



Nombre del alumno: Cesar Enrique Utrilla Domínguez

catedrático: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: dietas

Materia: Nutrición

Grado: 3º

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de diciembre de 2022

MANUAL DE LAS DIETAS



**CESAR ENRIQUE UTRILLA
DOMÍNGUEZ**

**LIC. DANIELA MONSERRAT
MÉNDEZ GUILLEN**

NUTRICIÓN 3º A

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de diciembre de 2022

INTRODUCCION

Para el presente trabajo que se esta por presentar es para poder realizar y poder informar de como algunas de las enfermedades, cirugías entre otros puntos más, estos necesitan de una dieta en algunos casos no hay una dieta como se dice si no mas bien el como deben de llevar a cabo la alimentación que necesitan para poder seguir continuando con su día a día, de que cosas van a poder comer y de que otras no pueden comer, ya que en los alimentos podemos encontrar diferentes propiedades que estos contienen y que para un cuerpo sano y sin ningún problema aprovecharía cada uno de los componentes que estos tienen eliminando solamente lo que no necesitan y aprovechar realmente lo que si necesita, ya sea alguna proteína, agua, fibra, azucares, o las proteínas que podemos encontrar en algunas leguminosas, frutos secos, o de las mismas carnes que se consumen ya sea carnes de puerco o de res, en las enfermedades hay unas las cuales no pueden aprovechar las proteínas como se debería de ser para el correcto funcionamiento del cuerpo humano, en unas el control de todo lo que se consume es de gran importancia debido a que todo lo que consume debe ser de manera controlado las calorías que consume, lo que consume así de como de lo que este contiene, de las cantidades que debe de consumir que no sea en exceso tanto como que no sea insuficiente, si es alérgico a algún alimento, como el evitar ciertos alimentos aun no siendo alérgico, si no que este puede afectar de manera negativa para el paciente ya que para le enfermedad le favorece cierto alimento/de lo que esta compuesto, en ocasiones las dietas solo sirven para tener una mejoría de salud en la recuperación en operaciones que son delicadas para los pacientes y que este deja de cierta manera sensible el cuerpo humano, dado que no puede tener su proceso digestivo de manera regular a cuando estaba de manera sano a comparación después de la operación/enfermedad.

Hay dietas que deben ser manera estricta la cual hay que llevarla de manera adecuada sin desviarse de lo que la dieta marca de lo que se puede comer o no, dado que si no se lleva de acabo como se dice, esto conllevara a problemas de salud en el futuro provocando una complicación mas a la cual este dificultara más la recuperación, generando mas cuidados para el paciente si este vive con alguna pareja/esposa/familiares que estén a su cuidado en esos momentos y son los que responden por los gastos correspondientes de la dieta, medicamentos entre otras cosas más. Las dietas son las que se necesitaran para tener el control de los que se come en dichas patologías que el paciente tenga o le realicen alguna operación por alguna enfermedad.

INDICE

angina de pecho estable -----	6
angina de pecho inestable -----	7 a 8
cirrosis hepática no alcohólica -----	8 a 9
cáncer hepático -----	9 a 10
CANCER DE MAMA-----	10 a 12
CANCER DE CERVICOUTERINO -----	12 a 13
CANCER DE PROSTATA -----	13 a 14
CANCER TESTICULAR -----	14 a 15
COVID-----	15
CETOACIDOSIS DIABETICA -----	15 a 19
COLECTOMIA -----	19 a 20
CANCER RENAL-----	20 a 22
CANCER DE PANCREAS_-----	22 a 23
DIALISIS -----	23
DISLIPIDEMIAS -----	23 a 24
DIVERTICULOS -----	25 a 26
DIABETES MELLITUS II -----	27 a 31
DIABETES GESTACIONAL -----	31 a 32
DIABETES MELLITUS I-----	26 a 27
EPOC -----	32
EVC-----	33 a 35
ERGE-----	35 a 36
ESOFAGO DE BARRETE-----	36 o 38
GASTRITRITIS-----	38 a 39

HIPERTENSION ARTERIAL-----	39 a 40
HIPERTIROIDISMO-----	40 a 41
HIPOTIROIDISMO-----	41 a 44
HEMICOLECTOMIA DERECHA -----	44 a 45
HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA-----	45 a 47
HEMODIALISIS-----	47
HEPATITIS-----	47 a 48
IRA-----	48 a 50
IRC-----	50 a 52
ILEOSTOMIA -----	52 a 53
LITIASIS BILIAR-----	53 a 55
LITIASIS RENAL -----	55
LUPUS-----	56
OBSTRUCCION BILIAR-----	56 a 57
OBESIDAD-----	57 a 61
RESECCION PARCIAL-----	61 a 62
SINDROME DE INTESTINO CORTO-----	62 a 63
SINDROME DE CUSHING-----	63 a 64
SIGMOIDECTOMIA-----	64 a 65
VIH-----	65 a 66
CONCLUSION-----	67
REFERENCIAS BLIBLIOGRAFICAS-----	68 a 79

Angina de pecho estable:

Tipo de dieta:

Dieta variada equilibrada

En que consiste la dieta:

Consiste en comer alimentos con menos grasa o sin grasa, así como el consumo de alimentos proteicos como lo son el pescado, frijoles y pollo sin piel, así como evitar el comer productos en altos contenidos de sal o ponerles demasiada sal a las comidas, así como evitar los alimentos fritos, los alimentos procesados y los productos horneados.

Alimentos permitidos:

- Frutas
- Verduras
- Granos enteros
- Proteínas magras;
 - Pollo sin piel
 - Pescado
 - Frijoles
- Productos lácteos:
 - Bajos en grasa/sin grasa
 - Leche descremada
 - Yogur bajo en grasa

Alimentos no permitidos;

- Evitar alimentos altos en sal
- Evitar alimentos que tengan grasas saturadas
- Comer menos alimentos que contengan queso, crema o huevos.
- No consumir alimentos fritos
- Alimentos procesados
- Productos horneados

Angina de pecho inestable:

Tipo de dieta:

Dieta adecuada adecuado al aporte de calorías

En que consiste la dieta:

Dieta equilibrada en las que aporten calorías como lo son las legumbres, arroz, avena, cuscús, moniatos o las patatas, para el organismo tenga suficiente energía para recuperarse y para funcionar correctamente.

Los carbohidratos deben formar parte de la dieta para la angina de pecho. Los frutos secos proporcionan, grasas, además, grasas muy saludables para el aparato circulatorio.

También se necesitan suficientes proteínas, deben aportar ácidos grasos esenciales (omega 3 y 6), como minerales como el calcio y el magnesio, y antioxidantes como la vitamina E y C y los betacarotenos, todos ellos, nutrientes imprescindibles para la salud cardiovascular.

Alimentos permitidos:

- Frutas
- Verduras
 - Brócoli
 - Col
 - Cebollas
 - Ajos
 - Rabanitos
 - Lechuga
 - Algas
- Granos enteros
- Proteínas magras;
 - Pollo sin piel
 - Pescado
 - Frijoles
- Productos lácteos:

- Bajos en grasa/sin grasa
- Leche descremada
- Yogur bajo en grasa
- Semillas
 - Nueces
 - Frutos secos

Alimentos no permitidos;

- Evitar alimentos altos en sal
- Evitar alimentos que tengan grasas saturadas
- Comer menos alimentos que contengan queso, crema o huevos.
- No consumir alimentos fritos
- Alimentos procesados
- Productos horneados

Cirrosis hepática no alcohólica

Nombre de la dieta: por encontrar todavía

Tipo de dieta

Las proteínas normalmente ayudan a la reparación del tejido corporal, también previenen la acumulación de grasa y daño a las células hepáticas.

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

Alimentos permitidos:

- Frutas
- Vegetales
 - Aguacate
 - Nueces
 - Aceite de oliva
 - Canola
 - Girasol
- Proteínas magras

- Leguminosas
- Pollo
- Pavo sin piel
- Pescado
 - Atún
 - Salmon
- Frijoles
- Tofu
- Yogurt
- Tomar vitaminas
 - B
 - D
 - C
- Medicamentos recetados

Alimentos no permitidos:

- Evitar alimentos con sal
 - Enlatados
 - Salsas preparadas
 - Quesos
 - encurtidos
- No consumir proteínas animales
 - Vísceras
 - Intestinos
 - Corazón

Alimentos no permitidos

- Mariscos crudos/poco cocinados
- Carnes crudas/poco cocinados

cáncer hepático

nombre de la dieta

tipo de dieta

Las proteínas normalmente ayudan a la reparación del tejido corporal, también previenen la acumulación de grasa y daño a las células hepáticas.

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

alimentos permitidos:

- Frutas
 - Naranja
- Verduras
- Proteínas magras
 - Pollo
 - Pescado
 - leguminosas
- Vitaminas
 - B
 - D
- Medicamentos recetados por el medico
- Carbohidratos
 - Aumento de su ingesta

alimentos no permitidos:

- Mariscos crudos
- Limitar el consumo de sal
- Reducir la cantidad de proteína animal

cáncer de mama

nombre de la dieta

dieta rica en fibra

dieta mediterránea

tipo de dieta

son alimentos ricos en fibra los cereales integrales y productos elaborados a base de cereales integrales, así como la verdura y la fruta en general.

Consumo diario, abundante y variado de fruta y verdura, consumo diario de cereales, preferiblemente integrales, el uso de aceite de oliva como principal fuente de grasa, consumo diario de algún producto lácteo, pescado y priorizando carne blanca como principal fuente de proteínas y grasa animales como a la carne roja y carne procesada, consumo frecuente de alimentos ultra procesados y con alto contenido de azúcares refinados.

alimentos permitidos

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

- Manzanas
- Peras
- Kiwis
- Naranjas
- Pescado
 - Sardinias
 - Salmon enlatados
 - Pescado fresco
- Productos lácteos sin grasa o descremados
 - Yogur natural
- Huevos
- Carne de ave
 - Pollo
 - Pavo
- Antioxidantes

alimentos no permitidos

- alcohol
- azúcar añadida
- grasa
- carne roja
- alimentos procesados

cáncer cervicouterino

nombre de la dieta

dieta mediterránea

en que consiste la dieta

esta puede reducir el riesgo de infección por VPH y cáncer de cuello uterino.

alimentos permitidos

- ácido fólico
- vitamina C

- vitamina A o Betacarotenos

alimentos no permitidos

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

cáncer de próstata

nombre de la dieta

dieta mediterránea

en que consiste la dieta

considera hoy en día protectora contra los cánceres endocrinos, así como, frente a enfermedades cardiovasculares, tiene un alto contenido de frutas, verduras y pasta y también moderado de vino.

alimentos permitidos

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

alimentos no permitidos

- Carnes rojas

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

Cáncer testicular

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

- Carnes rojas
- Productos lácteos altos en grasa
- Productos horneados

- Alimentos procesados
- Mantequilla
- Tocino
- Salchichas
- Nata

COVID – 19

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

- Frutas
- Hortalizas
- Legumbres
- Cereales
- Frutos secos
- Aceite de oliva
- Aceite de sésamo
- Aceite de cacahuete

Alimentos no permitidos

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

Cetoacidosis diabética

Nombre de la dieta

Alimentación baja en azúcar

En que consiste la dieta

Solo se administrará líquidos sin azúcar.

Alimentos permitidos

- Frutas
 - Fresas
 - Manzanas
 - Peras
 - Ciruelas
 - Frambuesas
 - arándanos
 - limón
 - mandarina
- Vegetales
- Granos integrales
 - Pan
 - Arroz
 - Pasta integral
 - Harina de maíz integral
 - quinoa
- Leguminosas
 - Frijoles
 - Soya
 - Garbanzos
 - Lentejas
 - Guisantes
 - arvejas
- Hortalizas
 - brócoli
 - lechuga
 - tomate
 - calabacín

- berenjena
- pimentón
- cebolla
- ajo
- rúgula
- espinaca
- berro
- acelgas
- repollo
- ejote
- Carnes bajas en grasa
 - Pollo sin piel
 - pescado
- Semillas
 - Chía
 - Linaza
 - Ajonjolí
 - Calabaza
 - auyama
- Leche y derivados descremados
 - Yogur natural
 - leche
- Huevos
 - Huevos de codorniz
- Bebidas vegetales
 - Leche de avena
 - Coco
 - Almendra
 - Avellana

Alimentos no permitidos

- Bebidas
 - Zumos azucarados
 - Bebidas refrescantes con azúcar

- Cola
 - Tónica
 - bitter
- Batidos
 - batidos lácteos
 - bebidas alcohólicas
- Grasas
 - Nata
 - Manteca
 - Tocino
 - sebos
- Otros
 - Chocolate
 - Chocolate en polvo
 - Miel
 - Mermeladas
 - Gelatinas de frutas
- Edulcorantes
 - Evitar azúcar común o sacarosa
- Frutas
 - Fruta en almíbar
 - Frutas secas
 - Confitadas
 - Escarchadas
- Legumbres
 - Aquellas que se cocinan con ingredientes grasos de origen animal
 - Chorizo
 - Morcilla
 - tocino
- Cereales
 - Galletería
 - pastelería
 - bollerías convencionales
- carnes grasas

- productos de charcutería y vísceras
- pescados en conserva
- salazón/ahumados
- leches y lácteos
 - mermeladas
 - los enriquecidos en nata o que llevan nata
 - todos los que llevan azúcar

colectomía

nombre de la dieta

en que consiste la dieta

alimentos permitidos

- granos
 - crema de trigo
 - mazamorra molida fina
 - cereal seco hecho 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 y bien cocinada, sin piel o las semillas
 - jugo sin pulpa
 - plátanos maduros
 - melón blando
- verduras
 - papas sin cascara
 - lechuga picada en un sandwich
- productos lácteos
 - leche de vaca

- leche sin lactosa
- leche de soya
- leche de arroz
- yogur, sin frutos secos, fruta ni granola
- proteína
 - huevos
 - pescado
 - carne de ave
 - pollo
 - pavo
 - carne de res bien cocidas y tiernas
 - tofu
 - mantequillas suaves de maní

alimentos no permitidos

- alimentos altos en contenido de fibra
 - pan integral
 - arroz integral
 - avena
- verduras crudas
- frutas crudas
- frutas secas
- frijoles secos

cáncer renal

nombre de la dieta

en que consiste la dieta

alimentos permitidos

- proteínas
 - pollo
 - pescado
 - panela

- requesón
- legumbres
- vitaminas
- verduras
- colinabo
- col rizada
- frutas
- serbas
- dátiles
- frutos secos
- piñones
- cacahuetes

alimentos no permitidos

- carnes rojas
 - ternera
 - cerdo
 - cordero
 - embutidos
 - patés
- pescado azul
 - atún
 - salmon
 - bonito
- legumbres
 - garbanzos
 - lentejas
 - judías
- grasas
 - mantequilla
 - margarinas
 - nata
 - lácteos enteros

- frutas acidas y citricos
 - naranja
 - mandarina
 - kiwi
 - limon
 - fresón
 - col
 - coliflor
 - brocoli
 - alcachofa
 - tomate
- infusiones
 - te
 - menta
 - camomila
 - café
 - alcohol

Cáncer de páncreas

nombre de dieta

en que consiste la dieta

alimentos permitidos

- frutas
- verduras
- grasas saludables
- granos enteros

alimentos no permitidos

- carnes rojas
- procesados
- bebidas azucaradas
- alimentos altamente procesados

- alcohol
- alimentos fritos

diálisis

nombre de la dieta

en que consiste la dieta

alimentos permitidos

- Aceite de oliva
- Pasta
 - Macarrones
 - Espagueti
 - Arroz
- carne magra
- pescado
- Fruta
- fruta en almíbar retirando al caldo
- lácteos desnatados

alimentos no permitidos

- Aves de corral
- pescado
- nueces
- mantequilla de maní
- frijoles secos
- cola
- te
- productos lácteos ricos en fósforo

dislipidemias

nombre de la dieta

en que consiste la dieta

alimentos permitidos

- aceite de oliva
- pasta
 - macarrones
 - espagueti
 - arroz
- carne magra
- pescado
- fruta
 - manzana
 - pera
 - sandia
 - en dado caso reemplazar por los siguientes
 - plátano
 - melón
 - uva
- fruta en almíbar
 - retirando el caldo
- lácteos desnatados
 - leche
 - yogur

alimentos no permitidos

- tomate
 - fresco
- frutos secos
- chocolate
- uva
- plátanos
- frutos cítricos
- salazones

divertículos

nombre de la dieta

en que consiste la dieta

es una medida temporal para darle a tu sistema digestivo la oportunidad de descansar. Come pequeñas cantidades hasta que el sangrado y diarrea disminuyan.

alimentos permitidos

- caldo
- jugos de frutas sin pulpa
 - jugo de manzana
- trocitos de hielo
- paletas de hielo sin trozos de fruta o pulpa de fruta
- gelatina
- agua
- te o café sin crema
- frutas enlatadas o cocidas sin cascara ni semillas
- verduras enlatadas o cocidas
 - frijoles verdes
 - zanahorias
 - papas (todos sin cascara)
- huevos
- pescado
- aves de corral
- cereales bajo en fibra
- leche
- yogur
- queso
- arroz blanco
- pasta
- fideos

alimentos no permitidos

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

Diabetes mellitus I

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

No existe una dieta o un plan de comidas específico que mencione para todos.

Alimentos permitidos

- frutas
- vegetales
- granos integrales
 - trigo integral
 - arroz integral
 - cebada
 - quinua
 - avena
- proteínas magras
 - pollo
 - pavo
 - pescado
 - huevos
 - nueces

- frijoles
- lentejas
- productos lácteos
 - descremados
 - bajo en grasa
 - leche
 - yogur
 - queso

Alimentos no permitidos

- alimentos fritos
- grasas saturadas
- grasas trans
- mucha sal
- dulces
- productos horneados
- dulces y horneados
- bebidas azucaradas
 - jugos
 - gaseosas
 - bebidas regulares para deporte o energéticas

Diabetes mellitus 2

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Es mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango esperado

Alimentos permitidos

- vegetales
 - brócoli
 - zanahorias
 - vegetales verdes
 - pimientos

- tomates
- papas
- maíz
- arvejas
- frijoles y legumbres
 - frijoles negros
 - lentejas
 - frijoles blancos
 - habichuelas (judías)
 - frijoles pintos
- frutas
 - manzanas
 - aguacate
 - moras
 - cerezas
 - toronja
 - melocotones/duraznos
 - peras
 - ciruelas
 - fresas
- granos integrales
 - pasta integral/legumbres
 - pan integral con menos de 3 gramos de fibra por rebanada
 - quinoa
 - arroz silvestre
 - harina 100% integral/trigo integral
 - harina de maíz
 - avena
 - mijo
 - amaranto
 - cebada
- lácteos
 - queso parmesano
 - ricota

- requesón
- leche baja en grasa/descremada
- yogur griego/natural bajo en grasa
- carne
 - pechuga/tiras de pollo sin piel y sin hueso
 - salmon
 - sardinas
 - atún
 - otros pescados grasos
 - huevos
 - proteínas de origen vegetal
 - frijoles negros
 - habichuelas
 - frijoles negros
 - frijoles horneados/refritos
 - humus
 - falafel
 - lentejas
 - guisantes
 - edamame
 - tempeh
 - tofu
- aderezos/salsas/especias y condimentos
 - vinagre
 - aceite de oliva
 - mostaza
 - cualquier especia o hierba
 - cualquier variedad de extractos
 - salsas picantes
 - salsa
- postres
 - paletas heladas sin azúcares añadidos
 - paletas heladas 100% de fruta

- postre con gelatina sin azúcar
- pudín/helado endulzado con edulcorantes sin calorías o bajos en calorías, como la Stevia y el eritritol
- refrigerios
 - palomitas de maíz caseras, pero no las variedades preparadas o azucaradas
 - frutos secos, pero no azucarados
 - palitos de zanahoria/apio con hummus
 - pequeñas cantidades de fruta seca combinada con una proteína/grasa, como una manzana con mantequilla de almendras.
- Bebidas
 - Té helado/caliente sin azúcar
 - Café sin azúcar
 - Leche baja en grasa/descremada
 - Leches vegetales sin azúcar
 - Agua mineral

Alimentos no permitidos

- Carbohidratos simples
- Grasas saturadas
- Grasas trans
- Azúcares en:
 - Caramelos
 - Helados
 - Pasteles
- Alimentos envasados/rápidos
 - panadería
 - dulces
 - papas fritas
 - postres
- pan blanco
- pasta blanca
- arroz blanco
- cereales azucarados
- bebidas endulzadas

- carnes procesadas
- carne roja

Diabetes gestacional

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Para una dieta equilibrada, se necesita comer una variedad de alimentos saludables, el leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarte a hacer elecciones sanas cuando va de compras.

Alimentos permitidos

- frutas
- verduras
- proteínas magras
- grasas saludables
- granos enteros
 - pan
 - cereales
 - pasta
 - arroz
 - verduras con almidón
 - maíz
 - arvejas
- carbohidratos (la mitad del consumo)
- legumbres
- hortalizas
- lácteos/productos
- proteína
- dulces (en pequeñas cantidades)
- grasas

Alimentos no permitidos

- papas
- papas fritas
- arroz blanco
- dulce
- sodas
- golosinas

EPOC

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

El alimento le da energía para respirar, inhalar y exhalar aire.

Alimentos permitidos

- agua
- proteínas
 - leche baja en grasa
 - queso
- huevos
- carne
- pescado
- nueces
- aceites de oliva/canola
- margarina blanda

Alimentos no permitidos

- refrigerios azucarados
 - pasteles
 - galletas
 - refrescos
- frijoles
- repollo
- bebidas carbonatadas

EVC

Nombre de la dieta

Dieta semi blanda

En que consiste la dieta

Deben de ser cocidos y luego procesados, para que queden bien homogéneos y sin partículas. Además, deben estar siempre humectados

Con salsas para evitar que sean secos en la boca. También incluyen infusiones ensopados con vainillas o magdalenas y licuados d3 frutas ligeros/esposos con leche o agua.

Alimentos permitidos

- lácteos
 - yogur
 - postres lácteos
- carnes rojas
- carnes blancas
- huevo
- verduras
- frutas
- cereales
 - papa
 - polenta
 - sémola
 - pastas frescas
 - pastas secas
 - salsas caseras
- aceites vegetales
- proteínas
 - hamburguesas
 - pan de res
 - albóndigas
- preparaciones con huevo y verduras

- budines
- soufflés
- revueltos
- tortillas
- panachés
- ensaladas de verduras cocidas

Alimentos no permitidos

- croquetas
- milanesas
- partículas esféricas
 - arroz
 - arvejas
 - choclo
 - legumbres
 - lentejas
- quesos formadores de hilos
- evitar sopas con consistencia de hilos (queso que genere “hilos”)
- productos lácteos
 - mantequilla
 - crema
 - leche
 - queso
- carnes
 - cortes grasos de res
 - puerco
 - cordero
- carnes procesadas
 - salami
 - salchichas
 - piel de pollo
- aceites
 - palma
 - coco

- azúcar invertido/racuja
- caña de azúcar
- jugo de caña evaporado
- jarabe de maíz
- jarabe de arroz integral

ERGE

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Evitando los gases y los alimentos irritantes o excitantes que puedan empeorar la situación.

Alimentos permitidos

- lácteos
 - desnatados
 - semidescremada
 - queso fresco
 - yogures desnatados
- cereales y derivados
 - cereales blancos
- tubérculos
- legumbres
 - mayor tolerancia en cocciones suaves y pasadas por el pasapurés
- frutas
 - madura
 - compota
- hortalizas
 - a tolerancia
- alimentos proteicos
 - pescado blanco
 - huevo
- alimentos grasos
 - aceite de oliva

- semillas (girasol)
- bebidas
 - manzanilla
 - tila
 - tomillo
 - romero
 - agua
 - caldos desgrasados
- otros
 - miel
 - azúcar
- carnes magras
 - pollo
 - pavo
 - pescado azul
 - marisco

Alimentos no permitidos

- ácidos
 - frutas cítricas
- bebidas alcohólicas
- chocolate
- café y otras fuentes de cafeína
- alimentos ricos en grasa
- menta
- comidas condimentadas

ESOFAGO DE BARRETE

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

- vegetales

- brócoli
 - espárragos
 - coliflor
 - hojas verdes
 - papas
 - pepinos
- jengibre
- avena
- frutas no cítricas
 - melones
 - bananas
 - peras
- carnes magras y mariscos
 - pollo
 - pavo
 - pescado
- claras de huevo
- grasas saludables
 - aguacates
 - nueces
 - aceite de oliva
 - aceite de sésamo
 - aceite de girasol

Alimentos no permitidos

- chocolate
- alcohol
- tabaco
- gaseosas
- picante
- ajo
- cebolla
- frutos secos

- cítricos
- tomate
- salazones

GASTRITIS

Nombre de la dieta

Dieta blanda

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

- carnes
 - vaca
 - ternera
 - pollo sin piel
 - jamón cocido
- pescados
 - natural
- frutas
 - todas cocida/pures
- sopas
 - verduras
 - carne
 - arroz blanco
 - todos con poca sal
- huevos
 - sin aceite
- pan
 - integral
 - blanco
- verduras
 - todas cocinadas sin aceite

- líquidos
 - agua
 - manzanilla
 - etc
- lácteos
 - yogur
 - quesos

Alimentos no permitidos

- cafés
- alcohol
- pimienta
- pimienta molido
- mostaza
- vinagre
- té

HIPERTENSION ARTERIAL

Nombre de la dieta

DASH

En que consiste la dieta

Dietary Approaches to Stop Hypertension (enfoques dietéticos para detener la hipertensión).

Ayuda a bajar la presión arterial alta, colesterol y otras grasas en la sangre.

Alimentos permitidos

- verduras
- frutas
- productos lácteos sin grasa/bajo en grasa
- granos enteros
- legumbres
- semillas

- nueces
- aceites vegetales
- pescado
- aves
- carnes magras
- lácteos
- huevo
- cereales sin azúcar
- grasas saludables

Alimentos no permitidos

- sal
- carnes rojas
- bebidas azucaradas
- bebidas alcohólicas
- regaliz
- café
- té

HIPERTIROIDISMO

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

- clara de huevo
- pan hecho en casa
- vegetales congelados
- frutas frescas y vegetales
- nueces
- mantequillas naturales sin sal
- galletas Matzo
- azúcar

- mermelada
- miel
- pimienta negra
- hierbas frescas o secas
- todos los aceites vegetales
- café
- te
- sodas
- cervezas
- vinos
- limonada
- jugos de frutas
- frutas enlatadas

Alimentos no permitidos

- sal fortificada con iodo
- vitaminas/suplementos que contengan iodo
- leche y otros productos lácteos
 - helados
 - queso
 - yogur
 - mantequilla
- mariscos
 - pescado
 - sushi
 - algas marinas
- chocolate de leche
- melaza
- productos de soya

HIPOTIROIDISMO

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

- vegetales
 - ajo
 - tomates
 - espinacas
 - habas
 - guisantes
- cereales y legumbres
 - maíz
 - girasol
 - lentejas
 - guisantes
 - habas
 - avena
- frutas y frutos secos
 - mango
 - manzana
 - dátiles
 - cocos
 - fresas
 - albaricoque
 - nueces del Brasil
 - piña
 - pistachos
 - anacardos
- hierbas y especias
 - hisopo
 - hinojo
 - hiedra terrestre
 - canela

- ginseng
 - albahaca
- algas marinas
- mariscos y sal yodada

Alimentos no permitidos

- crucíferas
 - coliflor
 - brécol
 - col
 - coles
 - coles de Bruselas
 - nabo
 - rabano
- frutos secos
 - castañas
 - nueces
- legumbres
 - soja
 - garbanzos
 - cacahuetes
- cereales
 - mijo
 - trigo
- semillas
 - lino
 - piñones
- ácido cafeico
 - apio
 - naranja
 - limón
 - zanahoria
 - aguacate
 - ciruela

- berenjena
- melocotón
- ácido elágico
 - granada
 - uva
- litio
 - cebolla
 - espárragos
 - endibias
 - melón
 - perejil
 - patata

HEMICOLECTOMIA DERECHA

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

- granos
 - crema de trigo
 - mazamorra molida fina
 - cereal seco hecho de arroz
 - pan blanco
 - pastas de harina blanca
 - arroz blanco
 - galletas soda
 - rosquillas de pan
 - panecillos hechos de harina blanca o refinada
- frutas y verduras
 - fruta enlatada
 - plátanos maduros
 - melon blando
 - verduras enlatadas

- jugo de verduras colado
- papas sin cascara
- lechuga picada en un sandwich
- productos lácteos
 - leche de vaca
 - leche sin lactosa
 - leche de soya
 - leche de arroz
 - Yogur
 - sin frutos secos
 - fruta ni granola
- Proteína
 - Huevos
 - pescado y carne de ave (como de pollo y pavo)
 - carne de res bien cocidas y tiernas

Alimentos no permitidos

- Alimentos que tienen un alto contenido de fibra
 - Alimentos integrales
 - pan integral
 - el arroz integral o la avena
 - Verduras y frutas crudas
 - Frutas secas
 - Frijoles secos

HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA

Nombre de la dieta

Nutrición oral

En que consiste la dieta

Depende de la extensión del segmento de colon resecado, de si existe continuidad con el resto del intestino o, por el contrario, de la localización de la ostomía.

Alimentos permitidos

- granos
 - crema de trigo
 - mazamorra molida fina
 - cereal seco hecho de arroz
 - pan blanco
 - pastas de harina blanca
 - arroz blanco
 - galletas soda
 - rosquillas de pan
 - panecillos hechos de harina blanca o refinada
- frutas y verduras
 - fruta enlatada
 - plátanos maduros
 - melon blando
 - verduras enlatadas
 - jugo de verduras colado
 - papas sin cascara
 - lechuga picada en un sandwich
- productos lácteos
 - leche de vaca
 - leche sin lactosa
 - leche de soya
 - leche de arroz
 - Yogur
 - sin frutos secos
 - fruta ni granola
- Proteína
 - Huevos
 - pescado y carne de ave (como de pollo y pavo)
 - carne de res bien cocidas y tiernas

Alimentos no permitidos

- Alimentos que tienen un alto contenido de fibra
 - Alimentos integrales
 - pan integral
 - el arroz integral o la avena
 - Verduras y frutas crudas
 - Frutas secas

HEMODIALISIS

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

Arroz blanco, arroz integral, pasta, pasta de arroz, de maíz, pan sin sal, tostadas sin sal, tortitas de arroz hinchado sin sal, harinas, berenjena, calabacín, cebolla, endivias, escarola, espárragos, judía verde, lechuga, tomate, zanahoria, ajo, papa, aceite de oliva extra virgen, manzana, pera, fresa, frambuesas, arándanos, membrillo, limón, guayaba, mandarina, canela, laurel, orégano, tomillo, romero, vainilla, vinagre, azúcar, miel, mermelada, carne de pollo

Alimentos no permitidos

Semillas de chía, anacardos, almendras, avellanas, judías o alubias, habas, soja, marisco, salmón ahumado, atún en lata, anchoas en aceite, queso, embutidos, salchicha, lonchas, pate, carne en adobo, jamón, caldos de cualquier tipo, pan de molde, pan blanco, bastoncitos de pan, pizza, tortitas, galletas dulces o saladas, pasteles, bollería, sal marina, sal refinada, sal yodada, sal con hierbas, sal de potasio, salsa de tomate, mayonesa industrial.

HEPATITIS

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

- Aceite de oliva

- Pasta
 - Macarrones
 - Espagueti
 - Arroz
- Carne magra
- Pescado
- Fruta
 - Sandia
 - Manzana
- Fruta en almíbar
 - Retirando el caldo
- Lácteos desnatados (no mas de 2 al día)
 - Leche
 - Yogur

Alimentos no permitidos

- tomate (fresco)
- frutos secos
- chocolate
- uva
- plátanos
- frutos cítricos
- salazones

IRA

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

- Manzanas
- peras

- duraznos
- piña
- fresas
- uvas
- arándanos
- moras
- frambuesas
- albaricoques
- mandarinas
- ciruelas
- limones
- limas y los
- arándanos
- judías verdes
- col cruda
- coliflor cocida
- apio
- maíz
- lechuga
- iceberg
- romana
- espinaca cruda
- pimientos cocidos
- brócoli crudo
- calabaza cocida
- cebollas
- mozzarella
- queso parmesano
- leche de almendras o arroz
- nueces de macadamia

- mantequilla de semillas de girasol
- almendras
- pacanas
- garbanzos

Alimentos no permitidos

- aguate
- plátano
- coco
- higo
- guayaba
- kiwi
- papaya
- maracuyá
- mandarina
- uvas pasas
- ciruelas
- ciruela pasa
- melón
- albaricoque
- moras
- dátiles
- papa
- papa dulce
- yuca
- zanahoria
- acelga
- remolacha

IRC

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

es posible que deba alterar mas su dieta si su enfermedad renal empeora o si necesita diálisis.

Alimentos permitidos

- frutas
- panes
- granos
- verduras
- dulces duros
- azúcar
- miel
- jalea
- grasas
- proteínas
- calcio
- fosforo
- queso
- margarina blanda
- queso crema
- ricota
- brie
- crema espesa
- sorbetes

Alimentos no permitidos

- cubitos de caldo
- concentrados de pescado/carne
- sopas de sobre
- sal
- embutidos
- ahumados
- conservas

- quesos
- frutos secos
- mariscos
- galletas
- bollería
- algunos tipos de agua mineral
- refrescos gaseados

ILEOSTOMIA

Nombre de la dieta

Dieta normal

En que consiste la dieta

Algunos alimentos pueden causar problemas. Los alimentos que pueden ser buenos para algunas personas pueden causarles problemas a otras.

Alimentos permitidos

- leche sin grasa
- leche en polvo
- leche no láctea
- yogur
- queso
- helados/sorbetes
- huevos

Alimentos no permitidos

- cebollas
- ajo
- brocoli
- espárragos
- repollo
- pescado

- algunos quesos
- huevos
- pescados
- frijoles cocidos
- coles de brucas
- alcohol

LITIASIS BILIAR

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Disminuir el dolor

Evitar la estimulación de la vesícula biliar

Alimentos permitidos

- lácteos
 - leche
 - derivados
 - semi descremados
 - desnatados
 - quesos frescos bajos en grasas
- cereales, legumbres y patatas
 - arroz
 - sémola
 - pasta
 - pan
 - cereales
 - galletas tipo “maría”
 - legumbres trituradas
- verduras y hortalizas
 - cocidas y sin piel
- cárnicos, pescado y huevo

- carnes magras
 - lomo
 - solomillo de cerdo
 - ternera
- aves sin piel
- conejo
- pescado blanco
- huevos
- jamón cocido
- frutas
 - frutas cocidas en compota
 - conserva
 - muy maduras
 - sin piel
 - zumos de frutas no acidas
- dulces y bollería
 - azúcar
 - miel
 - confitura sin semillas
- bebidas
 - agua
 - infusiones
 - caldos desgrasados
 - batidos realizados con leche/yogures desnatados
- aceites y grasas
 - aceite de oliva
 - aceite de girasol

Alimentos no permitidos

- nueces
- frutos secos
- ruibarbo
- espinacas
- salvado de trigo

- sal
- aves
- huevos
- pescados
 - en conserva
 - ahumados
- alcohol
- azucares

LITIASIS RENAL

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

- yogur
- ostras
- tofu
- limones
- naranjas
- frutas
- verduras
- bebidas

Alimentos no permitidos

- nueces
- frutos secos
- cacahuetes
- legumbres
- ruibarbo
- espinacas
- salvado de trigo

LUPUS

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

- alfalfa
- alcohol
- productos elaborados-industrializados

OBSTRUCCION BILIAR

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

- Frijoles,
- legumbres,
- germinados
- nueces
- semillas,
- aguacate
- verduras de hoja verde
- tomate

- camote
- plátanos
- el aceite de coco,
- aceite de oliva virgen extra
- pollo
- pavo
- pescado

alimentos no permitidos

- comida rápida
- aceites procesados
- carnes
- quesos grasos
- papas fritas
- galletas
- salami
- lácteos procesados
- azúcar
- lácteos
- gluten
- mariscos
- cacahuetes
- verduras de solanáceas
- helado
- pizza

OBESIDAD

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Reducir los depósitos de adipocitos, para eso se debe de reducir la ingesta de algunos nutrientes.

Alimentos permitidos

- Leche deslactosada light fluida,
- Leche descremada fluida,
- yogurt descremado
- yogur de sabia descremado
- queso mozzarella
- requesón
- clara de huevo
- carne de res blanda sin restos grasos
- pollo pechuga sin piel
- trucha sin piel
- zapallo
- remolacha
- achojcha
- berenjena
- vainitas
- lechuga
- Tomate
- pimiento morrón
- arvejas
- zanahoria
- espinacas
- espárragos
- papa
- camote
- yuca
- manzana
- durazno
- pera
- uva

- arándanos
- papaya
- frutilla
- ciruelas
- pomelo
- Mandarina
- kiwi
- arroz integral
- salvado de avena
- hojuela de quinua
- trigo
- fideos dietéticos sin grasa
- pito de cañahua
- amaranto
- lasañas
- dietéticas
- Panes integrales o galletas de salvado
- galletas de amaranto/quinua
- cereales mixtos
- aceite vegetal:
 - oliva
 - coco
 - canela
 - maíz
 - mantequilla light
- sucralosa
- aspartame
- estevia
- te de frutas
- te de canela
- té verde
- te
- hierba luisa

- cebada
- manzanilla
- anís
- trínate
- coca
- toronjil
- zumos de frutas

Alimentos no permitidos

- Picantes
- frituras
- milanesas
- apanados y rebozados
- alcohol
- café
- chocolate
- productos de pastelería
- comidas de la calle
- gaseosas o refrescos de frutas en botella o empaquetados
- cocoa
- cerdo
- cordero
- embutidos
- dulces
- toddy
- jamón
- mermeladas
- dulce de leche
- enlatados
- crema de leche
- mantequilla
- margarina
- pan

- vísceras como ser corazón, panza, hígado, tripas y fiambres
- leche entera con grasa
- queso criollo
- carnes o pollos fritos
- leguminosas
- condimentos fuertes
- salsas
 - ketchup
 - mayonesa.

RESECCION FACIAL

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Dieta rica en vitaminas

Alimentos permitidos

- frutas
- verduras
- hidratos de carbono complejos
- proteínas
- suplementos
- líquidos
- lácteos
 - yogur enriquecido con bifidus/probióticos

Alimentos no permitidos

- alimentos procesados
- grasas saturadas
- azucares
- alcohol

- café
- tabaco

SINDROME DE INTESTINO CORTO

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Aumenta el numero de comidas al día del paciente

Alimentos permitidos

- Pescado,
- pollo,
- pavo,
- carne de ternera,
- res,
- cordero,
- huevo,
- pan,
- cereales,
- arroz blanco,
- pasta,
- cebada,
- avena,
- maíz,
- vegetales,
- leche,
- mantequilla de maní,
- pan blanco,
- margarina,
- mayonesa,
- salsas y
- tofu

Alimentos no permitidos

- carbohidratos simples
- azúcar
- miel
- pasteles
- refrescos
- espinacas
- cacao
- frutos secos
- remolacha
- bebidas alcohol

SIDROME DE CUSHING

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Dieta balanceada con la disminución de sodio y cafeína

Alimentos permitidos

- leche
- queso
- frijoles negros
- espinaca
- almendras
- legumbres
- yogur
- carne magra
- legumbres
- aguacate
- salmón
- atún
- caballa

- frutas
- verduras de hoja verde
- manzana
- naranja
- pera
- zanahoria
- durazno
- guisantes
- cuscús
- pan de centeno
- pan integral
- pollo
- ternera
- arroz y pasta integrales.

Alimentos no permitidos

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

SIGMOIDECTOMIA

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

- arroz
- patata
- pasta
- sémola
- pan tostado
- compota de manzana
- plátano maduro

Alimentos no permitidos

- café
- refrescos
- cereales integrales
- legumbres
- verduras fibrosas
- ni fríos/calientes

VIH

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Se recomienda comer alimentos que aumenten el sistema inmunitario.

Alimentos permitidos

- Arroz
- pasta
- cereales
- pan
- papa

- zanahorias
- calabaza
- albaricoques
- melocotones
- mangos
- espinacas
- pimientos verdes
- calabacines
- naranjas
- mandarinas
- limones
- piñas
- tomates
- coles
- leche
- yogur
- queso
- todas las carnes
- aves
- pescados
- huevos
- legumbres
- margarina
- mantequilla
- aceite de oliva

Alimentos no permitidos

- café
- te

CONCLUSION

Con lo visto de las enfermedades que se presentaron anteriormente, en algunas de las enfermedades por desgracia no se pudo encontrar el nombre de la dieta como tal/breve descripción de la misma para poder tener en cuenta de la dieta que se tiene que llevar a cabo como se le pide el nutriólogo a cargo, sin embargo, unas cuantas mencionaban brevemente que no deben ser altas en grasas o bajas en algunos de los alimentos que se pide en la dieta.

Mi objetivo con este manual de las dietas de estas enfermedades es que para el lector que se interesó/llamo la atención sobre lo que pueden comer y de lo que no pueden comer acorde a su patología, el como tener una buena alimentación es favorable para el cuándo está sano todavía y de lo que debe de llevar a cabo si en algún momento deberá de llevar a cabo alguna de las dietas mencionadas con anterioridad.

Como se puede observar de manera clara y concisa es que en algún momento si no se tiene un control de todo lo que se come en el día a día todo esto va a traer consecuencias para el cuerpo humano, ya que la mayoría de las personas no llevan a cabo una correcta alimentación, lo que mas se consume hablando de México son alimentos que contienen alto contenido de grasas como lo es el chicharrón, empanadas, chalupas entre otras comidas que son cocinadas con grandes cantidades de grasa e incluso la sal es algo que se pone en las mesas para aquellas personas que “sienten” sin sal las cosas o que simplemente le ponen sal a todo, sin tener un limite en el consumo de este.

Dado a que las personas no les gusta mantener una dieta o comer de manera mas saludable evitando unas cosas en su consumo, por desgracia son muy pocas las personas que realmente mantiene y cuidan todo lo que deben de comer, comiendo en ocasiones alimentos altos en grasas o sal, y después de eso regresan a su forma de comer mas saludable, los deportistas son los que controlan mas los que tienen que comer, observando si tiene demasiada sal o no, la azúcar de igual manera evitan consumir productos que tengan demasiada azúcar en su interior, evitando lo mas posible los refrescos, galletas entre otras cosas más. Con todo esto espero que haya sido de su agrado y sirva de ayuda a como tener una mejor alimentación o por lo menos tener la noción de como esto puede afectar al cuerpo humano el cual no es de una manera agradable.

BILIOGRAFIAS

References

- 1) *Alimentación adecuada con insuficiencia renal.* (2022, August 4). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-rinones/insuficiencia-renal/alimentacion-adeuada>
- 2) *Alimentación, dieta y nutrición para el RGE y la ERGE.* (2022, November 15). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/reflujo-gastrico-rge-enfermedad-por-reflujo-gastroesofagico-erge-adultos/alimentacion-dieta-nutricion>
- 3) *Alimentación, dieta y nutrición para la cirrosis.* (2022, August 9). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-higado/cirrosis/alimentacion-dieta-nutricion>
- 4) *Alimentación, dieta y nutrición para las piedras en los riñones.* (2022, August 18). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-urologicas/piedras-rinones/alimentos-dietas-nutricion>

- 5) *Alimentación en el paciente con cáncer de riñón Parte II.* (n.d.). Nutriren.
Retrieved December 27, 2022, from <https://cemer.mx/nutriren/alimentacion-en-el-paciente-con-cancer-de-rinon-parte-ii/>
- 6) *Alimentación para el hipertiroidismo.* (n.d.). Salud Savia. Retrieved December 28, 2022, from <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/alimentacion-para-el-hipertiroidismo>
- 7) *Alimentación para el hipotiroidismo.* (n.d.). Salud Savia. Retrieved December 29, 2022, from <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/alimentacion-para-el-hipotiroidismo>
- 8) *Alimentación saludable durante la hemodiálisis.* (2022, August 5). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-rinones/insuficiencia-renal/hemodialisis/alimentacion-saludable-durante>
- 9) *Alimentación y nutrición para la diálisis peritoneal.* (2022, August 5). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-rinones/insuficiencia-renal/dialisis-peritoneal/alimentacion-nutricion>
- 10) *Alimentos para pacientes de la enfermedad cirrosis.* (2021, June 17). Fundahigado America.

<https://fundahigadoamerica.org/es/noticias/2021/06/alimentos-para-pacientes-de-la-enfermedad-cirrosis/>

- 11) Barril, G., Bogeat, J., Castresana, M., Caverni, A., Esteve, V., González, C., Hernando, A., Jorge, V., Juárez, Á., Navarro, J. C., & Pérez, Á. (n.d.). *Edición y coordinación editorial: Fundación MÁS QUE IDEAS*. Micof.Es. Retrieved December 27, 2022, from <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo17976.pdf>
- 12) Burger, M. (2017, May 30). *Cáncer de hígado: alimentos que reducen el riesgo*. My Liver Exam. <https://www.myliverexam.com/es/cancer-du-foie-ces-aliments-qui-nous-aident/>
- 13) Carballido, E. (2019, January 19). Dieta para la angina de pecho. *Botanical-online*. <https://www.botanical-online.com/dietas/angina-pecho-alimentacion-alimentos-buenos>
- 14) *Cetoacidosis Diabética*. (n.d.). Salud Savia. Retrieved December 26, 2022, from <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/enfermedades/cetoacidosis-diabetica>
- 15) Cogle, C. R. (2022, September 9). *¿Qué alimentos se recomiendan para el carcinoma renal de células claras?* Addon.Life. <https://addon.life/es/2022/09/09/which-foods-are-recommended-for-renal-clear-cell-carcinoma/>
- 16) Colón, G. M. (2020, May 18). *Qué comer antes y después de una cirugía facial*. icifacial.com; Icifacial. <https://icifacial.com/blog/que-comer-antes-y-despues-de-una-cirugia-facial/>

- 17) Coppola, S. (2020, August 12). *Diverticulitis: Qué alimentos debes evitar*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/dieta-para-diverticulos>
- 18) *Cuidados personales en caso de cálculos renales*. (n.d.). Medlineplus.gov. Retrieved December 29, 2022, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000135.htm>
- 19) Dahlgren, K. (2019, April 3). *Dieta después de un derrame cerebral: 9 mejores alimentos para comer*. Flint Rehab. <https://www.flintrehab.com/es/dieta-despues-de-un-derrame-cerebral/>
- 20) del Orbe, R. (2022, August 29). *Alimentos Prohibidos para el Cáncer de Cuello Uterino*. Mindy - Psicología online. <https://www.mindy.cl/alimentos-prohibidos-para-el-cancer-de-cuello-uterino/>
- 21) *Día a día con EPOC*. (n.d.). Medlineplus.gov. Retrieved December 28, 2022, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000697.htm>
- 22) *Diabetes mellitus*. (n.d.). Consumer.Es. Retrieved December 26, 2022, from <https://saludyalimentacion.consumer.es/diabetes-mellitus/alimentos-aconsejados-permitidos-y-limitados>
- 23) *Dieta Baja en iodo*. (2016, October 24). American Thyroid Association. <https://www.thyroid.org/dieta-baja-en-iodo/>
- 24) *Dieta DASH para reducir la hipertensión arterial*. (n.d.). Medlineplus.gov. Retrieved December 28, 2022, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000770.htm>
- 25) *Dieta para diabéticos*. (2003). *Diabetes Mellitus*. <https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html>

- 26) *Dieta para hipertensos: Qué alimentos comer y cuáles evitar*. (n.d.). El Rincón del cuidador. Retrieved December 28, 2022, from <https://www.elrincondelcuidador.es/nutricion/alimentacion-para-personas-hipertensas>
- 27) *Dieta para la diabetes gestacional*. (n.d.). Medlineplus.gov. Retrieved December 28, 2022, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007430.htm>
- 28) *Dieta para la diverticulitis*. (2021, December 1). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/diverticulitis-diet/art-20048499>
- 29) *Dieta para la enfermedad hepática*. (n.d.). Medlineplus.gov. Retrieved December 22, 2022, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002441.htm>
- 30) *Dieta para las personas con cáncer*. (2015, August 13). Alimmenta, dietistas-nutricionistas; Alimmenta. <https://www.alimmenta.com/dietas/cancer/>
- 31) *Dieta para reflujo gastroesofágico*  *Alimentación y tratamiento*. (2016, July 15). Alimmenta, dietistas-nutricionistas; Alimmenta. <https://www.alimmenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/>
- 32) *Dieta pre y post operatoria - ¿qué comer antes y después ?* (2017, June 29). Institut Ruiz Castilla. <https://www.draruizcastilla.com/blog/dieta-pre-post-operatoria-comer-despues/>

- 33) *Dieta tras el cáncer*. (2016, November 22). GEICAM - Investigación en Cáncer de Mama. <https://www.geicam.org/cancer-de-mama/he-tenido-cancer-de-mama/tu-dia-a-dia/dieta>
- 34) Dresden, D. (2021, March 16). *Dieta para el cáncer de mama: qué comer y qué evitar*. Medicalnewstoday.com.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/dieta-para-el-cancer-de-mama>
- 35) *Escuela de Pacientes - Recomendaciones dietéticas para pacientes en hemodiálisis*. (n.d.). Riojasalud.es. Retrieved December 28, 2022, from <https://escuelapacientes.riojasalud.es/erc/educacion-pacientes/hemodialisis/51-recomendaciones-dieteticas-pacientes-hemodialisis>
- 36) Fletcher, J. (2022, April 17). *Diabetes tipo 2: Qué comer y qué alimentos evitar*. Medicalnewstoday.com.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/lista-de-alimentos-para-la-diabetes-tipo-2>
- 37) *GUÍA: CÁNCER DE PÁNCREAS: ALIMENTACIÓN Y CALIDAD DE VIDA*. (n.d.). Fundacionmasqueideas.org. Retrieved December 28, 2022, from <https://fundacionmasqueideas.org/portfolio/cancer-de-pancreas/>
- 38) *Ileostomía y su dieta*. (n.d.). Medlineplus.gov. Retrieved December 29, 2022, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000070.htm>
- 39) La alimentación sí importa en el cáncer de páncreas. (2017, February 2). *Marca*.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/02/02/alimentacion-importa-cancer-pancreas-140993.html>

40) la Diabetes, F. P. (n.d.). *Cetoacidosis diabética*. Fundaciondiabetes.org.

Retrieved December 26, 2022, from

<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/187/cetoacidosis-diabetica-ninos>

41) *La dieta para la vesícula biliar y el protocolo de tratamiento natural*. (2019,

October 4). Vida Lúcida | Lifestyle y Nutrición; Vida Lúcida.

<https://www.lavidalucida.com/dieta-vesicula-biliar-protocolo-tratamiento-natural.html>

42) *Lupus y alimentación*. (2021, August 12). *SUR*.

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

43) Madell, R. (2021, December 2). *Dieta para el reflujo ácido: Qué comer y qué*

evitar. Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/alimentos-para-reflujo-acido>

44) Manises, S. (2018, December 7). *Recomendaciones: alimentación para pacientes con EPOC*. Hospital Manises.

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

45) *No title*. (n.d.). Seguros catalana occidente.com. Retrieved December 28, 2022,

from

<https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/reflujo-gastroesofagico-dieta>

46) *Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes*. (2022,

December 5). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney

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

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

47) *Nutrición y cáncer de mama: cómo llevar una dieta saludable.* (n.d.).

Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Retrieved December 23, 2022, from <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-and-breast-making-healthy-diet-decisions>

48) *Nutrición y cáncer de próstata: cómo llevar una dieta saludable.* (n.d.).

Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Retrieved December 24, 2022, from <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-and-prostate-cancer>

49) *Pautas alimentarias para personas con una ileostomía.* (n.d.).

Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Retrieved December 29, 2022, from <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy>

50) *Pautas de nutrición para personas con síndrome del intestino corto.*

(n.d.). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Retrieved December 29, 2022, from <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-guidelines-patients-short-bowel-syndrome>

51) *Planificación de las comidas para la diabetes tipo 2.* (n.d.). Medlineplus.gov.

Retrieved December 28, 2022, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007429.htm>

52) *Qué debe incluir una dieta equilibrada para el paciente de sida.* (2010,

November 30). Webconsultas.com; Webconsultas Healthcare.

- <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/que-debe-incluir-una-dieta-equilibrada-para-el-paciente-de>
- 53) Riobó, P., Sánchez Vilar, O., Burgos, R., & Sanz, A. (2007). Manejo de la colectomía. *Nutricion Hospitalaria: Organo Oficial de La Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral*, 22, 135–144.
- https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000500015
- 54) Rivera, S. (2020, July 19). Los 7 alimentos malos para los pulmones durante la pandemia del coronavirus y hasta después. *The Los Angeles Times*.
- <https://www.latimes.com/espanol/california/articulo/2020-07-19/los-7-alimentos-malos-para-los-pulmones-durante-la-pandemia-del-coronavirus-y-hasta-despues>
- 55) Romero Cagigal, I., Ferruelo Alonso, A., & Berenguer Sánchez, A. (2003). Dieta y cáncer de próstata. *Actas urológicas españolas*, 27(6), 399–409.
- [https://doi.org/10.1016/s0210-4806\(03\)72946-5](https://doi.org/10.1016/s0210-4806(03)72946-5)
- 56) Ruiz, V. (2013, January 28). *Dieta y cáncer: Recomendaciones en cáncer de próstata*. Un Rayo de Esperanza; Virginia Ruiz.
- <https://www.radioncologa.com/2013/01/dieta-y-cancer-recomendaciones-en-cancer-de-prostata/>
- 57) Saludigestivo. (n.d.). *ERGE y esófago de Barrett*. Saludigestivo. Retrieved December 28, 2022, from <https://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/enfermedad-reflujo-gastroesofagico-esofago-barrett/>

- 58) *¿Se puede prevenir el cáncer de páncreas?* (n.d.). Cancer.org. Retrieved December 28, 2022, from <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-pancreas/causas-riesgos-prevencion/prevencion.html>
- 59) Studios, S. (n.d.). *Sanatorio Colegiales*. Com.ar. Retrieved December 28, 2022, from <https://sanatoriocolegiales.com.ar/pacientes/prevencion/como-tratar-la-gastritis.html>
- 60) Super User. (n.d.). *4 ALIMENTOS QUE NO SON AMIGOS DE LA PRÓSTATA - Dr. David B. Samadi*. Drdavidsamadi.com. Retrieved December 24, 2022, from <https://www.drdavidsamadi.com/es/novedades/articulos-de-salud/item/4-alimentos-que-no-son-amigos-de-la-prostata>
- 61) (TechSpace), N. K. (2021, June 3). *Alimentos y bebidas que debes evitar si tienes diabetes*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/alimentos-para-evitar-con-diabetes>
- 62) TN. (2019, April 26). *La vida después de un ACV: cómo es la dieta que hay que seguir para recuperar vitalidad*. TN.com.ar. https://tn.com.ar/salud/nutricion/la-vida-despues-de-un-acv-como-es-la-dieta-que-hay-que-seguir-para-recuperar-vitalidad_957936/
- 63) Toniolo, G. C. (2017, November 3). *Qué alimentos ingerir en caso de cáncer de próstata*. Top Doctors. <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/recomendaciones-dieteticas-en-pacientes-con-cancer-de-prostata-que-alimentos-ingerir>
- 64) *Una dieta saludable antes, durante y después de la COVID-19*. (n.d.). Food and Agriculture Organization of the United Nations. Retrieved December 26, 2022, from <https://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1393032/>

- 65) Valera, J. G. (2020, October 10). Qué dieta deberías seguir si tienes piedras en la vesícula. *Marca*.
<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/dietas/2020/10/10/dieta-deberias-seguir-tienes-piedras-vesicula-175170.html>
- 66) Viéitez, A. L. (2017, April 6). *Dieta Hipotiroidismo*. Dieta Coherente.
<https://www.dietacoherente.com/dieta-hipotiroidismo-alimentos-recomendados/>
- 67) *Vivir con cardiopatía y angina*. (n.d.). Medlineplus.gov. Retrieved December 22, 2022, from
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000576.htm>
- 68) Wint, C. (2021, June 6). *Cetoacidosis diabética: Síntomas, causas y tratamiento*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/cetoacidosis-diabetica>
- 69) Zanin, T. (2022, November 14). *Dieta para diabéticos: qué puede comer y qué evitar*. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-diabeticos/>
- 70) (N.d.-a). Drugs.com. Retrieved December 26, 2022, from
https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html
- 71) (N.d.-b). Saludigestivo.Es. Retrieved December 28, 2022, from
<https://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/enfermedad-reflujo-gastroesofagico-esofago-barrett/#:~:text=Estos%20alimentos%20son%3A%20grasas%2C%20fritos,%2C%20tomate%2C%20picantes%2C%20salazones.>

- 72)(N.d.-c). Juntadeandalucia.Es. Retrieved December 28, 2022, from
<http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/hinmaculada/intranet/ugcolula/Dieta/GASTRITIS.pdf>
- 73)(N.d.-d). Euskadi.Eus. Retrieved December 29, 2022, from
https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd_publicaciones/es_hdon/adjuntos/Guia_Alimentacion_Insuficiencia_Renal_C.pdf
- 74)(N.d.-e). Saludigestivo.Es. Retrieved December 29, 2022, from
<https://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/2016/05/recomendaciones-nutricionales-para-pacientes-de-colelitiasis-20150114114017.pdf>
- 75)(N.d.-f). Institutomartirague.com. Retrieved December 29, 2022, from
<https://institutomartirague.com/areadoc/Dieta%20postoperatorio%20cirugia%20colorrectal.pdf>