

Tema: manual de las enfermedades y sus dietas adecuadas

Nombre: Gerardo Pérez Ruiz

Grupo: A

Grado: 3

Materia: Nutrición

Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Comitán de Domínguez Chiapas a 31 de diciembre de 2022

MANUAL DE LAS ENFERMEDADES Y SUS DIETAS ADECUADAS



Trabajo final de nutrición
cuarto Parcial

Índice

Introducción.....	pag.1
Objetivos.....	pag.2
Angina de pecho estable e inestable.....	pag.3
Colectomía.....	pag.4
Cáncer renal.....	pag.5
Cirrosis hepática no alcohólica.....	pag.6
Cáncer hepático.....	pag.7
Cáncer de páncreas.....	pag.8
Cáncer de mama.....	pag.9
Cáncer cervicouterino.....	pag.10
Cáncer prostático.....	pag.11
Cáncer testicular.....	pag.12
Covid-19.....	pag.13
Cetoacidosis diabética.....	pag.14
Diálisis.....	pag.15
Diabetes mellitus II.....	pag.16
Diabetes gestacional.....	pag.17
Diabetes mellitus I.....	pag.18
Divertículos.....	pag.19
Dislipidemias.....	pag.20
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.....	pag.21
Enfermedad vascular cerebral.....	pag.22

Esófago de Barrett.....	pag.23	Referencias.....	pag.47-51
Gastritis.....	pag.24		
Hemicolectomía derecha.....	pag.25		
Hemicolectomía izquierda.....	pag.26		
Hemodiálisis.....	pag.27		
Hepatitis B.....	pag.28		
Hipertensión arterial.....	pag.29		
Hipertiroidismo.....	pag.30		
Hipotiroidismo.....	pag.31		
Ileostomía.....	pag.32		
Insuficiencia renal aguda.....	pag.33		
Insuficiencia renal crónica.....	pag.34		
Litiasis renal.....	pag.35		
Litiasis biliar.....	pag.36		
Lupus.....	pag.37		
Obstrucción biliar.....	pag.38		
Obesidad.....	pag.39		
Resección parcial.....	pag.40		
Reflujo gástrico.....	pag.41		
Sigmoidectomía.....	pag.42		
Síndrome de Cushing.....	pag.43		
Síndrome de intestino corto.....	pag.44		
VIH.....	pag.45		
Conclusiones.....	pag.46		

Introducción

Con el inicio de este trabajo se pretende que el lector comprenda sobre las patologías y sus dietas adecuadas. La importancia de la nutrición esta muy influido en la salud de cada persona se sabe que al tener una buena dieta y buenos hábitos se puede prevenir varias enfermedades tales como la diabetes, hipertensión, sobrepeso y obesidad que son las enfermedades mas comunes en México y ha sido un problema se salud publica. La dieta ayuda a la recuperación del enfermo por los grandes aportes nutricionales que ella misma contiene. Como las enfermedades infecciosas tales como las EDAS o IRAS que ayuda al bienestar del paciente con la reposición de nutrimentos y líquidos. Hay enfermedades donde se requieren grandes aportes nutricionales como el hipotiroidismo congénito donde hay una deficiencia de las hormonas tiroideas y requieren una gran cantidad de suplementos para que el paciente pueda vivir y llevar una vida saludable como también hay enfermedades donde se ve el gran reflejo de las prohibiciones alimenticios como las enfermedades cardiovasculares donde se diagnostique una aterosclerosis en aquellos pacientes con obesidad mórbida donde tienen el riesgo de sufrir un infarto agudo al miocardio en estos pacientes se recomienda una buena dieta donde pueda reducir peso y mejorar la presión sanguínea. La diabetes es la enfermedad más común en México donde se ha reflejado una gran estadística de personas fallecidas de dicha enfermedad ya que por la mala alimentación tienden a presentarse complicaciones donde el paciente puede llegar hasta la muerte. La complicación más común es la insuficiencia renal donde los glomérulos ya no logran filtrar toda la sangre donde los pacientes se edematizan por ella misma. Por eso la razón de la importancia de la buena alimentación ya que pueden prevenir enfermedades y evitar una complicación a futuro. Tener una dieta saludable es importante para todos a cualquier edad, Los niños y adolescentes necesitan una buena nutrición para contribuir a su crecimiento y desarrollo como también prevenir enfermedades cardiovasculares entre otras. Las personas enfermas también deben comer bien para conservar una buena salud a lo largo de sus vidas. Los estilos de vida modernos pueden suponer un reto en la toma de buenas decisiones en cuanto a la dieta y nutrición. Las dietas saludables incluyen las vitaminas y minerales que nuestros cuerpos necesitan para que funcionen y se mantengan saludables. Además, una dieta saludable proporciona suficientes calorías para darnos la energía que necesitamos para vivir cada día previniendo enfermedades. Como en cada dieta tiene su beneficio que se verá a continuación en este manual, se especifica una dieta especial para cada enfermedad ya que la nutrición es la clave de la salud humana.

Objetivos

Específicos: con la finalidad de que se entienda la importancia de cada enfermedad y su dieta adecuada, propiamente para un beneficio del estudiante comprenda la dieta que se debe recomendar y limitar algunos alimentos que le puedan causar daño, empeorar o desarrollar la enfermedad con las complicaciones relacionadas, ejemplo claro que se con la diabetes donde es una dieta específicamente y estricta donde se prohíben los alimentos azucarados y carbohidratos. Lo que se desea evitar todas aquellas complicaciones para su pronta recuperación del paciente y pueda seguir con su vida normal con una dieta adecuada. Como también que el lector no cometa equivocaciones en una recomendación dietética de un paciente si no hay un nutriólogo cercano.

Generales: en la elaboración de este trabajo se pretende que el lector comprenda cada uno de los puntos ya que es muy importante saber que dieta se debe tener cuando padecemos de una enfermedad, es un manual que puede leerlo cualquier persona, no específicamente para los del área de salud, si no la población en general, para que entienda porque se indican estas dietas y cada una de sus funciones y sus requerimientos. Se realiza este manual para finalizar el tercer semestre de medicina humana, con un objetivo que el estudiante identifique cada una de las dietas y porque se recomiendan, propiamente el estudiante se basa en lo clínico pero puede relacionar la nutrición en el área de medicina, como mencionado anteriormente la nutrición es la clave de la buena salud para prevenir enfermedades y en la recuperación de ella misma. Por ello mismo se realiza este manual para la comprensión misma del estudiante y lo abarque con los pacientes que atenderá en un futuro y logre su pronta recuperación.

Angina de pecho estable e inestable

Nombre de la dieta: plan de alimentación modificado en el contenido de lípidos

En que consiste la dieta: Son aquellas calorías donde la dieta debe ser adecuada para obtener un peso lo más posible ideal. Asegurando la pérdida de peso, esto produce muchos beneficios como la disminución las cifras de colesterol malo (LDL). Reduce los triglicéridos. Baja las cifras de presión arterial. Eleva los niveles de colesterol bueno (HDL). Evita que se sobrecargue de trabajo al corazón. El plan de esta alimentación tendrá como objetivo adecuar las calorías al gasto energético que favorezca una pérdida de peso gradual y sostenible. La aportación de nutrientes debe ser equilibrada, rica en carbohidratos, suficiente en proteínas de alto valor biológico y baja en grasas saturadas, alimentos con proteínas. FUNDACION ESPAÑOLA DEL CORAZON MEDINE PLUS INFORMACION DE SALUD PARA USTED

Alimentos permitidos: Se deben incluir alimentos o suplementos como proteínas magras, como pollo sin piel, pescado y frijoles, Consumir productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como leche descremada y yogur bajo en grasa, Evitar los alimentos que contengan altos niveles de sodio ya que puede existir una repercusión en el paciente. Se recomienda que aquellos pacientes debe alimentarse con muchas frutas y verduras, el consumo de avena, especialmente alimentos antioxidantes

Alimentos no permitidos: Se debe evitar esos alimentos que contengan grasas saturadas y grasas. Estas son grasas perjudiciales que a menudo se encuentran en alimentos fritos, alimentos procesados y productos horneados. Evitar las frituras ya que contienen muchas grasas que pueda afectar al paciente. Como carnes fritas empanizadas.

Colectomía

Nombre de la dieta: líquidos claros y dieta blanda

En que consiste la dieta: se basa en los alimentos que se debe consumir durante unas 6 semanas después de la cirugía. Estos cambios ayudarán a que el colon se sane y a prevenir ciertos problemas que pueden ocurrir cuando se tiene una ostomía. Estos problemas incluyen mal olor, gases, diarrea u obstrucción (obstrucción en los intestinos). Después de que sane, podrá comer los alimentos que comía regularmente antes de la cirugía.

Alimentos permitidos: Los ejemplos incluyen jugos claros, café o té, gelatina y caldo. Alimentos bajos en fibra, consumo de verduras y fruta cocidas, Leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya y leche de arroz Yogur, sin frutos secos, Huevos, pescado y carne de ave (como de pollo y pavo) y carne de res bien cocidas.

Alimentos no permitidos: son aquellos alimentos que tienen un alto contenido de fibra después de la cirugía porque son más difíciles de digerir. Evite alimentos que causan gases, malos olores y diarrea. No comer alimentos que pueden causar una obstrucción. Alimentos que tienen un alto contenido de fibra: Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena Verduras y frutas crudas Frutas secas Frijoles secos.

Cáncer renal

Nombre de la dieta: dieta variable

En que consiste la dieta: es una dieta variable donde el paciente puede consumir siempre y cuando tiene sus prohibiciones de ciertos alimentos, esta dieta consiste en prevenir la desnutrición en el paciente ya que el cáncer es muy asociado a la pérdida de peso por el cual el paciente no lleva una buena nutrición. Al no llevar una buena nutrición la enfermedad tiende a complicarse como se ve reflejado los agentes oportunistas que provocan infecciones en los pacientes que hace empeorar el estado de salud, por eso se aconseja este tipo de dieta donde es variable para tener buen estado nutricional como el consumo de frutas y verduras que se considera en la dieta lo más importante.

Alimentos permitidos: se recomienda usar aceite saludables como de oliva, para cocinar o para el uso de ensaladas, el consumo de verduras debe ser importante de todas sus variantes menos papas, se indica comer todas las frutas de temporada, en la ingesta de proteínas se recomienda pescados y aves evitando carnes rojas, se debe de beber muchos líquidos como agua o agua de frutas, cereales como pan, pasta y arroz

Alimentos no permitidos: se debe limitar el consumo de lácteos, evitar el consumo de frutos secos, evitar el consumo de alimentos integrales, se debe limitar el consumo de los alimentos procesados no consumir tomates por alto contenido de potasio, no consumir alimentos denominados en sodio por el cual contiene potasio en grandes cantidades.

Cirrosis hepática no alcohólica

Nombre de la dieta: dieta hipoproteica y carbohidratos

En que consiste la dieta: esta dieta se basa en proteínas no propiamente de origen animal que ayudaran a la reparación del tejido corporal. También evita la acumulación de grasas y daño al tejido hepático. En las personas con el hígado dañado las proteínas no se procesan apropiadamente, los productos residuales se pueden acumular y afectar el cerebro.

Alimentos permitidos: los alimentos permitidos para la cirrosis es un aumento de los carbohidratos que sea proporcional a la cantidad de proteína que se consume, comer frutas y vegetales, así como proteína magra como las leguminosas pollo y pescado. Lácteos como yogurt o queso siempre y cuando sean bajos en sodio y grasas, pescados como el atún y salmón, carnes como el pavo o el pollo sin piel. Y alto consumo de agua que esto beneficiara al paciente

Alimentos no permitidos: se deben evitar los alimentos como vísceras tales como intestinos, corazón, seso, hígado entre otros, se debe de evitar el consumo de mariscos crudos y carnes ya que puede contener bacterias que o virus que pueden causar infecciones graves en los pacientes que tienen cirrosis, limitar el consumo de grasas y sodio como también proteínas.

Cáncer hepático

Nombre de la dieta: dieta variable hipoproteica

En que consiste la dieta: es una dieta donde no se restringe los alimentos *para* prevenir y corregir deficiencias nutricionales que haya en el paciente. Evitar la pérdida de peso y, sobretodo, de la musculatura de la persona. Con un aumento de los nutrientes que fortalecen el sistema inmunológico y el paciente no padezca de infecciones que puede poner más en peligro su salud.

Alimentos permitidos: se puede consumir alimentos como huevo cocido o pasteurizado. Leche y derivados pasteurizados en envases individuales como flan, natilla, arroz con leche. Carnes como pescado, pollo cocinado. Alimentos infantiles envasados y papillas en polvo. Embutidos cocidos como el jamón york y el fiambre de pavo. Se pueden incluir frutas higienizada con lejía y pelada, Cruda o cocinada. Mermelada en envases individuales. Verduras cocinadas. Quesos y yogures pasteurizados después de la fermentación. Especies añadidas antes de la cocción de los alimentos.

Alimentos no permitidos: Lácteos no pasteurizados como Yogures, quesos y kéfir. Se debe evitar Huevos crudos o poco cocinados. Carnes, pescado o marisco crudo o poco cocinado. Se debe evitar hamburguesas, albóndigas y productos picados. También evitar embutidos crudos. Frutas que no se pueda pelar o que la piel sea porosa, como fresas, uvas y kiwis. Vegetales crudos como lechuga, aceitunas y tomates Zumos de fruta natural. Frutos secos como nueces. Especies crudas, Setas.

Cáncer de páncreas

Nombre de la dieta: dieta hipocalórica y baja en carbohidratos

En que consiste la dieta: es una dieta donde se debe prohibir los carbohidratos, y las calorías como los alimentos fritos y procesados, como lo son los embutidos, con la finalidad de que el paciente tenga buen estado nutricional con control del perfil de lípidos, donde evite el daño del páncreas, evitando que se secrete lipasa, amilasa, tripsina, quimio tripsina en grandes cantidades, por eso se recomienda esta dieta que es rica en frutas y verduras de temporada, con la finalidad de tener un peso en el paciente.

Alimentos permitidos: en los alimentos permitidos incluyen frutas y verduras de temporada, grasas saludables como aceite de oliva cuando se desea comer una ensalada o bien freír algún alimento, se permite el consumo de granos enteros.

Alimentos no permitidos: se deben de prohíben alimentos como carnes rojas con mucha grasa, bebidas azucaradas como refrescos, energizante entre otros, alimentos altamente procesados, alcohol y alimentos fritos.

Cáncer de mama

Nombre de la dieta: dieta variable

En que consiste la dieta: es una dieta variable donde se pueden incluir varios alimentos siempre y cuando se lleve un control del peso como también deben ser alimentos bajos en azúcares ya que podría surgir otras enfermedades por el alto consumo de esos alimentos, por eso se recomienda esta dieta donde incluye frutas, verduras, cereales y algunas proteínas que ayudara al paciente a controlar el peso ya que los pacientes con cáncer tienden a perder mucho peso.

Alimentos permitidos: los alimentos permitidos en estos pacientes incluyen verduras y frutas y otros vegetales ninguna fruta se restringe, se puede incluir carnes magras, pollo, pescado, frijoles, huevos como también frutos secos, se pueden consumir lácteos como leche, yogurt, quesos minimamente procesados.

Alimentos no permitidos: los alimentos o bebidas que se deben prohibir o restringir como el alcohol, refrescos, azúcares añadidos, alimentos con grandes cantidades de grasa, carnes rojas, los alimentos altamente procesados.

Cáncer cervicouterino

Nombre de la dieta: dieta variable manual de apoyo para pacientes en tratamiento de cáncer cervicouterino en el centro oncológico de medicina sur

En que consiste la dieta: es una dieta variable pero hipercalórico lo que se pretende es que el paciente no pierda peso por lo que en el proceso de las quimioterapias tienden a perder peso por eso se recomienda esta dieta para tener un control en el peso, alimentos con proteínas que incluyen carnes magras, frutas y verduras para tener suficientes energías.

Alimentos permitidos: se recomienda la ingesta de agua por lo menos 8 vasos diarios ya que beneficiara al paciente, se recomienda el Consuma carne, pescado o pollo, por lo menos una vez al día. Consuma leguminosas combinadas con cereales, por ejemplo, frijoles con arroz, lácteos como yogur o queso cottage, dependiendo de la tolerancia a la lactosa. Se pueden incluir aves, carne roja, pescado, huevo, leche, yogur, queso, embutidos, frijoles, lentejas, habas, alubias y soya. Se deben consumir alimentos, tales como arroz o pasta, pan de caja blanco o tostado, bolillo sin migajón, tortilla de harina, frutas y verduras cocidas.

Alimentos no permitidos: se deben limitar los alimentos como con alto contenido de fibra, como frutas y verduras crudas, leguminosas como frijol, haba, lenteja, panes y cereales integrales, se debe de evitar el consumo de alcohol, se debe de prohibir bebidas de sabor y refrescos. Evitar endulzar la leche, café y té, limitar el uso de mermeladas, cajeta, budín, crema de cacahuate, etc. Limitar el consumo de golosinas y chocolates.

Cáncer de próstata

Nombre de la dieta: dieta basada en verduras y frutas o dieta mediterránea

En que consiste la dieta: es una dieta basada en verduras y frutas ya que puede mejorar el estado nutricional del paciente que tenga cáncer prostático, es importante iniciar esta dieta ya que se sabe que la mala alimentación influye demasiado en el desarrollo del cáncer, se incluyen frutas y verduras que tienen efectos antioxidantes, son aquellos alimentos altos en omega 3 como los pescados, salmón y sardinas. Son alimentos que incluyen lácteos pero bajos en grasa y azúcares, con la finalidad que el paciente se sienta cómodo con la dieta y no haya ninguna alteración en su peso.

Alimentos permitidos: es una variedad de alimentos que se incluyen en esta dieta pueden ser frutas, vegetales, cereales, pescados con alto contenido de ácidos grasos omega 3, se incluyen cereales, frutos secos (almendras, nueces), semillas, aceite de oliva virgen extra como fuente principal de grasas, consumo moderado de quesos y yogurt, bajo consumo de azúcares o harinas refinadas y de carnes rojas o procesadas y elevado consumo de pescado, se puede consumir frutas de colores oscuros arándanos, moras, frambuesas, fresas, nueces, semillas, crucíferas brócoli, coliflor, repollos de Bruselas son alimentos ricos en antioxidantes. Se puede consumir bebidas como el café y té de jengibre.

Alimentos no permitidos: los alimentos no permitidos son las carnes rojas que contengan demasiada grasa, o carnes procesadas, se debe eliminar la ingesta de alcohol ya que los pacientes tienden a complicarse cuando bebe cervezas, vinos entre otros, se debe limitar el consumo de grasas saturadas o trans, eliminar la ingesta de bebidas azucaradas y carbohidratos refinados

Cáncer testicular

Nombre de la dieta: dieta variable

En que consiste la dieta: esta dieta consiste en la variación de alimentos que en la mayoría no se restringe ya que no juega un papel importante en estos casos, el cual el paciente puede tener una dieta normal sin modificaciones, siempre y cuando se debe ingestar alimentos bajos en grasa y en azúcar ya que puede afectar al estado nutricional del paciente. En esta dieta incluye carnes magras, frutas y verduras, algunos lácteos y cereales.

Alimentos permitidos: en la dieta puede incluir panes cereales arroz Pastas Bagel , otros alimentos como verdura, Jugo de frutas, hojas verdes, se permite comer pollo, pescado, huevos, frutos secos

Alimentos no permitidos: no se permite comer carnes rojas que tengan demasiada grasa, productos lácteos no pasteurizados, alimentos procesados, tocino, salchicha y mantequilla.

Covid-19

Nombre de la dieta: dieta variable para reforzar el sistema inmunitario- organización mundial de la salud, preguntas y respuestas sobre la inocuidad de los alimentos y nutrición en relación con la covid 19

En que consiste la dieta: es una dieta donde incluye variedad de alimentos sin ninguna prohibición o no se restringe estrictamente, únicamente es llevar una buena dieta donde no se vea alterado el peso, se deben comer alimentos como frutas y verduras, para que ayuda a reforzar el sistema inmunológico.

Alimentos permitidos: se permiten una variable de alimentos como frutas que tengan vitamina C tales como los cítricos como naranja, limones, mandarinas, hortalizas, legumbres, cereales, frutos secos, aceite de oliva y aceite de sésamo. Carnes magras como la de res, pollo y pavo, cereales como arroz blanco y trigo.

Alimentos no permitidos: los alimentos que no se permiten embutidos por su gran exceso de sal, no se deben consumir productos lácteos que no estén pasteurizados, evitar los vegetales crucíferos, las comidas fritas con alto contenido de grasas, bebidas con gas, evitar de igual manera comidas y bebidas acidas como alcohol.

Cetoacidosis diabética

Nombre de la dieta: dieta líquida o variada

En que consiste la dieta: se basa en una dieta líquida donde se suministran líquidos para normalizar los niveles de azúcar e insulina.

Alimentos permitidos: se pueden consumir frutas como Frutas Fresas, manzanas, peras ciruelas, frambuesas, arándanos, limón, mandarina. Algunos vegetales como granos integrales, pan, arroz, pasta integral, carnes bajas en grasa como pollo sin piel, bebidas vegetales como avena, leche de coco, almendra, avellanos. Leguminosas como frijol, soya, garbanzo, lenteja, guisantes, arvejas. Hortalizas como brócoli, lechuga, tomate, calabacín, berenjena, pimentón, cebolla, ajo, rugula, espinaca, berro, acelgas, repollo y ejotes.

Alimentos no permitidos: no se permiten alimentos como bebidas zumos, azucarados bebidas refrescantes con azúcar como cola, tónica, bitter, batidos lácteos, bebidas alcohólicas, grasas nata, manteca, tocino, sebos, dulces como chocolate en polvo, miel, mermeladas, gelatinas de frutas edulcorantes. Evitar azúcar común o sacarosa, fruta en almíbar, frutas secas confitadas, escarchadas legumbres, aquellos alimentos que se cocinan con ingredientes grasos de origen animal como chorizo, morcilla, tocino. Cereales como galletería, pastelería, bollerías convencionales, carnes, grasas, productos de charcutería y vísceras, pescados en conserva o en salazón.

Diálisis

Nombre de la dieta: dieta disminuida en proteínas, hidratos de carbono, fosforo

En que consiste la dieta: es una dieta adecuada y equilibrada es fundamental para la salud de la persona enferma cuando los riñones no funcionan, la alimentación es especialmente importante, ya que éstos son los encargados de eliminar los líquidos y sustancias de desecho del organismo. Una mala dieta puede aumentar el número de complicaciones y conducirle a un deterioro que puede complicar al paciente. Desde el momento en que le diagnostican la enfermedad, debe cambiar su forma de alimentarse como parte fundamental del tratamiento.

Alimentos permitidos: se pueden consumir alimentos como la carne, huevos, y pescados, se permiten consumir grasas insaturadas como el aceite de oliva, semillas, margarinas vegetales. Manzanas, grosellas, uvas, piña y fresas Coliflor, cebolla, pimientos, rábanos, calabacitas y lechuga Pita, tortillas y panes blancos. Res y pollo arroz blanco.

Alimentos no permitidos: no consumir quesos, frutos secos, chocolate, cereales como avenas, trigo y centeno, pescados como sardinas y anchoas, evitar el consumo de cubitos de caldo, sopas instantáneas, bolsa de papitas fritas, leche en polvo, embutidos como jamón ahumado y salchichas. Aguacates, plátanos, melón, naranjas, frijoles cocidos y arroz integral o silvestre.

Diabetes mellitus II

Nombre de la dieta: dieta baja en carbohidratos y azúcar

En que consiste la dieta: es una dieta baja en carbohidratos que ayudara el control de la glucosa en sangre que de igual manera evitara las complicaciones en los pacientes tales como la insuficiencia renal, retinopatía y neuropatía diabética que son las complicaciones de esta enfermedad metabólica, con la finalidad que el paciente se pueda sentir cómodo con la dieta, se puede restringir o estrictamente el cambio de alimentos en vez de alimentos con alto contenido de carbohidratos se cambia por frutas y verduras.

Alimentos permitidos: los alimentos adecuados para la diabetes es comer una variedad de alimentos saludables de todos los grupos de alimentos como 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. La hidratación es muy importante en esta enfermedad se considera que el paciente debe tomar dos litros de agua diarios.

Alimentos no permitidos: en los alimentos no permitidos o bebidas incluyen como gaseosa ya que contiene azúcar. 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, cereales como el arroz blanco, tortillas, panes y pastas, especialmente los elaborados con harina blanca, verduras con almidón, como papas blancas, maíz y guisantes, frutas como mango, plátano, piña todas las frutas con alto contenido de fructosa.

Diabetes gestacional

Nombre de la dieta: dieta baja en azúca

En que consiste la dieta: es una dieta muy baja en azúcar que evite los altos niveles de glucosa en sangre ya que puede afectar al producto que está en desarrollo, si se diagnostica la diabetes gestacional el producto tiende a nacer macrosómico, hiperinsulémico con malformaciones cardiovasculares, por eso es importante llevar un buen control en la dieta baja en azúcares y carbohidratos donde mejorara la salud de la madre y del feto con un alto consumo de frutas y verduras.

Alimentos permitidos: los alimentos adecuados y recomendados son 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. Con una ingesta de agua dos litros diarios. Llevando a cabo esta dieta la mujer embarazada podrá llevar un buen control en los niveles de glucosa.

Alimentos no permitidos: los alimentos se deben limitar todos los que tengan grasas saturadas, como las hamburguesas, quesos, el tocino y la mantequilla, evitar gaseosas que son altos en azúcar, se deben limitar o prohibir las frutas como mango, piña, plátano, sandía, papaya, la uva y el higo que son muy altos en fructosa.

Diabetes mellitus I

Nombre de la dieta: dieta bajos en azúcar y carbohidratos

En que consiste la dieta: es aquella dieta baja en azúcar y carbohidratos para mejorar la salud y tener un control de dicha enfermedad, con la dieta baja en azúcares y carbohidratos podrá evitar complicaciones de esta misma enfermedad, son alimentos que no contienen muchos azúcares como frutas y verduras, algunas frutas se prohíben por su alto contenido de fructosa.

Alimentos permitidos: los alimentos que se deben incluir son verduras como incluyen brócoli, zanahorias, vegetales de hojas verdes, pimientos y tomates feculentas ricas en almidón incluye papas, maíz y arvejas. Frutas como naranjas, melones, fresas, manzanas, plátanos y uvas, algunos granos como trigo, arroz, avena, maíz, cebada y quinua, pan, pasta, cereales y tortillas. Pueden incluir proteínas como carne magra con poca grasa pollo o pavo sin el pellejo pescado, huevos, nueces y maní frijoles secos y otras leguminosas como garbanzos y guisantes.

Alimentos no permitidos: Los alimentos y bebidas que hay que limitar o restringir incluyen, 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, evitar consumir más de lo ideal frutas como mango, piña y plátano.

Divertículos

Nombre de la dieta: dieta líquida y bajos en fibra

En que consiste la dieta: es una dieta que comienza con solo líquidos transparentes durante unos pocos días, una dieta de líquidos transparentes, es una medida temporal para que el sistema digestivo tenga la oportunidad de descansar. Comiendo pequeñas cantidades hasta que el sangrado y la diarrea disminuyan. Una dieta que tiene pocos riesgos, se debe continuar con una dieta de líquidos transparentes por más de unos cuantos días ya que puede causar debilidad y otras complicaciones, ya que no proporciona los suficientes nutrientes que tu cuerpo necesita. Donde ya se necesitan otros alimentos como bajos en fibra.

Alimentos permitidos: son alimentos líquidos que incluyen caldo, jugo de frutas sin pulpa, como el jugo de manzana, paletas de hielo sin trozos de frutas, gelatinas, agua, té o café sin crema, con el tiempo se inicia la dieta con alimentos bajos en fibra que incluyen frutas enlatadas o cocidas sin cascara ni semillas, verduras enlatadas o cocidas como frijoles verdes, zanahorias y papas, huevos, pescado y aves de corral, pan blanco refinado también se incluye jugo de frutas sin pulpa, cereales bajos en fibra, lácteos como leche yogurt y queso descremada, arroz blanco, pasta y fideos.

Alimentos no permitidos: se deben limitar los alimentos ricos en FODMAP, como manzanas peras y ciruelas, alimentos lácteos como leche entera, alimentos fermentados como el col o kimchi, repollo, coles de Bruselas, cebollas y ajo, carnes rojas con grasa, alimentos ricos en grasa y azúcares, incluyendo frituras, se debe prohibir el consumo de nueces, palomitas de maíz y en la mayoría de semillas.

Dislipidemias

Nombre de la dieta: dieta hipocalórica

En que consiste la dieta: se basa en una dieta sana para evitar un infarto agudo al miocardio ya que esa es la consecuencia más frecuente en las dislipidemias, con esta dieta se podrá evitar que el paciente llegue a tal grado de complicarse, así mismo un control del peso, todo paciente con dislipidemias tienden a ser personas con sobre pesos con el desarrollo de la placa de ateroma, es una dieta basada en frutas y verduras donde también se agregan algunas proteínas pero con una cantidad reducida, incluso se llega a indicar que se consuma alcohol ya que disminuye los niveles de LDL lo que causa la aterosclerosis.

Alimentos permitidos: se debe consumir aceite de oliva, se aconseja consumir con abundancia de cereales, verduras y frutas, carnes rojas, dos días por semana como pollo, pavo sin piel o conejo, dos o tres días por semana, se recomienda el consumo de frutos secos como nueces, ciruelas pasas, albaricoques, dátiles, pipas de girasol sin sal, se puede consumir mariscos como pescado blanco y azul, atún en lata, salmón ahumado, marisco bivalvo. Se permiten las bebidas como agua mineral, zumos naturales, infusiones, Café y té.

Alimentos no permitidos: lo que no se permite son cacahuets salados, coco y pipas de girasol saladas, lácteos como leche entera, nata, crema, flanes de huevo, quesos duros y cremosos, evitar los embutidos como beicon, hamburguesas, salchichas frankfurts, patés, vísceras, despojos. Evitar azúcares como chocolates y pasteles. Postres con leche entera, huevo y nata o mantequilla. Prohibir Bebidas ligeras azucaradas, sopas de sobre o lata, no se aconseja la ingesta de Patatas chips o patatas o verduras fritas en aceites inadecuados.

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Nombre de la dieta: dieta hipocalórica

En que consiste la dieta: es una dieta baja en grasas, azúcares para evitar el sobre peso en el paciente ya que puede afectar el peso en esta enfermedad ya que puede tener una gran dificultad de respirar, son alimentos bajos en grasa, donde se recomienda comer frutas y verduras que le ayudara al paciente a tener un peso balanceado.

Alimentos permitidos: comer proteínas saludables bajas en grasa y queso, huevos, carne, pescado y nueces, consumir grasas saludables como aceite de oliva o canola y margarina blanda, consumir frutas y verduras de temporadas ya que ayudara a la recuperación del paciente, consumir carnes rojas sin grasa o sebo, aves sin piel.

Alimentos no permitidos: se deben reducir alimentos como frijoles, repollo y bebidas carbonatadas, comer carnes rojas con mucha grasa, reducir refrigerios azucarados, como pasteles galletes y refrescos.

Enfermedad vascular cerebral

Nombre de la dieta: dieta baja en sodio o dieta DASH

En que consiste la dieta: es una dieta muy estricta en la reducción de sodio que evita aún más la complicación de la enfermedad vascular evitando una enfermedad esclerótica y como tal la regulación de la presión arterial que es la más importante en controlarla, se basa en la ingesta de frutas y verduras en gran cantidad, cereales integrales que proporcionan minerales como potasio, magnesio y calcio así disminuyendo la probabilidad del rompimiento de los vasos sanguíneos en el encéfalo.

Alimentos permitidos: en la dieta se permite consumir alimentos como productos de grano como pan, cereal seco, arroz blanco, vegetales, frutas, derivados de los lácteos como leche sin grasa, carnes rojas, de aves de corral y pescado, nueces, semillas y legumbres, todo tipo de alimentos con una reducción de sodio que no complique al paciente.

Alimentos no permitidos: se restringe los alimentos como agua con gas ni las bebidas comerciales gasificadas es preferible el uso de agua sin gas y los zumos naturales. Evitar el consumo de embutidos como el jamón cocido lleva en realidad tanta sal como el resto de embutidos, se debe evitarlo o como alternativa se puede tomar jamón cocido o de pavo bajo en sal. Evitar los quesos curados pero se puede consumir yogures, requesón y leche. No se recomienda tampoco las conservas o productos preparados en lata como aceitunas, anchoas, sardinas, se debe evitar el consumo de las comidas precocinadas, el marisco y algunos crustáceos tienen un elevado contenido en sal y en general también es conveniente evitarlos.

Esófago de bórrete

Nombre de la dieta: dieta hipocalórica baja en grasas

En que consiste la dieta: es una dieta que son el alto consumo de fruta, verdura y fibra vegetal de cereales y legumbres. Son recomendaciones que el nutriólogo indica orientados a establecer hábitos que faciliten y mejoren las digestiones, evitando los gases y los alimentos irritantes o excitantes que pueden empeorar la situación. Es una dieta que se considera como tratamiento que impide las complicaciones de este padecimiento a tal grado que no llegue a la complicación como las úlceras peptídicas.

Alimentos permitidos: en los alimentos permitidos incluyen lácteos como leche desnatada o semidesnatada, el queso fresco o los yogures desnatados, algunas frutas como pera, plátano manzana, los alimentos proteicos son importantes que incluyen Carnes blancas como el pollo o el pavo, huevo y embutidos tipo jamón dulce, pechuga de pavo y huevo, bebidas hidratantes como Manzanilla, tila, tomillo, romero agua, caldos desgrasados.

Alimentos no permitidos: se deben limitar o prohibir los alimentos ácidos como frutas cítricas y tomates, bebidas alcohólicas, chocolate, cafeína, alimentos ricos en grasa, menta, alimentos muy condimentadas, bebidas gaseosas.

Gastritis

Nombre de la dieta: dieta variada y equilibrada

En que consiste la dieta: es una dieta donde se debe evitar los alimentos irritantes o excitantes que favorecerán que tengas malas digestiones y molestias, donde no incluye muchas grasas y picantes ya que puede complicar al paciente con el padecimiento con la finalidad de esta dieta es prevenir las úlceras pépticas y que el paciente se complique, es una dieta donde se incluye frutas y verduras como también algunos lácteos que atenúan o relajan el ardor en la zona del epigastrio.

Alimentos permitidos: se deben consumir lácteos como a leche desnatada o semidesnatada, el queso fresco o los yogures desnatados, se aconseja comer el consumo de frutas lo hagas en forma de fruta madura, al horno o en compota. Se puede consumir carnes blancas como el pollo o el pavo, huevo y embutidos tipo jamón dulce, pechuga de pavo y, según la tolerancia, el pescado blanco y el jamón serrano.

Alimentos no permitidos: se debe evitar estrictamente salsas picantes grasas o a base de nata, los condimentos picantes, los cubos concentrados saborizantes o el chocolate. Todos ellos estimulan la secreción gástrica o dificultan la digestión, se debe prohibir la cafeína y el alcohol, carnes o alimentos con muchas grasas y algunas frutas como el limón, naranjas, mandarinas y piña.

Hemicolectomía derecha

Nombre de la dieta: dieta líquida

En que consiste la dieta: es una dieta pobre en residuos cuando el paciente con una colostomía descendente o sigmoidostomía presente deposiciones de consistencia semilíquida, también en el postoperatorio de una colostomía transversal, de una colostomía ascendente o bien de una hemicolectomía derecha con anastomosis íleo cólica. Después de unos días, cuando el paciente realice una alimentación completa se adecuará el aporte en fibra según las necesidades individuales. Con el tiempo se adapta el intestino remanente y estos pacientes pueden llegar a tolerar una alimentación equilibrada

Alimentos permitidos: en estos pacientes se les indica tomar 1 litro de agua de arroz hirviendo durante 20 minutos, a fuego medio, 50 g de arroz y una zanahoria grande pelada en un litro y medio de agua con sal para luego colarlo y el paciente beba, la dieta en estos pacientes son muy estrictas.

Alimentos no permitidos: evitar café, bebidas con gas, evitar los alimentos fritos, no consumir alimentos grasosos, especialmente que estimulan la secreción biliar, no tomar leche ni yogurt. Se puede tomar leche sin lactosa.

Hemicolectomía izquierda

Nombre de la dieta: dieta líquida

En que consiste la dieta: es una dieta pobre en residuos cuando el paciente con una colostomía descendente o sigmoidostomía presente deposiciones de consistencia semilíquida, también en el postoperatorio de una colostomía transversal, de una colostomía ascendente o bien de una hemicolectomía derecha con anastomosis íleo cólica. Después de unos días, cuando el paciente realice una alimentación completa se adecuará el aporte en fibra según las necesidades individuales. Con el tiempo se adapta el intestino remanente y estos pacientes pueden llegar a tolerar una alimentación equilibrada.

Alimentos permitidos: en estos pacientes se les indica tomar 1 litro de agua de arroz hirviendo durante 20 minutos, a fuego medio, 50 g de arroz y una zanahoria grande pelada en un litro y medio de agua con sal para luego colarlo y el paciente beba, la dieta en estos pacientes son muy estrictas.

Alimentos no permitidos: evitar café, bebidas con gas, evitar los alimentos fritos, no consumir alimentos grasosos, especialmente que estimulan la secreción biliar, no tomar leche ni yogurt. Se puede tomar leche sin lactosa.

Hemodiálisis

Nombre de la dieta: dieta baja en hidratos de carbono, potasio, fosforo y sodio.

En que consiste la dieta: la dieta consiste en el control de líquidos en el paciente ya que puede surgir repercusiones en el paciente ya que en la insuficiencia renal no se filtra suficientemente los líquidos y el plasma, el cual puede haber un aumento de la presión arterial, una edematización por lo que no se filtra y no se eliminan los líquidos

Alimentos permitidos: se deben comer alimentos frescos, se debe comer pero en moderación como arroz, pan, huevos, aceite vegetal como el de olivo, verduras como la berenjena, lechuga, cebolla, carnes magras, frutas como manzana, mandarinas, ciruelas y sandias. Verduras específicas como pepino, champiñones, espárragos, calabacín, repollo, zanahoria.

Alimentos no permitidos: en los alimentos prohibidos varían como frutos secos tales como las nueces y pistachos, leche en polvo, legumbres secas como lentejas, cocoa y chocolate, papitas fritas, tomate concentrado como ketchup, frutas como plátano, uvas, naranjas, ciruelas pasas, verduras como coliflor, calabazas, rábanos, espinacas, sopa en sobre, mariscos como truchas, sardinas y anchoas.

Hepatitis B

Nombre de la dieta: dieta variable

En que consiste la dieta: puede ser una dieta variable hasta que la enfermedad se convierta en algo crónico según la universidad de la sociedad española de la medicina de familia y comunitaria, las proteínas se debe tener controlado debe mantenerse alrededor de 1,5 gramos por kilogramo de peso, como tal no hay un repercusión hasta que la enfermedad este avanzada..

Alimentos permitidos: los alimentos aconsejados para estos pacientes con las carnes como de conejo, el pollo, el pavo y el pescado. Como también el alto consumo de lácteos, algunas legumbres como y verduras. El consumo de café no se ve limitado. El consumo de frutas tales como la naranjas, manzanas, plátanos, ciruelas, fresas, melocotones, mandarinas, melones, sandia y piña. Verduras como alcachofas, espinacas, espárragos, papas, lentejas, guisantes, cebollas y alubias.

Alimentos no permitidos: lo único que se prohíbe es el alcohol como vinos, cerveza y sus derivaciones ya que se asegura que aumenta el progreso de la enfermedad aunque cabe mencionar que también se logra prohibir el consumo de carne de cerdo o de ternero ya que contienen muchas grasas, como también retirar la piel en el caso de los alimentos como el pollo, para finalizar también hay una limitación de alimentación como la mayonesa, los embutidos, los azúcares refinados y las comidas precocinadas como también tener precaución en los jugos de fruta y el pan blanco refinado por su contenido de azúcares

Hipertensión arterial

Nombre de la dieta: dieta baja en sodio o dieta Dash

En que consiste la dieta: La dieta baja en sal de los enfoques dietéticos para detener la hipertensión, ha demostrado que ayuda a bajar la presión arterial. Sus efectos sobre la presión arterial algunas veces se ven al cabo de unas cuantas semanas. Esta dieta es rica en nutrientes importantes y fibra. También incluye alimentos que son más ricos en potasio, calcio y magnesio, y más baja en sodio, es importante seguir esta dieta ya que regula la hipertensión arterial y previene complicaciones como infartos cerebrales, carótidas internas y evita el progreso de las aneurismas.

Alimentos permitidos: se deben consumir alimentos como frutas y verduras, granos integrales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, incluyen granos enteros como legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales, se puede consumir pescado, aves y carnes magras.

Alimentos no permitidos: los alimentos que se deben limitar son los embutidos ya que para curtir estos alimentos contiene grandes cantidades de sal y toxinas, se debe limitar las gaseosas y alimentos grasosos, se debe limitar los dulces y azúcares ya que un aumento de azúcar en la sangre que hace que los vasos sanguíneos y la circulación de la sangre se vea alterada, se debe limitar el consumo de carnes rojas ya que Estas sustancias contribuyen a la presión arterial alta y afecta negativamente a la formación de plaquetas y la coagulación de la sangre, los productos lácteos se deben limitar ya que contiene grasas saturadas y sal que aumento de la presión arterial, los mariscos no se deben de consumir con frecuencia ya que contiene mucho sodio, de igual manera se prohíbe el consumo de alcohol.

Hipertiroidismo

Nombre de la dieta: dieta rica en selenio

En que consiste la dieta: se basa en una dieta muy rica en selenio tiene un papel importante en el equilibrio inmunológico endocrino. Su actividad antioxidante a nivel celular, tiene la función que comparte con la vitamina E. se sabe que glándula tiroides tiene una alta concentración en Selenio. Lo que se necesita ayudar a eliminar los radicales libres de oxígeno generados durante la producción hormonal. Ya que podría ayudar a la regeneración de células buenas. Esta dieta incluye alimentos como carnes rojas, hortalizas entre otras.

Alimentos permitidos: se pueden consumir alimentos como carnes rojas, pescado, hortalizas, piñones, huevos, champiñones y trigo repollo, coliflor, brócoli, Carnes de ternera, pavo, pollo y pescado ricos en selenio. Frutas frescas, ciruela, melón, limón y naranjas. También el consumo de ácido cafeico que disminuye la producción de tiroxina, como también se encuentra en el apio, zanahorias, aguacate, berenjena y melocotones.

Alimentos no permitidos: no se debe consumir verduras tales como el rábano ya que contiene yodo en grandes cantidades y otros alimentos como sal, grano, cereales, todo tipo de pan, pescado, marisco, el pollo, leche y otros productos lácteos. Limitar las principales fuentes de yodo ya que puede haber una complicación en el paciente con hipertiroidismo ya que estos alimentos reducen la producción de la hormona T4.

Hipotiroidismo

Nombre de la dieta: dieta rica en yodo

En que consiste la dieta: la finalidad de esta dieta es tener un aumento de los alimentos ricos en yodo para potenciar una correcta producción de hormonas tiroideas, como aquellos que aportan omega 3, antioxidantes, yodo, selenio, zinc y vitamina D. para un mejoramiento en la salud del paciente con hipotiroidismo si se trata de un niño que mejore en su etapa de crecimiento y desarrollo y en control del sobre peso

Alimentos permitidos: en la dieta se incluye la sal yodada, ajo, perejil, pescados de agua de mar como la corvina y el atún, algas y mariscos, leche, papa y huevo. Alimentos que contengan vitamina A como huevos, zanahoria, espinacas, brócoli, ayote, chile dulce, acelga, níspero, camote, mango y lácteos descremados. Alimentos que contengan vitamina D como leche, pescado grasoso como la sardina, la trucha y el salmón, y cereales enriquecidos como el arroz y los panes integrales. Como también los alimentos que contengan Cinc: almendras, nuez, maní, garbanzos, frijoles, semillas de girasol, avellanas, centeno y trigo.

Alimentos no permitidos: los alimentos que no se deben incluir en la dieta son el consumo de alimentos altamente procesados o con elevado contenido de grasa saturada o azúcares, ya que éstos puedan tener un aumento de peso. Alimentos como son los embutidos, las carnes con elevado contenido de grasa, la comida rápida, las grasas de untar tipo mantequilla, queso crema o natilla, la repostería, las galletas con relleno, los dulces, los chocolates y los confites con azúcares son los que no deben ir incluidos en la dieta ya que puede complicarse la enfermedad, se debe evitar el consumo de bebidas azucaradas como gaseosas, refrescos de paquete y pulpa.

Ileostomía

Nombre de la dieta: dieta blanda

En que consiste la dieta: es aquella dieta donde los alimentos son blandos y con bajo contenido de fibra que eso evitara tener algunos síntomas molestos como la diarrea, gases, abotagamiento, inflamación o dolor en el sitio de la ileostomía, como también ayudara a su pronta recuperación del paciente.

Alimentos permitidos: pueden incluir lácteos como yogurt, leche sin grasa descremada, queso, helados con baja grasa, huevos con poca cantidad de aceites, también se puede incluir carnes magras tales como, carne sin grasa visible, consumir arroz y pan blanco, cereales hechos con harina, verduras sin cascara y sin semillas bien cocidas que no contengan mucha fibra, jugos de verduras coladas,

Alimentos no permitidos: Leche con alto contenido de grasa y productos lácteos, tales como: Leche entera Helados o sorbetes regulares Leche y productos lácteos con lactosa ya que estos alimentos pueden distender la cavidad abdominal o bien puede causar diarrea, se debe suspender los alimentos con alto contenido de fibra, tales como los granos integrales pan de trigo integral, arroz integral. También suspender los alimentos que pueden causar una obstrucción de la ileostomía, como el maíz.

Insuficiencia renal aguda

Nombre de la dieta: dieta disminuida en sodio, proteína, fosforo y potasio

En que consiste la dieta: una disminución del sodio para ayudar a controlar la presión arterial. La dieta debe contener menos de 2300 miligramos de sodio diarios. Se debe escoger las correctas proteínas Para ayudar a proteger sus riñones, cuando el cuerpo usa proteínas, produce desechos. Comer más proteínas de las que necesita puede hacer que los riñones trabajen más, se debe recomendar alimentos y bebidas con menos fosforo Para ayudar a proteger sus huesos y vasos sanguíneos. Cuando se padece de enfermedad de los riñones, el fósforo se puede acumular en su sangre. Demasiado fósforo en su sangre extrae el calcio de sus huesos, lo que los hace más delgados, débiles y con mayor probabilidad de romperse. Se debe tener una ingesta adecuada de potasio Para ayudar a que sus nervios y músculos trabajen correctamente. Cuando los niveles de potasio en la sangre están muy altos o muy bajos pueden aparecer problemas. Los riñones dañados permiten que el potasio se acumule en la sangre, lo cual puede ocasionar problemas cardíacos graves.

Alimentos permitidos: en la dieta se pueden incluir como manzanas, duraznos zanahorias, guisantes, carbohidratos como pan blanco y pasta arroz blanco Leche de arroz, arroz cocido y cereales de trigo, sémola, Jugo de manzana, uva o arándanos. Se puede consumir carnes y lácteos como cortes de carne magra, pollo sin piel pescado frijoles vegetales frutas leche, yogurt y queso semidescremados o descremados.

Alimentos no permitidos: los alimentos no permitidos incluyen frutas como naranjas, bananas, papas, tomates, cereales salvado de trigo, lácteos, frijoles y nueces, carnes como de pollo con piel, refrescos gaseosos de color oscuro, se prohíbe el consumo de alcohol.

Insuficiencia renal crónica

Nombre de la dieta: dieta baja en proteína, electrolitos y minerales

En que consiste la dieta: el propósito de esta dieta es un equilibrio de electrolitos, minerales y líquido en el cuerpo cuando se tiene IRC o si está en diálisis. Limitando los líquidos entre los tratamientos es muy importante porque la mayoría de las personas en diálisis orinan muy poco. Sin la micción, el líquido se acumulará en el cuerpo y causará un exceso de líquido en el corazón y los pulmones. Como también en la disminución de los alimentos altos en proteína ya que en el examen general de orina puede tener como consecuencia una proteinuria significando que el paciente se puede estar complicando.

Alimentos permitidos: en los alimentos permitidos pueden incluir como carnes magras, aves sin piel, pescado, frijoles, vegetales, frutas, yogurt semidescremado o descremado, arroz blanco, zanahorias, manzanas.

Alimentos no permitidos: se debe limitar alimentos como quesos, frutos secos, vísceras como sesos, hígado, riñones etc., chocolates, cereales como trigo y avena, productos integrales, cubitos de caldo, sopas en sobre, leche en polvo o condensada, bolsa de papitas fritas, limitar el consumo de agua.

Litiasis renal

Nombre de la dieta: dieta líquida y dieta disminuida en calcio, proteína y oxalato

En que consiste la dieta: Es aquella dieta que pidan que modifique la cantidad de sal, calcio, oxalato, proteína, potasio y líquido que se ingiere en la dieta. Donde no se siga produciendo cálculos renales dependiente de que cálculo se trate se hará una disminución en la dieta para evitar la producción de más cálculos

Alimentos permitidos: el consumo diario de 8 vasos de agua al día, ayudara al paciente al desarrollo de más cálculos. Si se tenía una dieta que se ingiere una gran cantidad de sal se debe disminuir, consumir carne con un balance por la cantidad de proteína que ella misma tiene. Consumir muchos cítricos como limones y naranjas ya que esto ayudara al paciente en la formación de los cálculos.

Alimentos no permitidos: es variante los alimentos y suplementos que se deben limitar tales como espinaca, fresas, uvas, evitar el café y té instantáneo, evitar las nueces y chocolate, estrictamente se deben limitar el alcohol, hongos, aceites, alimentos con mucha grasa, evitar alimentos como hígado de pollo o de res, mollejas y riñón, evitar las legumbres como el frijol seco y alverjas, sardinas.

Litiasis biliar

Nombre de la dieta: dieta baja en grasas

En que consiste la dieta: es una dieta saludable y variada, similar a la Pirámide de la alimentación Saludable. Evitando las comidas abundantes. Comer poca cantidad y varias veces al día, con una disminución en las grasas que evitara que se sigan formando cálculos renales por alimentos con altos niveles de colesterol. Una dieta donde puede ser variada pero con disminución de las grasas de igual manera beneficiando al paciente a que no siga subiendo de peso y lleve un buen control en la dieta. Como aquellos alimentos que aumenten a la estimulación de secreción de bilis.

Alimentos permitidos: se pueden consumir lácteos tales como leches y derivados semidescremados, queso fresco y bajos en grasa, como también cereales y legumbres como papas, arroz, sémola, pasta, pan, cereales del desayuno, galletas tipo María, legumbres trituradas, carnes como pescado y huevo, carnes magras lomo, solomillo de cerdo o ternera, aves sin piel, conejo, pescado blanco, huevos, jamón cocido, el único aceite que se debe consumir es el aceite de oliva y mucha hidratación.

Alimentos no permitidos: se deben limitar o se restringe embutidos y carnes grasas como cordero y cerdo, evitar lácteos como leche entera, mantequilla, margarina, nata, crema, flan, chocolate, pasteles, evitar los frutos secos como nueces, avellanas, almendras, cacahuets, se restringe los aceites o sebo, no se debe de comer los comidas precocinadas.

Lupus

Nombre de la dieta: dieta variable

En que consiste la dieta: es una dieta donde no se restringe muchos los alimentos si no que el paciente tenga una buena dieta balanceada donde contenga frutas y verduras, granos integrales y cantidades moderadas de carnes, aves y pescados frescos, como en toda dieta se debe evitar los alimentos que contengan mucha grasa o alimentos que contengan muchas cantidades de azúcares ya que puede empeorar la salud del paciente.

Alimentos permitidos: en los alimentos permitidos incluyen frutas y verduras de temporada que favorezcan al paciente como se había mencionado anteriormente no se restringe en la ingesta de los alimentos, se puede consumir granos integrales como como pan , pasta integrales, avena, arroz blanco, carnes con una combinación de proteínas saludables como carnes magras, aves, mariscos, frijoles, nueces y huevos. Se deben elegir alimentos con baja grasa o si se utilizan aceites, debe de ser aceite de oliva, aguacate, nueces y pescado.

Alimentos no permitidos: los alimentos que se deben evitar son la alfalfa ya que se puede asociar a la mayor presencia y brote del lupus, el alcohol se debe limitar ya que puede disminuir la eficacia de los fármacos que se indica en dicha enfermedad, se debe limitar o eliminar el consumo de comida chatarra o altos en azúcares que pueden favorecer al sobre peso.

Obstrucción biliar

Nombre de la dieta: dieta baja en grasas

En que consiste la dieta: esta dieta se basa en el bajo consumo de grasas, teniendo en cuenta que las grasas vegetales crudas como el aceite de oliva se toleran mejor que las fritas y de las de origen animal. Es importante limitar el aporte de colesterol, el consumo de hidratos de carbono complejos tales como pan, cereales, pasta y arroz y evitar los azúcares simples. Que evitan la producción de los cálculos vesiculares ya que es provocada por una mala dieta en grandes ingestas de grasas que de igual manera hay una alteración en el peso.

Alimentos permitidos: se sugiere seguir una dieta donde incluyen alimentos como alto contenido en fibra y calcio y un aporte suficiente de vitamina c para reducir el riesgo de saturación de bilis, consumir las legumbres en forma tamizada o en purés, leche descremada, comer sopas o papillas, pan y galletas como pan blanco en poca cantidad, zumos de frutas, el consumo de frutas cocidas o bien manzana cruda.

Alimentos no permitidos: se restringe los alimentos copiosos como carnes rojas, aves, huevos o pescados, evitar el consumo de productos lácteos enteros, pescados en conserva o ahumados, alimentos ricos en azúcar simples y frutos secos, evitar el consumo de alcohol y tabaco, restringir verduras flatulentas como col, coles de Bruselas, coliflor, alcachofas, las legumbres y cereales integrales. Quesos que contengan grasas, carnes que son altos en grasa como cerdo y el ternero.

Obesidad

Nombre de la dieta: dieta hipocalórica baja en carbohidratos

En que consiste la dieta: es una dieta muy baja en calorías y en carbohidratos para evitar que el paciente siga subiendo de peso, como también esta dieta se recomienda para que el paciente no llegue a padecer enfermedades como la diabetes, hipertensión, aterosclerosis, se basa en una dieta rica en frutas y verduras, como el acompañamiento de ejercicio.

Alimentos permitidos: los alimentos que se incluyen en la dieta es introducir abundantes frutas y verduras crudas o cocidas al menos cinco unidades al día, lácteas desnatadas, cereales integrales. Consumir cortes magros de carnes y pescados. Cocinarlos con procedimientos bajos en grasa al horno, a la plancha, al vapor, papillote. Tomar 2 litros de agua diario, tomar bebidas naturales en vez de refrescos. Usar aceites de oliva.

Alimentos no permitidos: los alimentos que se deben limitar son Disminuir tamaño de las porciones de carnes, pescado y pollo, evitar consumo de bebidas alcohólicas, evitar refrescos, sabritas, papas fritas, comer alimentos fritos, como pollo frito, evitar el consumo excesivo de sodio, evitar el consumo de mantequillas y mayonesa. Evitar comer comida grasosa como tacos, o bien hamburguesas.

Resección parcial

Nombre de la dieta: dieta blanda y dieta líquida

En que consiste la dieta: es una dieta pobre en fibra y que genere pocos residuos, baja en grasa y controlada en lactosa. Esta dieta se podrá ir modificando posteriormente en función de su evolución frecuencia de deposiciones y consistencia de las heces. Para lograr un aporte de nutrientes para mantener un adecuado estado nutricional y de hidratación. Con reducción del volumen de las heces y aumentar su consistencia en lo posible, evitando el exceso de gases.

Alimentos permitidos: los alimentos permitidos son Leche especial sin lactosa, leche de soja, yogur natural, carnes magras como conejo, pollo sin piel, jamón cocido, jamón serrano, pescado blanco, huevos, verduras especialmente Zanahoria y calabaza cocida, bebidas hidratantes como Agua, infusiones, caldos desgrasados colados.

Alimentos no permitidos: se prohíben los alimentos como Leche, crema de leche, quesos muy grasosos, yogur con frutas, los alimentos pesados que pueden distender al paciente son los embutidos, carnes muy duras o fibrosas, carnes grasas, pescado azul, marisco, ahumados y salazones. Se debe prohibir de igual manera Cereales integrales y sus derivados, Los dulces y grasas se prohíben tales como Chocolate, cacao, galletas integrales.

Reflujo gastroesofágico

Nombre de la dieta: dieta variada y equilibrada

En que consiste la dieta: es una dieta que son el alto consumo de fruta, verdura y fibra vegetal de cereales y legumbres. Son recomendaciones que el nutriólogo indica orientados a establecer hábitos que faciliten y mejoren las digestiones, evitando los gases y los alimentos irritantes o excitantes que pueden empeorar la situación. Es una dieta que se considera como tratamiento que impide las complicaciones de este padecimiento a tal grado que no llegue a la complicación como las úlceras pépticas.

Alimentos permitidos: en los alimentos permitidos incluyen lácteos como leche desnatada o semidesnatada, el queso fresco o los yogures desnatados, algunas frutas como pera, plátano manzana, los alimentos proteicos son importantes que incluyen Carnes blancas como el pollo o el pavo, huevo y embutidos tipo jamón dulce, pechuga de pavo y huevo, bebidas hidratantes como Manzanilla, tila, tomillo, romero agua, caldos desgrasados

Alimentos no permitidos: los alimentos no permitidos incluyen leche condensada, los quesos curados o la leche entera, bebidas alcohólicas, cafeína, frutas cítricas como limón y naranja, piña y mandarina, algunas hortalizas flatulentas como *coliflor, repollo, coles de Bruselas*, *carnes muy grasosas y embutidos, salsas picantes, salazones y snacks.*

Sigmoidectomía

Nombre de la dieta: dieta líquida

En que consiste la dieta: es una dieta pobre en residuos cuando el paciente con una colostomía descendente o sigmoidectomía presente deposiciones de consistencia semilíquida, también en el postoperatorio de una colostomía transversal, de una colostomía ascendente o bien de una hemicolectomía derecha con anastomosis íleo cólica. Después de unos días, cuando el paciente realice una alimentación completa se adecuará el aporte en fibra según las necesidades individuales. Con el tiempo se adapta el intestino remanente y estos pacientes pueden llegar a tolerar una alimentación equilibrada.

Alimentos permitidos: en estos pacientes se les indica tomar 1 litro de agua de arroz hirviendo durante 20 minutos, a fuego medio, 50 g de arroz y una zanahoria grande pelada en un litro y medio de agua con sal para luego colarlo y el paciente beba, la dieta en estos pacientes son muy estrictas.

Alimentos no permitidos: evitar café, bebidas con gas, evitar los alimentos fritos, no consumir alimentos grasosos, especialmente que estimulan la secreción biliar, no tomar leche ni yogurt. Se puede tomar leche sin lactosa.

Síndrome de Cushing

Nombre de la dieta: dieta hipocalórica

En que consiste la dieta: es una dieta donde se considera variable pero con baja en calorías y altas en proteína y calcio, ya que esto puede prevenir la disminución de la masa muscular y calcio por los niveles altos de cortisol, donde también se deben consumir alimentos altos en vitamina D como antes dicho para evitar la pérdida de la masa ósea.

Alimentos permitidos: la dieta debe estar enfocada en las frutas, verduras, granos integrales y baja cantidad de grasa, ayudará a minimizar el aumento de peso asociado con el síndrome de Cushing, Comer alimentos altos en proteínas ayudará a prevenir la pérdida muscular y ósea causada por los altos niveles de cortisol en el organismo. Estas comidas incluyen carnes magras como el pollo y el pescado, así como frijoles, productos lácteos y legumbres, de igual manera se debe consumir alimentos que tengan calcio como incluyen la leche, el queso, los frijoles negros, la espinaca y las almendras.

Alimentos no permitidos: no se debe consumir o controlar la ingesta de sodio o sal que se consume ya que ayudará a mantener la presión sanguínea bajo control, la cafeína se debe prohibir es peligrosa para los pacientes con el síndrome de Cushing porque estimula la glándula pituitaria, elevando aún más los niveles de cortisol.

Síndrome de intestino corto

Nombre de la dieta: dieta variable

En que consiste la dieta: esta dieta se basa en la recuperación del intestino si se tuvo una cirugía o para el control de ella misma que estresara menos el intestino corto, que ayudara a controlar los síntomas de esta enfermedad, como también será fácil digerirlas y absorberlas.

Alimentos permitidos: estos alimentos tienen un alto contenido de proteínas como el pescado, aves como el pollo y el pavo, carnes rojas como ternera, res y cordero, también incluyen huevos, tofu, productos lácteos como la leche y el queso, mantequilla de maní cremosa y otras mantequillas de frutos secos como la mantequilla de almendra, algunos carbohidratos refinados como el pan blanco, papas sin miel, arroz blanco, pastas. Siempre se debe incluir una buena ingesta de agua de 8 vasos diarios.

Alimentos no permitidos: los alimentos que tengan fibra insoluble como panes de trigo integral, galletas, cereales, salvado de trigo, algunos alimentos difíciles de digerir como frutos secos enteros, semillas y cocos, piel, cascara, semillas de frutas, frutas secas como las nueces o cacahuates, algunas verduras que pueden causar molestias como la cebolla, coliflor, brócoli, repollo col de Bruselas y alverjas.

VIH

Nombre de la dieta: dieta variada

En que consiste la dieta: debe ser una dieta variada para los pacientes con esta enfermedad ya que tienden a la pérdida de peso excesiva que de igual manera puede afectar en su sistema inmunitario y que el paciente este comprometido a procesos infecciosos más recurrentes, por el cual se indica esta dieta que se basa en frutas y verduras, algunos lácteos, cereales, que fortalezcan a su sistema inmunitario y a su control de su peso se debe de tener una buena higiene en la preparación de estos alimentos para los pacientes con VIH , siempre y cuando se deben limitar alimentos con grasa saturada.

Alimentos permitidos: los alimentos que incluye esta son variables como ricos en proteína tales como carnes, pescado, nuez, habas entre otras leguminosas, comer todo tipo de frutas, comer verduras como ensaladas, tomates, se permite la mayoría de los alimentos siempre y cuando sean inocuos y bien cocidos.

Alimentos no permitidos: se debe limitar los alimentos como huevos crudos, pollo, carne de res y mariscos que no se cocinan completamente ya que los pacientes esta inmuno comprometidos a procesos infecciosos, se debe de prohibir el consumo de lácteos sin pasteurizar o zumos de frutas.

Conclusiones

En este trabajo final se habló cada una de las enfermedades y su dieta adecuada, ya que es importante que el paciente enfermo sea recomendado por una, para su pronta recuperación de su enfermedad y la prevención o el avance de su propia enfermedad. Ya que hay enfermedades donde se basa específicamente con una dieta sin necesidades se usar o recetar fármacos, tales como la diabetes, hipertensión y todas las enfermedades del síndrome metabólico que con una buena dieta se puede llevar un buen control del peso, y los niveles normales de glucosa y sodio en sangre. Se pretendió que el lector o estudiante haya aprendido cada una de las enfermedades relacionado a su dieta adecuada y porque se recomienda ese tipo de dieta. De igual manera es un manual para toda aquella población que desea aprender. Es importante recalcar que en algunas enfermedades no se restringe muchos alimentos ya que algunos no son muy relacionados a una dieta, per sin embargo se describe que todo aquel paciente enfermo debe tener una dieta balanceada baja en grasas donde se harán más prevenciones de enfermedades. A lo que quiere decir es que la alimentación saludable no se limita solo al alimento sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona o según la enfermedad que está padeciendo. Donde se recomiendan alimentos que le sirven para tener un buen o reforzar el sistema inmunológico cuando el paciente está en procesos infecciosos, a lo que nos importa es que el paciente tenga una pronta recuperación en algunos casos sin el uso de los fármacos, así el paciente se sienta cómodo estableciendo una dieta, donde no se restrinja demasiado los alimentos, aquellos alimentos pero en pequeñas raciones , ya que si existe una prohibición total, el paciente puede caer en un estado nutricional demasiado bajo que de igual manera se encuentre inmuno comprometido y este mas sometido a procesos infecciosos recurrente, tal el caso del VIH que se necesita una buena dieta para que el paciente no llegue a una desnutrición siempre y cuando sus alimentos deben estar inocuos como anteriormente mencionado que estos pacientes están más sometidos a procesos infecciosos, todos los alimentos se deberán realizar con higiene. Se sabe que la mayoría de las dietas mencionadas en este manual se incluyen frutas y verduras porque ahí se encuentran todos los minerales que el cuerpo humano necesita para su recuperación si el paciente se encuentra enfermo, cabe mencionar las dietas que están escritas en este manual la puede llevar a cabo cualquier persona para evitar enfermedades propias como la diabetes entre otras enfermedades, para finalizar esperemos que el lector haya comprendido cada una de las dietas y que las pueda impartir correctamente a los pacientes.

Referencia bibliográfica

1-Angina de pecho estable e inestable

1-fundación española del corazón. Recuperado 12/31/22

2- MEDINE PLUS INFORMACION DE SALUD PARA USTED. Recuperado 12/31/22

2-colectomía

3-drugs..com, know more. Besure. Recuperado 12/31/22

3-Cáncer renal

4-cánceres de riñón y alimentación manual para pacientes y familiares. Recuperado 12/31/22

4-Cirrosis hepática no alcohólica

5- cuidado nutricional de pacientes con cirrosis hepática. Departamento de medicina y cirugía. Universidad Rovira Tarragona España. Elaborado por Magaly Aceves-Martins. Recuperado 12/32/22

6- Funda hígado america. Aliemntacion para cirrosis. Recuperado 12/31/22

5-cáncer hepático

7-alimentacion para personas con cancer. Alimenta. Recuperado 12/31/22

6- cáncer de páncreas

8- alimentación sí importa en el cáncer de páncreas. Cuidate plus. Recuperado 12/31/22

7- cáncer de mama

9- medical News today alimentos para ayudar a prevenir el cáncer de mama. Recuperado 12/31/22

10- memorial sloan kettering cancer cente. Nutrición y cancer de mama: como llevar una dieta saludable. Recuperado 12/32/22

8- cáncer cervicouterino

11-manual de apoyo para pacientes en tratamiento de cáncer cervicouterino en el centro oncológico de medicina sur. Recuperado 12/31/22

9- cáncer de próstata

12- instituto médico tecnológico. Dieta y estilo de vida en el cáncer de próstata. Recuperado 12/31/22

10- cáncer testicular

13-american cancer society vida después del diagnóstico de cáncer de testículo. Recuperado 12/31/22

11- covid- 19

14-organización mundial de la salud, preguntas y respuestas sobre la inocuidad de los alimentos y nutrición en relación con la covid-19. Recuperado 12/31/22

12- cetoacidosis diabética

15- savia salud digital Mapfre-cetoacidosis diabética. Recuperado 12/31/22

13- diálisis

16- american kidney fund fighting on fronts. El plan de alimentación nefrosaludable. Recuperado 12/31/22

14- diabetes mellitus II

17- medline plus información de salud para usted dieta para personas con diabetes. Recuperado 12/31/22

15-diabetes gestacional

18- medline plus. Información de salud para usted. Dieta para la diabetes gestacional. Recuperado 12/31/22

16- diabetes mellitus I

19. national institutte of diabetes and digestive and kidney diseases. Recuperado 12/31/22

17- divertículos

20- healthline alimentos que debes limitar si tienes divertículos. Recuperado 12/31/22

18- dislipidemias

21- dieta para pacientes con dislipidemias o hipercolesterolemia. Recuperado 12/31/22

19- enfermedad pulmonar obstructiva crónica

22- medline plus información de salud para usted. Dia a dia con EPOC. Recuperado 12/31/22

20- enfermedad vascular cerebral

23- *nutrición hospitalaria grupo aula médica. Madrid España. Recuperado 12/31/22*

21-esofago de barret

24- *national institute of diabetes and kidney diseases. Alimentación dieta y nutrición para el erge y rge.*

Recuperado 12/31/22

25- *tratamiento del esófago de barret en el siglo xxi controversias y perspectivas futuras servicio de cirugía general y aparato digestivo. Recuperado 12/31/22*

22- gastritis

26- *alimmenta. Dietistas-nutricionistas-gastritis. Recuperado 12/31/22*

23-Hemicolectomia derecha

27-*drugs..com, know more. Besure. Recuperado 12/31/22*

24-Hemicolectomia izquierda

28-*drugs..com, know more. Besure. Recuperado 12/31/22*

29- *Servicio de Endocrinología y Nutrición. Fundación Jiménez Díaz. Madrid. Unidad de Nutrición. Hospital German Trias y Pujol. Barcelona.Unidad de Nutrición. Hospital Miguel Servet. Zaragoza. España. Recuperado 12/31/22*

25-Hemodiálisis

30- *National institute diabetes and digestive and kidney diseases. Alimentación saludable para la hemodiálisis. Recuperado 12/31/22*

26- hepatitis B

31- *hepatitis pautas para una buena alimentación. Web consultas. Revista de salud y bienestar nutrición y hepatitis. Recuperado 12/31/22*

27-hipertension arterial

32- *los 6 alimentos totalmente prohibidos si tienes problemas de hipertensión. Recuperado 12/31/22*

33- *medline plus información de salud para usted la hipertensión arterial y su dieta. Recuperado 12/31/22*

34- *dieta para la presión arterial. Alta Dash. Alimentos que se deben evitar más. Recuperado 12/31/22*

28- hipertiroidismo

35- barnaclinic grup hospital clinic, cirugia de tiroides. Recuperado 12/31/22

36- savia salud digital Mapfre alimentación para el hipertiroidismo. Recuperado 12/31/22

29- hipotiroidismo

37- nutrición para vivir mejor programa de educación y atención nutricional universitario preanu. Recuperado 12/31/22

38- Que dieta debes seguir si tienes hipotiroidismo. Recuperado 12/31/22

30- ileostomía

39- memorial sloan kettering cancer center. Recuperado 12/31/22

31- Insuficiencia renal aguda

40- national institute of diabetes and digestive and digestive and kidney diseases. Recuperado 12/31/22

32- insuficiencia renal crónica

41- Guía de alimentación en pacientes con insuficiencia renal unidad de nefrología-diálisis. Hospital universitario Donostia. Recuperado 12/31/22

33- litiasis renal

42- medical management of upper urinary tract calculi. In: Partin AW, Dmochowski RR, Kavoussi LR, Peters CA, eds. *Campbell-Walsh-Wein Urology*. 12th ed. Recuperado 12/31/22

34- litiasis biliar

43- fead fundación española del aparato digestivo. Recomendaciones nutricionales para pacientes con colelitiasis. Recuperado 12/31/22

35- lupus

44- sociedad uruguya de reumatología lupus y alimentación. Por la Dra. analía Perdomo. Recuperado 12/31/22

36- obstrucción biliar

46- Que dieta debes seguir si tienes piedras en la vesícula. Hospital san juan de dios del aljarafe dieta de protección biliar. Recuperado 12/31/22

37-obesidad

47- *fundación española del corazón dietas para la obesidad. Recuperado 12/31/22*

38- resección parcial

48- *inova honco hospital universitario de fuenlabrada. Recuperado 12/31/22*

39- reflujo gastroesofágico

49- *alimmenta reflujo gastroesofágico, dietistas, nutricionistas. Recuperado 12/31/22*

40-Sigmoidectomía

50- *Servicio de Endocrinología y Nutrición. Fundación Jiménez Díaz. Madrid. Unidad de Nutrición. Hospital German Trias y Pujol. Barcelona. Unidad de Nutrición. Hospital Miguel Servet. Zaragoza. España. Recuperado 12/31/22*

41- síndrome de Cushing

51- *káiser permanente. Generalidades del tema de síndrome de Cushing. Dieta y nutrición para el síndrome de Cushing. Recuperado 12/31/22*

42-síndrome del intestino corto

52- *memorial sloan kettering cáncer center. Pautas de nutrición con personas con el síndrome del intestino corto. Recuperado 12/31/22*

43- VIH

53- *el VIH, la nutrición y la seguridad alimentaria. Alimentación en el paciente con infección por VIH. Recomendaciones generales. Recuperado 12/31/22*