



**MANUAL DE NUTRICIÓN**

**NOMBRE DEL ALUMNO: NADIA JAZMIN ALBORES PÉREZ**

**NOMBRE DEL TEMA: NUTRICIÓN**

**SEMESTRE: 3 A**

**NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICIÓN**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: MEDICINA HUMANA.**

**COMITAN DE DOMINGUEZ A SÁBADO 31 DE DICIEMBRE 2022.**

# **introduccion**

**la alimentación Y el estilo de vida generalmente tardan décadas en manifestarse porque hay veces que es difícil convencer a la población en la importancia de adoptar la comida y la alimentación con la actividad física, es muy importante la buena alimentación ya que ayuda a prevenir, aminorar o a redactar la evolución de las enfermedades crónicas**

**algunos estudios epidemiológicos muestran que la malnutrición materna durante la gestación desencadena serie de adaptaciones metabólicas fetales**

**los factores de riesgo en las enfermedades crónicas no transmisibles que la alimentación el estilo de vida generalmente tardan en adaptarse para tener una buena alimentación el mecanismo adaptativo fetal está diseñado para aumentar la posibilidad de sobrevivencia posnatal bajo condiciones crónicas de la mala nutrición la adaptación de una deficiente nutrición materna durante la programación y el desarrollo fetal**

**las bebidas alcohólicas tienen un efecto en el estado de ánimo la bebida alcohólica contiene agua, etanol, cantidades variedades e hidratos de carbono y pocos nutrimentos**

**los factores de estilo de vida hacen que esto entra mucho en la nutrición porque hace que la persona no pueda alimentarse muy bien porque puede ser que estudia algo o simplemente no quiera comer bien por falta de economía que está embarazada y sea su primer hijo**

**una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta como el sobrepeso y la obesidad y las enfermedades no transmisibles asociadas el consumidor de alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes como es el sodio la sal azúcar grasas saturadas y las grasas trans se han asociado con un mayor riesgo de factores de riesgo relacionados con la dieta y las enfermedades no transmisibles asociadas así como la emaciación retraso de crecimiento y enfermedades por deficiencia**

# ÍNDICE

ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE	1
CIRUGIAS DE COLECTOMIA	2
HEMICOLECTOMIA DERECHA	3
HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA	4
SIGMOIDECTOMIA	5
ILEOSTOMIA	6
RESECCION PARCIAL	7
PROBLEMAS RENALES:	8
LITIASIS RENAL	9
CANCER RENAL	10
IRA	11
IRC	12
HEMODIALISIS	13
DIALISIS	14
HEPATICOS:	15
CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA	16
HEPATIS	17
OBSTRUCCION BILIAR	18
CANCER HEPATICO	19
LITIASIS BILIAR	20
ENFERMEDADES PANCREATICAS: CANCER DE PANCREAS	21
DIABETES MELLITUS II	22
DIABETES GESTACIONAL	23
DIABETES MELLITUS I	24
HIPERTENSION ARTERIAL	25
EPOC	26
EVC	27
HIPERTIROIDISMO	28
HIPOTIROIDISMO	29
SINDROME DE CUSHING	30
ERGE	31
GASTRITRITIS	32
ESOFAGO DE BARRETE	33
SINDROME DE INTESTINO CORTO	34
DIVERTICULOS	353
LUPUS	63
CANCER DE MAMA	73
CANCER DE CERVICOUTERINO	8
CANCER DE PROSTATA	39
CANCER TESTICULAR	40
VIH	41
COVID	42
OBESIDAD	43
DISLIPIDEMIAS	44
CETOACIDOSIS DIABETICA	45

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

### **NOMBRE DE LA DIETA DIETA HIPOSODICA**

#### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados**

#### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

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

#### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

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

## CIRUGIAS DE COLOSTOMIA

### **NOMBRE DE LA DIETA DIETA BLANDA**

#### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra. Si usted está siguiendo una dieta blanda, no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína.**

#### **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 PROHIBIDOS**

***Bebidas alcohólicas, cafeína, chocolate, cereales integrales, cereales de salvado, frutas frescas, zumo de uva, zumo de ciruela, verdura cruda, comida picante, alimentos fritos, alimentos ricos en grasa, alimentos ricos en azúcares refinados***

## CIRUGIAS DE COLOSTOMIA

### **NOMBRE DE LA DIETA DIETA BLANDA**

#### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra. Si usted está siguiendo una dieta blanda, no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína.**

#### **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 PROHIBIDOS**

***Bebidas alcohólicas, cafeína, chocolate, cereales integrales, cereales de salvado, frutas frescas, zumo de uva, zumo de ciruela, verdura cruda, comida picante, alimentos fritos, alimentos ricos en grasa, alimentos ricos en azúcares refinados***

# **SIGMOIDECTOMIA**

## **NOMBRE DE LA DIETA** ***dieta blanda***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra. Si usted está siguiendo una dieta blanda, no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína.**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***arroz, patata, pasta, sémola, pan tostado, compota de manzana y plátano muy maduro. DESAYUNO: Un yogur natural descremado o leche sin lactosa o leche de almendras poco concentrada. Pan tostado o del día anterior, o biscottes o galletas maria no aceitosas.***

### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***alimentos ácidos, picantes y con alto contenido de azúcar y grasa***

# **ILEOSTOMIAA**

## **NOMBRE DE LA DIETA**

***dieta blanda***

## **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra. Si usted está siguiendo una dieta blanda, no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína.**

***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**

***pueden causar una obstrucción de la ileostomía, como el maíz Algunas verduras pueden causar gases o mal olor en determinadas personas. Si ciertas verduras le causan gases o mal olor, no las coma***



## **RESECCION PARCIAL**

### ***NOMBRE DE LA DIETA*** ***dieta del ayuno***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**consiste en comer un determinado tipo de alimentos durante un cierto periodo de tiempo. A lo largo de la historia, se sabe que el hombre ha llevado a cabo ayunos, como es el caso de muchas culturas antiguas, egipcios, griegos o espartanos, quienes practicaban ayunos frecuentemente con el fin de mejorar su fortaleza física y mental**

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

***Se recomienda la postura en decúbito (acostado) durante aproximadamente media hora después de una ingesta. Alimentos permitidos: Derivados lácteos (quesos de todo tipo, yogur, nata, etc.). Verdura y legumbres. También están permitidas las patatas (cocidas, asadas, horneadas***

### ***ALIMENTOS PROHIBIDOS***

***azúcares, gasas, fritos, alcohol, helados, zumos de frutos***

## **PROBLEMAS RENALES**

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

***Dieta para la enfermedad renal***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**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.**

**Las personas con diálisis necesitan esta dieta especial para reducir la acumulación de productos residuales en su cuerpo. Limitar los líquidos entre los tratamientos es muy importante porque la mayoría de las personas en diálisis orinan muy poco. Sin la micción, el líquido se acumulará en el cuerpo y causará un exceso de líquido en el corazón y los pulmones.**

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

***Calorías, Sal, Potasio, fósforo y otros electrólitos.***

### ***ALIMENTOS PROHIBIDOS***

***Líquidos***

## LITIASIS RENAL

### **NOMBRE DE LA DIETA**

***Dieta de litiasis renal***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**En reducir la ingesta de los alimentos causantes de la litiasis  
( en un intento de expulsar este objeto que impide el drenaje normal de la orina). ,**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***Aguacate, cerezas, ciruelas, coco, mango, melocotón, melón, nectarina, piña, plátano, uvas verdes  
rtc.***

### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***Albaricoque, Manzana, Naranja, Peras ,brécol. chirimía. espárragos. guisantes en  
lata. tomate. zanahorias. etc.***

## **CANCER RENAL**

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

***Dieta para paciente con cáncer de riñom***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Dependiendo el tratamiento médico, tu nutriólogo renal decidirá cuanta cantidad de proteínas (pollo, pescado, panela, requesón etc) deberás consumir: ejemplo si el Oncólogo y Nefrólogo deciden que lo mejor es retirar tu riñón afectado y el otro no se encuentra funcionando bien, se decidirá pasar a hemodiálisis, en el cual la cantidad de proteínas a consumir será en una cantidad abundante.**

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

***pollo, pescado, panela, requesón etc.***

### ***ALIMENTOS PROHIBIDOS***

***Abundancia en liquidos***

## IRA

### **NOMBRE DE LA DIETA** ***Dieta para la enfermedad renal***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

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

**Las personas con diálisis necesitan esta dieta especial para reducir la acumulación de productos residuales en su cuerpo. Limitar los líquidos entre los tratamientos es muy importante porque la mayoría de las personas en diálisis orinan muy poco. Sin la micción, el líquido se acumulará en el cuerpo y causará un exceso de líquido en el corazón y los pulmones.**

***ALIMENTOS PERMITIDOS***  
***Calorías, Sal, Potasio, fósforo y otros***  
***electrolitos.***

***ALIMENTOS PROHIBIDOS***  
***Líquidos***

## IRC

### **NOMBRE DE LA DIETA** ***Dieta para la enfermedad renal***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

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

**Las personas con diálisis necesitan esta dieta especial para reducir la acumulación de productos residuales en su cuerpo. Limitar los líquidos entre los tratamientos es muy importante porque la mayoría de las personas en diálisis orinan muy poco. Sin la micción, el líquido se acumulará en el cuerpo y causará un exceso de líquido en el corazón y los pulmones.**

***ALIMENTOS PERMITIDOS***  
***Calorías, Sal, Potasio, fósforo y otros***  
***electrolitos.***

***ALIMENTOS PROHIBIDOS***  
***Líquidos***

# HEMODIALISIS

## **NOMBRE DE LA DIETA**

***Dieta de hemodiálisis***

## **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Deberá seguir unas recomendaciones en cuanto a ingesta de líquidos, teniendo en cuenta la lista de alimentos recomendados y no recomendados, y las instrucciones de preparación de los distintos grupos de alimentos.**

## **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)***

***○ Frutos secos***

***○ Chocolate***

***○ Uva***

***○ Plátanos***

***○ Frutos cítricos***

***○ Salazones***

## **DIALISIS**

***NOMBRE DE LA DIETA***  
***Dieta para pacientes con Diálisis***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Las personas con diálisis necesitan esta dieta especial para reducir la acumulación de productos residuales en su cuerpo. Limitar los líquidos entre los tratamientos es muy importante porque la mayoría de las personas en diálisis orinan muy poco. Sin la micción, el líquido se acumulará en el cuerpo y causará un exceso de líquido en el corazón y los pulmones.**

***ALIMENTOS PERMITIDOS***  
***Dieta rica en proteína con pescado, aves de corral, carne de cerdo o huevos en cada comida.***

***ALIMENTOS PROHIBIDOS***  
***Evitar consumo de líquidos***



# **CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA**

## ***NOMBRE DE LA DIETA***

***Dieta para la enfermedad hepática***

## **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Los cambios que necesitará hacer dependen de qué tan bien esté funcionando su hígado. Hable con su proveedor de atención sobre el tipo de alimentación que es preferible para usted con el fin de que obtenga la cantidad apropiada de nutrición.**

## ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

***Aumentar su ingesta de carbohidratos para que sea proporcional a la cantidad de proteína que consume.***

## ***ALIMENTOS PROHIBIDOS***

***Reducir la cantidad de proteína animal que consume.***

# **HEPATITIS**

## **NOMBRE DE LA DIETA** ***hepatoprotectora***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**se caracteriza por ser una alimentación de fácil digestión, baja en grasas, equilibrada y cocinada de forma simple, a la plancha o al vapor y sin el uso de condimentos o salsas.**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***Frutas (manzanas, peras, naranjas, plátanos, ciruelas, fresas, melocotones, mandarinas, melón, sandía, piña, albaricoques, kiwis, uvas***

### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***Lácteos. Frutas y vegetales mal lavados (inclusive crudos). Café. Chocolate. Bebidas gaseosas.***

## **OBSTRUCCION BILIAR**

### ***NOMBRE DE LA DIETA*** ***dieta del ayuno***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**consiste en comer un determinado tipo de alimentos durante un cierto periodo de tiempo. A lo largo de la historia, se sabe que el hombre ha llevado a cabo ayunos, como es el caso de muchas culturas antiguas, egipcios, griegos o espartanos, quienes practicaban ayunos frecuentemente con el fin de mejorar su fortaleza física y mental**

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

***Se recomienda la postura en decúbito (acostado) durante aproximadamente media hora después de una ingesta. Alimentos permitidos: Derivados lácteos (quesos de todo tipo, yogur, nata, etc.). Verdura y legumbres. También están permitidas las patatas (cocidas, asadas, horneadas***

### ***ALIMENTOS PROHIBIDOS***

***azúcares, gasas, fritos, alcohol, helados, zumos de frutos***

## CANCER HEPATICO

### **NOMBRE DE LA DIETA** *dieta del ayuno*

#### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**consiste en comer un determinado tipo de alimentos durante un cierto periodo de tiempo. A lo largo de la historia, se sabe que el hombre ha llevado a cabo ayunos, como es el caso de muchas culturas antiguas, egipcios, griegos o espartanos, quienes practicaban ayunos frecuentemente con el fin de mejorar su fortaleza física y mental**

#### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***Se recomienda la postura en decúbito (acostado) durante aproximadamente media hora después de una ingesta. Alimentos permitidos: Derivados lácteos (quesos de todo tipo, yogur, nata, etc.). Verdura y legumbres. También están permitidas las patatas (cocidas, asadas, horneadas***

#### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***azúcares, gasas, fritos, alcohol, helados, zumos de frutos***

## LITIASIS BILIAR

### **NOMBRE DE LA DIETA**

*dieta del ayuno*

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**consiste en comer un determinado tipo de alimentos durante un cierto periodo de tiempo. A lo largo de la historia, se sabe que el hombre ha llevado a cabo ayunos, como es el caso de muchas culturas antiguas, egipcios, griegos o espartanos, quienes practicaban ayunos frecuentemente con el fin de mejorar su fortaleza física y mental**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***Se recomienda la postura en decúbito (acostado) durante aproximadamente media hora después de una ingesta. Alimentos permitidos: Derivados lácteos (quesos de todo tipo, yogur, nata, etc.). Verdura y legumbres. También están permitidas las patatas (cocidas, asadas, horneadas***

### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***azúcares, gasas, fritos, alcohol, helados, zumos de frutos***

## CANCER DE PANCREAS

### **NOMBRE DE LA DIETA** *dieta del ayuno*

#### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**consiste en comer un determinado tipo de alimentos durante un cierto periodo de tiempo. A lo largo de la historia, se sabe que el hombre ha llevado a cabo ayunos, como es el caso de muchas culturas antiguas, egipcios, griegos o espartanos, quienes practicaban ayunos frecuentemente con el fin de mejorar su fortaleza física y mental**

#### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***Se recomienda la postura en decúbito (acostado) durante aproximadamente media hora después de una ingesta. Alimentos permitidos: Derivados lácteos (quesos de todo tipo, yogur, nata, etc.). Verdura y legumbres. También están permitidas las patatas (cocidas, asadas, horneadas***

#### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***azúcares, gasas, fritos, alcohol, helados, zumos de frutos***

## DIABETES MELLITUS II

### **NOMBRE DE LA DIETA DIETA BLANDA**

#### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra. Si usted está siguiendo una dieta blanda, no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína.**

#### **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 PROHIBIDOS**

***Bebidas alcohólicas, cafeína, chocolate, cereales integrales, cereales de salvado, frutas frescas, zumo de uva, zumo de ciruela, verdura cruda, comida picante, alimentos fritos, alimentos ricos en grasa, alimentos ricos en azúcares refinados***

# DIABETES GESTACIONAL

## **NOMBRE DE LA DIETA**

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra. Si usted está siguiendo una dieta blanda, no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína.**

### **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 PROHIBIDOS**

***Bebidas alcohólicas, cafeína, chocolate, cereales integrales, cereales de salvado, frutas frescas, zumo de uva, zumo de ciruela, verdura cruda, comida picante, alimentos fritos, alimentos ricos en grasa, alimentos ricos en azúcares refinados***



# DIABETES MELLITUS I

## **NOMBRE DE LA DIETA**

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**consiste en comer un determinado tipo de alimentos durante un cierto periodo de tiempo. A lo largo de la historia, se sabe que el hombre ha llevado a cabo ayunos, como es el caso de muchas culturas antiguas, egipcios, griegos o espartanos, quienes practicaban ayunos frecuentemente con el fin de mejorar su fortaleza física y mental**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***Se recomienda la postura en decúbito (acostado) durante aproximadamente media hora después de una ingesta. Alimentos permitidos: Derivados lácteos (quesos de todo tipo, yogur, nata, etc.). Verdura y legumbres. También están permitidas las patatas (cocidas, asadas, horneadas***

### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***azúcares, gasas, fritos, alcohol, helados, zumos de frutos***

## HIPERTENCION ARTERIAL

### **NOMBRE DE LA DIETA** **dieta dash**

#### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

- **Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.**
- **Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales.**
- **Comerá pescado, aves y carnes magras.**
- **Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas.**
- **Reducirá las bebidas alcohólicas.**

#### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***Aguacate, cerezas, ciruelas, coco, mango, melocotón, melón, nectarina, piña, plátano, uvas verdes  
rtc.***

#### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***Albaricoque, Manzana, Naranja, Peras ,brécol. chirivía. espárragos. guisantes en  
lata. tomate. zanahorias. etc.***

## EPOC

### **NOMBRE DE LA DIETA** ***dieta blanda***

#### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra. Si usted está siguiendo una dieta blanda, no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína.**

***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**

***pueden causar una obstrucción de la ileostomía, como el maíz Algunas verduras pueden causar gases o mal olor en determinadas personas. Si ciertas verduras le causan gases o mal olor, no las coma***

**EVC**

**NOMBRE DE LA DIETA**  
*dieta baja en sal*

**EN QUE CONSISTE LA DIETA**

*baja en sal y en grasas saturadas, y rica en fruta, vegetales y fibra (Clase III, Nivel C).*

**ALIMENTOS PERMITIDOS**

**leche baja en grasa y queso, huevos, carne, pescado y nueces. Consuma grasas saludables como aceites de oliva o canola y margarina blanda.**

**ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***los refrigerios azucarados como pasteles, galletas y refrescos.***

# HIPERTIROIDISMO

## **NOMBRE DE LA DIETA**

***Selenio***

## **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***carnes rojas, pescado, hortalizas, piñones, huevos, champiñones, y trigo***

### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

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

## SX DE CUSHING

**NOMBRE DE LA DIETA**  
*dieta variada*

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**El consumo de una dieta que contiene gran variedad de alimentos permite al organismo obtener toda la sustancia nutritiva que requiere para funcionar adecuadamente.**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***Carbohidratos complejos y ricos en fibra. Frutas y verduras como los frutos rojos (fresas, moras, arándanos, frambuesas, etc), papa dulce. Alimentos ricos en magnesio. Aguacate.***

***Alimentos Ricos En Omega-3.  
Alimentos ricos en probióticos.***

**ALIMENTOS PROHIBIDOS**  
***fritiuras***

## ERGE

### **NOMBRE DE LA DIETA** *dieta blanda*

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra. Si usted está siguiendo una dieta blanda, no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína.**

**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**  
*pueden causar una obstrucción de la ileostomía, como el maíz Algunas verduras pueden causar gases o mal olor en determinadas personas. Si ciertas verduras le causan gases o mal olor, no las coma*

## GASTRITIS

### **NOMBRE DE LA DIETA**

*dieta del ayuno*

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**consiste en comer un determinado tipo de alimentos durante un cierto periodo de tiempo. A lo largo de la historia, se sabe que el hombre ha llevado a cabo ayunos, como es el caso de muchas culturas antiguas, egipcios, griegos o espartanos, quienes practicaban ayunos frecuentemente con el fin de mejorar su fortaleza física y mental**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***Se recomienda la postura en decúbito (acostado) durante aproximadamente media hora después de una ingesta. Alimentos permitidos: Derivados lácteos (quesos de todo tipo, yogur, nata, etc.). Verdura y legumbres. También están permitidas las patatas (cocidas, asadas, horneadas***

### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***azúcares, gasas, fritos, alcohol, helados, zumos de frutos***



## ESOGAGO BARRETE

### **NOMBRE DE LA DIETA DIETA BLANDA**

#### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra. Si usted está siguiendo una dieta blanda, no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína.**

#### **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 PROHIBIDOS**

***Bebidas alcohólicas, cafeína, chocolate, cereales integrales, cereales de salvado, frutas frescas, zumo de uva, zumo de ciruela, verdura cruda, comida picante, alimentos fritos, alimentos ricos en grasa, alimentos ricos en azúcares refinados***

## **SX DE INTESTINO CORTO**

### **NOMBRE DE LA DIETA**

**liq**

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**En reducir la ingesta de los alimentos causantes de la litiasis  
( en un intento de expulsar este objeto que impide el drenaje normal de la orina). ,**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***Aguacate, cerezas, ciruelas, coco, mango, melocotón, melón, nectarina, piña, plátano, uvas verdes  
rtc.***

### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***Albaricoque, Manzana, Naranja, Peras ,brécol. chirimía. espárragos. guisantes en  
lata. tomate. zanahorias. etc.***

## DIVERTICULOS

### **NOMBRE DE LA DIETA** ***Dieta para la diverticulitis***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**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**

***Se debe de consultar con su medico***

## LUPUS

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

**"Dieta" de 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.**

## CANCER DE MAMA

### **NOMBRE DE LA DIETA**

***Dieta para pacientes de cáncer de mama***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Los avances en el campo de la oncología de los últimos años, la mejora de las técnicas para la detección temprana del cáncer de mama y su extensión a una gran parte de la población han llevado a una mejora sustancial del pronóstico de esta patología. Así, cada vez son más las mujeres que se diagnostican en estadios iniciales de la enfermedad y que tienen, en general, una buena respuesta al tratamiento. Además, se han incrementado el número de alternativas terapéuticas (fármacos) que permiten individualizar el tratamiento según las características de cada tumor.**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS / PROHIBIDOS**

***Los alimentos permitidos y/o prohibidos serán determinados por el medico a cargo de tu estatus***

## CANCER CERVICOUTERINO

### **NOMBRE DE LA DIETA**

***Tratamiento nutricional en el cáncer cervicouterino***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**El tratamiento oncológico con quimioterapia puede ocasionar el desarrollo de diversos efectos adversos que pueden comprometer la alimentación y con ello el estado de nutrición. Algunos efectos adversos comunes son: náusea, mucositis, vómito, pérdida del apetito y disgeusia (cambios en la percepción del sabor).**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***Haga una dieta completa y variada, preparada de forma sencilla y que incluya tres comidas completas al día, seleccionando en ellas de una a dos raciones de cada uno de los siguientes grupos de alimentos: - Grupo 1. Cereales y tubérculos Pastas, tortilla, pan de caja, bolillo, cereales de caja, arroz y papas. - Grupo 2. Productos de origen animal y leguminosas Aves, carne roja, pescado, huevo, leche, yogur, queso, embutidos, frijoles, lentejas, habas, alubias y soya. - Grupo 3. Frutas y verduras 1 ración = cantidad habitual que se toma de cada alimento.***

## CANCER DE PROSTATA

### **NOMBRE DE LA DIETA**

***Dieta en el Cáncer de Próstata***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Varios estudios sugieren que un estilo de vida saludable puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar cáncer de próstata y morir por dicho tumor. En dos estudios se observó disminución del riesgo de morir por cáncer de próstata siguiendo un estilo de vida saludable que incluyó: mantener peso corporal normal, actividad física intensa, no fumar, consumir pescado con alto contenido de ácido graso omega 3 y tomates y reduciendo el consumo de carnes procesadas.**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***Alto consumo de frutas, vegetales, granos, pescados, cúrcuma, jengibre y té verde.***

### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***Bajo consumo lácteos y de carnes rojas o procesadas***

## VIH

### ***NOMBRE DE LA DIETA*** ***Dieta para pacientes de VIH***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

- **En las personas con el VIH, la buena nutrición apoya el estado general de salud y ayuda a mantener el sistema inmunitario. La buena nutrición también ayuda a las personas con el VIH a mantener un peso saludable y absorber los medicamentos contra el VIH.**

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS PROHIBIDOS***

***No especificado.***



## COVID

### **NOMBRE DE LA DIETA**

***Una dieta saludable antes, durante y después de la COVID-19***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Llevar una dieta saludable desempeña una función importante en nuestra salud general y nuestro sistema inmunitario. Los alimentos que consumimos afectan directamente a cómo nos sentimos y al funcionamiento de nuestro organismo. Esto es así tanto durante una enfermedad como antes o después de ella.**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***Consuma frutas y hortalizas en abundancia.***

### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***Limite las grasas, el azúcar y la sal.***

# OBESIDAD

## **NOMBRE DE LA DIETA** **DIETA PARA LA OBESIDAD**

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**La obesidad se caracteriza por el exceso de peso como consecuencia del aumento de la grasa corporal. Una persona es considerada obesa cuando su índice de masa corporal es superior a 30 kg/m<sup>2</sup>. Es importante aclarar que la obesidad debe ser tratada como una enfermedad crónica y que su tratamiento ha de plantearse a largo plazo.**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***Una dieta saludable antes, durante y después de la COVID-19***

### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***Vigilar las cantidades e intentar disminuir poco a poco el consumo de sal y alcohol.***

## DISLIPIDEMIAS

### **NOMBRE DE LA DIETA**

***Dieta para la dislipemia***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**Cuando padecemos dislipemia, la ingesta de grasas saturadas, presentes principalmente en alimentos de origen animal (carnes rojas, embutidos, mantequilla, quesos o leche entera, entre ellos) debe ser inferior al 10% de la ingesta calórica total, debiendo reducirse incluso a niveles inferiores al 7% en la mayoría de los casos.**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

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

### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***Disminuir el consumo de carnes rojas, huevos (máximo 2 o 3 por semana), leche entera y derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos). Sustituir éstos por productos desnatados o libres de grasa, en la medida de lo posible.***

## CETOACIDOSIS DIABETICA

### **NOMBRE DE LA DIETA**

***Dieta para pacientes que padecen Cetoacidosis Diabetica***

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

**El tratamiento de la cetoacidosis diabética usualmente incluye una combinación de enfoques para normalizar los niveles de azúcar en la sangre e insulina. Si te diagnostican cetoacidosis diabética, pero todavía no te han diagnosticado diabetes, tu médico creará un plan de tratamiento para la diabetes para evitar la recurrencia de la cetoacidosis.**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

***Los alimentos pueden variar dependiendo del paciente, de preferencia que sean suministrados por el médico.***

### **ALIMENTOS PROHIBIDOS**

***Reemplazar los líquidos por medio de un médico experimentado.***

# BIBLIOGRAFIA

## **Bibliografía**

***Dieta hiposódica. (2022, abril 12). Centro Médico ABC. <https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-hiposodica/>***

***Dieta para la enfermedad coronaria - infarto y angina de pecho. (s/f). Fundación Española del Corazón. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1244-dieta-para-la-enfermedad-coronaria.html>***

***Pautas alimentarias para personas con una colostomía. (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-colostomy> (S/f). Drugs.com. Recuperado el 31 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)***

## **Bibliografía**

***Carballido, E. (2019, enero 19). Dieta del ayuno. Botanical-online. <https://www.botanical-online.com/dietas/ayuno-parcial>***

***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>***

***(S/f). Osiaraba.eus. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <http://www.osiaraba.eus/infopacientes/documentos/servicios/endocrino/nutricion/hojasinfo/cas/HI-ENDOCNUTRI-17%20RECOM%20Resección%20Gástrica.pdf>***