



**Nombre de la alumna: Karen Paulina
López Gómez**

**Catedrático: Lic. Daniela Monserrat
Méndez Guillen.**

Nombre del trabajo: Manual de dietas

Materia: Nutrición.

Grado: 3

Grupo: A

Índice

PORTADA INSTITUCIONAL.....	1
PORTADILLA.....	2
INDICE.....	3-4
INTRODUCCIÓN.....	5
OBJETIVO GENERAL.....	6
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	7
ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE	8
CANCER DE CERVICOUTERINO.....	9
CANCER DE MAMA.....	10
CANCER DE PROSTATA.....	11
CANCER HEPATICO.....	12
CANCER RENAL	13
CANCER TESTICULAR.....	14
CETOACIDOSIS DIABETICA.....	15
CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA.....	16
CIRUGIAS DE:	17
COLECTOMIA.....	18
COVID.....	19
DIABETES GESTACIONAL	20
DIABETES MELLITUS.....	21
DIABETES MELLITUS II.....	22
DIALISIS	23
DISLIPIDEMIAS.....	24
DIVERTICULOSIS.....	25
ENFERMEDADES PANCREATICAS: CANCER DE PANCREAS.....	26

EPOC	27
ERGE.....	28
ESOFAGO DE BARRETE.....	29
EVC.....	30
GASTRITRITIS	31
HEMICOLECTOMIA DERECHA	32
HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA.....	33
HEMODIALISIS.....	34
HEPATICOS:	35
HEPATISTIS	36
HIPERTENSION ARTERIAL.....	37
HIPERTIROIDISMO.....	38
HIPOTIROIDISMO.....	39
ILEOSTOMIA	40
IRA.....	41
IRC.....	42
LITIASIS BILIAR.....	43
LITIASIS RENAL	44
LUPUS.....	45
OBESIDAD.....	46
OBSTRUCCION BILIAR.....	47
PROBLEMAS RENALES:	48
RESECCION PARCIAL.....	49
SIGMOIDECTOMIA.....	50
SINDROME DE CUSHING.....	51
SINDROME DE INTESTINO CORTO.....	52
VIH.....	53
CONCLUSIÓN.....	54
BIBLIOGRAFIAS.....	55

Introducción

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico.

La buena nutrición consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos, bebidas y controlar la cantidad de alimentos y calorías que se ingieren. Una alimentación equilibrada ayuda a reducir el riesgo cardiovascular porque reduce tanto el colesterol y la presión arterial como el peso.

Tener una alimentación saludable permite que nuestro organismo se mantenga sano y protegido. Una alimentación sana significa que consumimos todos los nutrientes que son esenciales para nuestro cuerpo.

Todos los cuerpos son distintos por lo que la alimentación adecuada varía de acuerdo a tu estado de salud y edad.

Es por ello que la nutrición es la base de la buena salud o del cuidado de esta ya que es la fuente de energía de nuestro cuerpo, pero también tener una mala alimentación modifica la salud de manera negativa causando enfermedades o en caso de ya tener una hacer que se agrave.

A continuación hablaremos de algunos padecimientos y la alimentación que deben seguir para que este no se agrave o pueda quitarse por completo.

El presente manual se basa en la investigación para que las personas que padezcan alguna de las enfermedades aquí plasmadas puedan tener una guía de la alimentación correcta de acuerdo a su estado de salud.

Objetivo general:

Que el presente manual sirva a las personas que padezcan alguna de la enfermedades mencionadas como una guía rápida de los alimentos recomendados pudiendo basar su alimentación en esto.

Objetivos específicos:

- Ayudar al paciente a mejorar su salud en base a su alimentación
- Formar en el paciente hábitos de alimentación correctos para su padecimiento
- Ayudar al paciente a no consumir alimentos que le afecten de acuerdo a la enfermedad que padece
- Mostrarle al paciente una guía rápida de alimentos que le ayudaran o no perjudicaran a su salud

ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE

Se define como angina el dolor o malestar en el pecho que aparece como consecuencia de la falta de aporte de sangre al músculo cardíaco. La angina puede sentirse como una ligera presión o un gran dolor en el centro del pecho. Sin embargo, también puede presentarse como dolor en los hombros, los brazos, el cuello, la mandíbula o incluso la espalda. Incluso puede asemejarse a una indigestión.

Dieta con baja en grasa

Plan de alimentación individualizado, hipocalórico, bajo en grasas, que 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 prohibidos: aquellos alimentos que contienen abundante grasa saturada, grasa trans y colesterol, por ejemplo: lácteos enteros (sustituir por lácteos desnatados), mantequilla (sustituir por aceite de oliva virgen), carnes grasas (sustituir por carnes magras, con poca grasa, como el conejo o el pollo sin piel), embutidos, yema de huevo, fritos comerciales y la bollería industrial. La grasa trans se encuentra en algunas grasas para fritura y pastelería (por ejemplo, aceites vegetales hidrogenados) utilizados en galletas, productos de pastelería, productos lácteos, carne grasa de ternera y oveja.

Evita alimentos salados: los frutos secos salados, snacks, jamón, bacon, salchichas, cecinas, alimentos enlatados, sopas de sobre, bollería comercial, quesos fuertes y salsas en sobre.

Reemplazar la sal por hierbas, especias, limón, vinagre, pimienta, ajo etc.

Alimentos recomendados productos frescos siempre que sea posible, carne y pescado fresco, frutas y vegetales.

CANCER DE CERVICOUTERINO

Tumor maligno en la parte inferior del útero (matriz) que se puede diagnosticar mediante la prueba de Papanicolaou y se puede prevenir mediante la vacuna contra el VPH.

Dieta hiperenergética / hipercalórica

Usted necesita suficientes calorías para mantener un buen peso, también necesita suficientes proteínas para conservar la fuerza. Por lo tanto, es importante recordar que el objetivo no es solo mantener o subir el peso corporal, sino mantener un buen equilibrio entre la masa grasa y la masa muscular de su cuerpo. La buena nutrición puede ayudarlo a lograr un buen equilibrio, a que se sienta mejor y tenga más energía

Alimentos permitidos y prohibidos

Recomendaciones para tratar el estreñimiento: Se debe incrementar el consumo de líquido (2 litros al día). Consumir por lo menos 4 raciones de fruta al día: guayaba, fresa, manzana, papaya, ciruela pasa, naranja y uvas. Consumir de 2 a 3 tazas de verduras, de preferencia crudas; pueden ser utilizadas en ensaladas o como guarnición en algún platillo. Mientras se corrige el estreñimiento, evite consumir papa, plátano y arroz. En caso de que el problema no se haya solucionado con las recomendaciones anteriores, intente agregar salvado de trigo en su desayuno; solo 2 cucharadas diarias durante 3 días, sin olvidar que cuando aumentamos el consumo de fibra en nuestra alimentación, debe existir un buen aporte de líquidos para que se logre el objetivo.

Recomendaciones para el paciente con pérdida de apetito: Ingiera comidas en pequeña cantidad. Consuma alimentos de alto contenido calórico, como queso, licuados de fruta preparados con cereales, oleaginosas (nueces, almendras y pistaches). Camine de 5 a 10 minutos después de comer para favorecer la digestión. El consumo de una alimentación sana antes, durante y después del tratamiento oncológico, puede ayudar al paciente a sentirse más fuerte, aumentar la tolerancia ante los medicamentos, fortalecer la eficiencia del tratamiento y presentar menos complicaciones.

CANCER DE MAMA

El cáncer de mama es una enfermedad en la cual las células de la mama se multiplican sin control. Existen distintos tipos de cáncer de mama. El tipo de cáncer de mama depende de qué células de la mama se vuelven cancerosas.

Dieta balanceada

En general, una buena alimentación consiste en incluir, en cada comida, la cantidad necesaria de alimentos y nutrientes que requiere nuestro cuerpo para mantener la salud y estar llenos de energía. Comer bien implica seleccionar adecuadamente los alimentos, y para ello debes saber:

Alimentos permitidos y prohibidos

Qué alimentos debes consumir diariamente: derivados de cereales y patatas, verduras, hortalizas, frutas, leche, derivados lácteos y aceite de oliva virgen extra.

Frutas y vegetales deben componer la parte principal de tu dieta.

Elige alimentos ricos en fibra: granos enteros (pan integral, pasta integral, trigo entero, quinoa, arroz integral, etc.), legumbres, verduras y hortalizas, y frutas.

Alterna alimentos como legumbres, pescados, huevos y carnes magras bajas en grasa, a lo largo de la semana.

Es fundamental mantener una adecuada hidratación consumiendo principalmente agua, infusiones y caldos con bajo contenido en sal.

Consume de manera ocasional carnes grasas, y evita el consumo de pastelería, bollería industrial, refrescos y azúcares. Modera o limita el consumo de bebidas alcohólicas, optando en todo caso por bebidas fermentadas de bajo contenido alcohólico (vino, cerveza, cava o sidra).

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada
Patatas, arroz, pan y pasta (formas integrales)	4-6 raciones al día
Verduras y hortalizas	Al menos 2 raciones al día
Frutas	Al menos 3 raciones al día
Aceite de oliva virgen extra	3-4 raciones al día
Leche y derivados (yogur, queso, etc.)	2-4 raciones al día
Pescado	3-4 raciones a la semana
Carnes magras con poca grasa, aves y huevos	Alternar 3-4 raciones de cada una a la semana
Legumbres con verduras y hortalizas, y poca grasa	2-4 raciones a la semana
Frutos secos	3-7 raciones a la semana
Carnes rojas y embutidos	Ocasional y moderada, menos de 2 raciones a la semana
Dulces, snacks, refrescos azucarados y bollería	Ocasional y moderada, máximo 1 ración, de alguno de ellos, a la semana
Mantequilla y margarina	Ocasional y moderada, máximo 2 raciones a la semana
Alcohol	Ocasional y moderada, máximo 2 vasos al día
Agua	4-8 vasos de agua al día como mínimo

Activar V
Ver Config

CANCER DE PROSTATA

Cáncer de la próstata, una glándula del tamaño de una nuez que produce líquido seminal.

La próstata masculina produce el líquido seminal, que nutre y transporta al esperma.

Dieta balanceada

Consiste en una alimentación con el objetivo de alcanzar y mantener un peso saludable, eso gracias al consumo balanceado de los grupos de alimentos, más que nada verduras, limitando las carnes rojas y evitar las carnes procesadas

Alimentos permitidos y prohibidos

-Consumir: Brócoli, Repollo, Coliflor, Verduras de hoja verde (como espinaca, lechuga, col rizada, acelga y bok choy), Champiñones, Espárragos, Calabacita, Pimiento, Tomates. Arroz integral, pasta de trigo integral, quinoa y cebada. Papas, batatas, maíz y calabaza. Bayas, manzanas, peras, kiwis y naranjas. Pescado, yogurt natural y huevos

-Evitar: mantequilla, la grasa animal, el aceite de palma y de coco, y las grasas trans en la margarina en barra, los alimentos fritos y los productos horneados.

CANCER HEPATICO

El adenoma hepático es un tumor benigno que surge de los hepatocitos (el tipo principal de célula del hígado)

Dieta especial

Los pacientes con cáncer en el hígado deben tener y consumir una dieta especial. Esta dieta protege al hígado del trabajo esforzado y lo ayuda a funcionar. Es decir alimentos de fácil absorción. Las proteínas normalmente ayudan a la reparación del tejido corporal. También previenen la acumulación de grasa y daño a las células hepáticas.

En personas con hígados muy dañados, las proteínas no se procesan apropiadamente. Los productos residuales se pueden acumular y afectar el cerebro.

Alimentos permitidos y prohibidos

Reducir la cantidad de proteína animal que consume. Esto le ayudará a reducir la acumulación de productos de desecho tóxicos.

Aumentar su ingesta de carbohidratos para que sea proporcional a la cantidad de proteína que consume. Comer frutas y vegetales, así como proteína magra como leguminosas, pollo y pescado. Evite los mariscos crudos.

Tomar vitaminas y medicamentos recetados por el proveedor de atención médica para hemograma bajo, problemas neurológicos o problemas nutricionales a raíz de la enfermedad hepática.

Limitar el consumo de sal. La sal en la alimentación puede empeorar la acumulación de líquidos y la hinchazón en el hígado.

CANCER RENAL

El cáncer renal se origina en el riñón y también se denomina carcinoma de células renales (RCC). Este cáncer empieza cuando las células en el riñón crecen de manera descontrolada y sobrepasan en número a las células normales. Esto hace que al cuerpo le resulte difícil funcionar de la manera que debería hacerlo.

Dieta adecuada: Tener enfermedad renal crónica no significa que no puedas comer lo que te apetezca. Simplemente deberás aprender a cambiar algunos hábitos alimentarios para mejorar tu nutrición y proteger tu salud.

Recomendaciones generales: Ingerir la cantidad adecuada de proteínas evitando un exceso, que podría favorecer la proteinuria (presencia en la orina de proteínas en una cantidad superior a la normal) o el avance de la ERC. Vigilar las cantidades de azúcar y sal. Esta última, sobre todo, si tienes hipertensión arterial, ya que puede elevar la tensión arterial. Evitar comidas procesadas o semiprocesadas, ya que son muy ricas en fósforo. Moderar el consumo de alimentos con alto contenido en potasio, como verduras, legumbres, frutas, frutos secos, chocolate y alimentos ultraprocesados.

Alimentos recomendados y prohibidos

ALIMENTOS ACONSEJADOS					
Leche desnatada, kéfir, yogur natural, con cereales, queso fresco y requesón	Carne de pollo, pavo, solomillo de buey, ternera magra, caña de lomo, conejo y caballo	Jamón serrano y York magros, fiambre de pollo y pavo	Pescados azules y blancos	Huevos en tortilla, pasados por agua, poché	Cereales y derivados integrales
Verduras de todo tipo y patatas	Legumbres secas	Frutas: frescas y secas	Frutos secos	Aceite de oliva virgen extra	Infusiones, agua, caldos, zumos naturales de frutas y verduras sin quitar la pulpa
ALIMENTOS LIMITADOS					
Leche entera, semidesnatada. Quesos semigrasos en porciones, yogur líquido y mousse de yogur				Carne grasa de vaca o cordero, gallina	Embutidos semigrasos: mortadela, salami, ...
Pan blanco, tostado y de molde refinado	Cereales refinados	Fruta al horno, compota, macedonia, mermelada	Azúcar blanco o moreno, miel, melaza	Café soluble, malta	Refrescos y vino blanco o espumoso
ALIMENTOS DESACONSEJADOS					
Leche concentrada y condensada	Quesos grasos y fermentados	Yogur de manzana, griego y enriquecidos con nata		Carne muy grasa de caza y pato. Visceras y despojos	
Embutidos muy grasos, patés y foie-gras	Pescados en conserva, salazones y ahumados	Huevo duro	Frutas: manzana pelada y rallada	Membrillo	Arroz blanco
Verduras flatulentas	Patatas fritas tipo snacks y chips	Dulces de membrillo, chocolate y cacao	Zumo de limón, de pomelo y manzana	Té	Vino tinto, licores y destilados

CANCER TESTICULAR

El cáncer de testículo se puede originar en uno o ambos testículos. Es un tipo de cáncer muy tratable y, por lo general, curable. Más de 90 por ciento de los tumores del testículo son en células germinales. Hay dos tipos principales de esas neoplasias: seminomas y no seminomas. Los primeros son los más comunes y pueden distinguirse por su apariencia bajo el microscopio. Más de 95% de los casos es de seminoma clásico, que se da en hombres de entre 25 y 45 años.

Dieta suave: Debido a problemas con el apetito y digestión de los alimentos es necesario alimentos que no sean “pesados” para el organismo a la hora de digerirlos es decir preferir alimentos con alto contenido energético y poco volumen.

Alimentos permitidos y prohibidos:

Preferir malteadas o sopas, atoles, helados, flanes, etc., consumir los alimentos fríos o a temperatura ambiente.

Limitar las carnes rojas y sustituir por pollo, pavo, queso

Añadir salsas o aderezos ligeros a las preparaciones

Evitar productos enlatados

Comer trozos de piña fría para cambiar y estimular el sentido del gusto. Contrarreste el sabor salado y/o el sabor amargo con dulces y/o limón y sal.

Mantenga su boca limpia y cepille sus dientes para combatir el mal sabor de boca. Congele frutas como melón, uva, naranja y sandía, cómalas como bocadillos.

Añadir salvado de trigo al régimen alimenticio (no exceder de 3 cucharadas al día) Beber de 1.5 a 2 litros de líquidos todos los días. Tomar té de ciruela pasa y/o de linaza.

Evitar los alimentos de doble textura (sopa aguada, caldos con verduras, cereal con leche, etc.

CETOACIDOSIS DIABETICA

La cetoacidosis diabética (CAD) es una afección que pone en riesgo la vida y que afecta a personas con diabetes. Ocurre cuando el cuerpo empieza a descomponer la grasa demasiado rápido. El hígado convierte la grasa en un impulsor llamado cetona que hace que la sangre se vuelva ácida.

Dieta preventiva: Inicialmente si la glucemia es superior a 250 mg/dl, no se deben dar hidratos de carbono. Sólo se administrarán líquidos sin azúcar. Si la glucemia es menor de 250 mg/dl se administrarán líquidos que contengan hidratos de carbono de absorción rápida. Se darán 1 ó 2 raciones a la hora, y se administrará la cantidad de insulina necesaria para esos hidratos de carbono. Poco a poco, a medida que el niño se encuentre mejor y pueda tolerar los alimentos sólidos, se le irán ofreciendo raciones de hidratos de carbono semisólidas.

Alimentos permitidos y prohibidos:

Alimentos permitidos: agua, bebidas light, caldo desgrasado, leche descremada y zumos, yogures, puré de patata, fruta.

En pocas o escasas cantidades: Colorantes, saborizantes, enlatados, alimentos con alto contenido de especias.

CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA

La enfermedad de hígado graso no alcohólica (EHGNA) es una afección en la cual se acumula exceso de grasa en el hígado. El hígado graso no relacionado con el alcohol y la esteatohepatitis no alcohólica son tipos de EHGNA.

Dieta especial: En general los pacientes con enfermedad hepática toleran una dieta normal. La mayoría de ellos no requieren restricciones dietéticas, y éstas pueden llegar a ser perjudiciales, dificultando que el paciente cubra todos sus requerimientos. Por tanto las restricciones deben hacerse de forma individualizada valorando cuidadosamente si en realidad son necesarias.

Los alimentos que les daremos deben darse por problemas digestivos o de apetito y malabsorción o mal digestión de nutrientes.

Alimentos permitidos y prohibidos

En este caso, se debe optar por carbohidratos complejos y de alta calidad como el arroz, el bulgur, la avena y el maíz entero. También se pueden ingerir pastas, panes y cereales sin azúcar añadida.

Además, también es importante incluir fibra, que viene en forma de pulpa de frutas y vegetales

Consumir las grasas de mejor calidad son aquellas que son insaturadas, es decir, aquellas que vienen de fuentes vegetales como el aguacate, las nueces, y los aceites de oliva, canola y girasol. Igualmente se recomienda, siempre que sea posible, el consumo de Omega 3, presente en pescados como el salmón y el atún.

Eliminar las bebidas con altos contenidos de azúcar y alcohol, puesto que el hígado dañado no los procesa: Bebidas enducoloradas, aceites de mala calidad o mantecas de origen animal.

CIRUGIAS DE: **COLECTOMIA**

La colectomía es un procedimiento quirúrgico en el que se extirpa todo el colon o parte de este. El colon, una parte del intestino grueso, es un órgano largo con forma tubular en el extremo del tubo digestivo. La colectomía puede ser necesaria para tratar o prevenir enfermedades y afecciones que afectan al colon.

Dieta blanda

Es mejor comer principalmente alimentos blandos y con bajo contenido de fibra durante las primeras semanas después de su cirugía. Los alimentos blandos son alimentos cocinados, fáciles de digerir que no son picantes, pesados ni fritos. Comer alimentos blandos le ayudará a evitar síntomas molestos, como por ejemplo: Diarrea, Abotagamiento, Gases.

Alimentos permitidos:

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

Leche en polvo*

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

Productos lácteos sin lactosa (como los productos Lactaid®)

Yogur*

Queso*

Helados o sorbetes con bajo contenido de grasa

Huevos*

Alimentos prohibidos:

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

Leche entera

Helados o sorbetes regulares

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

COVID

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2.

Dieta adecuada: Es importante para el paciente estar hidratado y consumir una adecuada cantidad de fibra, esto dependiendo del caso del paciente o gravedad de este.

Alimentos permitidos y prohibidos:

Si el estómago está bien (no malestares ni diarreas) es muy importante consumir cereales integrales como la quinua, la avena, y el trigo.

En el caso de tener el estómago suelto, solo se deben consumir verduras cocidas según tolerancia y frutas como papaya, durazno, pera pelada, plátano (cocido en caso de malestar gástrico).

Reforzar las fuentes de proteínas

Se recomienda incluir fuentes saludables de proteína como la menestra. Si tu estómago está suelto, elige pollo sin piel claras de huevo, pescado blanco, tofu firme o soya texturizada.

Preferir cremas y purés

En caso de presentar molestias en la garganta, es recomendable modificar la consistencia de los alimentos bien picados o en cremas y purés.

Incluir el Omega 3

Los pescados de carne oscura, la chía o la linaza molida o en aceite son excelente fuentes de omega 3.

Evita los lácteos, sobre todo si eres tolerante a la lactosa

Incluye alimentos con probióticos: chucrut, aceitunas, encurtidos, tempeh, miso.

Si no puedes tomar sol toma un suplemento de vitamina D de 1000 UI/día.

DIABETES GESTACIONAL

La diabetes gestacional se da cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina durante el embarazo. El páncreas produce una hormona llamada insulina, que actúa como una llave que permite que el azúcar en la sangre entre a las células del cuerpo para que estas la usen como energía.

Dieta equilibrada

Se deberá seguir un plan de alimentación equilibrado y variado, constituido por 5-6 comidas al día, para cubrir las necesidades calórico-nutricionales de la madre y del feto. Es importante mantener horarios regulares.

Alimentos permitidos y prohibidos

-Procure que la fruta sea fresca y cruda; lavada y desinfectada si la va a consumir con la piel. -No debe tomarla de forma aislada ni muy madura, ya que el índice glucémico es más elevado.

-Asimismo, se aconseja consumir fruta de temporada.

-Ocasionalmente puede tomar refrescos “light” edulcorados. Conviene consultar el etiquetado de los estos productos para evitar el consumo de edulcorantes no aconsejados.

-Evite el consumo de alcohol y excitantes. Es preferible no tomar más de 1 taza de café o té al día.

-Asegure una ingesta mínima de 3 raciones de lácteos al día (o equivalente en aporte de calcio). -Debe evitar leche cruda y quesos frescos o de pasta blanda (brie, camembert, tipo burgos...) si en la etiqueta no dice que están elaborados con leche pasteurizada, para evitar infección por Listeria.

-Si va a seguir un plan dietético vegetariano o vegano solicite recomendaciones específicas para evitar déficits nutricionales. Debe evitar tomar brotes crudos (soja, alfalfa).

-Las carnes deben quedar completamente hechas por dentro. Deben evitarse los carpaccios, steak tartar, carnes precocinadas poco hechas y ensaladas preparadas que lleven pollo, jamón, etc. -Debe evitar el consumo de carne de caza silvestre (jabalí, venado, etc.)

DIABETES MELLITUS I

La diabetes tipo I, antes conocida como diabetes juvenil o diabetes insulino dependiente, es una afección crónica. En esta afección, el páncreas produce poca insulina o no la produce. La insulina es una hormona que el cuerpo usa para permitir que el azúcar (glucosa) ingrese a las células para producir energía.

Dieta saludable: Una dieta contra la diabetes es un plan de alimentación saludable con alto contenido de nutrientes por naturaleza y bajo contenido de grasa y calorías. Los elementos clave son las frutas, los vegetales y los granos integrales

Alimentos permitidos

Frutas y vegetales como aguacate

Cereales integrales

Legumbres, como frijoles y guisantes

Productos lácteos bajos en grasa, como leche y queso

Nueces

Aceites de canola, oliva y cacahuate

Alimentos prohibidos

Grasas saturadas: Evita los productos lácteos ricos en grasa y las proteínas animales, como la mantequilla, la carne de res, los perritos calientes, las salchichas y el tocino. También limita los aceites de coco y de palma.

Grasas trans: Evita las grasas trans que se encuentran en los bocadillos procesados, productos horneados, mantequilla y margarinas en barra.

Colesterol. Las fuentes de colesterol incluyen productos lácteos y proteínas animales con alto contenido de grasa, yemas de huevo, hígado y otras vísceras. Trata de no ingerir más de 200 miligramos (mg) de colesterol al día.

Sodio. Intenta consumir menos de 2,300 mg de sodio al día. Tu médico puede sugerirte que intentes consumir aún menos si tienes la presión arterial alta.

DIABETES MELLITUS II

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. La más común es la diabetes tipo 2, generalmente en adultos, que ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce suficiente insulina.

Dieta regulada: La clave en la diabetes es consumir una variedad de alimentos saludables de todos los grupos, en las cantidades establecidas en su plan de alimentación.

Alimentos permitidos

Verduras no feculentas (sin almidón): incluyen brócoli, zanahorias, vegetales de hojas verdes, pimientos y tomates, feculentas (ricas en almidón): incluye papas, maíz y arvejas (chícharos)

Frutas – incluye naranjas, melones, fresas, manzanas, bananos y uvas

Granos – por lo menos la mitad de los granos del día deben ser integrales, incluye trigo, arroz, avena, maíz, cebada y quinua ejemplos: pan, pasta, cereales y tortillas

Proteínas 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 partidos, sustitutos de la carne, como el tofu

Lácteos descremados o bajos en grasa leche o leche sin lactosa si usted tiene intolerancia a la lactosa, yogur, queso

Alimentos prohibidos

Alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans

Alimentos con alto contenido de sal, también llamado sodio

Dulces, como productos horneados, dulces y helados

Bebidas con azúcares agregados, como jugos, gaseosas y bebidas regulares para deporte o energéticas

DIALISIS

La diálisis es un tratamiento encaminado a depurar la sangre cuando los riñones no son capaces de hacerlo. Ayuda al organismo a eliminar los desechos y el exceso de líquido de la sangre. Hace parte del trabajo que hacían los riñones cuando estaban bien.

Dieta racionada: Seguirá una dieta pobre en potasio y líquidos. Se recomienda no beber más de 500cc al día más de lo que orine. Es recomendable no acumular entre sesiones de HD más de 1kg-1,5kg de peso. Se puede utilizar cualquier tipo de preparación para cocinar los alimentos (asado, cocido). Coma lentamente y procure hacerlo a las mismas horas. Si come fuera de casa, pida que no le añadan sal, controle las raciones y evite platos que tengan mucho sodio, potasio

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 prohibidos

Tomate (fresco)

Plátanos

Frutos secos

Frutos cítricos

Chocolate

Salazones

Uva

DISLIPIDEMIAS

La dislipidemia es una concentración elevada de lípidos (colesterol, triglicéridos o ambos) o una concentración baja de colesterol rico en lipoproteínas (HDL)

Dieta variada: Mantenga una dieta variada, con abundancia de cereales, verduras y frutas. Reduzca el sobrepeso con una dieta baja en calorías. Disminuya el consumo de carnes rojas, huevos (máximo 2 ó 3 por semana), leche entera y derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos,...).

Alimentos permitidos:

Harinas, *pan, cereales, *arroz (mejor integrales), maíz, *pastas, galletas integrales. Todas las frutas y verduras, legumbres especialmente recomendadas, Nueces, ciruelas pasas, albaricoques, dátiles, pipas de girasol sin sal, Leche desnatada, yogurt y productos elaborados con leche desnatada, clara de huevo, flanes sin huevo, Pescado blanco y *azul, *atún en lata, salmón ahumado, marisco bivalvo (mejillones, almejas, chirlas, ostras,...). Aceites de oliva. *Mermeladas, *miel, *azúcar, repostería casera: sorbetes (helados), tartas y pasteles (preparados con leche descremada y margarina). Pimienta, mostaza, hierbas, sofritos, vinagre, alioli.

Alimentos prohibidos:

Bollería, croissants, ensaimadas, magdalenas, donuts, galletas y bollería industrial preparada con grasas no recomendables, Patatas chips o patatas o verduras fritas en aceites inadecuados. Coco. Cacahuets salados, coco y pipas de girasol saladas. Leche entera, nata, crema, flanes de huevo, quesos duros y cremosos. Huevas de pescado, pescado frito en aceite o grasas no recomendadas, mojama. Embutidos, beicon, hamburguesas, salchichas frankfurts, patés, vísceras, despojos. Ganso, Pato. Mantequilla, margarinas sólidas, manteca de cerdo, unto, tocino, sebo, aceites de palma y de coco.

DIVERTICULOSIS

El término diverticulosis hace referencia a la existencia de divertículos en el colon. Y hablamos de diverticulitis cuando alguno de estos divertículos se inflama. La mayor parte de los divertículos de colon se producen por un aumento en la presión interna del colon.

Dieta temporal líquida: La terapia nutricional para la diverticulitis es una medida temporal para darle a tu sistema digestivo la oportunidad de descansar. Come pequeñas cantidades hasta que el sangrado y la diarrea disminuyan.

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 prohibidos

Carnes rojas

Frutas con cascara

Bollería

ENFERMEDADES PANCREATICAS: CANCER DE PANCREAS

El cáncer de páncreas es una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de páncreas. Fumar y ciertos antecedentes de salud influyen en el riesgo de presentar cáncer de páncreas. Los signos y síntomas del cáncer de páncreas son ictericia, dolor y pérdida de peso.

Dieta adecuada: Un paciente bien nutrido aumentará su bienestar, mejorará la tolerancia al tratamiento y su recuperación posterior. Además, una intervención nutricional precoz y sostenida en el tiempo puede ayudar al paciente a prevenir la desnutrición y la pérdida de peso.

Alimentos permitidos y prohibidos

Evitar los alimentos fritos y con alto contenido en grasa.

Comer por lo menos 2,5 raciones de frutas y verduras al día, y entre 6-8 comidas de pequeño volumen.

Consumir grasas de fuentes saludables, como aceite de oliva, frutos secos o aguacates.

Ingerir bebidas ricas en calorías, nutrientes y proteínas, como batidos o suplementos alimenticios médicos. Hidratarse con dos o tres litros de líquido al día, mejor fuera de las comidas.

Realizar, al menos, 30 minutos diarios de actividad física.

Evitar los azúcares simples concentrados, si tiene síntomas de intolerancia a la glucosa o de vaciado gástrico rápido.

EPOC

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica o EPOC, hace referencia al grupo de enfermedades que causan obstrucción de la circulación del aire y generan problemas relacionados con la respiración. Entre estas enfermedades se encuentran el enfisema, la bronquitis crónica y, en algunos casos, el asma.

Dieta ligera: Lo ideal es hacer comidas ligeras, poco abundantes y repartirlas en entre cuatro y seis tomas al día, al igual que tomar líquidos en abundancia para mantener las vías respiratorias limpias o con moco menos espeso.

Alimentos permitidos y prohibidos

Para prevenir el estreñimiento debe seguir una dieta rica en fruta (3-4 raciones al día), verdura y pescado (2-3 raciones por semana, de las que 2 sean preferiblemente pescado azul). También es bueno aumentar el consumo de cereales integrales.

Evite los fritos. Puede optar por cocinar los alimentos al vapor, hervidos o a la plancha.

Es recomendable comer despacio y sentado.

Si al comer tiene problemas de disnea, es mejor que lleve una dieta blanda, que sea fácil de masticar y que tenga una textura suave.

Si su médico le ha prescrito oxígeno, póngaselo antes y después de las comidas. Recuerde que al comer necesita energía que a su vez eleva la demanda de oxígeno.

Para evitar los gases, es mejor reducir o evitar la ingesta de alimentos flatulentos, como las coles de Bruselas, algunas legumbres, la cebolla y bebidas con gas. Los gases pueden provocarle disnea.

Un grupo de alimentos que no está recomendado en los pacientes con EPOC es el de las carnes curadas, como chorizo, salchichón y demás embutidos, ya que pueden aumentar la inflamación de los tejidos, lo que afecta a la función pulmonar.

ERGE

El reflujo gastroesofágico (RGE) se presenta cuando el contenido del estómago se devuelve al esófago. La enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) es una afección más grave y duradera en la que, con el tiempo, el reflujo gastroesofágico causa síntomas repetidos o complicaciones.

Dieta equilibrada: El tratamiento en el RGE va a variar mucho según la persona. En la mayoría de los casos, los síntomas desaparecen y mejorar mucho cuando se reducen o eliminan aquellos estilos de vida o factores dietéticos causantes de su sintomatología.

Alimentos permitidos y prohibidos

Dieta variada y equilibrada, con un contenido alto de fruta, verdura y fibra vegetal de cereales y legumbres.

Distribuir la ingesta total del día en 5 tomas, mejor que 3, para evitar picar entre horas.

Comer lentamente y masticar bien los alimentos.

Evita el café, tanto con *cafeína* como *descafeinado*, ya que aumenta la acidez del estómago y es un alimento excitante. En su lugar se recomienda infusiones como; *Manzanilla, anís verde, melisa, naranjo amargo o azahar, tomillo, hierba luisa o lúpulo*.

Evita las comidas y las bebidas que favorecen la relajación del EEl como las grasas (especialmente fritos), pimienta y especias, chocolate, alcohol, bebidas con gas, café, frutos cítricos, tomate y productos mentolados.

Evita el consumo de alimentos que irriten la superficie del esófago como ciertos condimentos (*vinagre pimienta, pimentón, guindilla...*) y alimentos ácidos (*tomate, frutas o zumos cítricos*)

Evita comidas copiosas y alimentos ricos en grasa. Son difíciles de digerir y retrasan el vaciado gástrico y aumentan la inflamación de la mucosa gástrica como las *salsas y los guisos*.

Evita el consumo de carminativos (*ajo, elhinojo, la menta, la albahaca, el cilantro, la cebolla, la zanahoria, la nuez moscada o la salvia*).

ESOFAGO DE BARRETE

Lesión en la parte inferior del conducto que conecta la boca y el estómago (esófago). El esófago de Barrett suele ser el resultado de la exposición repetida al ácido estomacal. Generalmente se diagnostica junto con la enfermedad del reflujo gastroesofágico (ERGE) a largo plazo.

Dieta racionada: Si una persona tiene síntomas de la enfermedad por reflujo gastroesofágico por la noche o cuando está acostada, comer al menos 3 horas antes de acostarse o de la hora de ir a la cama podría mejorar los síntomas.

Alimentos permitidos

Frutas y verduras de todo tipo (a excepción de las mencionadas abajo)

Lácteos deslactosados

Pocas carnes rojas

Alimentos prohibidos

alimentos ácidos, como frutas cítricas y tomates

bebidas alcohólicas

chocolate

café y otras fuentes de cafeína

alimentos ricos en grasa

menta

comidas condimentadas

EVC

Se conoce como enfermedad vascular cerebral (**EVC**) a una alteración en las neuronas, que provoca disminución de flujo sanguíneo en el cerebro, acompañada de alteraciones cerebrales de manera momentánea o permanente

Dieta modificada: Dieta reducida en grasas, sal, embutidos y enlatados, al igual que alimentos con conservadores

Alimentos permitidos y prohibidos

1. Sustituya el pan normal por pan sin sal.
2. No son recomendables el agua con gas ni las bebidas comerciales gasificadas; es preferible el uso de agua sin gas y los zumos naturales.
3. Evite el consumo de embutidos. El jamón cocido denominado también de «york» lleva en realidad tanta sal como el resto de embutidos, por tanto conviene también evitarlo o reducir su presencia en nuestra alimentación en la medida de lo posible. Como alternativa se puede tomar jamón cocido o de pavo bajo en sal.
4. Evitar los quesos curados. En cambio se pueden tomar yogures, requesón, cuajada y leche.
5. No son muy recomendables tampoco las conservas o productos preparados en lata (aceitunas, anchoas, sardinas.), las comidas pre-cocinadas (croquetas, canelones) y los ahumados; en su lugar tomarlos frescos.
6. El marisco y algunos crustáceos tienen un elevado contenido en sal y en general también es conveniente evitarlos en nuestra dieta. En cambio el pescado blanco tiene menos sal que el azul y se puede tomar.
7. Es más recomendable utilizar las legumbres o verduras frescas aunque se pueden emplear en conserva lavándolas con agua para eliminar la mayor cantidad de sal posible.

HEMICOLECTOMIA DERECHA

El procedimiento de colectomía que se realiza para extirpar uno de los lados del colon se denomina hemicolectomía. Una hemicolectomía derecha, como se muestra aquí, consiste en extirpar el lado derecho del colon y unir el intestino delgado a la parte remanente del colon.

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

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.

Alimentos no permitidos

Alimentos ácidos, picantes y con alto contenido de azúcar y grasa. Estos alimentos pueden causar diarrea. Los alimentos ácidos incluyen las frutas cítricas, como las naranjas. Evite la goma de mascar, beber con sorbetes, fumar y masticar tabaco.

GASTRITIS

La gastritis es un término general para un grupo de enfermedades con un punto en común: **la** inflamación del revestimiento del estómago. La inflamación de la gastritis generalmente se produce por la misma infección bacteriana que provoca la mayoría de las úlceras estomacales o por el uso habitual de ciertos analgésicos.

Nombre de la dieta:

Pidgey

En que consiste:

Una dieta para la gastritis debe contar también con un porcentaje de lípidos, aunque puede ser algo más reducido

Alimentos permitidos

Pasta, arroz, patata, pan blanco. Verduras cocidas y sin piel. Frutas cocidas, en compota y en conserva. Carnes magras, pescados, clara de huevo.

Alimentos no permitidos

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

HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA

El procedimiento de colectomía que se realiza para extirpar uno de los lados del colon se denomina hemicolectomía. Una hemicolectomía izquierda, como se muestra aquí, consiste en extirpar el lado izquierdo del colon y unir las partes remanentes del colon.

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

- 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

- Lácteos grasosos, tales **como** la crema batida o el helado rico en grasa.
- Quesos fuertes, tales **como** el azul o el Roquefort.
- Verduras crudas y ensaladas.

HEMODIALISIS

La hemodiálisis es un tratamiento para filtrar las toxinas y el agua de la sangre, como lo hacían los riñones cuando estaban sanos. Ayuda a controlar la presión arterial y a equilibrar los minerales importantes en la sangre como el potasio, el sodio y el calcio.

Nombre de la dieta:

Dieta modificada en el contenido de sodio, potasio y líquidos

En que consiste la dieta:

Seguirá una dieta pobre en potasio y líquidos, se recomienda no beber más de 500cc al día más de lo que orine, es recomendable no acumular entre sesiones de hd más de 1kg-1,5kg de peso, se puede utilizar cualquier tipo de preparación para cocinar los alimentos (asado, cocido) en fines de semana cuide más su alimentación dado que hay un día más sin diálisis, coma lentamente y procure hacerlo a las mismas horas, si come fuera de casa, pida que no le añadan sal, controle las raciones y evite platos que tengan mucho sodio, potasio.

Alimentos permitidos

Los alimentos que son líquidos a temperatura ambiente, como la sopa, contienen agua. La gelatina, el pudín, el helado y otros alimentos que incluyen mucho líquido en la receta también cuentan. La mayoría de las frutas y verduras contienen agua, como melones, uvas, manzanas, naranjas, tomates, lechuga y apio. A la hora de contar la cantidad de líquido que se consume en un día, hay que contar estos alimentos.

Alimentos no permitidos

Tomate (fresco); Frutos secos; Chocolate; Uva; Plátanos; Frutos cítricos; Salazones

HEPATITIS

La hepatitis es una **inflamación del hígado** que puede causar una serie de problemas de salud y puede ser mortal. Las cinco cepas principales del virus de la hepatitis son las de los tipos A, B, C, D, y E.

Nombre de la dieta:

Dieta baja en proteínas

Tipo de dieta

Algunas personas con enfermedad hepática tienen que consumir una dieta especial. Esta dieta protege al hígado del trabajo esforzado y lo ayuda a funcionar.

Alimentos permitidos

Comer frutas y vegetales, así como proteína magra como leguminosas, pollo y pescado. Evite los mariscos crudos. Tomar vitaminas y medicamentos recetados por el proveedor de atención médica para hemograma bajo, problemas neurológicos o problemas nutricionales a raíz de la enfermedad hepática.

Alimentos no permitidos

Alcohol. Mariscos crudos (o poco cocinados). Lácteos. Frutas y vegetales mal lavados (inclusive crudos).

HIPERTENCION ARTERIAL

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.

Nombre de la dieta

Dieta modificadas en el contenido de sodio

En que consiste la dieta

Diseñado para ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta (hipertensión). la dieta dash incluye alimentos con un alto contenido de potasio, calcio y magnesio. estos nutrientes ayudan a controlar la presión arterial. la dieta limita los alimentos que tienen un alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares agregados.

Alimentos permitidos

Consumirá muchas verduras, **frutas** y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales. Comerá pescado, aves y carnes magras.

Alimentos no permitidos

Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas.

HIPERTIROIDISMO

El hipertiroidismo agrupa los trastornos que cursan con exceso de hormona tiroidea en el cuerpo. La causa más común en la enfermedad de Graves Basedow, cuyo origen es autoinmune. Es el propio organismo el que genera anticuerpos que estimulan la glándula para que sintetice más hormonas tiroideas

Nombre de la dieta:

Dieta rica em selenio

En que consiste:

Seguir una dieta rica en selenio. El selenio es un micromineral que se encuentra en las carnes rojas, pescado, hortalizas, piñones, huevos, champiñones, y trigo entre otros. La relación entre hipertiroidismo y selenio a sido fruto de numerosos estudios en los últimos años. En ellos, se ha demostrar que el selenio tiene un papel importante en el equilibrio inmunológico-endocrino

Alimentos permitidos

Entre los vegetales; el ajo, tomate, espinacas, habas y guisantes, cereales como maíz, girasol, y la avena, y frutos secos y legumbres como las lentejas, pueden favorecer la absorción del yodo por el organismo.

Alimentos prohibidos

Alimentos a evitar

Una persona con hipotiroidismo debería evitar consumir: Ensalada cruda de col lombarda, col, y rábanos. Tomar caldo o sopa o agua resultante de hervir

HIPOTIROIDISMO

El hipotiroidismo es el cuadro clínico que se deriva de una reducida actividad de la glándula tiroidea. Las hormonas tiroideas (T4 y T3), cuya síntesis está regulada por la TSH secretada en la hipófisis, tienen como misión fundamental regular las reacciones metabólicas del organismo.

Nombre de la dieta:

Nidorina

En que consiste:

En general, no hay ninguna dieta para el hipotiroidismo. Aunque abunden las afirmaciones acerca de las dietas para el hipotiroidismo, no hay pruebas de que comer o evitar ciertos alimentos mejorará la función tiroidea en personas con hipotiroidismo.

Alimentos permitidos

Al el ajo, tomate, espinacas, habas y guisantes, cereales como maíz, girasol, y la avena, y frutos secos y legumbres como las lentejas, pueden favorecer la absorción del yodo por el organismo permitidos

Alimentos no permitidos

Una persona con hipotiroidismo debería evitar consumir: Ensalada cruda de col lombarda, col, y rábanos. Tomar caldo o sopa o agua resultante de hervir alimentos bociógenos.

ILEOSTOMIA

Una ileostomía es una **abertura en el vientre** (pared abdominal) que se hace mediante una cirugía. Por lo general, se necesita una ileostomía porque un problema está causando que el íleon no funcione correctamente, o una enfermedad está afectando una parte del colon y esta debe extirparse.

Nombre de la dieta:

Dieta de líquidos claros

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 blanda, 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 prohibidos.

Alimentos altos en contenido de fibra, pan integral, arroz integral, avena, verduras crudas, frutas crudas, frutas secas, frijoles secos

IRA

La insuficiencia renal aguda es la pérdida súbita de la capacidad de los riñones para eliminar el exceso de líquido y electrolitos, así como el material de desecho de la sangre.

Nombre de la dieta

La lava riñones

El propósito de esta dieta es mantener un equilibrio en los niveles de electrólitos, minerales y líquido en su cuerpo si usted tiene IRC o si está en diálisis.

Alimentos permitidos

Se puede recomendar una dieta rica en proteína con pescado, aves de corral, carne de cerdo o huevos en cada comida. Las personas en tratamiento con diálisis deben comer de 8 a 10 onzas (225 a 280 gramos) de alimentos ricos en proteína cada día

Alimentos no prohibidos

No utilice cubitos de caldo, concentrados de carne o pescado, ni sopas de sobre. Debe tener en cuenta que hay alimentos con alto contenido de sodio: embutidos, ahumados, conservas, quesos, frutos secos, mariscos, galletas, bolle- ría e incluso algunos tipos de agua mineral y refrescos gaseados.

IRC

La insuficiencia renal crónica consiste en el deterioro progresivo e irreversible de la función renal. Cuando el filtrado glomerular

Nombre de la dieta

La lava riñones turbo

Es posible que deba alterar más la dieta si la enfermedad renal empeora o si necesita diálisis.

Alimentos permitidos

Se puede recomendar una dieta rica en proteína con pescado, aves de corral, carne de cerdo o huevos en cada comida. Las personas en tratamiento con diálisis deben comer de 8 a 10 onzas (225 a 280 gramos) de alimentos ricos en proteína cada día.

Alimentos no permitidos

No utilice cubitos de caldo, concentrados de carne o pescado, ni sopas de sobre. Debe tener en cuenta que hay alimentos con alto contenido de sodio: embutidos, ahumados, conservas, quesos, frutos secos, mariscos, galletas, bolle- ría e incluso algunos tipos de agua mineral y refrescos gaseados

LITIASIS BILIAR

La litiasis biliar o colelitiasis se define como la existencia de cálculos dentro de la vesícula biliar. La vesícula y las vías biliares cumplen la función de conducción, almacenamiento y liberación de la bilis al duodeno durante la digestión

Nombre de la dieta:

Dieta baja en la ingesta de grasa

Tipo de dieta

reducir en general la ingesta de grasas teniendo en cuenta que las grasas vegetales crudas (aceite de oliva) se toleran mejor que las fritas y que las de origen animal”. Además 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”.

Alimentos permitidos

Verduras y hortalizas: Cocidas y sin piel • Cárnicos, pescado y huevo: Carnes magras (lomo, solomillo de cerdo o ternera), aves sin piel, conejo, pescado blanco, huevos, jamón cocido, etc. Aceites y grasas: Aceite de oliva, girasol en cantidades moderada.

Alimentos no permitidos

Evitar raciones copiosas de carne, aves, huevos o pescados. Evitar el consumo de productos lácteos enteros, pescados en conserva o ahumados , alimentos ricos en azúcares simples y frutos secos. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco. Se recomienda el consumo de aceite de oliva en crudo.

LITIASIS RENAL

La litiasis renal es una enfermedad crónica caracterizada por la formación de cálculos en el aparato urinario, cuyo tratamiento no se fundamenta sólo en medidas médicas o quirúrgicas.

Dieta mediterránea.

Beneficios por su capacidad antioxidante, debida a la presencia de legumbres, frutas, verduras, cereales poco procesados, frutos secos, aceite de oliva y cantidades moderadas de productos de origen animal.

Alimentos permitidos

Alimentos con mucho calcio, como leche, queso, yogur, ostras y tofu. Coma limones o naranjas, o beba limonada fresca.

Alimentos prohibidos

Nueces y productos de nueces o frutos secos. cacahuetes (o maníes), que son legumbres y no nueces, y que tienen un contenido alto de oxalato. ruibarbo. Espinacas

LUPUS

El lupus eritematoso sistémico es una enfermedad autoinmunitaria crónica (de larga duración) y que puede afectar muchas partes del cuerpo. A cualquier persona le puede dar lupus, pero es más probable que esta enfermedad les dé a las mujeres que a los hombres.

La destrabadora

En que consiste la dieta:

Dieta nutritiva, bien balanceada y variada que contenga muchas frutas y verduras, granos integrales y cantidades moderadas de carnes, aves y pescados frescos.

Es posible que tenga que reducir o eliminar ciertos elementos de su dieta debido a los medicamentos que está tomando, o debido a los daños que el lupus ha hecho a ciertas partes de su cuerpo. Referir a reumatólogo.

Alimentos permitidos

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 no permitidos

Producto elaborados-industrializados El consumo de comida chatarra, alta en azúcares simples, sal y grasas saturadas, favorece el aumento de peso, así como el desarrollo de hipertensión y diabetes. Evite el consumo de las mismas, evitando alimentos procesados, que además suelen tener conservantes y/o colorantes.

OBESIDAD

Descripción general. La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético.

Nombre de la dieta

Dieta hipoenergética

En que consiste la dieta

Para reducir un balance energético y en consecuencia la reducción de peso. Reducir los depósitos de adipocitos, para eso se debe de reducir la ingesta de algunos nutrientes.

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

Consumir menos alimentos y bebidas que contienen carbohidratos refinados, azúcares añadidos y sal (sodio) controlar el tamaño de las porciones. Limitar los alimentos con grasas saturadas y grasas trans, como las que se encuentran en los postres y las comidas fritas

OBSTRUCCION BILIAR

La obstrucción biliar se presenta cuando el conducto que transporta la bilis del hígado al intestino delgado (duodeno) se encuentra bloqueado por un cálculo, tumor o una herida o inflamación en cualquiera de los conductos.

Nombre de la dieta:

Dieta baja en la ingesta de grasa

Tipo de dieta

Reducir en general la ingesta de grasas, teniendo en cuenta que las grasas vegetales crudas (aceite de oliva) se toleran mejor que las fritas y que las de origen animal”. Además 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”.

Alimentos permitidos

Carnes con poca grasa, como el pollo o el pavo. Pescados blancos. Cereales integrales. Verduras excepto la col, el repollo, las alcachofas, la cebolla y el pimiento crudo.

Alimentos no permitidos

Evitar raciones copiosas de carne, aves, huevos o pescados. Evitar el consumo de productos lácteos enteros, pescados en conserva o ahumados, alimentos ricos en azúcares simples y frutos secos. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco.

PROBLEMAS RENALES: RESERCIÓN PARCIAL

Corresponde a la extirpación de parte del estómago por un tipo de tumor que tiene en general un mejor pronóstico que el cáncer gástrico. De esta forma, no está indicada la extirpación de los ganglios linfáticos.

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

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

Evite los alimentos grasosos y azucarados.

SIGMOIDECTOMIA

Consiste en extraer el colon sigmoides. Esta cirugía se realiza habitualmente para el tratamiento de la enfermedad diverticular del colon.

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

Quesos frescos, Leche descremada, Carnes magras, Jamón cocido , Jamón país o serrano , desgrasado
Pescado blanco, Huevos, Pollo y pavo sin piel, Carnes muy duras y muy fibrosa.

Carnes de muchas grasas: cordero, pato.

Pasta italiana

Zanahoria cocida

Membrillo

Agua

Alimentos no permitidos

Lácteos grasosos, tales **como** la crema batida o el helado rico en grasa.

Quesos fuertes, tales **como** el azul o el Roquefort.

Verduras crudas y ensaladas.

Verduras que producen gases, tales **como** el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz.

Frutas deshidratadas.

SINDROME DE CUSHING

Afección que se produce debido a la exposición a altos niveles de cortisol durante un tiempo prolongado.

La causa más común es el uso de esteroides, pero también puede ocurrir debido a la producción excesiva de cortisol por parte de las glándulas suprarrenales.

Dieta disminuida en sodio

En que consiste la dieta

Dieta balanceada con la disminución de sodio y cafeína

Alimentos permitidos

Hacer una alimentación variada. Tomar más pescado que carne. Usar edulcorantes no calóricos (sacarina, aspartamo). Comer verdura en todas las comidas principales.

Alimentos no permitidos

Usar edulcorantes no calóricos (sacarina, aspartamo). Comer verdura en todas las comidas principales. Evitar frituras. No consumir comidas precocinadas y comida rápida.

SINDROME DE INTESTINO CORTO

El síndrome de intestino corto (SIC) es un cuadro clínico caracterizado por mala absorción como consecuencia de resecciones intestinales extensas y/o a un daño de la capacidad de absorción del intestino remanente.

Nombre de la dieta

La extensible

En que consiste la dieta

Aumenta el número de comidas al día del paciente

Alimentos permitidos

Arroz blanco. Pan blanco, pan ázimo y pan italiano sin semillas. Pasta normal (sin trigo integral) Puré de papas o papas horneadas sin cáscara.

Alimentos no permitidos

Absorción de minerales (sodio, potasio, magnesio, etc.). Se debe evitar el consumo de bebidas con gas o carbonatadas, azucaradas, el café y el alcohol. Papillote. Más adelante, en función de su evolución, se podrán introducir otras cocciones: plancha, brasa o estofado bajo en grasa.

VIH

El VIH (virus de la inmunodeficiencia humana) es un virus que ataca el sistema inmunitario del cuerpo. Si el VIH no se trata puede causar SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida).

Nombre de la dieta

La esquelética

En que consiste la dieta

Se recomienda comer alimentos que aumenten el sistema inmunitario.

Alimentos permitidos

Frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos. Consuma la cantidad adecuada de alimentos para mantener un peso saludable. Escoja alimentos con poco contenido de grasa saturada, sodio (sal) y azúcares agregado

Alimentos no permitidos

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.

CONCLUSIÓN

La nutrición es la base fundamental de la salud y en ella el estado de esta, siendo así un importante influyente en nuestro estado de salud.

Para finalizar podemos decir que cada padecimiento es distinto por lo que cada uno tiene una forma distinta de sobrellevarlo en la alimentación. La buena alimentación o alimentación adecuada no se limita únicamente a alimentos prohibidos si no que existe una amplia variedad de los permitidos y los que podemos consumir en pocas cantidades.

Bibliografía

- ADAM Health Solutions. (2022). *Mediplus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002441.htm#:~:text=Comer%20frutas%20y%20vegetales%2C%20as%C3%AD,Limitar%20el%20consumo%20de%20sal>.
- Andalucía. (2021). Obtenido de Dieta para pacientes con dislipemia : <http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/hinmaculada/intranet/ugcolula/Dieta/Dieta%20para%20pacientes%20con%20dislipemia%20o%20hipercolesterolemia.pdf>
- Badillo R, F. D. (Julio de 2020). *National institute*. Obtenido de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/reflujo-gastrico-rge-enfermedad-por-reflujo-gastroesofagico-erger-adultos/alimentacion-dieta-nutricion>
- cancerologia, I. n. (M arzo de 2021). *ONCARE*. Obtenido de https://1minuto.org/wp-content/widgets/guiasMedicas/guias/08_GUIA-MEDICA-CANCER-DE-TESTICULO.pdf
- Centro oncologico de medica sur. (Abril de 2020). *Medica sur*. Obtenido de <https://www.medicasur.com.mx/userfiles/images/iluscont/pdfOnco/CancerCervicouterino.pdf>
- OPS. (s.f.). Organización Panamericana de la Salud. Obtenido de Protección social en salud: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=4180:2007- proteccion-social-salud&Itemid=2080&lang=es
- World Health Organization. (s.f.). Obtenido de Promoción de la salud: https://www.who.int/healthtopics/health-promotion#tab=tab_
- Colino, E. (2020). *Fundación para la diabetes NOVO NORDISK*. Obtenido de <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/187/cetoacidosis-diabetica-ninos>
- Cuadrado., G. B. (Diciembre de 2020). Obtenido de Cáncer de riñón y alimentación: <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo17976.pdf>
- Escuela pacientes. (2022). *Escuela de salud la rioja*. Obtenido de <https://escuelapacientes.riojasalud.es/erc/educacion-pacientes/hemodialisis/51-recomendaciones-dieteticas-pacientes-hemodialisis>
- Saz, P. (2005, 1 septiembre). Reflexología podal | Farmacia Profesional. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-reflexologia-podal-13078717>
- Fonseca, D. R. (2016). *Geicam*. Obtenido de Novartis Oncology: <https://www.geicam.org/wp-content/uploads/2016/02/nutricion-cancer-de-mama.pdf>
- Fundación del corazón. (Enero de 2021). *Fundación española del corazón*. Obtenido de <https://fundaciondelcorazon.com/dudas/nutricion/1208-alimentos-desaconsejados-angina-pecho.html>

Medicina. (s. f.). Manual MSD versión para profesionales.

<https://www.msmanuals.com/es/professional/temas-especiales>

G., E. (2022). *Memorial Sloan Kettering Cancer Center*. Obtenido de

<https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy#:~:text=Es%20mejor%20comer%20principalmente%20alimentos,son%20picantes%2C%20pesados%20ni%20fritos.>

Grupo Aula Médica. (2 de Mayo de 2009). *Nutrición Hospitalaria*. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226754005.pdf>

Guillén, V. (17 de junio de 2021). *Funda Hidalgo America*. Obtenido de

[https://fundahigadoamerica.org/es/noticias/2021/06/alimentos-para-pacientes-de-la-enfermedad-](https://fundahigadoamerica.org/es/noticias/2021/06/alimentos-para-pacientes-de-la-enfermedad-cirrosis/#:~:text=En%20este%20caso%2C%20se%20debe,pulpa%20de%20frutas%20y%20vegetales.)

[cirrosis/#:~:text=En%20este%20caso%2C%20se%20debe,pulpa%20de%20frutas%20y%20vegetales.](https://fundahigadoamerica.org/es/noticias/2021/06/alimentos-para-pacientes-de-la-enfermedad-cirrosis/#:~:text=En%20este%20caso%2C%20se%20debe,pulpa%20de%20frutas%20y%20vegetales.)

Hospital de manises. (2016). *Hospital de manises*. Obtenido de

<https://www.hospitalmanises.es/blog/alimentacion-para-pacientes-con-epoc/>

Mayo clinic. (Mayo de 2020). Obtenido de [https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295)

[conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295)

Mayo clinic. (Mayo de 2022). Obtenido de [https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/diverticulitis-diet/art-20048499)

[lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/diverticulitis-diet/art-20048499](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/diverticulitis-diet/art-20048499)

Oroz, A. (2022). *Alimenta*. Obtenido de <https://www.alimenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/>

Práctica, G. d. (2020). *Sociedad española de endocrinología y nutrición*. Obtenido de

https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/2076/150221_090533_5706642613.pdf

Services, D. o. (Noviembre de 2016). *National institute of diabetes and digestive and kidney diseases*.

Obtenido de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>

Servicio de medicina integral. (2022). *Memorial sloan Kettering cancer center*. Obtenido de

<https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-and-prostate-cancer>

Unidad Editorial Revistas. (2021). *Cuidate plus*. Obtenido de

[https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/02/02/alimentacion-importa-cancer-pancreas-](https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/02/02/alimentacion-importa-cancer-pancreas-140993.html#:~:text=Comer%20por%20lo%20menos%202,batidos%20o%20suplementos%20alimenticios%20m%C3%A9dicos.)

[140993.html#:~:text=Comer%20por%20lo%20menos%202,batidos%20o%20suplementos%20alimenticios%20m%C3%A9dicos.](https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/02/02/alimentacion-importa-cancer-pancreas-140993.html#:~:text=Comer%20por%20lo%20menos%202,batidos%20o%20suplementos%20alimenticios%20m%C3%A9dicos.)

Vidal, D. M. (26 de Enero de 2022). *Clinica San Felipe*. Obtenido de

[https://www.clinicasanfelipe.com/articulos/alimentacion-y-covid-19-que-comer-si-salgo-](https://www.clinicasanfelipe.com/articulos/alimentacion-y-covid-19-que-comer-si-salgo-positivo#:~:text=Alimentaci%C3%B3n%20y%20Covid%2D19%3A%20Otras%20recomendacion)

[positivo#:~:text=Alimentaci%C3%B3n%20y%20Covid%2D19%3A%20Otras%20recomendacion&text=En%20el%20caso%20de%20tener,en%20caso%20de%20malestar%20g%C3%A1strico\).&text=Se%20r](https://www.clinicasanfelipe.com/articulos/alimentacion-y-covid-19-que-comer-si-salgo-positivo#:~:text=Alimentaci%C3%B3n%20y%20Covid%2D19%3A%20Otras%20recomendacion&text=En%20el%20caso%20de%20tener,en%20caso%20de%20malestar%20g%C3%A1strico).&text=Se%20r)

Aguirre, M. V. (2011). Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevencion. Acta Médica Peruana.

.- Dietz, G. (s.f.). Obtenido de https://www.crim.unam.mx/web/sites/default/files/8_Comunidad_.pdf

MAPFRE. (17 de 03 de 2019). *Savia*. Recuperado el Diciembre de 2022, de Savia: <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/otros-contenidos/hemicolectomia>

Mejor con salud. (s.f.). Recuperado el 2022, de Mejor con salud: <https://mejorconsalud.as.com/nutricion-y-litiasis-biliar-que-debes-tener-en-cuenta/>

oncología, I. n. (Marzo de 2021). *ONCARE*. Obtenido de https://1minuto.org/wp-content/widgets/guiasMedicas/guias/08_GUIA-MEDICA-CANCER-DE-TESTICULO.pdf

plus, M. (s.f.). *Medline plus*. Recuperado el Diciembre de 2022, de Medline plus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002441.htm>

plus, M. (s.f.). *Medline plus*. Recuperado el Diciembre de 2022, de Medline plus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002442.htm>

salud, A. (s.f.). *Arriba salud*. Recuperado el Diciembre de 2022, de Arriba salud: <https://arribasalud.com/hemicolectomia/>

salud, B. n. (s.f.). *Medline plus*. Recuperado el 27 de Diciembre de 2022, de Medline plus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007483.htm>

salud, O. m. (s.f.). *organizacion mundial de la salud*. (O. m. salud, Ed.) Recuperado el 28 de Diciembre de 2022, de Organizacion mundial de la salud: <https://www.who.int/es/health-topics/nutrition>

saludable, E. d. (s.f.). *Estilo de vida saludable*. Recuperado el Diciembre de 2022, de Estilo de vida saludable: <https://redsocialesolidaria.org/obstruccion-del-conducto-biliar-sintomas-tratamiento-y-causas>

SAsalud. (s.f.). Recuperado el 30 de Diciembre de 2022, de SAsalud: <https://saludaio.com/dieta-del-sindrome-de-cushing/>

vilarrasa, A. (4 de Agosto de 2020). *Mejor con salud*. (A. vilarrasa, Ed.) Recuperado el Diciembre de 2022, de Mejor con salud: <https://mejorconsalud.as.com/hipotiroidismo-alimentos-recomendados-dieta/>

vitaminas, L. g. (s.f.). *La guia de las vitaminas*. Recuperado el Diciembre de 2022, de La guia de las vitaminas: <https://laguiadelasvitaminas.com/dieta-para-lupus/>

Salud, O. P. (2017). EDUCACION PARA LA SALUD CON ENFOQUE INTEGRAL. Obtenido de Organizacion mundial de la salud:

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2017/promocion-saludintersectorialidad-concurso-2017-educacion.pdf>

Dr. Vignolo Julio, D. M. (s.f.). Niveles de atención, prevención y atención primaria de la salud. Arch. Med Int vol.33 no.1 Montevideo abr. 2011. http://scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2011000100003

Hospital de manises. (2016). *Hospital de manises*. Obtenido de <https://www.hospitalmanises.es/blog/alimentacion-para-pacientes-con-epoc/>

Mayo clinic. (Mayo de 2020). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295>

Colino, E. (2020). *Fundación para la diabetes NOVO NORDISK*. Obtenido de <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/187/cetoacidosis-diabetica-ninos>

Cuadrado., G. B. (Diciembre de 2020). Obtenido de Cancer) content/widgets/guiasMedicas/guias/08_GUIA-MEDICA-CANCER-DE-TESTICULO.pdf

Escuela pacientes. (2022). *Escuela de salud la rioja*. Obtenido de <https://escuelapacientes.riojasalud.es/erc/educacion-pacientes/hemodialisis/51-recomendaciones-dieteticas-pacientes-hemodialisis>

Saz, P. (2005, 1 septiembre). Reflexología podal | Farmacia Profesional. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-reflexologia-podal-13078717>