



**tema: Manual**

**nombre del alumno: Paola Isabel  
Díaz Sánchez**

**Grado: 3**

**Grupo: A**

**Materia: Nutrición**

**Nombre del docente: Daniela**

**Moncerrath**



# CAMBIO DE VIDA, CON PAOLA.



# Índice

1	Introducción.....	página 5
2.-	Objetivos .....	página 6
3.-	Angina de pecho inestable y estable.....	pagina 7
4.-	colectomia.....	pagina 8
5.-	hemicolectomia derecha.....	pagina 9
6.-	Hemicolectomia izquierda.....	pagina 10
7.,	Signmoidea.....	pagina 11
8.-	ileostomia.....	pagina 12
9.-	reseccion parcial.....	pagina 14
10.-	litiasis renal.....	pagina 16
11.-	cancer renal.....	pagina 17
12.-	IRA.....	pagina 18
13	IRC.....	pagina 19
14.-	hemodiálisis.....	pagina 20
15.-	Dialisis.....	pagina 21
16.-	HEPATICOS	
17.-	cirosis hepática no alcohólica.....	pagina 22
18.-	hepatitis.....	pagina 23
19.-	obstrucción biliar.....	pagina 24
20.-	cancer hepático.....	pagina 25
21.-	litiasis biliar.....	pagina 26
22.-	Enfermedades pancreáticos	
23.-	Cancer de páncreas.....	pagina 27
24.-	diabetes mellitos II.....	pagina 28
25.-	diabetes gestacional.....	pagina 29
26.-	diabetes mellitus I.....	pagina 30
27.-	hipertension arterial.....	pagina 31

28.- epoc.....	pagina33
29.-EVC.....	pagina34
30.-hipertiroidismo.....	pagina35
31.-hipotiroidismo.....	pagina36
32.-síndrome de Cushing.....	pagina37
33.-ERGE.....	pagina38
34.-Gastritis.....	pagina39
35.-esofago de barrete.....	pagina40
36.-síndrome de intestino corto.....	pagina42
37.-divertículos.....	pagina43
38 lupus.....	pagina45
39.-cancer de mama.....	pagina46
40.-cancer cervicouterino.....	pagina47
41.-cancer de próstata.....	pagina48
42.- cáncer testicular.....	pagina49
43.-VIH.....	pagina50
44.-COVID.....	pagina51
45.- obesidad.....	pagina52
46.-dislipidemias.....	paginas53
47.-cetoacidosis diabética.....	pagina54

## Introducción

En este manual cabe recalcar que se hablan de muchas enfermedades las cuales, si deben de tener lo que es su cuidado adecuado, para que no se empeoren más o hay algunas que definitivamente no se curan, pero si se controlan es demasiado importante saber que todas las cosas que comemos en cierta forma nos ayuda a estar con bien o bien hay algunas que son bastante comprometedoras ya que no hacen una relación buena con cualquier tipo de enfermedad.

Se necesita conocer que todo esto es para el público en general ya que desde pequeños podemos sufrir de alguna enfermedad y aunque sea hereditaria o bien que con el paso de los años esta pues no ayude de mucho, cabe recalcar que influye mucho el estilo de vida que cada una de las personas lleve ya que no todos tienen una vida san o bien una posibilidad de poder comprar todas las cosas que son necesarias para que cada una de las personas este con bien es muy importante poner en cuanta la ciudadanía ya que con el incremento de la población y con lo que la ciudad se hace más grande claramente con el paso de los años hay más avances pero también hay muchas más empresas las que hacen una mayor demanda de comida enlatada o bien procesada que empezamos a comer pero no pensamos en que esto con el paso de los años nos afecta ya que es procesada o bien muchas veces le ponen lo que son los productos químicos los cuales no dañan lo que es nuestro sistema y hace que se desarrollen nuevas enfermedades, con las cuales debemos de tener una alimentación adecuada para cada una de ellas ya que es muy importante leer lo que es este manual que ayuda a pensar y saber que es lo que nos ayuda y que EVCe es lo que no nos ayuda.

## **Objetivos**

### **Específicos;**

Buscamos que con este manual ayude mucho a toda la población a saber que es lo que deben de comer y que es lo que deben de evitar ya que no es bueno solo comer por comer porque hay veces que, aunque sea alguna fruta o alguna verdura, pero la patología de cada una de estas no siempre serán a fines a cada una de las frutas y verduras y a que no siempre son digeribles o aceptadas con cada una de las patologías enseñadas.

### **Generales:**

Se debe tener en cuenta que si se lleva la dieta correspondiente para cada una de las patologías previamente descritas ayudara a estar en una mejor condición de vida, de sentir y de cómo es que se debe de afrontar lo que son las enfermedades ya que pues cada una es diferente.

Se busca ayudar a cada persona con diferentes enfermedades a que esta aprenda a vivir con ellas teniendo una buena y adecuada dieta.

## **Angina de pecho estable e inestable**

En los pacientes con **angina estable**, la relación entre la carga de trabajo o la demanda miocárdica y la isquemia suele ser bastante predecible.

La **angina inestable** empeora clínicamente la angina de pecho (p. ej., angina en reposo o aumento de la frecuencia y/o la intensidad de los episodios).

### **Nombre de la dieta;**

Pobre en alimentos ricos en colesterol, grasas saturadas, grasas trans, y grasas hidrogenas.

### **En que consiste la dieta:**

En disminuir el peso, tener mejor control de tensión arterial, y mejorar lo que es el perfil de lípidos.

#### **• Alimentos permitidos:**

- Coma muchas frutas, verduras y granos enteros.
- Elija proteínas magras, como pollo sin piel, pescado y frijoles.
- Coma productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como leche descremada y yogur bajo en grasa.
- Evite los alimentos que contengan altos niveles de sodio (sal).

#### **Alimentos prohibidos:**

- Evite alimentos que contengan grasas saturadas y grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. Estas son grasas perjudiciales que a menudo se encuentran en alimentos fritos, alimentos procesados y productos horneados.
- Coma menos alimentos que contengan queso, crema o huevos

## Cirugías de

### Colectomía:

#### **Nombre de la dieta:**

#### **En que consiste la dieta:**

- **Alimentos permitidos:**

- Crema de trigo y mazamorra molida fina
- Cereal seco hecho de arroz
- Pan blanco, pastas de harina blanca y arroz blanco
- Galletas soda, rosquillas de pan y panecillos hechos de harina blanca o refinada.

- **Frutas y verduras:**

- Fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, y jugo sin pulpa
- Plátanos maduros y melón blando
- Verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, y jugo de verduras colado
- Papas sin cáscara
- Lechuga picada en un sándwich

- **Productos lácteos:**

- Leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya y leche de arroz
- Yogur, sin frutos secos, fruta ni granola

- **Proteína:**

- Huevos, pescado y carne de ave (como de pollo y pavo) y carne de res bien cocidas y tiernas

- Tofú y mantequillas suaves de maní

**Alimentos prohibidos:**

- Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena
- Verduras y frutas crudas
- Frutas secas
- Frijoles secos

Hemicolectomia derecha:

**Nombre de la dieta:**

Dieta de líquidos claros

• **En que consiste la dieta:**

- En tener lo que es una fácil digestión y proporciona un mínimo residuo intestinal.

• **Alimentos permitidos:**

- Beba unos 2 litros de agua entre las tomas o de infusiones, caldos desgrasados o agua de arroz.

arroz, patata, pasta, sémola, pan blanco, galletas María, bizcochos caseros, verduras suaves cocidas (calabacín, calabaza, berenjena, zanahoria), tapioca, compota de manzana, plátano, membrillo, frutas en almíbar, al horno o hervidas, queso blando y fundido, yogur, carnes magras, jamón cocido o serrano desgrasado, pescado blanco, hierbas aromáticas, caldos, infusiones

**Alimentos prohibidos:**

fibra insoluble, verduras flatulentas o muy fibrosas como las de hoja verde, legumbres, cereales integrales, guisantes, espárragos, frutos secos, cebolla, fritos, rebozados, embutidos, pescado azul o marisco, alimentos muy calientes o muy fríos, leche, chocolate, cacao, repostería, zumos de frutas, bebidas carbonatadas y con gas, salsas comerciales

## **Hemicolectomia izquierda:**

### **Nombre de la dieta:**

Dietas blanda

### **En que consiste la dieta:**

Consiste en lo que son alimentos con muy poca grasa, con aceites y muy pocas especias.

- **Alimentos permitidos:**

- Leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 % o 2 %)\*

Leche en polvo\*

Leche no láctea (como leche de soja y de almendra)

Productos lácteos sin lactosa (como los productos Lactaid®)

Yogur\*

Queso\*

Helados o sorbetes con bajo contenido de grasa

Huevos\*

### **Alimentos prohibidos:**

Leche con alto contenido de grasa y productos lácteos, tales como:

Leche entera

Helados o sorbetes regulares

Leche y productos lácteos con lactosa, si tiene diarrea después de consumirlos.

## **Sigmoidea :**

**Nombre de la dieta:**

- **En que consiste la dieta:**

**Alimentos permitidos:**

**Alimentos prohibidos:**

- 
- 

**ileostomía**

## **Nombre de la dieta:**

Dieta de líquidos generales

- **En que consiste la dieta:**

- Provee lo que es la energía, proteínas, lípidos y hidratos de carbono, en alimentos de fácil digestión.

- **Alimentos permitidos:**

- **Frutas y verduras:**

- Fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, y jugo sin pulpa
- Plátanos maduros y melón blando
- Verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, y jugo de verduras colado
- Papas sin cáscara
- Lechuga picada en un sándwich

- **Productos lácteos:**

- Leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya y leche de arroz
- Requesón y yogur sin frutos secos, fruta ni granola

- **Proteína:**

- Huevos, pescado y carne de ave (como de pollo y pavo) y carne de res bien cocidas y tiernas
- Tofú y mantequillas suaves de maní

- 

## **Alimentos prohibidos:**

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) y maní
- **Alimentos que pueden causar gases o mal olor:**
  - Manzanas, plátanos, uvas, ciruelas y melones
  - Espárragos, brócoli, coles de Bruselas, repollo, col y maíz
  - Cebollas, ajo o puerros
  - Pepino, pimiento verde, cebollas, rábanos y nabos
  - Las bebidas alcohólicas
  - Queso, maní, frijoles y guisantes secos, huevos y pescado
  - Bebidas carbonatadas, como las gaseosas
- **Alimentos que pueden causar diarrea:**
  - Las bebidas alcohólicas
  - Albaricoques, ciruelas, duraznos y frutas frescas o secas
  - Jugo de frutas
  - Frijoles, carnes fritas, pescado, carne de ave (pollo o pavo), frutos secos o semillas
  - Brócoli, coles de Bruselas, col, maíz, guisantes, tomates, hojas de nabo y verduras de hoja verde
  - Salvado, trigo y otros granos integrales
  - Regaliz y sustitutos sin azúcar
  - Comidas picantes
  - Bebidas con cafeína
  - Los alimentos altos en grasas y azúcar

### **Resección parcial:**

**Nombre de la dieta:**

Dieta baja en hidratos de carbono

**En que consiste la dieta:**

Se caracteriza por el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciendo los requerimientos mínimos, apartando en su mayor porción los hidratos de carbono.

**Alimentos permitidos:**

Incluya proteínas en cada comida. Algunas buenas fuentes de proteína son los huevos, la carne, las aves, el pescado, las nueces, la leche, el yogur, el requesón, el queso, la mantequilla de maní y el tofu.

**Alimentos prohibidos:**

Mantequilla, margarina y aceites

- Mayonesa
- Aderezos para ensalada cremosos
- Queso crema
- Salsas
- Papitas y trozos de tortilla de maíz fritos
- Postres pesados
- Alimentos fritos
- Carnes grasosas

**Problemas Renales:**

**Nombre de la dieta:**

Dieta modificada en el contenido de nutrientes

**En que consiste la dieta:**

Provee los alimentos adecuados a la condición de la patología y fisiología del individuo.

**Alimentos permitidos:****Alimentos con proteína animal:**

- Pollo
- Pescado
- Carne
- Huevos
- Lácteos

**Alimentos con proteína vegetal:**

- Frijoles
- Nueces
- Granos

**Alimentos prohibidos:**

Embutidos

Caldos vegetales y cubitos

Lácteos enteros

Bebidas envasadas

Alcohol

Encurtidos

Carne Roja

**Litiasis Renal:**

**Nombre de la dieta:**

Dieta de Líquidos

**En que consiste la dieta:**

Tomar demasiada agua, y esta no deja lo que son los residuos y hace una mejor digestión.

**Alimentos permitidos:**

Leche/yogur, quesos, espinacas, brócoli, frijoles blancos, soya, almendras, higos secos

**Fósforo:** leche, quesos, carnes, pescado, huevo, legumbres, nueces, cereales integrales

**Acido oxálico:** Espinaca, berenjena, maní, chile dulce, pepino, nueces, uvas, moras, tomate, papas, col, apio, te, puerros, chocolate, "cola"

**Metionina:** Leche/yogur, queso, huevo, carnes, pescados.

**Alimentos prohibidos**

Debe restringir el consumo de: carnes, pescados, huevos y cereales.

Son alimentos neutros los siguientes: azúcar, dulces, te o café, manteca, margarina, aceites, maíz, tapioca

**Cáncer Renal**

**Nombre de la dieta:**

Dieta equilibrada

**En que consiste la dieta:****Alimentos permitidos:**

Aceite de oliva

Todo tipo de verduras

Todo tipo de frutas y mas las de temporada

Café y agua sin azúcar

Pan, arroz

Legumbres

habichuelas

**Alimentos prohibidos**

Margarina

Grasas trans

Patatas

Leche

Lácteos

Granos refinados

Carnes procesadas

Carnes rojas

## **IRAS:**

### **Nombre de la dieta:**

Dieta rica en vitaminas

### **En que consiste la dieta:**

En consumir alimentos que nos ayuden para el sistema inmune

### **Alimentos permitidos:**

Las frutas cítricas (naranjas, limones y pomelos) los kiwis, el brócoli y los pimientos verdes son fuente de vitamina C.

El germen de trigo, las almendras y los cacahuets contienen vitamina E.

Albaricoques, mangos, zanahorias, pimientos y espinacas contienen betacaroteno.

Los tomates son fuente de licopeno

Cereales, nueces, carnes y mariscos contienen selenio

### **Alimentos prohibidos**

Vegetales crucíferos

Embutidos

Bebidas con gas

Comidas y bebidas acidas

**IRC:****Nombre de la dieta:**

Dieta rica en proteína

**En que consiste la dieta:****Alimentos permitidos:**

Pescado

Carnes

Huevos

Aves de corral

cerdo

**Alimentos prohibidos –**

No utilice cubitos de caldo

concentrados de carne o pescado

sopas de sobre.

embu- tidos

ahumados

conservas,

quesos

frutos secos

mariscos,

galletas

agua mineral

refrescos gaseados

## **Hemodialisis:**

### **Nombre de la dieta:**

### **Dieta bajo en sodio**

#### **En que consiste la dieta:**

#### **Alimentos permitidos:**

Palomitas de maíz reventadas por aire • Cereal cocido sin sal agregada • Carnes, aves y mariscos frescos • Frutas y verduras frescas o congeladas • Cenas congeladas con bajo o reducido contenido de sodio, mantequilla de maní, aderezos para ensaladas • Queso bajo en grasa y bajo en sodio • Arroz, macarrones o fideos • Nueces sin sal

#### **Alimentos prohibidos**

Tocino, carne en conserva, jamón, salchichas, embutidos, chorizos • Cubos o polvos para caldo, sopas enlatadas, sopas instantáneas y paquetes de fideos ramen • Mezclas preparadas empaquetadas, como mezcla para comidas de hamburguesas y mezcla para panqueques • Verduras enlatadas y en conserva, jugo de verduras • Frijoles, pollo, pescado y carne enlatados • Productos de tomate enlatados, incluso jugo • Queso tipo requesón • Comidas congeladas • Verduras congeladas con salsa • Aceitunas, pepinos encurtidos, encurtido de pepinillos • Rosquillas (pretzels), tostaditas (chips), galletas saladas, nueces saladas • Comidas y acompañamientos empaquetados listos para comer • Aderezos para ensaladas, salsas embotelladas, marinadas o adobos

## **Dialisis:**

**Nombre de la dieta:**

alta en proteínas

**En que consiste la dieta:**

**Alimentos permitidos:**

cane, las aves, el pescado y los huevos.

**Alimentos prohibidos**

las canes procesadas, como los perros calientes y el chili enlatado

**Cirrosis hepática no alcohólica:**

**Nombre de la dieta:****Dieta baja en proteínas****En que consiste la dieta:****Alimentos permitidos:**

comer más alimentos con un índice glucémico bajo, como la mayoría de las frutas, verduras y cereales integrales

**Alimentos prohibidos:**

4. Reducir drásticamente los alimentos con alto contenido grasas: Carnes grasas o fibrosas (cerdo, cordero, etc.) Extractos de carne y vísceras Lácteos no desnatados Embutidos Pastelería Tocino, mantequilla y margarina, nata, manteca 5. Coccciones recomendadas: planchas, hornos, papillote, salteados, hervidos o al vapor. Eliminar salsas (especialmente las industriales), rebozados y fritos. 6. No son aconsejables los platos muy condimentados. 7. Realizar una dieta rica en hidratos de carbono (arroz, pasta, patata, legumbres y pan) y en frutas y verduras. 8. El aceite que le hayan permitido (1 cucharada por comida aprox.) añádalo en crudo, una vez cocinado el plato. 9. Evite los alimentos flatulentos (coles, coliflor, brócoli, legumbres enteras sin tamizar, pepino, cebolla cruda, etc.) 10. No tome nada de alcohol y evite las bebidas gaseadas. 11. Algunos pacientes tienen intolerancia a la lactosa (ver pauta específica). Si es su caso es importante que tome alimentos ricos en calcio como: leche de almendras, frutos secos, leche de soja enriquecida en calcio, yogures de soja, leche sin lactosa, etc

**Nombre de la dieta:**

**Dieta hepatoprotectora**

**En que consiste la dieta:**

alimentación de fácil digestión, baja en grasas, equilibrada y cocinada de forma simple, a la plancha o al vapor y sin el uso de condimentos o salsa

**Alimentos permitidos:**

carnes blancas como **el pollo, el pavo y el conejo o el pescado** gasta debe **pasta, el arroz, los cereales, el maíz, la [avena](#) y los frutos secos** sin sal

**Alimentos prohibidos:**

Alcohol.

- Mariscos crudos (o poco cocinados).
- Lácteos.
- **Frutas** y vegetales mal lavados (inclusive crudos).
- Café.
- Chocolate.
- Bebidas gaseosas.

**Obstrucción biliar**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta modificada en residuos o fibra**

**En que consiste la dieta:**

**Tiene que ser baja en residuos, se compone de alimentos que deben un mínimo material sin dirigir en el tubo digestivo y baja en fibras.**

**Alimentos permitidos:**

- Leche entera, semidesnatada. ...
- Carne de vaca semigrasa, gallina, pierna de cordero.
- Embutidos semigrasos: fiambre de pavo, jamón de york, jamón serrano magro.
- Huevos (1-2 unidades/semana)
- Bollería sencilla con poca grasa y azúcar.
- Legumbres secas (puré o pasadas por el chino).
- Fruta en almíbar

**Alimentos prohibidos:**

- Leche entera y otros lácteos como los yogures y el requesón.
- Quesos amarillos (especialmente el parmesano).
- Carnes grasientas como pato, costillas y embutidos.
- Frutos secos (nueces, almendras y cacahuets entre otros).
- Vísceras como el riñón, las tripas, el hígado o el corazón,
- Mantequilla y otras grasas animales.
- Pescados ricos en grasas como el salmón, las sardinas y el atún.
- Bebidas alcohólicas.
- Otros alimentos como las galletas, el chocolate, el hojaldre y salsas como la mayones

**Cáncer hepáticos**

**Nombre de la dieta:**

Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

### **En que consiste la dieta:**

En energía o en otros nutrimentos específicos provee los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

### **Alimentos permitidos:**

- Verduras: activos esenciales para mantenerse saludable. Todas las verduras tienen múltiples beneficios. ...
- Las bayas (fresas, frambuesas, arándanos) ...
- Las hierbas y especias. ...
- El ajo y otros productos aliados

- **Alimentos prohibidos:**

- Lácteos no pasteurizados.
- Yogures, quesos y kéfir.
- Huevos crudos o poco cocinados.
- Carne, pescado o marisco crudo o poco cocinado.
- Hamburguesas, albóndigas y productos picados.
- Embutidos crudos.
- Fruta que no se pueda pelar o que la piel sea porosa, como fresas, uvas y kiwis

### **Litiasis biliar:**

#### **Nombre de la dieta:**

Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

#### **En que consiste la dieta:**

Tiene como finalidad ayudar a la curación de las enfermedades o en ocasiones son la base del tratamiento también puedan manejar los síntomas.

**Alimentos permitidos:** comer más alimentos con alto contenido de fibra

frutas, verduras, frijoles y arvejas

granos integrales, incluso arroz integral, avena y pan integral

comer menos carbohidratos refinados y menos azúcar

comer grasas saludables, como aceite de pescado y aceite de oliva, para ayudar a que la vesícula biliar se contraiga y se vacíe con regularidad

evitar las grasas no saludables, como las que se encuentran a menudo en los postres y los alimentos frito

**Alimentos prohibidos:**

**Leche completa**, requesón y yogur;

**Quesos amarillos** como parmesano;

**Mantequilla** y cualquier otra grasa animal;

**Carnes grasas** como costillas, salchichas, carne de pato o ganso;

**Vísceras** como el hígado, corazón, riñón o tripas;

**Oleaginosas** como nueces, castañas, almendras, cacahuete;

**Peces grasos** como el atún, el salmón y la sardina;

**Otros:** Chocolate, galletas, pasta de hojaldres, caldo de carne, salsas listas, mayonesa;

**Bebidas alcohólicas**

**Cáncer de páncreas**

**Nombre de la dieta:**

Dieta blanda

**En que consiste la dieta:**

No modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites especias y condimentos.

**Alimentos permitidos:**

zanahorias, calabazas, **manzanas**, ajos, arándanos, papaya, piña, cebolla e higos, que ayudan a fortalecer el organismo, aportan vitamina C, ácido fólico

**frijoles**, lentejas, nueces, granos, arroz o pasta

**Alimentos prohibidos:**

Las carnes rojas y procesadas y las bebidas azucaradas

Fumar

Alcohol

sustancias químicas

**Diabetes mellitus II**

**Nombre de la dieta:**

Dieta blanda

**En que consiste la dieta:**

Aunque no se modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy poca grasa y especias y condimentos.

- **Alimentos permitidos:**

- Frutas y vegetales.
- Granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena.
- Proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu.
- Productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso

**Alimentos prohibidos:**

Los alimentos y bebidas ricos en carbohidratos que debe limitar incluyen:

- Alimentos azucarados como dulces, galletas, pasteles, helados, cereales endulzados y frutas enlatadas con azúcar agregada
- Bebidas con azúcares añadidos, como jugos, refrescos regulares y bebidas deportivas o energéticas regulares
- Arroz blanco, tortillas, panes y pastas, especialmente los elaborados con harina blanca
- Verduras con almidón, como papas blancas, maíz y guisantes

**Diabetes gestacional**

**Nombre de la dieta:**

Dieta baja en hidratos de carbono

**En que consiste la dieta:**

Se caracteriza por que el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimo, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos.

### **Alimentos permitidos:**

- Muchas frutas y verduras enteras.
- Cantidades moderadas de proteínas magras y grasa saludables.
- Cantidades moderadas de granos enteros, como pan, cereales, pasta y arroz, verduras con almidón, como el maíz y las arvejas.
- Menos alimentos que contengan mucho azúcar, como las bebidas gaseosas, los jugos de frutas y los pasteles.

**Alimentos prohibidos:** general, usted debe limitar su ingesta de alimentos grasos.

- Sea moderado con la mantequilla, la margarina, el aderezo para ensaladas, el aceite de cocina y los postres.
- Evite los productos ricos en grasas saturadas, como las hamburguesas, el queso, el tocino y la mantequilla.
- No elimine las grasas y los aceites completamente de su alimentación. Ellos suministran energía para el crecimiento y son esenciales para el desarrollo del cerebro del bebé.
- Use aceites saludables como el de canola, oliva, maní y girasol. Incluya nueces, aguacate y aceitunas.

### **Diabetes mellitus I**

#### **Nombre de la dieta:**

#### **Dieta blanda**

#### **En que consiste la dieta:**

**Incluye la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.**

#### **Alimentos permitidos:**

- verduras. ...
- frutas – incluye naranjas, melones, fresas, manzanas, bananos y uvas.
- granos – por lo menos la mitad de los granos del día deben ser integrales. ...
- proteínas. ...
- lácteos descremados o bajos en grasa

### **Alimentos prohibidos**

alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans

- alimentos con alto contenido de sal, también llamado sodio
- dulces, como productos horneados, dulces y helados
- bebidas con azúcares agregados, como jugos, gaseosas y bebidas regulares para deporte o energéticas

### **Hipertensión arterial**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta DASH**

**En que consiste la dieta:**

La dieta DASH puede ayudar a bajar la presión arterial alta, el colesterol y otras grasas en la sangre. Puede ayudar a reducir el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular y ayuda a bajar de peso

### **Alimentos permitidos:**

- Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales
- Comerá pescado, aves y carnes magras
- Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas
- Reducirá las bebidas alcohólicas
- Verduras (de 4 a 5 porciones al día)
- Frutas (de 4 a 5 porciones al día)
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, tales como leche o yogur (de 2 a 3 porciones al día)
- Granos (de 6 a 8 porciones al día y 3 deben ser de granos integrales)
- Pescados, carnes magras y aves de corral (2 porciones o menos al día)
- Legumbres, semillas y nueces (de 4 a 5 porciones a la semana)
- Grasas y aceites (de 2 a 3 porciones al día)
- Dulces o azúcares agregados, tales como gelatina, caramelos duros, jarabe de arce, sorbete y azúcar (menos de 5 porciones a la semana)

### **Alimentos prohibidos:**

- Elija alimentos que contengan menos del 5% del valor diario de sodio.
- Busque versiones de los alimentos con bajo contenido de sodio cuando pueda encontrarlos.
- Reduzca los alimentos y condimentos que tengan mucha sal, como encurtidos, aceitunas, embutidos, salsa de tomate, salsa de soja (soya), mostaza y salsa para parrilla.

- Cuando salga a cenar, solicite que le preparen la comida sin nada de sal ni glutamato monosódico (GMS) agregados

## **EPOC**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta modificada en el contenido de nutrientes**

**En que consiste la dieta:**

**Ayuda a la curación de las enfermedades y en ocasiones son la base del tratamiento también pueden menguar síntomas, para decidir la dieto terapia**

- **Alimentos permitidos:**

- Consuma comidas y refrigerios pequeños que le den energía, pero que no lo hagan sentirse repleto. Las comidas grandes pueden hacer que sea más difícil para usted respirar.
- Beba agua u otros líquidos durante todo el día. De 6 a 8 tazas (1.5 a 2 litros) al día es una buena meta. Beber muchos líquidos ayuda a diluir el moco para que sea más fácil eliminarlo.
- Coma proteínas saludables como leche baja en grasa y queso, huevos, carne, pescado y nueces.
- Consuma grasas saludables como aceites de oliva o canola y margarina blanda. Pregúntele a su proveedor cuánta grasa debe comer un día.
- Reduzca los refrigerios azucarados como pasteles, galletas y refrescos.
- Si es necesario, reduzca alimentos como frijoles, repollo y bebidas carbonatadas si lo hacen sentir lleno y le producen gases

**Alimentos prohibidos:**

Evitar las cocciones donde se añaden grasas, como los fritos, y utilizar el vapor, la plancha o el horno entre otras opciones alternativas.

El **agua** es esencial para la correcta función de nuestros pulmones, pero es mejor evitar beber antes de comer para no sentirse lleno/a, y dejarlo para el final de la comida

**EVC**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta blanda**

**En que consiste la dieta:**

**No modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas, o aceites**

### **Alimentos permitidos**

1. Omega 3 de pescado. ...
2. Moras azules. ...
3. Granada. ...
4. Tomates. ...
5. Nueces y semillas. ...
6. Aguacate. ...
7. Frijoles

- **Alimentos prohibidos:**

- Mantequilla y margarina.
- Queso.
- Carne roja.
- Comida frita.
- Pasteles y dulce

## **Hipertiroidismo**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta rica en selenio**

**En que consiste la dieta:**  
**en comer carnes las cuales los animales son alimentados de granos ,productos de los cuales son cosechados en lo que son**

### **Alimentos permitidos:**

carnes rojas, pescado, hortalizas, piñones, huevos, champiñones, y trigo entre otros

### **Alimentos prohibidos**

- Sal fortificada **con** iodo.
- Vitaminas o suplementos que contengan iodo ( especialmente kelp y alga roja)
- Leche y otros productos lácteos como helado, queso, yogurt y mantequilla.
- Mariscos incluyendo pescado, sushi, algas marinas.
- **Alimentos** que contengan carragenano, agar-agar, alginato o nori

### **Hipotiroidismo**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta pautada**

**En que consiste la dieta:**

**Se cuida uno toda la semana para que solo se desmande un día a la semana por semana**

### **Alimentos permitidos:**

- Sal fortificada **con** iodo.
- Vitaminas o suplementos que contengan iodo ( especialmente kelp y alga roja)
- Leche y otros productos lácteos como helado, queso, yogurt y mantequilla.
- Mariscos incluyendo pescado, sushi, algas marinas.
- **Alimentos** que contengan carragenano, agar-agar, alginato o nori

### **Alimentos prohibidos:**

Una persona con hipotiroidismo debería evitar consumir:

- Ensalada cruda de col lombarda, col, y rábanos.
- Tomar caldo o sopa o agua resultante de hervir alimentos bociógenos.
- Soja y productos elaborados con soja ya que aumentan la excreción fecal de la hormona tiroxina. Si sufres hipotiroidismo y consumes productos a base de soja será necesario revisar la dosis de hormona levotiroxina por parte de tu médico endocrino

### **Síndrome de chushing**

#### **Nombre de la dieta:**

**Dieta sana ,baja en carbohidratos y grasas**

#### **En que consiste la dieta:**

#### **Alimentos permitidos:**

Por lo que la alimentación debe ser abundante en vegetales y baja en carbohidratos, y grasas.

## **Alimentos prohibidos:**

## **ERGE**

### **Nombre de la dieta:**

### **En que consiste la dieta:**

### **Alimentos permitidos:**

Vegetales. Los vegetales son naturalmente bajos en grasa y azúcar. ...

- Jengibre. ...
- Avena. ...

- **Frutas** no cítricas. ...
- Carnes magras y mariscos. ...
- Claras de huevo. ...
- Grasas saludables.

**Alimentos prohibidos:**

bebidas alcohólicas o con cafeína

- chocolate
- frutas cítricas
- frituras
- alimentos picantes
- alimentos ricos en grasa
- ajo
- cebollas
- dulces de menta
- alimentos elaborados con tomate, como pizza, salsa y salsa de espagueti
- comer comidas más pequeñas más a menudo en lugar de comidas más grandes tres veces al día
- comer alimentos al menos de 3 a 4 horas antes de acostarte
- usar una almohada como cuña o levantar la cabecera de la cama de 6 a 8 pulgadas colocando bloques debajo de las patas de la cama
- llevar ropa y cinturones suelt

**Gastritis**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta sana, baja en carbohidratos y grasas**

**En que consiste la dieta:**

### **Alimentos permitidos:**

- CARNES: vaca, ternera (cocida, asada o al horno sin grasa), pollo (cocido o asado) sin piel, jamón cocido.
- PESCADOS, mariscos al natural.
- FRUTAS: Manzana, pera cocidas o en puré. Evitar los cítricos (Naranjas).
- SOPAS: de verduras, de carne, de arroz blanco, todas con poca sal.
- HUEVOS: de cualquier forma pero sin aceite.
- PAN: blanco ó integral.
- VERDURAS: todas cocidas, sin aceite.
- LIQUIDOS: Agua, manzanilla, etc ...
- LACTEOS: Yogurt, quesos

- **Alimentos prohibidos:**

- Especias, mayonesa, mostaza, Ketchup, mantequilla, margarina, etc.
- Vinagre, refrescos, chocolate, café solo o con leche, leche, alcohol.
- Salsas grasas, frituras, enlatados, embutidos, alimentados condimentados.
- Tabaco

### **Esófago de b́arrete**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta modificada en residuo de fibra**

**En que consiste la dieta:**

**En tener un minimo alimento en material sin dirigirse al tubo digestivo y baja en fibra.**

### **Alimentos permitidos:**

- **Alimentos ricos en fibra.** Este tipo de alimentos dan sensación de estar lleno y, por lo tanto, evitan que comas en exceso, algo que puede contribuir a que aparezca la acidez. Incluye verduras verdes como espárragos, brócoli y judías verdes, zanahorias, remolacha o granos integrales como avena o arroz integral.
- **Carbohidratos.** Lo más recomendable es que sean alimentos de fibra digestiva para conseguir una fácil absorción para que no pasen mucho tiempo en el estómago. Esto incluye patatas, pan integral, lentejas o garbanzos.
- **Lácteos desnatados.** Sustituir la leche y productos derivados enteros por leche, yogur, quesos blancos o helados desnatados es recomendable, ya que son bajos en grasa. En ocasiones, puedes probar a alternar otras opciones como la leche de soja o de almendras, incluso helados no lácteos.
- **Frutas y vegetales.** Es aconsejable incluir en la dieta frutas no cítricas, como manzanas, peras o plátanos. Esto se debe a que las frutas cítricas tienen ácido y pueden empeorar los síntomas del reflujo gastroesofágico. Además, conviene consumir una amplia variedad de verduras, pero evitando el uso de salsas o aderezos.
- **Grasas saludables.** Consumir aceite de oliva virgen extra, aguacates, semillas o frutos secos como nueces, avellanas, cacahuetes o pistachos, también es recomendable, pero en pequeñas cantidades. Además, el jengibre es un gran aliado gracias a sus propiedades antiinflamatorias.
- **Carnes magras.** Las carnes magras son las más eficaces para reducir los síntomas del reflujo ácido, especialmente cocinadas a la parrilla o al horno. Esto incluye pollo, pavo, pescado azul o marisco.

- **Claros de huevo.** La mejor opción es consumir las claras de huevo, pero conviene limitar las yemas de huevo, puesto que tienen un alto contenido de grasa y pueden desencadenar los síntomas de reflujo.

- 

- **Alimentos prohibidos:**

- alimentos ácidos, como frutas cítricas y tomates.
- bebidas alcohólicas.
- chocolate.
- café y otras fuentes de cafeína.
- alimentos ricos en grasa.
- menta.
- comidas condimentada
- 
- 
- 
- 
- 

### **Síndrome del intestino corto**

- **Nombre de la dieta:**

**Dieta modificada en residuo de fibra**

**En que consiste la dieta:**

**En tener un mínimo alimento en material sin dirigirse al tubo digestivo y baja en fibra.**

**Alimentos permitidos:**

- **carbohidratos complejos refinados o bajos en fibra (almidones).** Algunos ejemplos son:
  - Pan blanco
  - Cereales como Rice Krispies® y copos de maíz
  - Papas sin piel
  - Arroz blanco
  - Pasta
- **Con contenido moderado de grasas.** Algunos ejemplos de alimentos grasosos son:

Aceites

Mantequilla

Margarina

Mayonesa

Salsas

Salsas cremosas

Aderezos para ensalada regulares

Alimentos prohibidos:

Alimentos que contengan fibra insoluble, como:

Panes de trigo integral, galletas, cereales y otros productos

Salvado de trigo

Alimentos difíciles de digerir, como:

Frutos secos enteros, semillas y coco

Piel, cáscara y semillas de frutas

Frutas secas

## **Divertículos:**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta modificada en residuo de fibra**

**En que consiste la dieta:**

**En tener un mínimo alimento en material sin dirigirse al tubo digestivo y baja en fibra.**

**Alimentos permitidos:**

- caldo
- jugos de frutas sin pulpa
- jugo de manzana
- trocitos de hielo
- paletas de hielo sin trozos de fruta o pulpa de fruta
- gelatina
- agua
- te o café sin crema
- frutas enlatadas o cocidas sin cascara ni semillas
- verduras enlatadas o cocidas
- frijoles verdes
- zanahorias
- papas (todos sin cascara)
- huevos

**alimentos no permitidos:**

- ciertas frutas
- alimentos lácteos
- alimentos fermentados
- frijoles
- repollo
- coles de Bruselas
- cebollas
- ajo

**Lupus**

**Nombre de la dieta:**

## **Dieta mediterránea**

### **En que consiste la dieta:**

«representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas

### **Alimentos permitidos:**

- Coma muchas **frutas y verduras** -- trate de que la mitad de su plato sea de frutas y verduras
- Elija **granos integrales** -- como pan y pasta integrales, avena y arroz integral
- Obtenga una combinación de **proteínas saludables** -- como carnes magras, aves, mariscos, frijoles, nueces y huevos
- Elija alimentos con **grasas saludables** -- como aceite de oliva, aguacates, nueces y pescado

### **Alimentos prohibidos**

**Alfalfa**

**Alimentos elaborado y procesado**

**alcohol**

**Cáncer de mama**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta mediterránea**

**En que consiste la dieta:**

«representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas

### **Alimentos permitidos:**

- Brócoli
- Repollo
- Coliflor
- Verduras de hoja verde
  - Espinaca
  - Lechuga
  - Col rizada
  - Acelga
  - Bok choy
- Champiñones
- Calabacita
- Pimiento
- Tomates
- Granos enteros
- Verduras con almidón
  - Papas
  - Batatas
  - Maíz
  - Calabaza
  - Arvejas
- Frutas enteras
  - Bayas

### **Alimentos prohibidos**

- alcohol
- azúcar añadida
- grasa

- carne roja
- alimentos procesad
- 
- **Cáncer de cervicouterino**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta blanda**

**En que consiste la dieta:**

**Modifica la consistencia de los alimentos incluye lo que osn los alimentos preparados, con muy poca grasa, especias**

- **Alimentos permitidos.**

ácido fólico

- vitamina
- vitamina A o Betacarotenos

**Alimentos prohibidos**

- col rizada
- arándanos
- semilla de Chía
- linaza
- cúrcuma
- vitamina E
- folato
- indol-3-carbinol

**Cáncer de próstata**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta blanda**

**En que consiste la dieta:**

**Modifica la consistencia de los alimentos incluye lo que son los alimentos preparados, con muy poca grasa ,especies**

**Alimentos permitidos:**

- zanahoria
- carotenoides
- vitamina E
- vitamina D Vitamina A
- retinoides
- selenio
- fitoestrógenos

**Alimentos prohibidos**

Carnes rojas

- Productos lácteos altos en grasa
- Productos horneados
- Alimentos procesados
- Mantequilla
- Tocino
- Salchichicha
- 
- **Cáncer testicular**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta blanda**

### **En que consiste la dieta:**

**Modifica la consistencia de los alimentos incluye lo que osn los alimentos preparados, con muy poca grasa, especias**

### **Alimentos permitidos:**

- Pan
- Cereal
- Arroz
- Pasta
- Bagel
- Verduras
- Jugo
- Hojas verdes
- Lácteos
- Carne magra
- Pollo
- Pescado
- Huevos
- Frutos secos
- Mantequilla de maní

### **Alimentos prohibidos**

- Carnes rojas
- Productos lácteos altos en grasa
- Productos horneados
- Alimentos procesados
- Mantequilla
- Tocino
- Salchichas
- Nata
- 
-

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## **VIH**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta blanda**

**En que consiste la dieta:**

**Modifica la consistencia de los alimentos incluye lo que osn los alimentos preparados, con muy poca grasa, especias**

**Alimentos permitidos:**

- Consuma una variedad de alimentos de los cinco grupos de alimentos: frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos.

- Consuma la cantidad adecuada de alimentos para mantener un peso saludable.
- Escoja alimentos con poco contenido de [grasa saturada](#), sodio (sal) y azúcares agregados.

### **Alimentos prohibidos**

- Huevos crudos o alimentos que contengan huevos crudos, por ejemplo, masa para galletas hecha en casa.
- Pollo, carne y mariscos crudos o no cocinados suficientemente
- Leche, productos lácteos, y zumos de fruta sin pasteuriza

## **COVID**

### **Nombre de la dieta:**

### **Dieta blanda**

### **En que consiste la dieta:**

**Modifica la consistencia de los alimentos incluye lo que osn los alimentos preparados, con muy poca grasa, especias**

### **Alimentos permitidos:**

- Frutas
- Hortalizas
- Legumbres

- Cereales
- Frutos secos
- Aceite de oliva
- Aceite de sésamo
- Aceite de cacahuete

### **Alimentos prohibidos**

- Embutidos
- Exceso de sal
- Productos lácteos
- Vegetales crucíferos
- Comida frita
- Bebidas con gas
- Comidas y bebidas acidas

## **obesidad**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta baja en hidratos de carbono**

**En que consiste la dieta:**

**Se caracteriza por que el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolo a los requerimientos**

**Alimentos permitidos:**

- una variedad de verduras, frutas y granos integrales, como arroz integral, avena y pan integral
- productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, como leche, yogur y queso, y productos similares, como las bebidas de soya

- una variedad de alimentos con proteínas, incluso mariscos, carnes y aves con poca grasa, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), nueces, semillas y productos de soya
- aceites, como los aceites de oliva y canola, y los encontrados en las nueces, aceitunas y aguacates

### **Alimentos prohibidos:**

- consumir menos alimentos y bebidas que contienen carbohidratos refinados, azúcares añadidos y sal (sodio)
- [controlar el tamaño de las porciones](#)
- limitar los alimentos con grasas saturadas y grasas trans, como las que se encuentran en los postres y las comidas fritas

## **Dislipidemias**

### **Nombre de la dieta:**

#### **Dieta variada**

#### **En que consiste la dieta:**

**Es la que obtiene la sustancia nutritiva que requiere para funcionar de cada alimento**

### **Alimentos permitidos:**

- Mantener una dieta *variada*, con abundancia de **cereales** (especialmente integrales), **verduras** y **frutas**, a poder ser, de bajo índice glicémico.

- *Disminuir* el consumo de carnes rojas, huevos (máximo 2 o 3 por semana), leche entera y derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos). Sustituir éstos por **productos desnatados o libres de grasa**, en la medida de lo posible.
- Consumir preferentemente **aceite de oliva** y *evitar* los aceites de coco y palma, presentes frecuentemente en productos de bollería, fritos y precocinados.
- Introducir habitualmente en la dieta los **pescados blancos** y, en especial, los **azules** (sardina, trucha, atún, caballa, salmón) que son ricos en omega 3 y tienen efectos beneficiosos para el sistema cardiovascular, entre otros beneficio

### **Alimentos prohibidos**

Limitar la ingesta de carnes rojas, huevos y quesos grasos. Excluir bollería, embutidos, chocolates, sopas de sobre y bebidas azucarada

### **Cetoacidosis diabética**

**Nombre de la dieta:**

**Dieta baja en azucares**

**En que consiste la dieta:**

**Son de las que no puedes tomar o comer nada azucarado**

**Alimentos permitidos:**

- Frutas
  - Fresas
  - Manzanas
  - Peras

- Ciruelas
- Frambuesas
- arándanos
- limón
- mandarina
- Vegetales
- Granos integrales
- Pan
- Arroz
- Pasta integral
- Harina de maíz integral
- quinoa
- Leguminosas
- Frijoles
- Soya
- Garbanzos
- Lentejas
- Guisantes
- arvejas
- Hortalizas
- brócoli
- lechuga
- tomate
- calabacín
- berenjena
- pimentón
- cebolla
- ajo
- rúgula
- espinaca
- berro
- 
- 
-

- 
- 
- **Alimentos prohibidos** Bebidas
- Zumos azucarados
- Bebidas refrescantes con azúcar
  - Cola
  - Tónica
  - bitter
- **Batidos**
- batidos lácteos
- bebidas alcohólicas
- **Grasas**
- Nata

## Conclusión

Toda enfermedad causada por algún virus, que se contagie de persona a persona es muy difícil tratar de que la persona pues quiera cambiar de una manera muy radical lo que es su estilo de vida ya que pues desde que empezamos a tener uso y razón de que nos gusta o bien que ritmo debe de llevar cada una de las personas, por su salud o bien por el bien de cada una de las personas debe de cuidar de sí mismo para que la enfermedad que tiene se pueda curar con cada una de las dietas recomendadas o bien que sepa que si es lo que le ayuda o bien que es lo que debe de evitar ya que no es bueno que se descuide ya que poco a poco hace que se enfermen bien.

Este manual va dirigido a todas esas personas que padecen de algún problema y que pues no sepan que hacer o bien que comer acá se les habla de un poco de lo que si pueden y no deben de comer la mejor recomendación es cuando van y buscan ayuda con un profesional lo cuales son los nutriólogos.

## Bibliografía

control y seguimiento de la salud de niñas y niños menores de cinco años en primer nivel de atención. (s.f.). *guía de práctica clínica GPC*, 73.

Dr, T. (26 de julio de 2020). *medline plus* . Obtenido de medline plus :  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000576.htm#:~:text=Consumir%20una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable&text=Coma%20mucha>

*drugs.com*. (s.f.). Obtenido de drugs.com: [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html)

group, r. (s.f.). *elsevier* . Obtenido de elsevier: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-consejos-dieteticos-el-caso-dislipemias-13018376>

(catalana occidente , 2020)

## Bibliografía

*catalana occidente* . (2020). Obtenido de catalana occidente:

<https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/dieta-para-la-dislipemia-alimentos-y-consejos>

(nih, 2018)

## Bibliografía

*catalana occidente* . (2020). Obtenido de catalana occidente:

<https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/dieta-para-la-dislipemia-alimentos-y-consejos>

control y seguimiento de la salud de niñas y niños menores de cinco años en primer nivel de atención. (s.f.). *guía de practica clinica GPC*, 73.

Dr, T. (265 de julio de 2020). *medline plus* . Obtenido de medline plus :

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000576.htm#:~:text=Consumir%20una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable&text=Coma%20mucho>

*drugs.com*. (s.f.). Obtenido de drugs.com: [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html)

group, r. (s.f.). *elsevier* . Obtenido de elsevier: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-consejos-dieteticos-el-caso-dislipemias-13018376>

*nih*. (febrero de 2018). Obtenido de nih: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/alimentacion->

(vivir con el vih, 2021)

(dieta y estilo de vida con el cancer de prostata, 2020)

(mindy, 2020)

## Referencias

*catalana occidente* . (2020). Obtenido de catalana occidente:

<https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/dieta-para-la-dislipemia-alimentos-y-consejos>

control y seguimiento de la salud de niñas y niños menores de cinco años en primer nivel de atención. (s.f.). *guía de práctica clínica GPC*, 73.

*dieta y estilo de vida con el cáncer de próstata*. (13 de febrero de 2020). Obtenido de dieta y estilo de vida con el cáncer de próstata: <https://imturologia.com/2020/07/16/dieta-y-estilo-de-vida-en-el-cancer-de-prostata/#:~:text=Otros%20estudios%20han%20mostrado%20que,c%C3%BArcum>

Dr, T. (26 de julio de 2020). *medline plus* . Obtenido de medline plus :

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000576.htm#:~:text=Consumir%20una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable&text=Coma%20mucha>

*drugs.com*. (s.f.). Obtenido de drugs.com: [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html)

group, r. (s.f.). *elsevier* . Obtenido de elsevier: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-consejos-dieteticos-el-caso-dislipemias-13018376>

*mindy*. (2020). Obtenido de mindy: <https://www.mindy.cl/alimentos-prohibidos-para-el-cancer-de-cuello-uterino/>

*nih*. (febrero de 2018). Obtenido de nih: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/alimentacion->

*vivir con el vih*. (23 de agosto de 2021). Obtenido de vivir con el vih:

<https://hivinfo.nih.gov/es/understanding-hiv/fact-sheets/el-vih-la-nutricion-y-la-seguridad-alimentaria#:~:text=Consuma%20una%20variedad%20de>

(lupus , 2022)

## Bibliografía

(mayo clinic, 1998)

## Referencias

(colegiales sanatorio, 2021)

1. [Reflujo gastroesofágico \(GER\) y enfermedad por reflujo gastroesofágico \(GERD\) en adultos](#) (Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales)
2. [Opciones de tratamiento para la ERGE o enfermedad por reflujo del ácido estomacal](#)(Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica) [https://www.effectivehealthcare.ahrq.gov/ehc/products/165/991/gerd\\_cons\\_spanish.pdf](https://www.effectivehealthcare.ahrq.gov/ehc/products/165/991/gerd_cons_spanish.pdf)
3. Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico (ERGE). [Asociación Española de Gastroenterología](#). [http://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/documento-grupo/enfermedad\\_por\\_reflujo\\_gasrtosofagico\\_erge.pdf](http://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/documento-grupo/enfermedad_por_reflujo_gasrtosofagico_erge.pdf)
4. Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico (ERGE). American College of
5. Gastroenterology. <http://patients.gi.org/recursos-en-espanol/erge/>
6. Bushinsky DA. Nephrolithiasis. In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Goldman-Cecil Medicine*. 26th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 117.
7. Leavitt DA, de la Rossette JJMCH, Hoenig DM. Strategies for nonmedical management of upper urinary tract calculi. In: Partin AW, Dmochowski RR, Kavoussi LR, Peters CA, eds. *Campbell-Walsh-Wein Urology*. 12th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2021:chap 93.
8. Eckel RH, Jakicic JM, Ard JD, et al. 2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. *J Am Coll Cardiol*. 2014;63(25 Pt B):2960-2984. PMID: 24239922 [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24239922/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24239922/).
9. Mozaffarian D. Nutrition and cardiovascular and metabolic diseases. In: Zipes DP, Libby P, Bonow RO, Mann DL, Tomaselli GF, Braunwald E, eds. *Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. 11th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2019:chap 49.
10. National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH) website. The DASH eating plan. [www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash](http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash). Updated May 1, 2018. Accessed October 18, 2020.
11. Rayner B, Charlton KE, Berman W. Nonpharmacologic prevention and treatment of hypertension. In: Feehally J, Floege J, Tonelli M, Johnson RJ, eds. *Comprehensive Clinical Nephrology*. 6th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2019:chap 35.
12. *vivir con el vih*. (23 de agosto de 2021). Obtenido de vivir con el vih: <https://hivinfo.nih.gov/es/understanding-hiv/fact-sheets/el-vih-la-nutricion-y-la-seguridad-alimentaria#:~:text=Consuma%20una%20variedad%20de>
13. *drugs.com*. (s.f.). Obtenido de drugs.com: [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html)

14. group, r. (s.f.). *elsevier* . Obtenido de elsevier: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-consejos-dieteticos-el-caso-dislipemias-13018376>
15. *lupus* . (12 de junio de 2022). Obtenido de lupus : <https://www.lupus.org/es/resources/comer-sano-cuando-uno-tiene-lupus>
16. *mayo clinic*. (1998). Obtenido de mayo clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/diverticulitis-diet/art-20048499>
17. *memorial cancer center*. (2022). Obtenido de memorial cancer center: <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-guidelines-patients-short-bowel-syndrome>
18. *mindy*. (2020). Obtenido de mindy: <https://www.mindy.cl/alimentos-prohibidos-para-el-cancer-de-cuello-uterino/>
19. *nih*. (febrero de 2018). Obtenido de nih: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/alimentacion->
20. *NIH*. (julio de 2020). Obtenido de NIH: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/reflujo-gastrico-rge-enfermedad-por-reflujo-gastroesofagico>

**21.** (alimenta , s.f.)

**22.** (meliplus, s.f.)

**23.** da Rocha Fernandez J, Ogurtsova K, Linnenkamp U, Guariguata L, Seuring T, Zhang P, Cavan D, et al. IDF Diabetes Atlas Estimates of 2014 Global Health Expenditures on Diabetes. *Diabetes Reserc Clinical Practice*. 2016;117:48-54. 2. Guariguata L, Whiting DR, Hambleton I

**24.**, Beagley J, Linnenkamp U, Shaw JE. Global estimates of diabetes prevalence 2013 and projections for 2035.

**25.** *Diabetes Research Clinical Practice*. 2014;103:137-149. 3. Baz B, Riveline JP, Gautier JF. Gestacional Diabetes Mellitus: definition, aetological and clinical aspects. *Eur J of Endocrinol* 2016; 174:R43-R51. 4.

**26.** ACOG. Gestational diabetes mellitus. Practice Bulletin No. 137. American College of Obstetricians and Gynecologists. *Obstet Gynecol* 2013;122:406-16. 5. Metzger BE, Gabbe SG, Persson B, Buchanan TA, Catalano PA, Damm P, et al. International association of diabetes and pregnancy study groups recommendations on the diagnosis and classification of

- 27.** hyperglycemia in pregnancy. *Diabetes Care* 2010; 33:676-682. 6. Metzger BE, Lowe LP, Dyer AR, Trimble ER, Chaovarindr U, Coustan DR, et al. HAPO Study. Hyperglycemia and adverse pregnancy outcomes.
- 28.** NEJM 2008; 358:1991-2002. 7. American Diabetes Association. Diagnosis and classification of diabetes mellitus. *Diabetes care.* 2014;37(1):S81-S90. 8. Gorgal R, Gonçalves E, Barros M, Namora G, Magalhães A, Rodrigues T, et al. Gestational diabetes mellitus: a risk factor for non-elective cesarean section. *J Obstet Gynaecol Res* 2012; 38:154-159. 9. Smith AO, Vigil-De Gracia P. Diabetes y embarazo. En:
- 29.** *Obstetricia: complicaciones del embarazo.* Vigil-De Gracia P. Ed Distribuna 2008;215-29. 10. Crowther CA, Hiller JE, Moss JR, McPhee AJ, Jeffries WS, Robinson JS. Effect of treatment of gestational diabetes mellitus on pregnancy outcomes. *N Engl J Med* 2005; 352:2477-2486. 11. Bellamy L, Casas JP, H
30. *meliplus.* (s.f.). Obtenido de meliplus:  
<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/07/29/trucos-reducir-sal-dia-dia-143817.html>
- 31.** (mayo clinic, 1998)
- 32.** . Shah BR, Retnakaran R, Booth GL. Increased risk of cardiovascular disease in young women following gestational diabetes mellitus. *Diabetes Care* 2008; 31:1668-1669. 14. Retnakaran R, Shah BR. Mild glucose intolerance in pregnancy and risk of
- 33.** cardiovascular disease: a populationbased cohort study. *CMAJ* 2009;181:371-376. 15. Ornoy A. Prenatal origin of obesity and their complications: Gestational diabetes, maternal overweight and the paradoxical effects of fetal growth restriction and macrosomia. *Reprod Toxicol* 2011; 32:205-212. 16.
- 34.** Dabelea D, Pettitt DJ. Intrauterine diabetic environment confers risks for type 2 diabetes mellitus and obesity in the offspring, in addition to genetic susceptibility. *J Pediatr Endocrinol Metab* 2001;14:1085-1091.
- 35.** 17. Clausen TD, Mathiesen ER, Hansen T, Pedersen O, Jensen DM, Lauenborg J, Schmidt L, Damm P. Overweight and the metabolic syndrome in adult offspring of women with diet-treated gestational diabetes mellitus or type 1 diabetes. *J Clin Endocrinol Metab* 2009; 94:2464-2470
- 36.** . 18. Kampmann U, Madsen LR, Skajaa GO, Iversen DS, Moeller N, Ovesen P. Gestacional Diabetes: A Clinical Update. *World J Diabetes.* 2015:1065-1072. 19. Crowther CA, Hiller JE,

Moss JR, McPhee AJ, Jeffries WS, Robinson JS. Effect of treatment of gestational diabetes Mellitus on Pregnancy Outcome

- 37.** Australian Carbohydrate Intolerance Study in Pregnant Women (ACHOIS) Trial Group. *N Engl J Med* 2005; 352:2477-86. 20. Study Groups Consensus Panel. *Diabetes Care*. 2010;33:676-82. 21
- 38.** Nicholson WK, Wilson LM, Witkop CT, BaptisteRoberts K, Bennett WL, Bolen S, et al. Therapeutic management, delivery and postpartum risk assessment and screening in gestacional diabetes, abril 2012.
- 39.** 22. Landon MB, Spong CY, Thom E, Carpenter MW, Ramin SM, Casey B, et al. A multicenter, randomized trial of treatment for mild gestational diabetes
- 40.** Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development Maternal-Fetal Medicine Units Network. *N Engl J Med* 2009;361:1339-48. . Standards of medical care in diabetes--2011. American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2011;34(suppl 1):S11-61. 24. Rowan JA, Hague WM, Gao W, Battin MR, Moore MP. Metformin versus insulin for the treatment of gestational diabetes. *N Engl J Med* 2008; 358:2003-2015. 25. Dhulkotia JS, Ola B, Fraser R, Farrell T. Oral hypoglycemic agents vs insulin in management of gestational diabetes: a Systematic review and metaanalysis. *Am J Obstet Gynecol* 2010; 203: 457. e1-457.e9. 26. Koning SH, Hoogenberg K, Lutgers HL, van den Berg PP, Wolffenbuttel BH. Gestational diabetes mellitus: current knowledge and unmet needs. *J Diabetes* 2016;8(6)770-81.
- 41.** 27. Hirsch IB. Insulin analogues. *N Engl J Med*. 2005;352(2):174- 83.
- 42.** 28. Hebert M, Ma X, Naraharisetti S, Krudys K, Umans J, Hankins G, et al. Are We Optimizing Gestational Diabetes Treatment with Glyburide? The Pharmacologic Basis for Better Clinical Practice. *Clin Pharmacol Ther*. 2009;85(6):607-14.
- 43.** 29. Balsells M, García-Patterson A, Solà I, Roqué M, Gich I, Corcoy R. Glibenclamide, metformin, and insulin for the treatment of gestational diabetes: a systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2015;350:h102. 30. Gui J, Liu Q, Feng L. Metformin vs insulin in the management of gestational diabetes: a meta-analysis. *Plos One*. 2013;8(5):e64585
- 44.** 31. Witkop CT, Neale D, Wilson LM, Bass EB, Nicholson WK. Active compared with expectant delivery management in women with gestational diabetes: a systematic review [published erratum appears in *Obstet Gynecol* 2010; 115:387].

- 45.** Obstet Gynecol 2009;113:206-17. 32. Donovan L, Cundy T. Does exposure to hyperglycaemia in utero increase the risk of obesity and diabetes in the offspring? A critical reappraisal. Diabet Med. 2015;32(3):295-304. 33. Metzger BE, Buchanan TA, Coustan
- 47.** DR, de Leiva A, Dunger DB, Hadden DR, et al. Summary and recommendations of the Fifth International Workshop-Conference on Gestational Diabetes Mellitus [published erratum appears in Diabetes Care 2007;3
- 48.**