

**Nombre del alumno:** William de Jesús  
López Sánchez

**Nombre de la profesora:** Daniela  
Monserrat Méndez Guillen

## **TRABAJO 4º UNIDAD - MANUAL DE DIETAS.**

**Materia:** Nutrición

**Grado:** 3º

**Grupo:** "A"

# MANUAL DE DIETAS

DE LA MATERIA:  
NUTRICIÓN

2022



William López S.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
OBJETIVOS.....	2
ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE.....	3-4
CÁNCER CERVICOUTERINO.....	4
CÁNCER HEPÁTICO.....	5
CÁNCER DE MAMA.....	5-6
CÁNCER DE PÁNCREAS.....	6
CÁNCER DE PRÓSTATA.....	7
CÁNCER RENAL.....	7-8
CANCER TESTICULAR.....	8
CETOACIDOSIS DIABÉTICA.....	9
CIRROSIS HEPÁTICA NO ALCOHÓLICA.....	10
COLECTOMÍA.....	11
COVID.....	12
DIABETES GESTACIONAL.....	13
DIABETES MELLITUS I.....	14
DIABETES MELLITUS II.....	15
DIÁLISIS.....	16
DISLIPIDEMIAS.....	17-18
DIVERTÍCULOS.....	19
EPOC.....	20-21

ERGE.....	21
ESÓFAGO DE BARRET.....	22
EVC.....	23
GASTRITIS.....	24
HEMICOLECTOMÍA DERECHA.....	25
HEMICOLECTOMÍA IZQUIERDA.....	25
HEMODIÁLISIS.....	26
HEPATITIS.....	27-28
HIPERTENSIÓN ARTERIAL.....	28-29
HIPERTIROIDISMO.....	29-30
HIPOTIROIDISMO.....	30-31
ILEOSTOMÍA.....	31
IRA.....	32
IRC.....	32-33
LITIASIS BILIAR.....	33
LITIASIS RENAL.....	34-35
LUPUS.....	35
OBESIDAD.....	36
OBSTRUCCIÓN BILIAR.....	37-38
RESECCIÓN PARCIAL.....	38
SIGMOIDECTOMÍA.....	39
SÍNDROME DE CUSHING.....	40

SÍNDROME DE INTESTINO CORTO.....	40-42
VIH.....	43
CONCLUSIÓN.....	44
BIBLIOGRAFÍA.....	45-54



## **INTRODUCCIÓN**

En el siguiente manual se dará a conocer distintas enfermedades que pueden presentarse o se presentan en nuestras vidas o dentro de la sociedad el cual se describen como la ruptura del equilibrio físico y/o psíquico del organismo causado por factores externos o internos, que impide la normal relación del hombre con su entorno, pero, sin embargo, en este manual se hará principalmente énfasis en cuanto a las dietas que cada persona debe de llevar a cabo ante la presencia de una enfermedad. Recordemos que para recuperar la salud o mantener un equilibrio nutricional ante una enfermedad es necesario que las personas enfermas necesiten alimentos para mantenerse fuertes, combatir las enfermedades y reemplazar las reservas perdidas de nutrientes, ya que cuando las personas enfermas no comen lo suficiente o se nutren como deberían, su organismo utiliza sus reservas de grasa y sus propios músculos para obtener energía y nutrientes, por lo que eso significa que las personas pierden peso y en casos de enfermedades de larga duración pueden llegar a estar desnutridas o de igual forma en presencia de una enfermedad ya sea crónica degenerativa, estas personas pueden llegar a poner su salud en alto riesgo, reduciendo su calidad de vida e incluso pueden provocarse la muerte a corto plazo ya que en estas condiciones, su sistema inmune es menos eficaz y disminuye su capacidad para combatir las enfermedades. No obstante, las personas enfermas no deben consumir cualquier alimento, si no que ante cada patología o enfermedad existe una correcta alimentación o dieta el cual es necesario llevar a cabo al pie de la página, por que esto llevara a que cada persona mantenga un mejor equilibrio en cuanto a su salud y un mejor estilo de vida que incluso en un futuro pueden comprometer con el restablecimiento de su salud o mayor duración de vida. De igual forma además de que en este manual se mencione en que consiste cada dieta ante cada patología, haremos énfasis en cuanto los alimentos permitidos y los no permitidos, es importante mencionar esto ya que, si queremos llevar una dieta sana y equilibrada, se deben ingerir aquellos alimentos que potencien el buen funcionamiento del organismo. Por lo contrario, bien sabemos que existen alimentos que parecen saludables pero sin embargo no lo son, y el consumo de estos ante una patología evita que tengamos una recuperación para la salud, por ello es importante conocer todas las dietas que conlleven a una mejor salud.

## **OBJETIVOS GENERALES**

- Implementar el conocimiento a todo lector sobre las dietas específicas ante cada patología, esto quiere decir que reconozca los alimentos que son buenos y los que no lo son, logrando concientizar el valor de su propia salud y la de los demás, al igual de que lleven una mejor dieta.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Distinguir la alimentación correcta ante distintas patologías.
- Reconocer los alimentos permitidos y no permitidos ante patologías que el ser humano presenta.
- Concientizar la buena alimentación o dieta.
- Implementar un mejor estilo de vida ante una dieta correcta para las personas con patologías presentes.
- Examinar como la buena dieta produce una mayor esperanza de vida.

## **ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta cardiaca alta en calorías.

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* La dieta para angina de pecho estable e inestable debe ser adecuada en cuanto al aporte de calorías para que el organismo tenga suficiente energía para recuperarse y para funcionar correctamente. Los carbohidratos deben formar parte de la dieta para la angina de pecho. Los frutos secos proporcionan, además, grasas muy saludables para el aparato circulatorio. En la dieta también se necesitan suficientes proteínas, debe aportar ácidos grasos naturales (omega 3 y 6), minerales como el calcio y el magnesio, y antioxidantes como la vitamina E, C y los betacarotenos, todos ellos nutrientes imprescindibles para la salud cardiovascular.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Alimentos ricos en proteínas, frutos secos (7-8 nueces diarias), abundancia de verduras (brócoli, col, cebollas, rábanos, ajos, lechuga, etc., debes en cuando algas), zanahoria, aguacate, limón exprimido en las comidas y aliñar con aceites vegetales de buena calidad. En dietas no vegetarianas es recomendable el pescado azul de pequeño tamaño como sardinas cocidas a temperatura suave. Alimentos con energía (arroz, legumbres, patatas, avena, boniatos, frutos secos). Alimentos antioxidantes como verduras y frutas secas (no envasados). Aceites vírgenes de 1° presión en frío. Así también lácteos desnatados, aceite de oliva virgen, carnes magras con poca grasa como el conejo o el pollo sin piel, carne y pescado fresco, frutas y vegetales. Reemplazar la sal por hierbas, especias, limón, vinagre, pimienta, ajo etc.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Alimentos grasientos de origen animal, como las carnes procesadas, embutidos, hamburguesas, salchichas y patés; alimentos de repostería de cualquier tipo (galletas, bollería, etc.) que son muy excesivos en azúcares refinados y grasas animales.

Carnes rojas, como la ternera, el cerdo o cordero. Reducir al máximo alimentos que contengan grasas malas como alimentos grasos de origen animal. Grasas trans como la margarina, snacks, chocolatinas y productos industriales. La carne grasa, la mantequilla, la leche completa y sus derivados (quesos, natas, yogures, cuajadas completos). Reducir o evitar el



consumo de alimentos con demasiada sal (conservas, las patatas fritas o los embutidos). Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

## **CÁNCER CERVICOUTERINO**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta mediterránea.

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* El cáncer cervicouterino se debe al Virus del Papiloma Humano el cual se transmiten vía sexual. Las mujeres aumentan sus posibilidades de desarrollar este cáncer, así como que las son VIH+ y quienes tienen años tomando pastillas anticonceptivas. Por lo cual esta dieta esta indicado para disminuir el riesgo de infección por VPH.

En sí, los alimentos anticancerígenos no existen. Lo que sí existen son alimentos que cuentan con muchas proteínas, vitaminas, y antioxidantes. Estos alimentos fortalecen la salud del paciente en la etapa de prevención, reduciendo el desarrollo del cáncer. Estos alimentos anticancerígenos no tienen que ver con «curar» el cáncer, sino más bien con aporte nutricional para recuperar la salud. Una alimentación sana y balanceada es la clave para ayudar a prevenir el cáncer cervicouterino.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Col rizada, arándanos, semilla de Chía, linaza, cúrcuma, alimentos altos en vitamina E y folato.

Alimentos de hoja verde, apio, zanahoria, calabaza. Semillas y nueces. Lentejas, fresas, plátano, maíz, brócoli, aguacate, espinaca, remolacha, nabo, entre otros. Mantequilla de maní, tomate, fresas, banano, maíz, toronja, lentejas, semillas y nueces. Frutos rojos, kiwi, brócoli, fresas, papaya, pimentón rojo, toronja, limón, naranja. Carnes de res, pescado, lácteos, huevos, cereales, frutas y verduras amarillas, aceite de hígado de bacalao.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Carnes procesadas, carnes rojas, alcohol, pescado salado, bebidas azucaradas o gaseosas no dietéticas, comidas rápidas o alimentos procesados.

## **CÁNCER HEPÁTICO**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta rica en proteína o dieta hipoproteica

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Dieta con un aporte de energía y nutrientes especialmente en proteínas y calcio, mayor al de la dieta corriente. Son dietas en las que predominan los alimentos ricos en proteínas el cual normalmente ayudan a la reparación del tejido corporal, también previenen la acumulación de grasa y daño a las células hepáticas.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Carnes (hígado, pollo). Huevos. Leche y derivados (yogurt, quesos). Cereales (Corn flakes, avena, arroz, pan blanco). Leguminosas (lentejas, frijol, garbanzos, caraotas). Fibra, frutas y vegetales (fibras, frambuesa, tomate y sus productos derivados, crucíferas, cacahuete, uva y vino, ajo). Arroz, hierbas y sus especias. Polifenoles (té verde, café, cúrcuma). Vitaminas y minerales (vitamina E, vitamina A, vitamina C, selenio, vanadio). Aflatoxinas. Probióticos. Prebióticos

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Ácidos grasos. Azúcar y la carga glicémica. Mariscos crudos. Limitar el consumo de sal. Reducir la cantidad de proteína animal (carnes rojas, pescado). Se evita el consumo de lácteos - Se distribuye la mayor proporción de la proteína en el almuerzo, con relación al desayuno y la cena.

## **CÁNCER DE MAMA**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta mediterránea (alta en fibra)

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada en las cocinas tradicionales de Grecia, Italia y otros países que bordean el mar Mediterráneo. Los

alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos, semillas, hierbas y especias, son la base de la dieta.

**ALIMENTOS PERMITIDOS:**

Variedad de frutas y vegetales; alimentos ricos en fibra, como granos enteros, frijoles y legumbres; leche baja en grasa y productos lácteos; productos a base de soja; alimentos ricos en vitamina D y otras vitaminas; alimentos, particularmente especias, con propiedades antiinflamatorias; alimentos, principalmente de origen vegetal, que contienen antioxidantes. Frutas y vegetales frescos y los aceites saludables, vegetales cocidos, legumbres y batatas (camote).

**ALIMENTOS NO PERMITIDOS:**

Alcohol, azúcar añadida, grasa, carne roja; alimentos procesados.

## **CÁNCER DE PANCREAS**

**NOMBRE DE LA DIETA:** Dieta blanda y dieta basada en vegetales

**EN QUE CONSISTE LA DIETA:** Este tipo de dieta aporta alimentos completos en consistencia blanda, no productora de gases ni ningún tipo de alteración gástrica (alimentos blandos, pero bien cocidos). Contiene 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena).

**ALIMENTOS PERMITIDOS:**

Frutas sin cascara ni semillas, verduras al vapor, compotas. Incluir frutas y verduras (zanahorias, calabazas, manzanas, ajos, arándanos, papaya, piña, cebolla e higos), tomar mucha agua.

**ALIMENTOS NO PERMITIDOS:**

Alimentos fritos o con grasa visible, alimentos con una textura dura, mayonesa, crema de leche, pimienta y cominos. Evitar las leguminosas y carnes con alto contenido graso. Bebidas azucaradas.

## **CÁNCER DE PROSTATA**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta mediterránea

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Consistente en consumo elevado de frutas y vegetales, 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 ha mostrado su beneficio para disminuir el riesgo de padecer cáncer de próstata o para reducir la aparición de recidiva en los casos que lo han desarrollado. La dieta mediterránea es rica en tomates que es la mayor fuente de licopeno que es un producto con propiedades anticáncer.

*ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Variedad de frutas y vegetales; alimentos ricos en fibra, como granos enteros, frijoles y legumbres; leche baja en grasa y productos lácteos; productos a base de soja; alimentos ricos en vitamina D y otras vitaminas; alimentos, particularmente especias, con propiedades antiinflamatorias; alimentos, principalmente de origen vegetal, que contienen antioxidantes. Frutas y vegetales frescos y los aceites saludables, vegetales cocidos, legumbres y batatas (camote).

*ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Alcohol, azúcar añadida, grasa, carne roja; alimentos procesados.

## **CÁNCER RENAL**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta mediterránea

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada los alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos, semillas, hierbas y especias, son la base de la dieta.

#### **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

Alimentos con alto consumo de energía y nutrientes, variedad de frutas y vegetales; alimentos ricos en fibra, como granos enteros, frijoles y legumbres; leche baja en grasa y productos lácteos; productos a base de soja; alimentos ricos en vitamina D y otras vitaminas; alimentos, particularmente especias, con propiedades antiinflamatorias; alimentos, principalmente de origen vegetal, que contienen antioxidantes. Frutas y vegetales frescos y los aceites saludables, vegetales cocidos, legumbres y batatas (camote).

#### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS:**

Alcohol, azúcar añadida, grasa, carne roja; alimentos procesados.

## **CÁNCER TESTICULAR**

**NOMBRE DE LA DIETA:** Dieta personalizada.

**EN QUE CONSISTE LA DIETA:** El objetivo general de la dieta personalizada para los tumores testiculares de células germinales es minimizar los alimentos y los suplementos nutricionales que tienen interacciones adversas con los impulsores moleculares del cáncer y los tratamientos en curso. E identificar aquellos alimentos y complementos que tienen una acción beneficiosa. Siempre que haya cambios en los tratamientos o el diagnóstico, es importante recordar que sus alimentos y suplementos necesitan una nueva evaluación. Y las respuestas a la pregunta sobre nutrición podrían ser diferentes según el nuevo contexto.

#### **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

Alimentos como legumbres, verduras, frutas, nueces, aceites, hierbas y especias.

#### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS:**

Alimentos ácidos, irritantes, salados, frutas cítricas y alimentos con alto contenido en azúcares simples. Carnes rojas (puerco principalmente) , productos lácteos altos en grasa, productos horneados, alimentos procesados, mantequilla, tocino, salchichas, nat

## **CETOACIDOSIS DIABETICA**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta glucémica baja

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Implica el intercambio de alimentos de índice glucémico alto por alternativas con un nivel bajo. Tiene una serie de posibles beneficios para la salud, como reducir los niveles de azúcar en sangre.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Los carbohidratos saludables como frutas enteras, vegetales sin almidón, legumbres, como los frijoles, granos integrales como avena o quinoa, camote. Los alimentos con ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón (atún, sardinas, salmón, macarela, halibut, bacalao, semillas de lino). Puedes obtener grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas saludables de varios alimentos (aceites, como el aceite de oliva, el aceite de canola y el aceite de maní, nueces, como almendras, pecanas y nuez de Castilla, aguacates). Frutas (fresas, manzanas, peras, ciruelas, frambuesas, arándanos, limón, mandarina), Carnes bajas en grasa (pollo sin piel, pescado). Semillas (chía, linaza, ajonjolí, calabaza, auyama). Leche y derivados descremados (yogur natural, leche, leche de cabra, leche de avena) huevos (huevos de codorniz) bebidas vegetales, coco almendra, avellana

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Alimentos que contienen gran cantidad de grasas saturadas o trans, vísceras, como hígado de res, carnes procesadas, mariscos, margarina y manteca, productos horneados como pan blanco, bagels, aperitivos procesados, productos lácteos con alto contenido de grasa, pasta o arroz blanco. Zumos azucarados, bebidas refrescantes con azúcar, bebidas azucaradas, incluidos los jugos de frutas. Grasas (nata, manteca, tocino, sebos). Chocolate, chocolate en polvo, miel, mermeladas, gelatinas de frutas, edulcorantes, evitar azúcar común o sacarosa. Frutas (fruta en almíbar, frutas secas, confitadas, escarchadas)

## **CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta hepatopata

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Es una dieta para enfermedad hepática que proporciona la cantidad correcta de calorías, nutrientes y líquidos que se necesita para controlar la enfermedad hepática. Las enfermedades hepáticas como la hepatitis y la cirrosis podrían cambiar la manera en que el cuerpo utiliza los nutrientes de los alimentos.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

**Proteínas:** Se encuentra en carne roja, de pollo o pescado, huevo y quesos

**Grasas:** Lo recomendable es consumir grasas no saturadas, por ejemplo: aceite de oliva, aceite de cacahuete y aceite de maíz.

**Carbohidratos:** Se encuentran en pan, pasta, arroz, cereal, granos (arroz, avena) y vegetales con almidón (papas, elote, chícharos).

**Líquidos:** Consumir frutas y verduras que contienen mucha agua (sandía, fresas, acelgas, lechugas), así como el agua donde se hirvieron las verduras para caldos y sopas.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Evite el consumo de grasas saturadas. Ejemplos de grasas saturadas incluyen: mantequilla, manteca de cerdo y carnes, sobre todo rojas, alimentos en escabeche, como aceitunas y pepinillos. Limite condimentos altos en sodio como salsa soya o salsa de tomate (cátsup).

Consumo de alcohol



## **COLECTOMIA**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta líquida clara

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Este tipo de dieta proporciona los requerimientos diarios de agua, pero estimula muy poco el tracto gastrointestinal. Esto se alcanza al costo de proporcionar pocas cantidades de proteínas o grasa

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Té, Caldo, Jugos de frutas no acidas colados, Gelatina.

Granos: Crema de trigo y mazamorra molida fina. Cereal seco hecho de arroz. Pan blanco, pastas de harina y arroz blancos. 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

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

jugos espesos de frutas acidas

Caldos ricos en grasa

Alimentos ricos en grasa

Alimentos líquidos espesos

Alimentos altos en contenido de fibra (pan integral, arroz integral, avena)

Cáscaras de frutas y verduras. Manzanas, frutas secas, uvas y piña. Apio, maíz, pepino, pimientos verdes, guisantes y brotes de soja. Ensalada de hojas verdes, col, ensalada de col y espinaca. Material con que se recubre las salchichas y carnes duras y fibrosas, como las chuletas. Frutos secos (como almendras y nueces) y maní.

## **COVID**

**NOMBRE DE LA DIETA:** Dieta alcalina (alimentos que producen oxigenación)

**EN QUE CONSISTE LA DIETA:** La dieta alcalina sugiere un consumo mayoritario de frutas y verduras, los cuales proveen de sales con compuestos alcalinos como sodio (Na), potasio (K), magnesio (Mg), calcio (Ca), entre otros. La dieta alcalina describe un grupo de dietas ligeramente relacionadas basadas en la creencia pseudocientífica que ciertos alimentos pueden afectar la acidez y el pH de los fluidos corporales, incluida la orina o la sangre, y por eso pueden ser usados para tratar y prevenir enfermedades.

### **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

Alimentos que producen oxigenación a nivel celular como son: pescados; ingerir alimentos ricos en vitamina C: guayaba, limón y naranjas; grasas buenas como el aguacate y aceitunas; aumentar líquidos a 2.5 litros de agua al día, consumo de lactobacilos, vitamina E

Verduras verdes por el alto contenido de hierro y fibra, verduras rojas que son buenos antioxidantes

Proteínas que se encuentran en alimentos como pescado, carne de res, pollo, claras de huevo y atún

Suplementación nutricional en vitaminas liposolubles como vitamina A, D, E, minerales como Zinc y Selenio

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS:**

Grasas saturadas como son: las carnes de res y cerdo, mantequilla y frituras, así como jugos dulces

## **DIABETES GESTACIONAL**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta equilibrada

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Una dieta equilibrada es aquella que cubre los requerimientos de energía y nutrientes en cada persona, teniendo en cuenta las necesidades individuales en cada momento. Ha de contener la cantidad y proporción justa de elementos necesarios para que nuestro organismo se encuentre en plena forma. Consumir una alimentación equilibrada y sana puede ayudarle a manejar este tipo de diabetes.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

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.

Alimentos con muchas vitaminas, minerales, fibra y carbohidratos saludables. Estos incluyen: Panes o galletas integrales, cereales integrales, granos enteros como cebada o avena, legumbres, arroz integral o salvaje, pasta de trigo entero, verduras con almidón como maíz y arvejas.

Verduras frescas o congeladas sin salsas, grasas ni sal agregadas. Hortalizas de color verde oscuro y amarillo profundo, como la espinaca, el brócoli, la lechuga romana, las zanahorias y los pimientos.

Frutas enteras en lugar de jugos, ya que tienen más fibra. Frutas cítricas, como las naranjas, las toronjas y las mandarinas. Jugos de frutas sin jarabes agregados. Frutas frescas y jugos, que tienen más valor nutricional que las variedades congeladas o enlatada

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Menos alimentos que contengan mucho azúcar, como las bebidas gaseosas, los jugos de frutas y los pasteles.

Carbohidratos simples, como las papas, las papas fritas, arroz blanco, dulce, sodas y otras golosina.

## **DIABETES MELLITUS I**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta hipocalórica de 1500 y 2000 kcal.

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Es una dieta hipocalórica moderada cuyo objeto principal es lograr una pérdida moderada de peso y modificar los hábitos alimentarios del paciente. La prescripción dietética debe indicar “dieta de 1.500 kcal” y contemplar si el paciente precisa modificaciones terapéuticas de la dieta, como restricción de azúcares solubles, sodio, etc.

### *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 NO PERMITIDOS:*

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

Limitar consumo de alcohol, grasa y sal.

## **DIABETES MELLITUS II**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta baja en azúcares

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Una dieta con baja concentración de azúcares consiste en evitar aquellos alimentos con exceso de azúcar o dulcificantes con muchas calorías. Al llegar al cuerpo, estos dulcificantes se convierten en azúcar (glucosa) de la sangre.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Vegetales: brócoli, zanahorias, vegetales verdes, pimientos, tomates, papas, maíz, arvejas.

Frijoles y legumbres: frijoles negros, lentejas, frijoles blancos, habichuelas (judías), frijoles pintos.

Frutas: manzanas, aguacate, moras, cerezas, toronja, melocotones/duraznos, peras, ciruelas, fresas.

granos integrales: pasta integral/legumbres, pan integral, quinoa, arroz silvestre, harina 100% integral/trigo integral, harina de maíz, avena, mijo, amaranto, cebada.

Lácteos: queso parmesano, ricota, requesón, leche baja en grasa/descremada, yogur griego/natural bajo en grasa.

Carne: pechuga/tiras de pollo sin piel y sin hueso, salmón, sardina, atún, otros pescados grasos.

Huevos, proteínas de origen vegetal: frijoles negros, habichuelas, frijoles negros, frijoles, horneados/refritos, humus, falafel, lentejas, guisantes.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Carbohidratos simples, grasas saturadas, grasas trans y azúcares en caramelos, helados y

Pasteles, bebidas con exceso de azúcares, alimentos azucarados y almidón.

## **DIALISIS**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta de hemodiálisis

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Una dieta condicionada por las funciones que ha perdido el riñón y necesaria para complementar el tratamiento con diálisis; y que se basa, principalmente, en el control del agua, sal, potasio y fósforo; y en el aporte de una determinada cantidad de proteínas, hidratos de carbono, grasas y calorías al día

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Aceite de oliva

Pasta (macarrones, espagueti, arroz)

Carne magra

Pescado

Fruta máximo 2 piezas al día (preferiblemente manzana, pera o sandía). Ocasionalmente puede sustituir una de las piezas por otra fruta a excepción de plátano, melón o uva.

Fruta en almíbar (retirando el caldo)

Lácteos desnatados, no más de 2 al día (leche o yogur)

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Tomate (fresco). Frutos secos. Chocolate

Uva. Plátanos. Frutos cítricos. Salazones

Alimentos altos en sodio (con mucha sal)

## **DISLIPIDEMIAS**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta hiperlipidémica

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* El consumo de una dieta que reemplaza las grasas saturadas por las insaturadas, el corazón saludable, esta consiste en disminuir los dos tipos más importantes de grasas circulantes son los triglicéridos y el colesterol.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

**LÁCTEOS:** Leche descremada o semidescremada, yogurt natural descremado o deslactosado, queso fresco, queso Cabana o ricota.

**CEREALES:** Tortilla de maíz, pan integral, arroz, avena, cereal, galletas integrales, papa.

**LEGUMINOSAS:** Frijoles, lentejas, arvejas verdes, habas guisadas.

**LEGUMINOSAS:** Frijoles, lentejas, arvejas verdes, habas guisadas.

**FRUTAS:** Frutas frescas, toda la variedad.

**CARNES:** Carne de res magra (falda, filete, molida sin grasa). Carne de aves, pollo, pavo, pescado blanco sin piel. Embutidos de pollo o pavo.

**GRASAS:** 1 cucharadita de aceite vegetal (maíz, girasol, oliva, etc.) 1 cucharadita de mayonesa light.

**HUEVO:** Claras de huevo.

**AZÚCARES:** 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de miel o mermelada.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Queso cheddar, parmesano, de cabra, manchego, camembert y en general quesos amarillos y/o duros, altos en grasas.

Productos de panadería con mantequilla y/o huevo, harinas refinadas, pasteles.

Leguminosas refritas, preparaciones grasosas.



Evitar preparaciones cremosas con mantequilla o grasa excesiva.

Evitar presentaciones con azúcar, mantequilla, miel, leche condensada o cualquier agregado dulce o cremoso

Carne de res con grasa. Carne de puerco (tocino) embutidos (chorizo, salchichas), vísceras, mariscos (muy poco).

Mantequilla y margarinas, cremas (natilla, natas, crema agria) salsas, snacks o bocadillos frescos o envasados. Prohibidos alimentos fritos y apanados.

Yema de huevo (máximo 2-3 por semana).

Dulces, helados, postres, chocolates, sodas o bebidas con azúcar.

BEBIDAS: bebidas gaseosas o energizantes.

ALCOHOL: Todas las bebidas alcohólicas

## **DIVERTICULOS**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta de líquidos transparentes

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Consiste en el consumo de este tipo de líquidos, como agua, consomé y gelatina natural, que se digieren fácilmente y no dejan residuos no digeridos en el tracto intestinal.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

- Caldo
- Jugos de frutas sin pulpa, como el jugo de manzana
- Trocitos de hielo
- Paletas de hielo sin trozos de fruta o pulpa de fruta
- Gelatina
- Agua
- Té o café sin crema

Alimentos bajos en fibra incluyen:

- Frutas enlatadas o cocidas sin cáscara ni semillas
- Verduras enlatadas o cocidas como frijoles verdes, zanahorias y papas (sin cáscara)
- Huevos, pescado y aves de corral
- Pan blanco refinado
- Jugo de frutas y verduras sin pulpa
- Cereales bajos en fibra
- Leche, yogur y queso
- Arroz blanco, pasta y fideos

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

- Jugos espesos de frutas ácidas
- Caldos ricos en grasa
- Alimentos lácteos, alimentos fermentados, frijoles, repollo.

## **EPOC**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta “meat-dim sum”

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Se ha propuesto relación entre comidas y función pulmonar o síntomas de EPOC

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Lacteos: 2 tazas tipo té de leche o yogur + 2 cucharas tipo postre de queso untable + 1 porción de queso fresco. 2.

Carnes y Huevo: 1 porción del tamaño de la palma de la mano de carne vacuna o 1/8 de pollo o filet mediano o ½ lata de jaurel, atún o caballa al natural.

Huevo: 3 unidades por semana.

Verduras: 1 porción del tamaño de un plato de postre o 1 taza tipo café con leche o 1 unidad chica por día.

Frutas: 3 unidades mediadas. 1 de las 3 que sea cítrico (mandarina, naranja, pomelo, etc.).

Cereales, legumbres y panes: 1 pocillo tipo café en crudo o 1 plato playo cocido de cereales + 2 mignones o felipes o 4 rebanadas de pan tipo lactal dietético o galletitas de agua bajas en grasas (1 mignón = 5 galletitas bajas en grasa).

Legumbres: 1 plato cocido por semana en reemplazo de los cereales.

Aceite: 4 cucharadas tipo postre. Consumirlos sin cocción.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Evitar alimentos productores de gas como: legumbres (lentejas, porotos; garbanzos), coles (Brócoli, coliflor, repollo), vegetales feculentos (papa, batata, choclo, mandioca), vegetales de hoja crudos (acelga, espinaca, lechuga, etc.) y bebidas con gas.

Limite la ingesta de sal. Limite el consumo de bebidas con cafeína

Sal fina, sal gruesa, sales de especias, quesos frescos y duros (muzzarella, de máquina, de rallar, mar del plata, etc.), fiambres, embutidos, picadillos, paté, caldos en cubos, sopas envasadas, galletitas con sal, galletitas dulces, pastas rellenas, pizza y comidas compradas, masa de tarta y empanadas, alimentos envasados en salmuera, aderezos (mayonesa, ketchup, salsa golf, etc.), productos de copetín, bebidas alcohólicas y gaseosas.

## **ERGE**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta variada y equilibrada

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Dieta variada y equilibrada, con un contenido alto de fruta, verdura y fibra vegetal de cereales y legumbres.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Frutas (algunas excepciones), verduras (algunas excepciones), granos enteros y partidos, productos lácteos, no lácteos bajos en grasa, carnes magras, alimentos integrales de soya, lentejas, garbanzos, legumbres, nueces, mantequillas de nueces y semillas, grasas saludables como el aceite de oliva y el aguacate (con moderación), infusiones de hierbas, la mayoría de las hierbas, especias y condimentos suaves. suplementos de fibra de psyllium, leche desnatada o semidesnatada, queso fresco, yogures desnatados, carnes blancas como el pollo o el pavo, huevo y embutidos tipo jamón dulce, pechuga de pavo, pescado blanco, huevo.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Yogures desnatados, frutas cítricas, tomate y sus productos, pimientos picantes, cocina muy condimentada, alimentos fritos o grasosos, menta o hierbabuena, chocolate, potentes especias como chile en polvo, pimienta de cayena, canela, vinagre, cebolla, ajo, bebidas con gas, café, infusiones de menta y alcohol

## **ESOFAGO DE BARRETE**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta variada y equilibrada

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Dieta variada y equilibrada, con un contenido alto de fruta, verdura y fibra vegetal de cereales y legumbres.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Frutas (algunas excepciones), verduras (algunas excepciones), granos enteros y partidos, productos lácteos, no lácteos bajos en grasa, carnes magras, alimentos integrales de soya, lentejas, garbanzos, legumbres, nueces, mantequillas de nueces y semillas, grasas saludables como el aceite de oliva y el aguacate (con moderación), infusiones de hierbas, la mayoría de las hierbas, especias y condimentos suaves. suplementos de fibra de psyllium, leche desnatada o semidesnatada, queso fresco, yogures desnatados, carnes blancas como el pollo o el pavo, huevo y embutidos tipo jamón dulce, pechuga de pavo, pescado blanco, huevo.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Yogures desnatados, frutas cítricas, tomate y sus productos, pimientos picantes, cocina muy condimentada, alimentos fritos o grasosos, menta o hierbabuena, chocolate, potentes especias como chile en polvo, pimienta de cayena, canela, vinagre, cebolla, ajo, bebidas con gas, café, infusiones de menta y alcohol

## **EVC**

**NOMBRE DE LA DIETA:** Dieta DASH

**EN QUE CONSISTE LA DIETA:** La dieta DASH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras. DASH corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

### **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

Vegetales y frutas sin almidón, productos lácteos sin grasa o con un bajo contenido de grasa, granos integrales, carnes magras, aves, frijoles, alimentos de soya, legumbres, y huevos y sustitutos de huevo, pescado, nueces y semillas, grasas saludables para el corazón, como aceite de oliva y canola o aguacates.

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS:**

Los caramelos y las bebidas azucaradas

Los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, tales como productos lácteos ricos en grasa, comidas grasosas, aceites tropicales y la mayoría de los refrigerios empacados

Alimentos con sal agregada (sodio) y agregar sal a las comidas

Alcohol

Bebidas azucaradas

Alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como productos lácteos enteros y alimentos fritos

Los refrigerios empacados, que a menudo tienen un alto contenido de grasa, sal y azúcar

## **GASTRITIS**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta de protección gástrica

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Está compuesta por alimentos de consistencia variada, excluye las técnicas culinarias que hacen difícil la digestión, y evita los alimentos crudos, con excepción de la fruta muy madura. Así mismo, debe reducirse la cantidad de grasas y fibra. Cubrir las necesidades nutricionales con la mínima estimulación gástrica.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Carnes grasas (cerdo, cordero), vísceras, embutidos grasos, pescados azules (atún, sardina...), mariscos, leche entera, quesos, mantequilla y nata, cereales, productos integrales, verduras flatulentas (alcachofa, col, coliflor...), verduras crudas (pepino, pimiento, cebolla, lechuga...), fruta verde, con piel, fibrosa o ácida; frutos secos (almendras, nueces, avellanas...); aceitunas; chocolate, cacao y café; pasteles, bollería, natilla, flan; especias: mostaza, pimienta y picantes; fritos y rebozados; bebidas alcohólicas; bebidas con gas.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Carnes grasas (cerdo, cordero), vísceras, embutidos grasos, pescados azules (atún, sardina...), mariscos, leche entera, quesos, mantequilla y nata, cereales, productos integrales, verduras flatulentas (alcachofa, col, coliflor...), verduras crudas (pepino, pimiento, cebolla, lechuga...), fruta verde, con piel, fibrosa o ácida, frutos secos (almendras, nueces, avellanas...), aceitunas, chocolate, cacao y café, pasteles, bollería, natilla, fla, especias: mostaza, pimienta y picantes; fritos y rebozados; bebidas alcohólicas; bebidas con gas.



## **HEMICOLECTOMIA DERECHA E IZQUIERDA**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta líquida clara

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Este tipo de dieta proporciona los requerimientos diarios de agua, pero estimula muy poco el tracto gastrointestinal. Esto se alcanza al costo de proporcionar pocas cantidades de proteínas o grasa.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Agua común

Jugos de fruta sin pulpa, como el jugo de uva, el jugo de manzana filtrado y el jugo de arándano

Caldos (caldo o consomé)

Refrescos claros, como la gaseosa de jengibre y la Sprite

Gelatina

Paletas de helado que no contengan pedazos de fruta, pulpa de fruta o yogurt

Té o café sin crema ni leche agregadas

Bebidas para deportistas incoloras

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Jugo de néctar o pulpa, tales como jugo de ciruela

Leche y yogurt

Jugos espesos de frutas ácidas

Caldos ricos en grasa

## **HEMODIALISIS**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta de hemodiálisis

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Una dieta condicionada por las funciones que ha perdido el riñón y necesaria para complementar el tratamiento con diálisis; y que se basa, principalmente, en el control del agua, sal, potasio y fósforo; y en el aporte de una determinada cantidad de proteínas, hidratos de carbono, grasas y calorías al día

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Aceite de oliva

Pasta (macarrones, espagueti, arroz)

Carne magra

Pescado

Fruta máximo 2 piezas al día (preferiblemente manzana, pera o sandía). Ocasionalmente puede sustituir una de las piezas por otra fruta a excepción de plátano, melón o uva.

Fruta en almíbar (retirando el caldo)

Lácteos desnatados, no más de 2 al día (leche o yogur)

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Tomate (fresco). Frutos secos. Chocolate

Uva. Plátanos. Frutos cítricos. Salazones

Alimentos altos en sodio (con mucha sal)

## **HEPATITIS**

**NOMBRE DE LA DIETA:** Dieta hepatoprotectora

**EN QUE CONSISTE LA DIETA:** Evita alimentos muy grasos o procesados. Evita los azúcares ocultos y el exceso de sal. Evita el consumo de bebidas alcohólicas. Bebe de 1,5-2 litros de agua al día

### **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

- **Frutas**, como manzana, pera, piña, uva, papaya, naranja, mango, banana, uvas, toronja, fresas, frambuesas, limón, ciruela, acerola, moras y arándanos;
- **Hortalizas**, como lechuga, tomate, brócoli, calabaza, nopal, berro, chayote, alfalfa, diente de león, alcachofa, ajo, cebolla y berenjena;
- **Proteínas magras**, como tofu, pescados de carne blanca (merluza, bacalao, cazón, mero, lenguado, dorada), pollo y pavo sin piel y huevo;
- **Cereales integrales**, como arroz integral, maíz, avena, pasta integral y quinoa;
- Legumbres, como frijoles, garbanzos, lentejas, arvejas y soya;
- **Grasas saludables**, como aceite de oliva, aceite de aguacate, nueces, nuez de Brasil y aceite de linaza;
- Lácteos bajos en grasa, como leche descremada, yogur descremado sin azúcar y quesos blancos bajos en grasa;
- **Tubérculos**, como papa, camote o batata, ocumo, ñame, yuca o mandioca, zanahoria blanca o arracacha;
- **Condimentos y hierbas para sazonar**, como cúrcuma, salvia, orégano, cilantro, perejil, menta, clavo, tomillo y canela;
- **Bebidas vegetales**, como leche de avena, soya o arroz.

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS:**

- Carnes rojas ricas en grasa, tocino, embutidos (salchicha, chorizos, mortadela, jamón);
- Pescados grasos como salmón, atún, trucha y sardina;

- Frituras;
- Aguacate y frutos secos;
- Mantequilla, margarina, manteca y crema de leche;
- Alimentos embutidos o industrializados;
- Alimentos confeccionados con azúcar refinado;
- Refrescos y jugos pasteurizados;
- Leche completa, quesos amarillos y yogures con azúcar;
- Tortas, galletas, chocolate y *snacks*;
- Cubitos para sazonar los alimentos;
- Comidas congeladas, precocinadas y comidas rápidas;
- Salsas como salsa de tomate tipo ketchup, mayonesa, mostaza, salsa inglesa, salsa de soya, salsas picantes;
- Bebidas alcohólicas.

## **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta hiposódica

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Dieta controlada en sodio. Cubre las necesidades de energía y nutrientes. Se deriva de la dieta corriente. La sal que consumimos en una dieta normal equivale a unos 10 a 15 gramos (3900 a 5900 gramos de sodio); sin embargo, la definición de dieta hiposódica engloba a los programas de alimentación que contienen nada más que 1000 gramos de sodio por día, unos 2 a 2.5 gramos de sal.

*ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Aves y otras carnes bajas grasas. Pescados frescos de agua dulce o de mar. Huevos. Lácteos y derivados descremados. Queso sin sal. Pan sin sal. Harina, pastas alimenticias, cereales (mejor si son integrales).

Patatas, legumbres, verduras y hortalizas frescas (tomate crudo). Fruta natural, en compota o zumos naturales (manzana, naranja, plátano). Frutos secos sin sal.

#### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS:**

Sal de cocina y mesa: sal yodada y sal marina. Carnes saladas, ahumadas y curadas. Pescados ahumados, desecados, en conserva, congelados y mariscos. Embutidos en general: fiambres, patés, charcutería. Quesos en general, aunque se pueden tomar quesos frescos sin sal. Pan con sal. Aceitunas, pepinillos y demás encurtidos. Sopas de sobre, purés instantáneos, cubitos, patatas chips. Zumos de hortalizas envasados. Legumbres en conserva. Pastelería y bollería industrial. Mantequilla y margarinas saladas, manteca, tocino. Agua con gas y bebidas refrescantes con gas tipo cola. Condimentos salados y salsas comerciales como salsa de tomate, mostaza, ketchup, mayonesa.

## **HIPERTIROIDISMO**

**NOMBRE DE LA DIETA:** Dieta rica en selenio

**EN QUE CONSISTE LA DIETA:** Si tienes hipertiroidismo debes seguir una dieta rica en Selenio. El Selenio es un micro-mineral que se encuentra en las carnes rojas, pescado, hortalizas, piñones, huevos, champiñones, y trigo entre otros. La relación entre hipertiroidismo y Selenio ha sido fruto de numerosos estudios en los últimos años.

#### **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

Pescado y la carne roja o de ave, las hortalizas, el marisco, los huevos, el atún, los ajos, los champiñones, el grano o los cereales y otros de sus derivados.

Trigo, col, berza, coliflor, repollo, brócoli, nabo, semillas de mostaza, yuca, espinaca, zanahoria, rábano, nueces, cacahuetes

*ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Caldos rojos, soya, alimentos elaborados a base de soya.

## **HIPOTIROIDISMO**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta para hipotiroidismo.

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* En tu dieta para hipotiroidismo debes aumentar el consumo de alimentos hipertiroidales porque son ricos en yodo y activan la producción de hormonas tiroideas.

*ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Vegetales: ajo, tomates, espinacas, habas, guisantes; cereales y legumbres: maíz, girasol, lentejas, guisantes, habas, avena: frutas y frutos secos: mango, manzana, dátiles, coco, fresas, albaricoque, nueces del Brasil, piña, avellana, pistachos, anacardos; hierbas y especias: hisopo, hinojo, hiedra terrestre, canela, ginseng, albahaca; algas marinas en especial el *Fucus vesiculosus*; mariscos y sal yodada.

Incluye alimentos que aportan el aminoácido tirosina en tu dieta para hipotiroidismo. La tirosina se obtiene de otro aminoácido, la fenilalanina presente en pescado, carne, almendras, semillas de calabaza y sésamo.

Alimentos que aportan vitaminas A, B2, B3, B6: huevo, plátano, almendras, berros, pepino, guisantes, hierbas (canela, ginseng, albahaca, hinojo).

*ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Crucíferas como coliflor, brécol, col, coles de bruselas, nabo y sobre todo el rábano. Por su contenido en ácidos cafeico y clorogénico reducen la actividad tiroidea.

Frutos secos como castañas y nueces y legumbres como soja, garbanzos y cacahuetes. Contienen también ácidos cafeico y clorogénico.

Cereales como mijo, trigo y semillas como las semillas de lino y los piñones, que también reducen la producción de tiroxina.

Ácido cafeico: apio, naranja, limón, zanahoria, aguacate, ciruela, berenjena, melocotón.

Ácido eláxico: granada y uva.

Litio: cebolla, espárragos, endibias, melón, perejil, patata.

## **ILEOSTOMIA**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta de líquidos claros

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* El intestino grueso está compuesto por ciego, colon, sigma y recto, es la parte final del tubo digestivo, donde se absorben el agua y las sales minerales y se forman y almacenan las heces hasta su expulsión al exterior, gracias a estas funciones mantenemos un adecuado estado nutricional y de hidratación.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Granos: crema de trigo, mazamorra molida fina, cereal de arroz, pan blanco, pastas de harina blanca, arroz blanco, galletas soda, rosquillas de pan, panecillos hechos de harina blanca o refinada.

Frutas: fruta enlatada, jugo sin pulpa, plátanos maduros, melón blando.

Verduras: papas sin cascara, leche de vaca, leche sin lactosa.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Alimentos altos en contenido de fibra: pan integral, arroz integral, avena.

Verduras crudas frutas crudas, frutas secas, frijoles secos.

## **IRA**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta hipoproteica

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Dieta modificada significativamente en el aporte de proteínas

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

- Leguminosas en baja proporción
- Frutas como: mandarina, fresas, mango y manzana
- Verduras como: tomate, cebolla, pepino, lechuga y zanahoria
- Arroz
- Pan sin leche

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

- Carnes frías
- Embutidos
- Vísceras
- Carnes rojas en baja proporción
- Lácteos

## **IRC**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta hipoproteica

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Dieta modificada significativamente en el aporte de proteínas

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

- Leguminosas en baja proporción
- Frutas como: mandarina, fresas, mango y manzana
- Verduras como: tomate, cebolla, pepino, lechuga y zanahoria
- Arroz
- Pan sin leche



*ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

- Carnes frías
- Embutidos
- Vísceras
- Carnes rojas en baja proporción
- Lácteos

**LITIASIS BILIAR**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta hipograsa

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Dieta con aporte normal de energía, proteína y carbohidratos, aumento en el aporte de fibra, modificada en grasa y colesterol. La fuente de grasa será especialmente mono y poliinsaturada y el colesterol será < 300 mg. / día. Se deriva de la corriente. Las calorías deben ser de 2000 aproximadamente.

*ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Lácteos descremados.

Huevo solo la clara.

Carnes magras, pollo y pescado sin piel.

Frutas y verduras.

Cereales de todo tipo.

*ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Grasas saturadas (manteca, mantequilla, margarina, cremas de leche, chocolates, aceite de coco).

Grasas contenidas en carnes (vacuna, de cerdo, cordero, piel de pollo, carne de cerdo).

## **LITIASIS RENAL**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta de protección biliar

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Consiste en reducir drásticamente los alimentos con alto contenido grasas

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Dieta rica en hidratos de carbono (arroz, pasta, patata, legumbres y pan) y en frutas y verduras

Alimentos ricos en calcio como: leche de almendras, frutos secos, leche de soja enriquecida en calcio, yogures de soja, leche sin lactosa, etc.

Cereales: Pan, pasta, arroz, maíz, harinas

Lácteos: Leche desnatada Postres lácteos desnatados Queso fresco

Vegetales: Patatas, verduras y hortalizas Frutas

Legumbres de todo tipo

Carne y derivados: Carnes magras (ternera, potro, pollo y pavo sin piel, conejo)

Pescado blanco

Huevos (solamente la clara)

Sopas y cremas que sean desgrasadas

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

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

Evite los alimentos flatulentos (coles, coliflor, brócoli, legumbres enteras sin tamizar, pepino, cebolla cruda, etc.)

Bollería, cereales integrales; quesos curados, blandos o con alto contenido en grasas quesitos y nata; aguacate; resto de las partes del cerdo Cordero y pato Embutidos y fiambres Paté Salchichas; Pescados en aceite Pulpo Pescado azul; yema del huevo; cremas con nata o queso; Todo tipo de bollería Chocolate Salsas.

## **LUPUS**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta para lupus.

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* No hay una dieta especial para el lupus. En general, usted debe tratar de comer una dieta nutritiva, bien balanceada y variada que contenga muchas frutas y verduras, granos integrales y cantidades moderadas de carnes, aves y pescados frescos.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

- verduras
- frutas
- granos integrales
- cantidades moderadas de carne
- aves
- pescados frescos

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

- Alfalfa
- Alcohol
- Alimentos elaborados-industrializados (comida chatarra, alta en azúcares simples, sal y grasas saturadas)

## **OBESIDAD**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta cetogénica

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* La dieta cetogénica hace hincapié en los alimentos ricos en grasas y restringe drásticamente los carbohidratos. De hecho, entre el 60 y el 80 % de las calorías deben provenir de la grasa, según Jason Ewoldt.

*ALIMENTOS PERMITIDOS:*

- Pescados y mariscos
- Queso
- Grasas naturales como aguacate, mantequilla de pasto, aceite de coco y aceite de oliva
- Carne
- Huevos
- Verduras que crecen sobre el suelo

*ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Los principales alimentos que se deben evitar son aquellos que contienen mucho azúcar y almidón. Se deben evitar también los alimentos ricos en carbohidratos como el pan, la pasta, el arroz y las papas. Y se debe prescindir de las frutas, aunque algunas como las bayas se pueden consumir con moderación. Todos los alimentos procesados deben ser suprimidos de la dieta.

## **OBSTRUCCIÓN BILIAR**

**NOMBRE DE LA DIETA:** Dieta 70 g proteínas (baja en potasio)

**EN QUE CONSISTE LA DIETA:** Restricción moderada de proteínas En algún plato presenta una ración moderada de carne o pescado. Incluye las normas de preparación para disminuir el contenido en potasio, y no incluye frutas y verduras crudas (salvo prescripción médica). En caso de restricción proteica muy severa (60-40g/día) debe solicitarse una dieta especial.

### **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

Panes, cereales y granos

Verduras (niveles bajos y medios de potasio): pepino, brócoli, champiñones, berenjenas.

Frutas: Jugo de manzana, puré de manzana o 1 manzana pequeña, arándanos azules, arándanos rojos o cóctel de jugo de arándano, peras frescas o en conservas (en almíbar o envasadas en agua), uvas o jugo de uvas, duraznos enlatados (envasados en agua o almíbar ligero), piña o fresas, mandarina, sandía, duraznos o peras frescas, cerezas, melón, mango o papaya, pomelo o jugo de pomelo.

Carnes rojas, carnes blancas y pescado.

Grasas (aceite (cártamo, girasol, maíz, soya, oliva, cacahuate, canola). Margarina o mayonesa

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS:**

Almidones: Los siguientes alimentos tienen cantidades más elevadas de sodio, potasio o fósforo:

- Galletas, muffins, panqueques y waffles
- Torta y pan de maíz de mezclas en caja
- Avena y cereales integrales
- Palitos o anillos de pretzel salados y alfajores

Carnes y alimentos con proteínas: Los siguientes son altos en sodio y fósforo.

- Fiambres, como el roast beef, jamón y pavo
- Sardinas y salmón enlatados
- Queso procesado, como queso americano y pastas de queso
- Carnes ahumadas o curadas, como carne preparada con maíz, tocineta, jamón, perros calientes, y salchichas

Verduras: Alcachofa, aguacate, coles de Bruselas, remolacha, acelga, col o mostaza, papas, batatas, calabaza y ñame, tomate crudo y jugo de tomate bajo en sodio o salsa de tomate, calabaza de invierno, espárragos cocidos y espinacas cocidas.

## **RESECCIÓN PARCIAL**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta líquida clara.

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Este tipo de dieta proporciona los requerimientos diarios de agua, pero estimula muy poco el tracto gastrointestinal. Esto se alcanza al costo de proporcionar pocas cantidades de proteínas o grasa.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Granos, crema de trigo, mazamorra molida fina, cereal de arroz, pan blanco

pastas de harina blanca, arroz blanco, galletas soda rosquillas de pan, panecillos hechos de harina blanca o refinada, frutas, fruta enlatada, jugo sin pulpa, plátanos maduros, melón blando, verduras, papas sin cascara, leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya, leche de arroz, yogur, sin frutos secos, fruta ni granola, proteína, huevos, pescado, carne de ave, pollo, pavo, carne de res bien cocidas y tiernas, tofu, mantequillas suaves de maní.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Jugos espesos de frutas ácidas, caldos ricos en grasa, alimentos altos en fibra.

## **SIGMOIDECTOMIA**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta líquida clara.

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Este tipo de dieta proporciona los requerimientos diarios de agua, pero estimula muy poco el tracto gastrointestinal. Esto se alcanza al costo de proporcionar pocas cantidades de proteínas o grasa.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Granos, crema de trigo, mazamorra molida fina, cereal de arroz, pan blanco, pastas de harina blanca, arroz blanco, galletas soda rosquillas de pan, panecillos hechos de harina blanca o refinada, frutas, fruta enlatada, jugo sin pulpa, plátanos maduros, melón blando, verduras, papas sin cascara, leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya, leche de arroz, yogur, sin frutos secos, fruta ni granola, proteína, huevos, pescado, carne de ave, pollo, pavo, carne de res bien cocidas y tiernas, tofu, mantequillas suaves de maní.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Jugos espesos de frutas ácidas, caldos ricos en grasa, alimentos altos en fibra.

## **SINDROME DE CUSHING**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta baja en calorías y alta en proteína

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Este es un tipo de dieta que consiste en reducir los carbohidratos y aumentar el consumo de proteína, logrando así un déficit de calorías en el organismo.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

Leche, queso, frijoles negros, espinaca, almendras, legumbres, yogur, carne magra, legumbres, aguacate, salmón, atún, caballa, frutas, verduras de hoja verde, manzana, naranja, pera, zanahoria, durazno, guisantes, cuscús, pan de centeno, pan integral, pollo, ternera y arroz y pasta integrales.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Productos procesados u horneados, galletas, pasteles, pizza, queso, sopas enlatadas, carnes frías, panes, bocadillos salados, café, té, refrescos, chocolate.

## **SINDROME DE INTESTINO CORTO**

*NOMBRE DE LA DIETA:* Dieta protectora del intestino

*EN QUE CONSISTE LA DIETA:* Es posible que el cuerpo no absorba nutrientes, líquidos, vitaminas y minerales tan bien como lo hacía antes. Con esta dieta ayudamos al intestino a fortalecer y rendir su funcionamiento.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS:*

- **Con alto contenido de proteínas.** Ejemplos de alimentos ricos en proteínas son:



- Pescado
  - Las aves (pollo, pavo)
  - Carne (res, ternera y cordero)
  - Huevos
  - Tofu
  - Productos lácteos (leche, queso)
  - Mantequilla de maní cremosa y otras mantequillas de frutos secos, como mantequilla de almendra.
- **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
  - **en azúcar.** Algunos ejemplos de alimentos azucarados son:
    - Azúcar (galletas, pasteles, chocolate, refrescos, té instantáneo, bebidas frutales)
    - Jarabe de maíz
    - Melaza
    - Miel
    - Jarabe para panqueques

Alimentos ricos en fibra soluble incluyen:

- Avena
- Salvado de avena
- Cebada
- Soya
- Mantequillas de frutos secos
- Frutas
- Pectina de frutas
- Legumbres
  - Garbanzos
  - Frijoles de Lima

- Psyllium (suplemento de fibra)\*
- Frijoles
- Lentejas

*ALIMENTOS NO PERMITIDOS:*

Evite alimentos y bebidas con alto contenido de oxalato, como los siguientes:

- Té
- Frutos secos
- Tangerinas
- Café
- Productos con soya
- Batatas
- Ruibarbo
- Bebidas de cola
- Verduras de hoja verde
- Apio
- Nabo sueco
- Chocolate
- Bayas
- Germen de trigo

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

## **VIH**

**NOMBRE DE LA DIETA:** Dietoterapia

**EN QUE CONSISTE LA DIETA:** Es una disciplina que pertenece al ámbito de la dietética. Se enfoca en el estudio de la combinación óptima de nutrientes y la identificación de los aspectos claves para prevenir, tratar o curar algunas enfermedades

### **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

Añadir a sopas, puré de papa, arroz, pastas alimenticias.

Añadir a salsas y cremas.

Combinar con especias y untar en carnes y pescados.

Miel, azúcar y mermelada

Frutos secos

Añadir a cereales, batidos, frutas, galletas, panes.

Añadir a cereales para desayunos, yogurt, verduras, carnes y pescados.

Rebosar carnes, pescados, verduras.

Comer los alimentos fritos o salteados.

Añadir salsa a las preparaciones

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS:**

No coma ni beba los siguientes alimentos:

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 pasteurizar

Alimentos con alto contenido de grasa saturada, sodio (sal) y azúcares agregados.

## **CONCLUSIÓN**

La salud es un estado que nos advierte un cuerpo saludable libre de patologías ya sean genéricas, infecciosas o de otro tipo, y un desequilibrio mental o físico; gracias a la salud podemos tener relaciones dentro de nuestra sociedad y estar seguros de cualquier afección. De tal manera destaca la gran importancia de la salud ante una buena nutrición o dieta ya que los alimentos que obtenemos en nuestra dieta poseen los componentes necesarios para una buena nutrición, y son el complemento perfecto para que nuestra salud se encuentre en sus mejores condiciones. Pero, sin embargo, si padecemos de alguna situación contradictoria y nuestra nutrición está siendo afectada, corremos el riesgo de afectar nuestra alimentación y posterior nuestra salud. Por tanto, debemos reconocer la relevancia de la nutrición en nuestra vida, y de ello depende nuestro bienestar a corto y largo plazo. En el caso de personas ya con patologías presentes, resulta un el mismo caso de importancia una buena nutrición a través de una dieta específica el cual se hicieron mención, y así mismo debemos recordar 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 tanto sana y enferma y por tanto, podemos decir que, la verdadera medida de la salud no es la ausencia de enfermedad o invalidez, sino la capacidad de funcionar efectivamente dentro de un determinado medio ambiente, es el proceso de adaptación ante los alimentos que consumimos y las dietas que cada persona se pone por sí misma, si estas fuesen correctas quizá no tendríamos enfermedades o patologías, y si las hubieran presentes, estas fuesen disminuyendo gracias a la dieta correcta de cada persona e incluso desaparecieran de nuestras vidas. Podemos decir también que gracias a las recomendaciones especificadas en base a la alimentación adecuada en cada patología, se brinda un mejor desempeño en cuanto a las personas enfermas, ya que llevando esto como debe de ser obtendrán un mejor desempeño físico que les permita tener un mejor estilo de vida apreciando los valores correctos de la alimentación y viendo hacia un futuro mas prometedor.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Carballido, E. (2019, enero 19). Dieta para la angina de pecho. *Botanical-online*.

<https://www.botanical-online.com/dietas/angina-pecho-alimentacion-alimentos-buenos>

Alarco, R. (s/f). *¿Alimentos cancerígenos? Siete comidas que debes evitar*.

Oncosalud.pe. Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de

<https://blog.oncosalud.pe/cinco-alimentos-para-prevenir-el-cancer>

*MANUAL DE DIETAS SERVICIO DE ALIMENTACIÓN SERVISUMINISTROS EL*

*DIAMANTE*. (s/f). Gov.co. Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de

<https://hsdp.gov.co/portal/wp-content/uploads/2020/02/MANUAL-DE-DIETAS.pdf>

M. (2017, mayo 30). *Cáncer de hígado: alimentos que reducen el riesgo*. My Liver

Exam. <https://www.myliverexam.com/es/cancer-du-foie-ces-aliments-qui-nous-aident/>

Roda, E. B. (Ed.). (2016). *NUTRICIÓN Y CÁNCER HEPÁTICO-*

*INFONCOLOGÍA* (Vol. 6). Profarmaco 2, comunicación científica-médica.

[https://www.nutricionemocional.es/sites/default/files/793\\_infooncologia\\_n6.pdf](https://www.nutricionemocional.es/sites/default/files/793_infooncologia_n6.pdf)

Dresden, D. (2021, marzo 16). *Dieta para el cáncer de mama: qué comer y qué*

*evitar*. Medicalnewstoday.com.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/dieta-para-el-cancer-de-mama>

Imt, P. by. (2020, julio 16). *Dieta y estilo de vida en el Cáncer de Próstata – IMT*. Imturologia.com. <https://imturologia.com/2020/07/16/dieta-y-estilo-de-vida-en-el-cancer-de-prostata/>

*Dieta y estilo de vida en cáncer de próstata*. (2020, noviembre 1). Farmacosalud; Farmacosalud.com. <https://farmacosalud.com/dieta-y-estilo-de-vida-en-cancer-de-prostata/>

*Cáncer de riñón y alimentación*. (2021, enero 8). Somos Pacientes | La Comunidad de Asociaciones de Pacientes; Somos Pacientes. <https://www.somospacientes.com/noticias/asociaciones/cancer-de-rinon-y-alimentacion/>

Cogle, C. R. (2022, agosto 16). *¿Qué alimentos se recomiendan para los tumores testiculares de células germinales?* Addon.Life. <https://addon.life/es/2022/08/16/which-foods-are-recommended-for-testicular-germ-cell-tumors/>

Berna, D. L. S. (2015). GUÍA MÉDICA DEL CÁNCER. *GUÍA MÉDICA DEL CÁNCER TOMO 10 CÁNCER DE TESTÍCULO*, 24. Obtenido de: [https://1minuto.org/wp-content/widgets/guiasMedicas/guias/o8\\_GUIA-MEDICA-CANCER-DE-TESTICULO.pdf](https://1minuto.org/wp-content/widgets/guiasMedicas/guias/o8_GUIA-MEDICA-CANCER-DE-TESTICULO.pdf)

*RECOMENDACIONES NUTRIMENTALES PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD*

*HEPÁTICA.* (s/f). Com.mx. Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de

<https://www.actuamed.com.mx/informacion-pacientes/recomendaciones-nutrimientales-para-pacientes-con-enfermedad-hepatica>

Aceves-Martins, M. (2014). Nutritional care for patients with liver

*cirrhosis. Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral*, 29(2), 246–258.

<https://doi.org/10.3305/nh.2014.29.2.7024>

Daisy Coyle, A. P. D. (2021, junio 3). *Dieta de índice glucémico bajo, en qué consiste.*

Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/dieta-de-bajo-indice-glucemico>

Wint, C. (2021, junio 6). *Cetoacidosis diabética: Síntomas, causas y tratamiento.*

Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/cetoacidosis-diabetica>

Medically, R (2022). Dieta para después de una colectomía. Recuperado el 30 de

diciembre de 2022, de [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)

*Pautas alimentarias para personas con una colostomía.* (s/f). Memorial Sloan

Kettering Cancer Center. Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de

<https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy>

Morens, M. (2020). *Dieta Alcalina: Como Reequilibrar el PH de Forma Natural, Pierde Peso Rapidamente, Restaura y Limpia tu Cuerpo en 21 dias, Plan de Comidas y Preparacion de Comidas con Libro de Cocina y Recetas.*(Spanish edition). Independently Published.

*Alimentación sana, antes y después de COVID-19, previene complicaciones en la salud: SS.* (s/f). Gob.mx. Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de <https://saludchiapas.gob.mx/noticias/post/alimentacion-sana-antes-y-despues-de-covid-19-previene-complicaciones-en-la-salud-ss>

*Dieta para la diabetes gestacional.* (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007430.htm>

Dieta para diabéticos. (2003). *Diabetes Mellitus.* <https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html>

Daisy Coyle, A. P. D. (2021, junio 3). *Dieta de índice glucémico bajo, en qué consiste.* Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/dieta-de-bajo-indice-glucemico>

Pietrangelo, A. (2019, mayo 28). *Diabetes Tipo 2: Síntomas, Tratamientos, Causas y Mucho Más.* Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/diabetes-tipo-2>



*Dieta para la enfermedad renal crónica.* (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002442.htm>

*Escuela de Pacientes - Recomendaciones dietéticas para pacientes en hemodiálisis.*

(s/f). Riojasalud.es. Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de

<https://escuelapacientes.riojasalud.es/erc/educacion-pacientes/hemodialisis/51-recomendaciones-dieteticas-pacientes-hemodialisis>

*Dieta para la diverticulitis.* (2021, diciembre 1). Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/diverticulitis-diet/art-20048499>

UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER. (2014, diciembre 9). *GUÍA DE ATENCIÓN Y EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA DISLIPIDEMIAS.*

[https://www.uis.edu.co/intranet/calidad/documentos/bienestar\\_estudiantil/guias/GBE.87.pdf](https://www.uis.edu.co/intranet/calidad/documentos/bienestar_estudiantil/guias/GBE.87.pdf)

Simón, D. M. (2010, abril 23). *EPOC y Nutrición.* HOSPITAL UNIVERSITARIO RIO HORTEGA.

<https://www.fesemi.org/sites/default/files/documentos/ponencias/v-reunion-epoc/Dr.%20Morchon.pdf>

Cetrángolo, “dr Antonio A. (2010, marzo 30). *GUÍA ALIMENTARIA PARA*

*PACIENTES CON EPOC.* Hospital Zonal Especializado en Agudos y Crónicos.

[https://escuelapacientes.riojasalud.es/files/epoc/educacion-pacientes/anexos/Guia\\_EPOC\\_Consejos\\_de\\_alimentacion.pdf](https://escuelapacientes.riojasalud.es/files/epoc/educacion-pacientes/anexos/Guia_EPOC_Consejos_de_alimentacion.pdf)

*Dieta para reflujo gastroesofágico* 🥗 *Alimentación y tratamiento*. (2016, julio 15).

Alimmenta, dietistas-nutricionistas; Alimmenta.

<https://www.alimmenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/>

Theimer, S. (2019, mayo 1). *Preguntas y respuestas: Determinar los alimentos que hay que evitar para controlar el esófago de Barrett*. Red de Noticias de Mayo Clinic. <https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2019/05/01/preguntas-y-respuestas-determinar-los-alimentos-que-hay-que-evitar-para-controlar-el-esofago-de-barrett/>

*Qué es la dieta DASH*. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000784.htm>

*Dieta de protección gástrica*. (s/f). Hospital Universitari General de Catalunya - Grupo Quirónsalud. Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de

<https://www.hgc.es/es/pacientes-visitantes/consejos-salud/nutricion/dieta-proteccion-gastrica>

*Dieta de líquidos claros*. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000205.htm>

*Alimentación saludable durante la hemodiálisis.* (2022, agosto 5). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-rinones/insuficiencia-renal/hemodialisis/alimentacion-saludable-durante>

Viéitez, A. L. (2017, abril 6). *Dieta Hipotiroidismo.* Dieta Coherente.

<https://www.dietacoherente.com/dieta-hipotiroidismo-alimentos-recomendados/>

V., P. (2022, febrero 15). *Estos son los alimentos ricos en selenio que debes incluir en tu dieta.* El mundo.

<https://www.elmundo.es/yodona/lifestyle/2022/02/15/62061d83e4d4d899588b456d.html>

barnaclínic+. (2019, diciembre 23). *¿Qué debo comer si tengo hipertiroidismo? Dieta para el hipertiroidismo.* Blog de tiroides | Dr. Óscar Vidal.

<https://www.barnaclinic.com/blog/cirugia-de-tiroides/comer-hipertiroidismo/>

*Pautas alimentarias para personas con una ileostomía.* (s/f). Memorial Sloan

Kettering Cancer Center. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de

<https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy>

*Alimentación y dieta para insuficiencia renal.* (2015, agosto 12). Alimmenta, dietistas-nutricionistas; Alimmenta.

<https://www.alimmenta.com/dietas/dieta-insuficiencia-renal-cronica/>

*Dieta para la enfermedad renal crónica.* (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002442.htm>

*Alimentación, dieta y nutrición para las piedras en los riñones.* (2022, agosto 18).

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-urologicas/piedras-rinones/alimentos-dietas-nutricion>

Rodrigo Orozco, B., & Carolina Camaggi, M. (2010). Evaluación metabólica y nutricional en litiasis renal. *Revista médica Clínica Las Condes*, 21(4), 567–577. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(10\)70572-1](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(10)70572-1)

*Dieta Para La Enfermedad Renal Crónica.* (2022). Drugs.com.

[https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-la-enfermedad-renal-cr%C3%B3nica.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-la-enfermedad-renal-cr%C3%B3nica.html)

Lupus y alimentación. (2021, agosto 12). *SUR*.

<https://www.reumatologia.uy/post/lupus-y-alimentaci%C3%B3n>

*Dieta keto (cetogénica): qué es, síntomas y tratamiento.* (s/f). Top Doctors.

Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/dieta-cetogenica>

*¿La dieta cetogénica es para ti? Opinión de un experto de Mayo.* (2020, enero 3).

Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/is-the-keto-diet-for-you-a-mayo-expert-weighs-in/art-20457595>

Nutricionales, R. (s/f). *DIETA DE PROTECCIÓN BILIAR*. Endosmedicina.net.

Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de

<http://www.endosmedicina.net/Novidades/PROTECCION%20BILIAR.pdf>

*¿Cómo construir una dieta alta en proteínas y baja en carbohidratos?* (s/f). Huevo

San Juan. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de

<https://huevosanjuanfit.com/blogs/noticias/dieta-alta-en-proteinas-y-baja-en-calorias>

*Dieta para el síndrome de Cushing.* (2022, junio 24). Sara Jiménez, Dietista

Nutricionista; Dietista Nutricionista - Sara Jiménez.

<https://sarajimenezh.com/dietas-endocrino/dieta-sindrome-cushing/>

*Pautas de nutrición para personas con síndrome del intestino corto.* (s/f). Memorial

Sloan Kettering Cancer Center. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de

<https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-guidelines-patients-short-bowel-syndrome>

*El VIH, la nutrición y la seguridad alimentaria.* (s/f). Nih.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://hivinfo.nih.gov/es/understanding-hiv/factsheets/el-vih-la-nutricion-y-la-seguridad-alimentaria>

Ruesga, E. S., Mosqueda, O. G., & Molina, L. D. (2015). Alimentación y nutrición en personas con VIH. Guía nutricional. *Revista Información Científica*, 94(6), 1381–1392.  
<https://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/167/1425>