonesa light, claras de huevo, azúcar, miel y mermelada.

Alimentos no permitidos: Queso cheddar, parmesano, de cabra, manchego, camembert, amarillo, productos de panadería con mantequilla, huevo, harinas refinadas, pasteles, leguminosas refritas, carne de res con grasa, carne de puerco, tocino, chorizos, salchichas, vísceras, mariscos, mantequilla, margarina, cremas, salsas, snack, alimentos fritos, yema de huevo, dulces, helados, postres, chocolates, sodas o bebidas con azúcar, bebidas gaseosas o energizantes, todas las bebidas alcohólicas.

DIVERTICULOS

Se recomienda una dieta alta en fibra, ya que estos alimentos altos en fibra regulan el movimiento intestinal y ayuda a reducir la formación de nuevos divertículos.

Alimentos permitidos: arroz blanco, pan blanco o pasta blanca, cereales secos, bajos en fibra, frutas procesadas, proteína animal cocinada como pescado, aves o huevos, aceite de oliva, otros aceites, calabaza amarilla, calabacín o calabaza: sin cáscara, sin semilla y cocinadas, espinaca, remolachas, zanahorias o espárragos cocidos, papas sin cáscara, jugos de fruta y vegetales, té o café sin cremas, sabores o edulcorantes, pedacitos de hielo y gelatina como Jello-O.

Alimentos no permitidos: Ciertas frutas, como manzanas, peras, ciruelas, alimentos lácteos, como leche, yogur, helado, alimentos fermentados, como col fermentada o kimchi, frijoles, repollo, coles de Bruselas, cebollas, ajo, carne roja y procesada, alimentos ricos en azúcar, grasa, nueces, palomitas de maíz y la mayoría de las semillas.

EPOC

En esta enfermedad se recomienda hacer una dieta blanda en la cual consiste en que incluyan alimentos fáciles de ingerir, esto debido a la dificultad para respirar, así como también por la pérdida de apetito, esta debe ser dividida en 5 o 6 comidas con el fin de aligerar la carga respiratoria.

Alimentos permitidos: Cremas de verdura, papa con verdura hervida, frutos secos, nueces, plátanos, aguacate, cacao puro, garbanzos, papa, pan, guisantes, arroz, humus, hummus de remolacha, huevos, lácteos,

Alimentos no permitidos: Grasas malas, cerdo, vaca, cordero, vísceras, embutidos, salchichas industriales, hamburguesas industriales, mantequilla, quesos grasos, postres lácteos grasos, enlatados.

ERGE

Para esta enfermedad se recomienda una dieta baja en carbohidratos, ya que de esta manera se disminuyen los carbohidratos mal absorbidos, por lo que evita los gases y la PIA.

Alimentos permitidos: Lácteos desnatados; leche desnatada o semidesnatada, el queso fresco o los yogures desnatados, cereales blancos, legumbres, tubérculos, fruta madura pelada, fruta en compota, resto de hortalizas, carnes blancas como el pollo o el pavo, huevo y embutidos tipo jamón

dulce, pechuga de pavo, pescado blanco, huevo, aceite de oliva y semillas, manzanilla, tila, tomillo, romero, agua, caldos desgrasados, miel y azúcar.

Alimentos no permitidos: Ricos en grasa como la nata, leche condensada, los quesos curados o la leche entera, bollería y pastelería como galletas con chocolate, croissants o bollos, frutas poco maduras, frutas cítricas y ácidas, naranja, mandarina, limón, piña, coliflor, repollo, coles de Bruselas, ajo, cebolla, cebolleta, tomate, pimiento, hortalizas crudas, carnes grasas, embutidos, mantecas, mantequillas, nata, sebo, mahonesa, salsas grasas, aceites, bebidas alcohólicas, bebidas carbonatadas, chocolates, cacao y sus derivados, extractos para sopas, platos precocinados, snacks, encurtidos, salsas picantes, ácidas y salazones.

ESOFAGO DE BARRETE

La dieta para el esófago de barrete, debe estar libre de alimentos ácidos y grasas, las personas con sobrepeso necesitan llevar una dieta más estricta para que bajen de peso y esto les ayude a tener menos dolencias, ya que al tener sobrepeso, presiona al estómago y a la válvula LES, por lo que incrementa las dolencias.

Alimentos permitidos: Frutas frescas, congeladas, secas, verduras frescas, congeladas, panes, pastas integrales, arroz integral, frijoles, lentejas, avena, cuscús, quinua, hierbas frescas y secas.

Alimentos no permitidos: Azúcar de mesa, glucosa, dextrosa, maltosa, jarabe de maíz, panes blanco, harina, pasta, productos horneados, cereales en caja, barras de desayuno, papas fritas, galletas saladas, bebidas azucaradas, jugos de frutas, soda, helado, bebidas de café aromatizantes.

EVC

La dieta para un EVC se recomienda una dieta MENTE el cual es una combinación de las dietas DASH y mediterránea, que son dos dietas que ayudan en la prevención de enfermedades neurodegenerativas.

Alimentos permitidos: Verduras de hoja verde, frutas, bayas, frutas secas, miel, gachas de avena, pan, galleta, productos lácteos, carne baja en grasa, pollo, conejo, ternera, pescado, marisco, aceite vegetal, mantequilla, vino y te.

Alimentos no permitidos: Leche grasa, crema agria, caldo de carne, vísceras, pasteles frescos, masa frita, verduras picantes, rábano, ajo, cebolla, setas, carne ahumada, encurtidos, adobos, productos enlatados, productos de salchicha, salo, grasa culinaria, huevos duros, frijol, lentejas guisantes, caviar, mayonesa, catsup y mostaza.

GASTRITRITIS

En la dieta es comer 5 veces al día en cantidades pequeñas para evitar el estímulo de ácido clorhídrico, también dicta que los alimentos deben de ser bien masticados en un tiempo adecuado evitando que las comidas sean antes de acostarse.

Alimentos permitidos: Avena, arroz, espelta, mijo, bulgur, trigo sarraceno, quínoa, amaranto, carnes magras, seitan, soja, aceite de oliva, canola, calabacín, papa, boniato, pan blanco, pescado, clara de huevo y lácteos desnatados

Alimentos no permitidos: Galletas dulces, productos de panadería, café, chocolates, especias picantes, frituras, embutidos, conservas, salsa de tomate, tocino, crema de leche, jugo de limón, morrón, alcohol, tomate, mantequilla y nata.

HEMODIALISIS

Alimentos permitidos: Arroz blanco, arroz integral, pasta, pasta de arroz, de maíz, pan sin sal, tostadas sin sal, tortitas de arroz hinchado sin sal, harinas, berenjena, calabacín, cebolla, endivias, escarola, espárragos, judía verde, lechuga, tomate, zanahoria, ajo, papa, aceite de oliva extra virgen, manzana, pera, fresa, frambuesas, arándanos, membrillo, limón, guayaba, mandarina, canela, laurel, orégano, tomillo, romero, vainilla, vinagre, azúcar, miel, mermelada, carne de pollo, pavo o conejo, pescado fresco o congelado, huevo, leche fresca, yogur natural y yogur bifidus.

Alimentos no permitidos: Semillas de chía, anacardos, almendras, avellanas, judías o alubias, habas, soja, marisco, salmón ahumado, atún en lata, anchoas en aceite, queso, embutidos, salchicha, lonchas, pate, carne en adobo, jamón, caldos de cualquier tipo, pan de molde, pan blanco, bastoncitos de pan, pizza, tortitas, galletas dulces o saladas, pasteles, bollería, sal marina, sal refinada, sal yodada, sal con hierbas, sal de potasio, salsa de tomate, mayonesa industrial, salsa de soja y miso.

HEPATITIS

En la dieta para la hepatitis se recomienda que se realicen de 5 a 7 comidas por día, en cantidades más pequeñas, que contengan alimentos saludables como las proteínas magras, frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, ya que todos estos alimentos son una gran fuente de energía, antioxidantes, etc. Pero sobre todo ayuda para la recuperación del hígado.

Alimentos permitidos: Manzanas, peras, piñas, uvas, papayas, naranjas, mangos, plátanos, abiu, lechuga, tomate, brócoli, chayote, calabaza, berenjena, tofu, pescado blanco, pollo, pavo, huevo, arroz integral, maíz, avena, pasta integral, quinua, frijoles, garbanzos, lentejas, soja, aceite de oliva, aceite de aguacate, nueces, nueces de Brasil, aceite de linaza, leche descremada, yogur bajo en grasa sin azúcar, quesos blancos, papa, yuca, ñame, ñame, papa baroa, cúrcuma, la salvia, el orégano, el cilantro, el perejil, la menta, el clavo, el tomillo y canela.

Alimentos no permitidos: Carnes rojas, tocino, pescados grasos como salmón, sardinas, atún, mantequilla, margarina, leche entera, yogur entero, quesos amarillos, crema agria, chorizo, chorizo, salami, jamón, mortadela, nuggets, hamburguesas, pizza, comida rápida, pasteles, tartas, galletas, chocolates, jaleas, jugos, refrescos, cátsup, mayonesa, caldos en cubos listos para sazonar, cerveza, el vino y el vino espumoso.

HIPERTENSION ARTERIAL

La dieta que se recomienda en esta enfermedad es la dieta DASH en la cual incluye algunos alimentos como un alto contenido de potasio, calcio y magnesio los cuales ayudan para la regulación de la presión arterial y limita algunos alimentos como el sodio, las grasas saturadas y los azúcares agregados.

Alimentos permitidos: Garbanzos, vainitas, judías, coles, arverjitas frescas, las papas asadas, las coliflores, los rabanitos, el zapallo, vegetales de hojas verdes, ensaladas de cebollas, manzanas, peras, la palta, el plátano, la naranja, la ciruela, las uvas, el limón, la toronja, pan integral, ajo, la manzanilla, el tilo, la valeriana, la cola de caballo, el árnica, el perejil, el olivo, el abedul y arroz integral.

Alimentos no permitidos: Jamón o jamón inglés, los chorizos, los hot dogs o perros calientes, el queso de chancho, la mortadela, el salame, el chicharrón de prensa, los rellenos o salchichas, pollos fritos, las

salchipapas, las empanadas, las pizzas, las hamburguesas, las vísceras de ganado vacuno o porcino, pecados, mariscos, langosta, almeja, mejillones, bizcochos, galletas, tostadas saladas, quesos, mostazas, kétchup, acelgas y espárragos en conserva.

HIPERTIROIDISMO

La dieta para esta enfermedad se enfoca en evitar los alimentos que contengan el más mínimo aporte de yodo, ya que una porción mínima de yodo puede disparar aún más esta enfermedad.

Alimentos permitidos: Espárragos, cebollas, calabazas, berenjenas, pimientos, lechugas, pepinos, zanahorias, apio, endivias, perejil, brócoli, las coles de Bruselas, melocotón, aguacate, naranja, granada, melones, uva, ciruelas, higos, melones, garbanzos, lentejas, arroz integral, avena, pan integral, mijo, pistachos, nueces, almendras, castañas, piñones, uvas pasas, dátiles y cacahuetes.

Alimentos no permitidos: Tomates, ajo, espinacas, guisantes, lentejas, habas, fresas, manzanas, albaricoques, piñas, mangos, coco, avena, maíz, girasol, soja, embutidos, carnes rojas, canela, albahaca, ginseng, hiedra terrestre, hinojo, hisopo, alga fucus, nueces de Brasil, dátiles, anacardos y avellanas.

HIPOTIROIDISMO

Para el hipotiroidismo no hay una dieta en general más sin embargo se recomienda que se consuman alimentos que proporcionen yodo para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea.

Alimentos permitidos: Sal yodada, almendras, avellanas, anacardos o pistachos, nueces de Brasil, pescados, huevos, lácteos, arroz, quinoa o trigo sarraceno integrales, espinacas, habas, lentejas, tomates, ajo, hinojo, avena, soya, girasol, maíz, coco, avellana, fresas, manzanas, mangos, dátiles, pistachos, almendras, mariscos, hisopo, hiedra terrestre, ginseng y canela.

Alimentos no permitidos: Naranjas, limones, higos, aguacates, ciruelas, melocotones, granadas, melones, uvas, castañas, nueces, cacahuates, coles en general, coles de Bruselas, rábanos, apio, calabazas, lechuga, pimientos, pepinos, zanahorias, berenjenas, cebollas, espárragos, endivias, perejil, papas, café y trigo.

IRA

Para esta enfermedad se recomienda que la dieta se baja en sodio, fosforo, potasio y proteínas, estos minerales se deben de reducir ya que la función del riñón se daña, por lo que propicia a que pueda pasar algo más grave, al igual que se debe de regular la cantidad de agua que consume el paciente.

Alimentos permitidos: Manzanas, peras, duraznos, piña, fresas, uvas, arándanos, moras, frambuesas, albaricoques, mandarinas, ciruelas, limones, limas y los arándanos; judías verdes, col cruda, coliflor cocida, apio, maíz, lechuga, como iceberg y romana, espinaca cruda, pimientos cocidos, brócoli crudo, calabaza cocida, cebollas. Todos estos bajos en sodio, potasio y fosforo, pan blanco o integral, avena, palomitas de maíz, pasta, arroz blanco o integral, muffins ingleses, y cereales de arroz o maíz. Lácteos como, mozzarella, el queso parmesano, leche de almendras o arroz, nueces de macadamia, mantequilla de semillas de girasol, almendras, pacanas, garbanzos. Evitar exceso de carne, pescado, aves, huevos, productos lácteos, queso de soja y productos a base de soja.

Alimentos no permitidos: Aguacate, plátano, coco, higo, guayaba, kiwi, naranja, papaya, maracuyá, mandarina, uva, uvas pasas, ciruelas, ciruela pasa, melón, albaricoque, moras, dátiles, papa, papa dulce, yuca, apio criollo, zanahoria, acelga, remolacha, céleri, repollo, col de Bruselas, rábano, tomate, palmito en conserva, espinacas, nabo, achicoria, frijoles, lentejas, guisantes, garbanzo, soja, habas, trigo, arroz, avena, galletas, pasta integral, cacahuete, marañón, almendras, avellanas, chocolate, salsa de tomate, tabletas de caldo de carne, de pollo, agua de coco, bebidas deportivas, té negro, té verde, té mate, sésamo, linaza, caña de azúcar y sal light.

IRC

Para la dieta en esta enfermedad se deben limitar la cantidades de proteína, fosforo, sodio y potasio que se ingieren diariamente, pero la dieta cambiara si se nota mejoría, en dado caso de que la enfermedad este muy avanzada se debe realizar una dieta diferente en donde también se controlen la cantidad de líquidos que se consumen.

Alimentos permitidos: Arroz blanco, pan blanco y biscotes, tortitas de arroz, harina de trigo, galleta casera, lentejas garbanzos, guisantes frescos, guisantes congelados, pimientos, berenjena, puerro, tomate, nabo, lechuga, pepino, coliflor, calabaza, calabacín, papa, zanahoria, purés caseros sin sal, frutas en general, membrillo, mermelada light, aceite de oliva virgen extra, clara de huevo, huevo entero,

pescado blanco, pescado azul, pollo, pavo, albóndigas, almeja, cangrejo, lomo de cerdo, conejo, bebida de soja, leche semidesnatada, queso burgos, requesón, queso de untar light, aceite de oliva y miel.

Alimentos no permitidos: Yema de huevo, flanes, natillas, postres con yema de huevo, fiambres, jamón, salchichas de cualquier carne, embutidos, Frankfurt, hamburguesas, conservas de pescado y marisco, palitos de cangrejo, surimi, mejillón, sardinas, vísceras, pastillas de cerdo, yogur de cualquier tipo, leche entera, desnatada, nata, cuajada, lácteos de cabra y oveja, queso brie, cheddar, curado, mozzarella, parmesano, queso de untar, hierbas aromáticas y salsas industriales.

LITIASIS BILIAR

Para la litiasis biliar se recomienda una dieta reducida en grasas, de tal manera que las grasas ni superen el 25% del total de las calorías consumidas durante del día.

Alimentos permitidos: Productos desnatado de leche, yogurt, postres lácteos, queso fresco, flan, carne magra, ternera, pollo, pavo, pavo, conejo, pescado blanco, clara de huevo, aceite de oliva, semillas en poca cantidad, pasta, arroz, pan blanco, maíz, galletas, verduras y hortalizas se pueden consumir todas menos las flatulentas, fruta en general, miel, dulce membrillo, mermelada, compota, zumo de frutas, infusiones, sopas, bebidas sin gas, batidos con leche o yogur desnatados.

Alimentos no permitidos: Productos lácteos enteros, quesos curados, piel de pollo o pavo, carnes grasas, tocino, la panceta, las vísceras, embutidos, pescado azul, pescado graso, marisco, yema de huevo, margarinas vegetales, mantequilla, aceite frito, manteca, aceite de palma, aceite de coco, mayonesa, salsas grasas, pasta al huevo, alubias, garbanzos, almendras, nueces, avellanas, cacahuates, pistachos, aceitunas, coles, repollo, alcachofas, pimiento, pepino, cebolla, frutas acidas, frutas grasas, bollería, pastelería, leche condensada, dulces de leche, chocolate, bebidas gaseosas, azucaradas, zumo de naranja, y snack.

LITIASIS RENAL

La dieta en la litiasis renal limita la ingesta de líquidos, así como también la disminución de oxalato y sodio, y en cambio se incluyen las proteínas animales y una ingesta balanceada de frutas y verduras. Si con la dieta no es suficiente para combatir la litiasis se recomienda el uso de fármacos.

Alimentos permitidos: Pollo, ternera, pavo, merluza, congrio, lenguado, reineta, corvina, rape, yogur, queso fresco, quesillo, huevos, frutas y verduras todas menos las limitadas, pan, galletas, arroz, fideos, maizena, sémola, cornflakes, lentejas, judías, garbanzos, aceites, margarina, mantequilla, jugos de frutas naturales, bebidas sin alcohol, azúcar, miel, mermeladas, gelatinas, café y té.

Alimentos no permitidos: Ganso, cerdo, cordero, pato, vísceras, anchoas, sardinas, arenques, huevas de pescado, mariscos, espárragos, espinaca, coliflor, acelgas, brócoli, jugos, extractos de carne, pimienta, mostaza, ajo, comino, salsas, bebidas alcohólicas, quesos maduros y germen de trigo.

LUPUS

No hay una dieta en especial para esta enfermedad, pero se debe de tomar en cuenta los órganos dañados por esta enfermedad, para decidir un tipo de dieta, la dieta debe ser rica en vitamina D, omega 3 y ácido fólico.

Alimentos permitidos: Yema del huevo, hígado, pescado azul, atún, salmón, aceites de hígados de pescado, frutas cítricas, kiwi, fresas, piña, mandarina, naranja o piña, pimienta, perejil, tomate, vinagre, espinacas, brócoli, espárragos verdes, coliflor, legumbres, frutos secos, lácteos, pescado,

Alimentos no permitidos: Carnes embutidas, quesos maduros, alimentos en conserva, cremas o sopas de sobre, trigo, alcohol, alfalfa, salsas industriales y de soja.

OBESIDAD

La dieta para esta enfermedad tiene como objetivo reducir los depósitos adiposos, para eso se debe de reducir la ingesta de algunos nutrientes como sodio, carbohidratos simples, grasas saturadas, también se deben de reducir la cantidad de alimentos por lo que esto ocasionara que las calorías se reduzcan gradualmente, solo se debe de bajar hasta 500 kcal.

Alimentos permitidos: Leche deslactosada light fluida, Leche descremada fluida, yogurt descremado, yogur de sabia descremado, queso mozzarella, requesón, clara de huevo, carne de res blanda sin restos grasos, pollo pechuga sin piel, trucha sin piel, zapallo, remolacha, achojcha, berenjena, vainitas, lechuga, tomate, pimienta morrón, arvejas, zanahoria, espinacas, espárragos, papa, camote, yuca, manzana, durazno, pera, uva, arándanos, papaya, frutilla, ciruelas, pomelo, mandarina, kiwi, arroz integral, salvado

de avena, hojuela de quinua, trigo, fideos dietéticos sin grasa, pito de cañahua, amaranto, lasañas dietéticas, Panes integrales o galletas de salvado, galletas de amaranto, de quinua, de cereales mixtos, aceite vegetal: de oliva, coco, canela, maíz, mantequilla light, sucralosa, espartame, estevia, te de frutas, te de canela, té verde, te, hierba luisa, cebada, manzanilla, aníz, trimate, coca, toronjil y zumos de frutas.

Alimentos no permitidos: Picantes, frituras, milanesas, apanados y rebozados, alcohol, café, chocolate, productos de pastelería, comidas de la calle, gaseosas o refrescos de frutas en botella o empaquetados, cocoa, cerdo, cordero, embutidos, dulces, toddy, jamón, mermeladas, dulce de leche, enlatados, crema de leche, mantequilla, margarina, pan, vísceras como ser corazón, panza, hígado, tripas y fiambres, leche entera con grasa, queso criollo, carnes o pollos fritos, leguminosas, condimentos fuertes, salsas como ser ketchup y mayonesa.

OBSTRUCCION BILIAR

La dieta para la obstrucción biliar, se trata de una dieta antiinflamatoria de la vesícula biliar, en la cual evita las grasas refinadas y alimentos alergénicos.

Alimentos permitidos: Frijoles, legumbres, germinados, nueces, semillas, aguacate, verduras de hoja verde, tomate, camote, plátanos, el aceite de coco, aceite de oliva virgen extra, pollo, pavo y pescado.

Alimentos no permitidos: Comida rápida, los aceites procesados, las carnes, quesos grasos, papas fritas, galletas, salami, lácteos procesados, azúcar, lácteos, gluten, mariscos, cacahuates, verduras de solanáceas, queso, helado y pizza.

SINDROME DE CUSHING

La dieta para el síndrome de Cushing consiste en que sea una dieta balanceada con la disminución de sodio y cafeína, esta dieta se enfoca en las proteínas para combatir la pérdida muscular y ósea, así también en calcio para la descalcificación. Dependiendo de la situación del paciente puede recomendar una dieta baja en grasa o colesterol.

Alimentos permitidos: Leche, queso, frijoles negros, espinaca, almendras, legumbres, yogur, carne magra, legumbres, aguacate, salmón, atún, caballa, frutas, verduras de hoja verde, manzana, naranja,

pera, zanahoria, durazno, guisantes, cuscús, pan de centeno, pan integral, pollo, ternera, arroz integral y pasta integral.

Alimentos no permitidos: productos procesados u horneados, galletas, pasteles, pizza, queso, sopas enlatadas, carnes frías, panes, bocadillos salados, café, té, refrescos y chocolate.

SINDROME DE INTESTINO CORTO

La dieta para el síndrome de intestino corto aumenta el número de comidas al día del paciente de 5 o 6 veces al día, pero en cada comida se debe comer despacio, masticar muy bien los alimentos, también se debe de limitar el líquido que toma, ya que un exceso de líquido hace que los alimentos pasen muy rápido por el intestino por lo que no le daría tiempo al intestino de absorber los nutrientes. En esta dieta se aconseja alimentos altos en proteínas, carbohidratos complejos.

Alimentos permitidos: Pescado, pollo, pavo, carne de ternera, res, cordero, huevo, pan, cereales, arroz blanco, pasta, cebada, avena, maíz, vegetales, leche, mantequilla de maní, pan blanco, margarina, mayonesa, salsas y tofu

Alimentos no permitidos: carbohidratos simples, azúcar, miel, pasteles, refrescos, espinacas, cacao, frutos secos, remolacha y bebidas alcohol.

VIH

No hay dieta específica para los pacientes con VIH, pero si se recomienda comer alimentos que aumenten el sistema inmunitario, ya que en esta enfermedad el sistema inmunitario siempre está combatiendo, pero en pacientes con obesidad o sobrepeso se debe de llevar una dieta baja en grasas, ya que la obesidad disminuye un poco su activación.

Alimentos permitidos: Arroz, pasta, cereales, pan, papa, zanahorias, calabaza, albaricoques, melocotones, mangos, espinacas, pimientos verdes, calabacines, naranjas, mandarinas, limones, piñas, tomates, coles, leche, yogur, queso, todas las carnes, aves, pescados, huevos, legumbres, margarina, mantequilla y aceite de oliva

Alimentos no permitidos: Café y te

CONCLUSION

Como se puede ver hay algunas enfermedades que no se pudo encontrar el nombre de las dietas que se les da, sin embargo se hace referencia a que deben de ser dietas bajas o altas en alguno nutrimentos, como se menciona la nutrición es un factor importante para la recuperación, tratamiento e incluso prevención de las enfermedades mencionadas.

El objetivo del manual es que el lector haya comprendido por qué se le dan ciertas dietas a los pacientes con algunas enfermedades, al igual se espera que sea de apoyo para poder aconsejar un poco mejor a los pacientes de que alimentos son permitidos o no permitidos con la enfermedad.

La nutrición cada vez juega un papel muy importante para la prevención de las enfermedades ya que esta es la mejor manera de prevenir las enfermedades crónico-degenerativas, al igual que es importante para que los niños alcancen su máximo desarrollo físico durante su etapa de crecimiento y que sea lo más sano posible, pero no solo sirve para los niños, una buena nutrición debe ser llevada toda la vida y no solo una buena nutrición, también se deben de tener un buen estilo de vida donde se incluya el ejercicio diario para que todas las etapas del ser humano sea lo más sano posible y tener una buena vejez sin tener retrasando la aparición de algunas de estas enfermedades crónico-degenerativas.

A día de hoy llevar una dieta equilibrada es algo muy benéfico ya que con el paso de los años los alimentos procesados cada vez se hace parte de la dieta rutinaria de las personas, por lo que las enfermedades crónico-degenerativas irán en aumento y cada vez se verán más niños con estas enfermedades aunque sean muy pequeños para padecerlos, pero lamentablemente a la falta de información algunos padres prefieren estas comidas que preparar sus propias comidas.

Lamentablemente son muy pocas las personas que llevan una dieta equilibrada y actividad física, algunas personas quizás no puedan llevar una dieta equilibrada o una actividad física rutinaria por su trabajo y los labores de la casa. La mayor parte de la población no le da tiempo de hacer ejercicio por las jornadas laborales extremadamente altas, lo mismo pasa con la comida, que al no tener mucho tiempo para comprar no pueden ir a comer en algún lugar donde la comida sea un poco mejor. También cuenta mucho el que las personas no quieran aprender a cocinar por el tiempo que implica o simplemente no les gusta.

Sin duda alguna, el futuro se ve muy comprometido en cuestión a la salud, ya que gran parte de las personas jóvenes ya padecen del corazón, diabetes y otras enfermedades crónico-degenerativas los cuales les impide llevar a cabo algunos trabajos necesarios para la sociedad y el progreso de los países, eso sin mencionar que los jóvenes son el futuro de los países. Mas en estos tiempos en donde las tasas de natalidad son bajas, eso implica que si un niño lo padece algunas de estas enfermedades y se complica a tal punto de no poder hacer nada, se volvería una carga para el desarrollo del país, al no poder cooperar con ningún trabajo.

Si todas las personas tuvieran buenos hábitos alimenticios y una buena economía las enfermedades crónico-degenerativas tendrían menor frecuencia y la mayoría de las personas serian personas saludables evitando así el consumo de muchos fármacos y el sufrimiento que estas enfermedades traen cuando alguna persona las padece.

Espero que este manual haya sido de ayuda para el lector.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. *¿Qué alimentos están desaconsejados para quien ha padecido una angina de pecho?* (s/f). Fundación Española del Corazón. Recuperado el 25 de diciembre de 2022, de <https://fundaciondelcorazon.com/dudas/1208-alimentos-desaconsejados-angina-pecho.html>
2. *La alimentación en la angina de pecho.* (2014, octubre 21). Blogdefarmacia.com. <https://www.blogdefarmacia.com/la-alimentacion-en-la-angina-de-pecho>
3. *Dieta y nutrición para la angina de pecho. - Cardiología - 2022.* (s/f). Salud. Recuperado el 25 de diciembre de 2022, de <https://es.life-helth.com/6006-rational-nutrition-for-angina-pectoris.html>
4. *Dieta para la enfermedad coronaria - infarto y angina de pecho.* (s/f). Fundación Española del Corazón. Recuperado el 28 de diciembre de 2022, de <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1244-dieta-para-la-enfermedad-coronaria.html>
5. Ortega, V. (2017, mayo 11). Una alimentación contra el cáncer de cuello uterino. *El Espectador*. <https://www.elespectador.com/cromos/estilo-de-vida/una-alimentacion-contr-el-cancer-de-cuello-uterino/>
6. (S/f). Nutritiva.mx. Recuperado el 28 de diciembre de 2022, de <https://nutritiva.mx/2018/10/24/nutricion-fundamental-en-el-tratamiento-de-las-pacientes-con-cancer-cervicouterino/>
7. Villanueva, E. D. (2019, abril 20). *¿Qué debe incluir la dieta para las pacientes con cáncer de mama?* Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/que-debe-incluir-la-dieta-para-las-pacientes-con-cancer-de-mama/>

8. Dresden, D. (2021, marzo 16). *Dieta para el cáncer de mama: qué comer y qué evitar*. Medicalnewstoday.com.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/dieta-para-el-cancer-de-mama>
9. Jaureguiualzo, I. (2022, octubre 21). *Alimentos prohibidos para cáncer de mama*. Peñaclara - Naturaleza viva. <https://penaclara.es/alimentos-prohibidos-para-cancer-de-mama/>
10. Español, A. (2021, diciembre 9). *Dieta para el cáncer de páncreas: qué alimentos comer y qué alimentos evitar*. ActiveBeat.
<https://www.activebeat.com/esp/cancer-esp/dieta-para-el-cancer-de-pancreas-que-alimentos-comer-y-que-alimentos-evitar/>
11. Portnov, A. (s/f). *Dieta para el cáncer de páncreas*. Iliveok.com. Recuperado el 28 de diciembre de 2022, de https://es-m.iliveok.com/food/dieta-para-el-cancer-de-pancreas_111822i15882.html
12. Toniolo, G. C. (2017, agosto 31). *Qué alimentos deben evitar los pacientes con cáncer de próstata*. Los mejores médicos.
<https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/recomendaciones-dieteticas-en-el-cancer-de-prostata>
13. Toniolo, G. C. (2017b, noviembre 3). *Qué alimentos ingerir en caso de cáncer de próstata*. Los mejores médicos. <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/recomendaciones-dieteticas-en-pacientes-con-cancer-de-prostata-que-alimentos-ingerir>
14. Leyva, J. (2021, enero 10). *La dieta mediterránea puede ayudar a detener la progresión del cáncer de próstata*. EL DEBATE.

- <https://www.debate.com.mx/salud/La-dieta-mediterranea-puede-ayudar-a-detener-la-progresion-del-cancer-de-prostata-20210110-0044.html>
15. Carballido, E. (2019, enero 19). Alimentos prohibidos o no recomendados para el cáncer. *Botánico-online*. <https://www.botanical-online.com/dietas/cancer-alimentos-evitar-malos>
 16. Portnov, A. (s/f). *Dieta para el cáncer de hígado*. Iliveok.com. Recuperado el 25 de diciembre de 2022, de https://es-m.iliveok.com/food/dieta-para-el-cancer-de-higado_111844i15882.html
 17. Leyva, J. (2021, enero 10). *La dieta mediterránea puede ayudar a detener la progresión del cáncer de próstata*. EL DEBATE. <https://www.debate.com.mx/salud/La-dieta-mediterranea-puede-ayudar-a-detener-la-progresion-del-cancer-de-prostata-20210110-0044.html>
 18. Grandinetti, A. (2019, abril 2). *6 dietas que ayudan a cuidar tu salud hepática*. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/6-dietas-que-ayudan-a-cuidar-tu-salud-hepatica/>
 19. Barril, G., Bogeat, J., Castresana, M., Caverni, A., Esteve, V., González, C., Hernando, A., Jorge, V., Juárez, Á., Navarro, J. C., & Pérez, Á. (s/f). *Edición y coordinación editorial: Fundación MÁS QUE IDEAS*. Personasrenales.org. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://personasrenales.org/wp-content/uploads/2020/12/WEB-VERSION-GUIA-CANCER-RENAL-ALIMENTACION.pdf>
 20. *El plan de alimentación nefrosaludable*. (2021, diciembre 1). American Kidney Fund. <https://www.kidneyfund.org/es/viviendo-con-enfermedad-renal/la-alimentacion-saludable-y-el-ejercicio/el-plan-de-alimentacion-nefrosaludable>.

21. *Krames Online - Instrucciones de alta después del tratamiento del cáncer de testículos.* (s/f). Kramesonline.com. Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de <https://ohpcc.kramesonline.com/Spanish/HealthSheets/3,S,86657>
22. Arias, S. S. (2020, agosto 3). *Lista de alimentos permitidos en la dieta cetogénica.* Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/lista-alimentos-permitidos-dieta-cetogenica/>
23. Zanin, T. (2022, julio 19). *Dieta para cirrosis hepática: alimentos permitidos y a evitarse.* Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-la-cirrosis/>
24. *Alimentación, dieta y nutrición para la enfermedad del hígado graso no alcohólica y la esteatohepatitis no alcohólica.* (2022, noviembre 15). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-higado/esteatohepatitis-no-alcoholica/alimentos-dietas-nutricion>
25. Antonio. (2016, marzo 3). *¿Qué dieta debo seguir tras una colecistectomía?* Operarme.es. <https://www.operarme.es/noticia/404/que-dieta-debo-seguir-tras-una-colecistectomia/>
26. (S/f). Drugs.com. Recuperado el 28 de diciembre de 2022, de https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html
27. *Alimentos para evitar después de una hemicolectomía.* (s/f). ¡Deportes, fitness, salud y dieta! Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de

<https://es.lavozdeecuador.com/articulos/food-and-drink/foods-to-avoid-after-a-hemicolectomy.html>

28. Barril, G., Bogeat, J., Castresana, M., Caverni, A., Esteve, V., González, C., Hernando, A., Jorge, V., Juárez, Á., Navarro, J. C., & Pérez, Á. (s/f). *Edición y coordinación editorial: Fundación MÁS QUE IDEAS*. [Personasrenales.org](https://personasrenales.org). Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://personasrenales.org/wp-content/uploads/2020/12/WEB-VERSION-GUIA-CANCER-RENAL-ALIMENTACION.pdf>
29. https://www.hss.edu/files/SurgeryAndDiet_53116-Spanish.pdf
30. *Dieta después de una colectomía sigmoidea*. (s/f). ¡Deportes, fitness, salud y dieta! Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://es.lavozdeecuador.com/articulos/diseases-and-conditions/diet-following-a-sigmoid-colectomy.html>
31. *ALIMENTOS PERMITIDOS EN CIRUGIA DE SIGMOIDECTOMIA - Bing*. (s/f). Bing.com. Recuperado el 25 de diciembre de 2022, de <https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=6WMyNhki&id=E553A19EA1C8AD9694E59386B3F32D5BD08E241C&thid=OIP.6WMyNhkiNKEvEDTNyo66aAHaFl&mediaurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.e9633236192234a12f1034cdca8eba68%3frik%3dHCSOoFst87OGkw%26riu%3dhttp%253a%252f%252fi1.wp.com%252fwww.nutricionvive.com%252fwp-content%252fuploads%252f2015%252fo4%252frecomendacion-si..jpg%26ehk%3dhp8Roec%252bwJa9K7GL57epJmUP2ny5Tj%252fax6eYszlxdVo%253d%26risl%3d%26pid%3dImgRaw%26r%3do&exph=636&expw=844&q=ALIMENTOS+PERMITIDOS+EN+CIRUGIA+DE+SIGMOIDECTOMIA&simid=60799758530>

[7471485&FORM=IRPRST&ck=52A918F57638E0EFD45DF7FF06FFD342&selectedIn
dex=0&ajaxhist=0&ajaxserp=0](https://es.lavozdeecuador.com/articles/food-and-drink/foods-to-avoid-after-a-hemicolectomy.html)

32. *Alimentos para evitar después de una hemicolectomía.* (s/f). ¡Deportes, fitness, salud y dieta! Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://es.lavozdeecuador.com/articles/food-and-drink/foods-to-avoid-after-a-hemicolectomy.html>
33. *Dieta para los enfermos de covid-19.* (2021, febrero 22). | del consumidor; Eroski Consumidor. <https://www.consumer.es/alimentacion/covid-dieta-recomendada.html>
34. Hernández, A. (2020). *Alimentos a evitar si tienes COVID-19 - El Diario NY.* <https://eldiariony.com/2020/12/16/alimentos-a-evitar-si-tienes-covid-19/>
35. *¿Qué puedes comer si tienes Covid-19? Experto te aconseja.* (2021, diciembre 22). Mediotiempo. <https://www.mediotiempo.com/otros-mundos/covid-19-expertos-dieta-alimentos-recuperacion-enfermos>
36. Muñoz, D. C. (2019, diciembre 31). *Dieta para diabetes gestacional: alimentos recomendados y a evitar para combatirla.* Blog del Bebé. <https://blogdelbebe.com/dieta-diabetes-gestacional/>
37. *Dieta para la diabetes gestacional.* (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 28 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007430.htm>
38. Campos, C. M. (2018, enero 16). *Dieta para la diabetes según el tipo (1, 2 y gestacional).* EspanaDiario.tips. <https://espanadiario.tips/consejos/dieta-para-diabetes>

39. Zanin, T. (2022, septiembre 14). *Tabla de alimentos para diabéticos: permitidos y a evitar*. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/que-puede-comer-un-diabetico/>
40. Zanin, T. (2022, septiembre 14). *Tabla de alimentos para diabéticos: permitidos y a evitar*. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/que-puede-comer-un-diabetico/>
41. Campos, C. M. (2018, enero 16). *Dieta para la diabetes según el tipo (1, 2 y gestacional)*. EspanaDiario.tips. <https://espanadiario.tips/consejos/dieta-para-diabetes>
42. Carballido, E. (2019, enero 19). Lista de alimentos adecuados para la diálisis. *Botánico-online*. <https://www.botanical-online.com/dietas/dialisis-lista-alimentos>
43. Carballido, E. (2019, enero 19). Dieta para la diálisis. *Botanical-online*. <https://www.botanical-online.com/dietas/dialisis-dieta-alimentos-buenos>
44. 2.5.- *Dislipidemias*. (2016, noviembre 16). studylib.es. <https://studylib.es/doc/4585509/2.5.--dislipidemias>.
45. *No title*. (s/f). Seguroscatalanaoccidente.com. Recuperado el 28 de diciembre de 2022, de <https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/dieta-para-la-dislipemia-alimentos-y-consejos>
46. Coppola, S. (2020, agosto 12). *Diverticulitis: Qué alimentos debes evitar*. Línea de salud. <https://www.healthline.com/health/es/dieta-para-diverticulos>
47. (S/f). Drugs.com. Recuperado el 28 de diciembre de 2022, de https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-la-

diverticulosis.html#:~:text=Una%20dieta%20para%20la%20diverticulosis%20incluye%20alimentos%20altos,fibra%20tambi%C3%A9n%20podr%C3%ADa%20ayudar%20a%20evitar%20la%20diverticulitis.

48. Carballido, E. (2019, enero 19). Dieta para enfermedad pulmonar obstructiva crónica. *Botánico-online*. <https://www.botanico-online.com/dietas/enfermedad-pulmonar-cronica-epoc-dieta-alimentos-buenos>
49. *Dieta y alimentación para las personas con EPOC - Alimmenta*. (2015, agosto 13). Alimmenta, dietistas-nutricionistas; Alimmenta. <https://www.alimmenta.com/dietas/epoc-enfermedad-pulmonar-obstructiva-cronica/>
50. Carballido, E. (2019, enero 19). Dieta para enfermedad pulmonar obstructiva crónica. *Botánico-online*. <https://www.botanico-online.com/dietas/enfermedad-pulmonar-cronica-epoc-dieta-alimentos-buenos>
51. *Dieta y alimentación para las personas con EPOC - Alimmenta*. (2015, agosto 13). Alimmenta, dietistas-nutricionistas; Alimmenta. <https://www.alimmenta.com/dietas/epoc-enfermedad-pulmonar-obstructiva-cronica/>
52. *Dieta para reflujo gastroesofágico* □ *Alimentación y tratamiento*. (2016, 15 de julio). Alimmenta, dietistas-nutricionistas; Alimmenta. <https://www.alimmenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/>
53. *Síntomas de ERGE: qué alimentos mejoran y cuáles empeoran*. (2020, junio 15). Vida Lúcida | Lifestyle y Nutrición; Vida Lúcida.

<https://www.lavidalucida.com/sintomas-erger-alimentos-mejoran-empeoran.html>

54. Blanco, C. (s/f). *Dieta para el esófago de Barrett - Salud - 2022*. Recuperado el 26 de diciembre de 2022, de <https://es1.ncmhcs.org/barretts-esophagus-diet-16229>

55. *Dieta para el esófago de Barrett*. (s/f). ¡Deportes, fitness, salud y dieta! Recuperado el 28 de diciembre de 2022, de <https://es.lavozdeecuador.com/articles/diseases-and-conditions/diet-for-barretts-esophagus.html>

56. *Nutrición para el accidente cerebrovascular: un menú y una dieta*. (s/f). Medhelpsis.com. Recuperado el 27 de diciembre de 2022, de <https://medhelpsis.com/es/posts/23538>

57. Dahlgren, K. (2019, abril 3). *Dieta después de un derrame cerebral: 9 mejores alimentos para comer*. Flint Rehab. <https://www.flintrehab.com/es/dieta-despues-de-un-derrame-cerebral/>

58. *Dieta aconsejada en pacientes con gastritis*. (2014, julio 18). Webconsultas.com. <https://www.webconsultas.com/salud-al-dia/gastritis/dieta-aconsejada-en-pacientes-con-gastritis-13933>

59. Paredes, G. (2020, mayo 17). *Gastritis – Alimentos permitidos y prohibidos*. *nutricion360.es*. <https://nutricion360.es/dietas/alimentacion-saludable/gastritis-sintomas-alimentos-permitidos-prohibidos>

60. *Dieta aconsejada en pacientes con gastritis*. (2014, julio 18). Webconsultas.com. <https://www.webconsultas.com/salud-al-dia/gastritis/dieta-aconsejada-en-pacientes-con-gastritis-13933>

61. Carballido, E. (2019, enero 19). Lista de alimentos adecuados para la diálisis. *Botanical-online*. <https://www.botanical-online.com/dietas/dialisis-lista-alimentos>
62. X8LTJ4M. (2022, marzo 3). *Dieta de la hepatitis: qué comer y qué evitar (con menú)*. Quiropracticalia.com. <https://quiropracticalia.com/dieta-de-la-hepatitis-que-comer-y-que-evitar-con-menu/>
63. Danel, J. (2020, marzo 10). Hipertensión Arterial Alimentos Prohibidos. *Radio Consciencia*. <https://radioconsciencia.com/hipertension-arterial-alimentos-prohibidos/>
64. *Dieta DASH: alimentación saludable para disminuir la presión arterial*. (2021, agosto 20). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456>
65. Pérez, C. (2014, marzo 3). *Alimentos permitidos con hipertiroidismo*. Natursan. <https://www.natursan.net/alimentos-permitidos-con-hipertiroidismo/>
66. Pérez, C. (2013, marzo 21). *Alimentos no recomendados con hipertiroidismo*. Natursan. <https://www.natursan.net/alimentos-no-recomendados-con-hipertiroidismo/>
67. OKDIARIO. (2017, febrero 19). *Qué comer si tengo hipertiroidismo*. okdiario.com. <https://okdiario.com/salud/dieta-hipertiroidismo-2794199>
68. *Hipotiroidismo: alimentos recomendados y prohibidos*. (s/f). Dienut.com. Recuperado el 27 de diciembre de 2022, de <https://dienut.com/hipotiroidismo-alimentos-recomendados-y-prohibidos/>

69. Vilarrasa, A. (2020, agosto 4). *Hipotiroidismo: 8 alimentos recomendados en tu dieta*. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/hipotiroidismo-alimentos-recomendados-dieta/>
70. *Dieta para tratar el hipotiroidismo: ¿Pueden ciertos alimentos aumentar la función tiroidea?* (2019, diciembre 14). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/hypothyroidism/expert-answers/hypothyroidism-diet/faq-20058554>
71. Zanin, T. (2022, julio 29). *Dieta para insuficiencia renal: qué alimentos comer y cuáles evitar*. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-insuficiencia-renal/>
72. Zirker, L. (2013, noviembre 20). *Lista de alimentos para la insuficiencia renal*. Muyfitness.com; Leaf Group. https://www.muyfitness.com/lista-alimentos-insuficiencia-info_24083/
73. Carballido, E. (2019, enero 19). Alimentos recomendados y prohibidos en la insuficiencia renal. *Botanical-online*. <https://www.botanical-online.com/dietas/insuficiencia-renal-lista-alimentos>
74. (S/f). Drugs.com. Recuperado el 28 de diciembre de 2022, de https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-la-enfermedad-renal-cr%C3%B3nica.html
75. Maruenda, F. B. (2019, abril 6). *Dieta para Piedras en la Vesícula Biliar, Colelitiasis*. InformaciónDeMedicina; Dr. Francisco Belda Maruenda.
76. <https://www.informaciondemedicina.com/dieta-para-piedras-en-la-vesicula-biliar-colelitiasis/>

77. de las Heras, A. R. (2014, octubre 13). *Nutrición y litiasis biliar*. Webconsultas.com; Webconsultas Healthcare.
<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/nutricion-y-litiasis-biliar-14308>
78. Treviño, M. (2020, mayo 6). *Litiasis renal - Recomendaciones nutricionales a tener en cuenta*. Matronas.org; Marta Treviño.
<https://www.matronas.org/litiasis-renal/>
79. Rodrigo Orozco, B., & Carolina Camaggi, M. (2010). Evaluación metabólica y nutricional en litiasis renal. *Revista médica Clínica Las Condes*, 21(4), 567–577. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(10\)70572-1](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(10)70572-1)
80. *Dieta para lupus*. (2019, diciembre 19). Sara Jiménez, Dietista Nutricionista; Dietista Nutricionista - Sara Jiménez.
<https://sarajimenezh.com/enfermedades-autoinmunes/dieta-lupus/>
81. Velázquez, M. (2021, julio 21). *Dieta para personas con lupus: ¿qué alimentos comer y cuáles evitar?* Cocina Fácil. <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/dieta-para-personas-con-lupus-que-alimentos-comer-y-cuales-no/>
82. *Dieta Sobrepeso y Obesidad*. (2019, junio 15). Nutrición y Dietoterapia.
<https://www.xn--nutricindietetica-myb.com/dieta-sobrepeso-y-obesidad/>
83. *La dieta para la vesícula biliar y el protocolo de tratamiento natural*. (2019, octubre 4). Vida Lúcida | Lifestyle y Nutrición; Vida Lúcida.
<https://www.lavidalucida.com/dieta-vesicula-biliar-protocolo-tratamiento-natural.html>
84. Watson, I. (2019, junio 10). Los 7 mejores consejos de dieta para el síndrome de Cushing. *SaludaIO*. <https://saludaio.com/dieta-del-sindrome-de-cushing/>

85. Weber, L. (2012, julio 15). *Dieta para el síndrome de Cushing*.
Muyfitness.com; Leaf Group. https://www.muyfitness.com/dieta-para-el-sindrome-de-cushing_13103616/
86. Caraballo, J. A. (2017, julio 5). Síndrome del intestino corto: tratamiento y dieta. *onsalus.com*. <https://www.onsalus.com/sindrome-del-intestino-corto-tratamiento-y-dieta-19785.html>
87. *Pautas de nutrición para personas con síndrome del intestino corto*. (s/f).
Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Recuperado el 28 de diciembre de 2022, de <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-guidelines-patients-short-bowel-syndrome>
88. *Qué debe incluir una dieta equilibrada para el paciente de sida*. (2010, noviembre 30). Webconsultas.com; Webconsultas Healthcare.
<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/que-debe-incluir-una-dieta-equilibrada-para-el-paciente-de>
89. (S/f). Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de
<http://file:///C:/Users/Admin/Downloads/b075a71d4coa017b7d1aa67ea43dc463.pdf>