



**Universidad Del Sureste Medicina Humana
Campus Comitán
Licenciatura en medicina humana**

**Nombre del trabajo:
Manual de dietas**

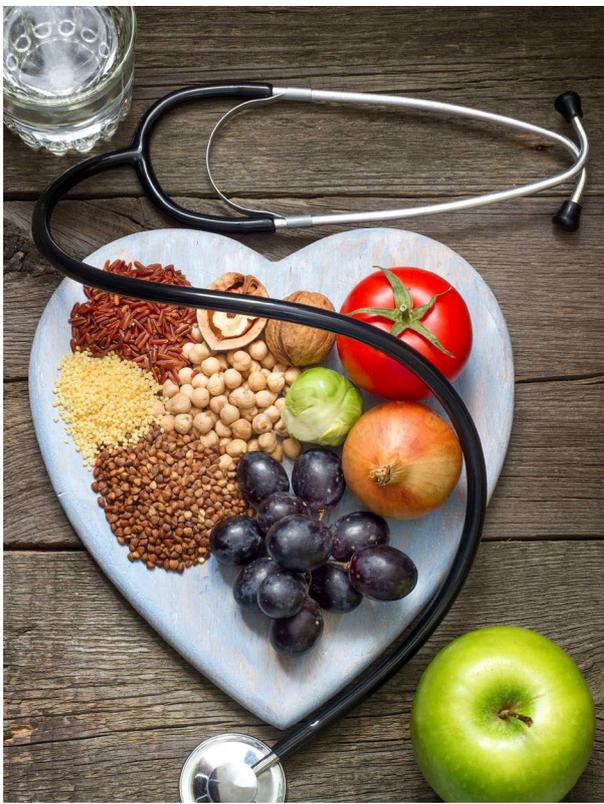
**Nombre del alumno:
Carlos Omar Jacob Velázquez**

**Grado: 3
Grupo: A**

Materia: Nutrición

Docente:

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen



Porque la salud inicia con los alimentos, cuidate

Porque la salud inicia con los alimentos, cuidate

INDICE

- ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE
- CANCER RENAL
- CANCER HEPATICO
- CANCER DE MAMA
- CANCER DE CERVICOUTERINO
- CANCER DE PANCREAS
- CANCER DE PROSTATA
- CANCER TESTICULAR
- CETOACIDOSIS DIABETICA
- CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA
- 1. CIRUGIAS DE:**
- 2. COLECTOMIA
- 3. HEMICOLECTOMIA DERECHA
- 4. HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA
- 5. SIGMOIDECTOMIA
- 6. ILEOSTOMIA
- 7. RESECCION PARCIAL
- COVID
- DIABETES MELLITUS II
- DIABETES GESTACIONAL
- DIABETES MELLITUS I
- DIALISIS
- DISLIPIDEMIAS
- DIVERTICULOS
- EPOC
- ERGE
- ESOFAGO DE BARRETE
- EVC
- GASTRITRITIS
- HEMODIALISIS
- HEPATISTIS
- HIPERTENSION ARTERIAL
- HIPERTIROIDISMO

- HIPOTIROIDISMO
- IRA
- IRC
- LITIASIS RENAL
- LITIASIS BILIAR
- LUPUS
- OBESIDAD
- OBSTRUCCION BILIAR
- SINDROME DE CUSHING
- SINDROME DE INTESTINO CORTO
- VIH

INTRODUCCION

COMO TRABAJO FINAL EN ESTE APARTADO SE ELABORARON DIETAS DE ALIMENTOS RECOMENDADOS, EN LOS CUALES DEBEMOS DE TENER UN CONOCIMIENTO AMPLIO, PARA UN MANEJO ADECUADO DE LA ALIMENTACION DE ACUERDO CON LOS ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS, EN ESTE TRABAJO SE EMPLEARON FUENTES DE INVESTIGACION PARA EL MANEJO DE INFORMACION VERIDICAS, DICHO ESTO.

LAS DIETAS NO SON ALIMENTOS O QUE HAY QUE ABANDONAR, UNA DIETA ES EL MANEJO ADECUADO PARA EL DESARROLLO Y CONTROL DE UNA VIDA SALUDABLE, SIN EMBARGO, SE CORRE EL RIESGO DE ADQUIRIR PATOLOGIAS LAS CUALES ESTABLECEN UNA DIETA MAS ESTRICTA CON BASE A EVITAR RIESGOS QUE CAUSEN DAÑOS EN LA SALUD DEL PACIENTE.

EL MANEJO DE UNA DIETA BALANCEADA DEBE SER REALIZADA POR UN PROFESIONAL DE LA SALUD Y NO DEBE DE GUIARSE POR FALSAS DIETAS O AUTONOMINADAS DIETAS, EN OCASIONAS AL REALIZARCE ESTO SE OCASIONAN ALGUN DAÑO, ALTERANDO ASI EL ESTADO DE SALUD DEL INDIVIDUO,

EN MEXICO LAS PERSONAS, MANTIENEN UN NIVEL DE VIDA DE SENDENTARISMO, EVITANDO TENER UNA DIETA BALANCEADA, DE ESTA FORMA EL CONSUMO DE ALIMENTOS RAPIDOS, SON HECHOS CON GRANDES CANTIDADES DE GRASAS, SIENDO FACTORES PARA EL DESARROLLO DE PATOLOGIAS, SIN EMBARGO, SI SE HACE UN USO DE RAZON Y MANEJO DE LAS ESTADISTICAS, PODRIAMOS EVITAR ESTOS SUCESOS.

LAS PERSONAS CREEN EN OCASIONES QUE LAS DIETAS SON DEJAR DE COMER CIERTOS ALIMENTOS PARA ESTAR BIEN, SIN EMBARGO, ESTO NO ES CORRECTO UNA DIETA ES UNA PROPOCION DE ALIMENTOS ADECUADOS PARA EL CONTROL SALUDABLE, TENIENDO ASI UNA VARIEDAD Y CON ESTO SE CONFIRMA QUE LAS DIETAS NO SON TAN RIGUROSAS COMO SE PIENSA.

UN REGIMEN ALIMENTICIO POR OTRA PARTE ES UNA DIETA ESTRICTA LOS CUALES DEBEN SER ACATADOS, SIN ERRORES CON EL FIN DE OBTENER MEJORAS EN LA SALUD ESTOS PLANES SON LLEVADOS ACABO POR PERSONAS QUE SUFREN DE ALGUNA PATOLOGIA YA SEA, POR EJEMPLO: ANEMIAS, OBESIDAD, HIPERTENSION.

OBJETIVO GENERAL

QUE LAS DIETAS TENGAN UN CONTROL ADECUADO PARA LAS DIVERSAS PATOLOGIAS, MANTENIENDO UN BALANCE EN EL CUAL NO SE DESARROLLARAN MALOS HABITOS ALIMENTICIOS SINO LO CONTRARIO CON EL FIN DE UN BUEN MANEJO.

OBJETIVO ESPECIFICO

LA DIETA PARA LA PATOLOGIA DEBE SER ACORDE A LA SITUACION DEL PACIENTE MANTENIENDOSE DE ACUERDO CON EL NIVEL SOCIOECONOMICO DE LA PERSONA CON EL FIN DE EVITAR GASTOS MAYORES LOS CUALES PERJUDIQUEN A LA ECONOMIA DE LA PERSONA, EVITANDO ASI UN FLUJO ADECUADO Y UN MANEJO DE DIETA ACCESIBLE PARA LA PERSONA.

ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE

DIETA: *SUNRISE*

CONSISTE:

DESAYUNO: AVENA CON PLATANO ACOMPAÑADO DE UNA REBANADA DE PAN NEGRO Y CAFÉ.

COLACION: UN VASO DE LECHE ACOMPAÑADO DE FRUTAS

COMIDA: CARNE DE PAVO ACOMPAÑADO DE UNA ENSALADA DE TOMATE Y UN PAR DE REBANADAS DE GALLETAS.

COLACION: FILETE DE PESCADO

CENA: GACHAS DE AVENA CON FRUTAS

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: LACTEOS ENTEROS, MANTEQUILLA, EMBUTIDOS, YEMA DE HUEVO, FRITOS COMERCIALES

ALIMENTOS PERMITIDOS: SAL MARINA FINA SIN REFINAR, SESAMO, LEVADURA DE CERVEZA, PIMIENTA, JENGIBRE, ENELDO, OREGANO, TOMILLO, PEREJIL, CORIANDRO, FIBRA, FRUTAS, FRUTOS SECOS, NUECES, ALMENDRAS, LINAZA O SEMILLA DE LINO, AJO Y CEBOLLA.

CANCER RENAL

DIETA: KLAOS

CONSISTE EN: LIMITAR LOS LÍQUIDOS, CONSUMIR UNA DIETA BAJA EN PROTEÍNA, REDUCIR EL CONSUMO DE SAL, POTASIO, FÓSFORO Y OTROS ELECTRÓLITOS, Y OBTENER SUFICIENTES CALORÍAS

ALIMENTOS RECOMENDADOS: FRUTAS, PANES, GRANOS Y VERDURAS, DULCES DUROS, EL AZÚCAR, LA MIEL Y LA JALEA, INCLUSO COMER POSTRES RICOS EN CALORÍAS COMO TORTAS, PASTELES O GALLETAS, USAR GRASAS MONOINSATURADAS Y POLIINSATURADAS (ACEITE DE OLIVA, ACEITE DE CANOLA, ACEITE DE CÁRTAMO) PARA PROTEGER LA SALUD DEL CORAZÓN, MARGARINA BLANDA, MANTEQUILLA, QUESO CREMA, RICOTTA Y BRIE, CREMA ESPESA, SORBETES, CAPAS DE BATIDO SIN LÁCTEOS

AL COMER FRUTAS:

ESCOJA MELOCOTONES, UVAS, PERAS, MANZANAS, BAYAS, PIÑA, CIRUELAS, MANDARINAS Y SANDÍA

LIMITE O EVITE LAS NARANJAS Y SU JUGO, LAS NECTARINAS, LOS KIWIS, LAS UVAS PASAS U OTRAS FRUTAS DESHIDRATADAS, LOS BANANOS (PLÁTANOS), EL CANTALUPO, EL MELÓN DULCE Y LAS CIRUELAS

AL COMER VERDURAS:

ESCOJA BRÓCOLI, REPOLLO, ZANAHORIAS, COLIFLOR, APIO, PEPINO, BERENJENA, JUDÍAS Y HABICHUELAS, LECHUGA, CEBOLLA, PIMENTONES, BERRO, CALABACÍN Y CALABAZA AMARILLA

LIMITE O EVITE LOS ESPÁRRAGOS, EL AGUACATE, LAS PAPAS (PATATAS), LOS TOMATES O LA SALSA DE TOMATE, EL CIDRAYOTE, LA AHUYAMA Y LA ESPINACA COCIDA

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: LIMITE LOS POSTRES HECHOS DE PRODUCTOS LÁCTEOS, CHOCOLATE, NUECES O BANANOS. NO USE SAL AL COCINAR, DEBEN EVITAR LAS SOPAS ENLATADAS Y LAS COMIDAS PREPARADAS, ADEMÁS DE LAS SALSAS, COMO LA DE SOJA O SALSA DE TOMATE (KÉTCUP), LAS CARNES PROCESADAS NORMALMENTE TIENEN UNA GRAN CANTIDAD DE GRASAS Y SAL, QUE NO SON SALUDABLES PARA EL ORGANISMO. LOS PLÁTANOS, LOS ALBARICOQUES, LOS

MELONES, LOS KIWIS, LAS NARANJAS, LAS NECTARINAS, LAS CIRUELAS Y LAS FRUTAS SECAS TIENEN GRAN CANTIDAD DE POTASIO. ALGUNAS VERDURAS TIENEN MUCHO POTASIO, COMO LOS AGUACATES, LOS ESPÁRRAGOS, LOS BROTES DE BAMBÚ, LAS COLES DE BRUSELAS, LAS REMOLACHAS, EL REPOLLO, EL APIO, LAS PATATAS, LAS ACELGAS, LAS BATATAS, LA CALABAZA, LOS NABOS, LAS ESPINACAS COCIDAS Y LOS TOMATES.

CANCER HEPATICO

DIETA: EL ENCANTO

CONSISTE EN: LOS CAMBIOS EN LA DIETA PARA LA ENFERMEDAD HEPÁTICA PUEDEN INCLUIR:

REDUCIR LA CANTIDAD DE PROTEÍNA ANIMAL QUE CONSUME. ESTO LE AYUDARÁ A REDUCIR LA ACUMULACIÓN DE PRODUCTOS DE DESECHO TÓXICOS.

AUMENTAR SU INGESTA DE CARBOHIDRATOS PARA QUE SEA PROPORCIONAL A LA CANTIDAD DE PROTEÍNA QUE CONSUME.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

COMER FRUTAS Y VEGETALES, ASÍ COMO PROTEÍNA MAGRA COMO LEGUMINOSAS, POLLO Y PESCADO. LIMITAR EL CONSUMO DE SAL. SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS, EN ESPECIAL VITAMINAS DEL COMPLEJO B. SUPLEMENTOS DE VITAMINA D. LECHE CUAJADA, YOGUR Y KÉFIR. ACEITE VEGETAL NO ES REFINADO, CEREALES, VERDURAS FRESCAS, JUGO DE ZANAHORIA Y REMOLACHA, LECHE, SEMILLAS Y MUESLI. LAS FRUTAS Y VERDURAS HERVIDAS TAMBIÉN SE PUEDEN COMER. LA MANTEQUILLA, EL QUESO Y EL REQUESÓN SE USAN EN CANTIDADES LIMITADAS. LAS BEBIDAS EN FRUTAS Y HIERBAS, MIEL Y ACEITE REFINADO VALEN LA PENA COMER UN POCO. TAMBIÉN CON EXTREMA PRECAUCIÓN, DEBES COMER FIDEOS Y HUEVOS.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: COLORANTES Y POTENCIADORES DE SABOR. LA CONSERVACIÓN TAMBIÉN ESTÁ PROHIBIDA. Y ESTA LISTA INCLUYE INCLUSO LECHE DE LATAS. DEBEN EXCLUIRSE TODAS LAS BEBIDAS QUE CONTIENEN MUCHA CAFÉINA. LAS BEBIDAS SOLUBLES Y CARBONATADAS SE EXCLUYEN MEJOR DE LA DIETA. MARGARINA Y OTROS PRODUCTOS CON EL CONTENIDO DE OTROS COMBINANTES. CUALQUIER CARNE DE VARIEDADES GRASAS.

CANCER DE MAMA

DIETA: AMANECER

CONSISTE EN: DISMINUYA LA INGESTA CALÓRICA, EVITE LAS BEBIDAS AZUCARADAS Y LOS ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN GRASAS. CONSUMA FRUTAS Y VERDURAS A DIARIO. REDUZCA EL CONSUMO DE CARNES ROJAS. DISMINUYA LA INGESTA DE ALCOHOL. EVITE EL CONSUMO DE ALIMENTOS CONSERVADOS EN SAL. EVITE LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES, APROVECHE LOS APORTES DE LOS ALIMENTOS FRESCOS.

ALIMENTOS PERMITIDOS: ALIMENTOS RICOS EN FIBRA, COMO GRANOS ENTEROS, FRIJOLES Y LEGUMBRES, LECHE BAJA EN GRASA Y PRODUCTOS LÁCTEOS, PRODUCTOS A BASE DE SOJA, ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D Y OTRAS VITAMINAS, ALIMENTOS, PARTICULARMENTE ESPECIAS, CON PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS, ALIMENTOS, PRINCIPALMENTE DE ORIGEN VEGETAL, QUE CONTIENEN ANTIOXIDANTES. UNA DIETA SUREÑA RICA EN VEGETALES COCIDOS, LEGUMBRES Y BATATAS (CAMOTE) UNA DIETA MEDITERRÁNEA, QUE ENFATIZA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS Y LOS ACEITES SALUDABLES, VEGETALES DE HOJA VERDE OSCURO, COMO LA COL RIZADA Y EL BRÓCOLI, FRUTAS, ESPECIALMENTE BAYAS (FRUTOS ROJOS) Y DURAZNOS, FRIJOLES, LEGUMBRES, PESCADO, HUEVOS Y ALGO DE CARNE, ACEITE DE OLIVA, AGUACATES, SEMILLAS, NUECES.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: ALCOHOL, AZÚCAR AÑADIDA, GRASA, CARNE ROJA, ALIMENTOS PROCESADOS.

CANCER CERVICOUTERINO

DIETA: PINK

CONSISTE EN: CONSUMAN UNA DIETA RICA EN FRUTAS Y VERDURAS PARA RECIBIR LAS VITAMINAS Y NUTRIENTES ESENCIALES.

ALIMENTOS PERMITIDOS: ESPÁRRAGOS, NABOS, NARANJA, FRIJOLES, REMOLACHA, ESPINACA, AGUACATE, COL, LECHUGA, BRÓCOLI, MANÍ, MANTEQUILLA DE MANÍ, TOMATE, FRESAS, BANANO, MAÍZ, TORONJA, LENTEJAS, SEMILLAS Y NUECES. ALIMENTOS DE HOJA VERDE, APIO, ZANAHORIA, CALABAZA. NARANJA, LIMÓN, TORONJA, PIMENTÓN ROJO, PAPAYA, FRESAS, BRÓCOLI, MELÓN, KIWI, MANGO, PIÑA, FRUTOS ROJOS. ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO, CARNE DE RES, PESCADO, AVES, LÁCTEOS, HUEVOS, CEREALES, FRUTAS Y VERDURAS DE COLOR AMARILLO – NARANJA, HORTALIZAS DE HOJA VERDE. TÉ VERDE, MANZANILLA, LLANTÉN Y MATICO.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: AZÚCAR, ALIMENTOS PROCESADOS, EMBUTIDOS

COMO LAS SALCHICHAS, JAMÓN, CHORIZO Y TOCINO, HARINA BLANCA REFINADA, BEBIDAS ALCOHÓLICAS, LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS 'DIETÉTICAS', PALOMITAS DE MAÍZ PARA MICROONDAS

CANCER DE PANCREAS

DIETA: AMAZING

CONSISTE EN: EL OBJETIVO NUTRICIONAL DEL PACIENTE DEBE SER CONSUMIR LA CANTIDAD ADECUADA DE LÍQUIDOS, CALORÍAS, PROTEÍNAS Y VITAMINAS TODOS LOS DÍAS PARA MANTENER UN PESO Y NIVEL DE ACTIVIDAD DESEABLES.

ALIMENTOS PERMITIDOS: PRODUCTOS ALTOS EN FIBRA INCLUYEN PAPAS, GRANOS, LENTEJAS, AVENA, QUINOA Y ARROZ INTEGRAL, TÉ VERDE, GRASAS SALUDABLES, QUE PROVIENEN DE ALIMENTOS COMO AGUACATES, NUECES, SEMILLAS Y ACEITE DE OLIVA

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: SEMILLAS Y NUECES, CEREALES Y PANES DE GRANO ENTERO, ASÍ COMO DEL COCO, VEGETALES CRUDOS Y PALOMITAS DE MAÍZ, CEBOLLÍN, CEBOLLAS, PESCADO, Y QUESOS CON UN OLOR PENETRANTE, RES, TOCINO, Y POLLO FRITO, ASÍ COMO TAMBIÉN LOS TENTEMPÍÉS CON ALTOS NIVELES DE GRASA, COMO LAS PAPAS FRITAS Y LOS NACHOS.

CANCER DE PROSTATA

DIETA: NEW ERA

CONSISTE EN: DENTRO DE LOS ALIMENTOS QUE DEBEMOS EVITAR CUANDO UN PACIENTE HA SIDO DIAGNOSTICADO CON CÁNCER DE PRÓSTATA SON LOS EDULCORANTES ARTIFICIALES, LA SACARINA, LAS AZÚCARES REFINADAS Y HAY QUE TENER CUIDADO CON EL ASPARTAMO. Z UNA DIETA CON ALTO CONTENIDO DE FRUTAS, VERDURAS Y CEREALES.

EVITAR GRASAS, GRANOS Y AZÚCARES REFINADOS

MANTENER UN PESO CORPORAL SALUDABLE

ALIMENTOS PERMITIDOS: PAN, CEREAL, ARROZ Y PASTA, CARNE MAGRA, POLLO, PESCADO, FRIJOLES, HUEVOS Y FRUTOS SECOS, LECHE, YOGUR Y QUESO, FRUTAS, VERDURAS. VERDURAS DE HOJA VERDE, NUECES, SOJA, SEMILLAS DE LINO, SALMÓN, ATÚN, CABALLA, GRASA DE POLLO Y CARNES ROJAS, LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ENTEROS, MANTEQUILLA, MANTECA, EL ACEITE DE COCO, PALMA Y SEMILLA DE PALMA, ACEITUNAS, ACEITE DE OLIVA, ACEITE DE CANOLA, EL MANÍ Y EL ACEITE DE MANÍ, LAS ALMENDRAS, LAS AVELLANAS Y LAS PACANAS, AGUACATES, PESCADO, PRODUCTOS LÁCTEOS SIN GRASA O DESCREMADOS (COMO YOGUR NATURAL), HUEVOS, CARNE DE AVE, GRANOS ENTEROS O INTEGRALES (COMO ARROZ INTEGRAL, PASTA DE TRIGO INTEGRAL, QUINOA Y CEBADA), VERDURAS CON ALMIDÓN (COMO PAPAS, BATATAS, MAÍZ Y CALABAZA), FRUTAS ENTERAS (COMO BAYAS, MANZANAS, PERAS, KIVIS Y NARANJAS), BRÓCOLI, REPOLLO, COLIFLOR, VERDURAS DE HOJA VERDE (COMO ESPINACA, LECHUGA, COL RIZADA, ACELGA Y BOK CHOY), CHAMPIÑONES, ESPÁRRAGOS, CALABACITA, PIMIENTO, TOMATES

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: REDUCIR O EVITAR EL CONSUMO DE AZÚCAR BLANCO O MORENO, MIEL, DULCES O GOLOSINAS, ENTRE OTROS, HARINAS BLANCAS (PAN BLANCO, PASTAS O BOLLOS), ARROZ BLANCO, CEREALES REFINADOS Y AZUCARADOS, ARROZ INTEGRAL O DE LA VARIEDAD DE BASMATI, CONFITURAS, MERMELADAS Y FRUTAS EN ALMÍBAR, BEBIDAS AZUCARADAS, TALES COMO ZUMOS INDUSTRIALES O REFRESCOS CARBONATADOS, TAMBIÉN DEBEN SER ELIMINADAS, GRASAS VEGETALES HIDROGENADAS TIPO MARGARINA, Y TODAS LAS GRASAS ANIMALES CON OMEGA 6

CANCER TESTICULAR

DIETA: JACKS

CONSISTE EN: Incluya todos los grupos de alimentos, granos enteros, frutas, verduras y proteínas, para obtener la mayoría de los nutrientes que combaten el cáncer.

Coma muchas frutas y verduras coloridas.

ALIMENTOS PERMITIDOS: CARNE MAGRA, POLLO, PESCADO, FRIJOLES, HUEVOS Y FRUTOS SECOS, LECHE, YOGUR Y QUESO, FRUTAS, ARROZ, PASTA, VERDURAS, PAN, CEREAL, ARROZ Y PASTA

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: EL ALCOHOL, DEL QUE DEBE EVITAR SU CONSUMO.

ALIMENTOS RICOS EN GRASAS SATURADAS. CARNES PROCESADAS. SEMILLAS Y NUECES, CEREALES Y PANES DE GRANO ENTERO, ASÍ COMO DEL COCO. MARGARINA

MANTEQUILLA, LÁCTEOS ENTEROS, NATA. MANDARINA, KIWI, NARANJA, FRESÓN, LIMÓN

CETOACIDOSIS DIABETICA

DIETA: ZARCO

CONSISTE EN: CONTROLAR LO QUE COMES ES UNA DE LAS CLAVES PARA MANEJAR TU DIABETES, OCUPA UN MANTENIMIENTO DIARIO QUE INCLUYE MONITORIZAR TU GLUCOSA, COMER UNA DIETA SALUDABLE BAJA EN AZÚCAR, ESTAR ALERTA PARA IDENTIFICAR DE FORMA TEMPRANA UNA COMPLICACIÓN DE LA DIABETES COMO UN PROBLEMA DEL CORAZÓN, OJOS Y OTROS ÓRGANOS.

ALIMENTOS PERMITIDOS: INCLUIRÁ VERDURAS SIN ALMIDÓN, COMO BRÓCOLI, ESPINACA Y EJOTES VERDES, VERDURAS SIN ALMIDÓN, COMO ENSALADA, EJOTES VERDES (GREEN BEANS), BRÓCOLI, COLIFLOR, REPOLLO Y ZANAHORIAS, PROTEÍNA MAGRA, COMO POLLO, PAVO, FRIJOLES, TOFU O HUEVOS, CARBOHIDRATOS INCLUYEN LOS GRANOS, LAS VERDURAS CON ALMIDÓN (COMO LAS PAPAS), EL ARROZ, LA PASTA, LOS FRIJOLES, LAS ARVEJAS, LAS FRUTAS Y EL YOGUR.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: PLÁTANO A BANANA, MANGO, PAPAYA, TAMARINDO, CEREZA, PIÑA, FRUTA SECA, LOS JUGOS DE FRUTAS, PASAS DE UVA O LAS FRUTAS SECAS PAPAS FRITAS Y DONAS, ALMIDONES REFINADOS, COMO EL PAN BLANCO, LA PASTA, EL ARROZ BLANCO O CUALQUIER COSA HECHO CON HARINA BLANCA, EVITA A TODA COSTA LOS REFRESCOS REGULARES, PLÁTANO, SANDIA, MAÍZ, FRUTAS EN ALMÍBAR

FRUTOS SECOS: CIRUELAS PASAS, DÁTILES, FRITURAS, PAPAS FRITAS, CARNES EMPANIZADAS, ALIMENTOS CONGELADOS

EMBUTIDOS (JAMÓN, SALCHICHA, SALAMI, PATÉ) CARNES NO MAGRAS DE RES, CERDO, POLLO CON PIEL, MARGARINAS, MANTECA, REFRESCOS O SODAS. JUGOS EMBOTELLADOS. BEBIDAS DE LECHE (CHOCOLATE, FRESA,) NO AÑADIR AZUCARA TÉS, CAFÉ, ETC., BEBIDAS ALCOHÓLICAS, BEBIDAS AZUCARADAS, ADEREZOS PROCESADOS, PREFERIR VINAGRETAS, ACEITE DE OLIVA, MAYONESAS, SALSAS EMBOTELLADAS, SNACKS COMO PRETZELS, CACAHUATES CON SAL AÑADIDA

CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA

DIETA: BELLOTA

CONSISTE: OPTA POR UNA DIETA SALUDABLE. ELIGE UNA DIETA SALUDABLE BASADA EN PLANTAS QUE SEA RICA EN FRUTAS, VERDURAS, CEREALES INTEGRALES Y GRASAS SALUDABLES. MANTÉN UN PESO SALUDABLE. SI TIENES SOBREPESO O ERES OBESO, REDUCE EL NÚMERO DE CALORÍAS QUE CONSUMES CADA DÍA Y HAZ MÁS EJERCICIO. SI TIENES UN PESO SALUDABLE, TRATA DE MANTENERLO ELIGIENDO UNA DIETA SALUDABLE Y HACIENDO EJERCICIO. DEBE INCLUIR CARBOHIDRATOS COMPLEJOS, GRASAS "BUENAS", PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO Y DEBE ASEGURAR LA INGESTA ADECUADA DE NUTRIENTES

ALIMENTOS PERMITIDOS: TODO TIPO DE FRUTAS Y VEGETALES, CRUDOS O COCIDOS, CON CÁSCARA O SIN CÁSCARA; CEREALES PREFERENTEMENTE INTEGRALES, COMO ARROZ INTEGRAL, AVENA, QUINOA, CEBADA, CENTENO, PAN Y PASTAS INTEGRALES; PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL, COMO FRIJOLES, SOJA, GARBANZOS, LENTEJAS Y TOFU; PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL, COMO PESCADOS, HUEVOS Y CARNES BLANCAS, COMO POLLO Y PAVO; LECHE Y DERIVADOS BAJOS EN GRASAS, COMO EL QUESO BLANCO, RICOTTA, COTTAGE Y YOGUR, BEBIDAS VEGETALES DE ARROZ, AVENA, AVELLANAS O SOJA; GRASAS SALUDABLES, COMO EL ACEITE DE OLIVA, GIRASOL, SOJA O MAÍZ, AGUACATE, SEMILLAS DE CHÍA, AMARANTO O CALABAZA Y FRUTOS SECOS; CONDIMENTOS, COMO AZAFRÁN, CANELA, COMINO, LAUREL, HOJAS DE MOSTAZA, NUEZ MOSCADA, PEREJIL, CILANTRO, AJO, ORÉGANO, CÚRCUMA, MENTA, ALBAHACA, ROMERO Y TOMILLO.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

CARNES ROJAS, COMO CARNE DE VACA, CERDO Y VÍSCERAS; EMBUTIDOS, COMO SALCHICHAS, CHORIZOS, MORCILLA, SALAMI, ENTRE OTROS; LÁCTEOS ENTEROS Y DERIVADOS RICOS EN GRASAS, COMO LECHE ENTERA, MANTECA, CREMA DE LECHE Y QUESOS AMARILLOS, COMO CHEDDAR, BRIE, CAMEMBERT, FETA, PARMESANO, ENTRE OTROS; ALIMENTOS GRASOSOS Y PROCESADOS, COMO PAPAS FRITAS, SNACKS, SALSAS LISTAS, PASTA INSTANTÁNEA, COMIDA RÁPIDA Y COMIDAS CONGELADAS O ENLATADAS, ALIMENTOS DULCES, COMO PASTELES, TORTAS, GOLOSINAS, CROISSANTS, PANQUECITOS, GALLETAS RELLENAS, REFRESCOS Y JUGOS PASTEURIZADOS; ASIMISMO, ES IMPORTANTE EVITAR EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, YA QUE PODRÍA EMPEORAR LA CONDICIÓN.

CIRUGIAS DE COLECTOMIA

DIETA: MERIDIANO

CONSISTE EN: SE DEBE ENFATIZAR QUE LA PRIMERA COMIDA DESPUÉS DE LA OPERACIÓN SOLO SE PERMITE DESPUÉS DE 12 HORAS, Y EN LA INSTITUCIÓN MÉDICA AL PACIENTE SE LE OFRECERÁ UNA SOPA DE VERDURAS FROTADA, UNA PAPILLA LÍQUIDA EN EL AGUA (TAMBIÉN MOLIDO), UNA GELATINA DE BAYAS NO ÁCIDAS. DESPUÉS DE 3-4 DÍAS EN LA DIETA SE AGREGA PURÉ DE VEGETALES Y CARNE BAJA EN GRASA, PESCADO DE MAR HERVIDO (BAJO EN GRASA, EN FORMA TRITURADA), QUESO COTTAGE BAJO EN GRASA. Y LUEGO SE PRESCRIBE UNA DIETA NÚMERO 5, QUE DEBE SEGUIRSE DURANTE UN MES DE TRES A CUATRO DESPUÉS DE LA CIRUGÍA.

ALIMENTOS PERMITIDOS: CREMA DE TRIGO Y MAZAMORRA MOLIDA FINA, CEREAL SECO HECHO DE ARROZ, PAN BLANCO, PASTAS DE HARINA BLANCA Y ARROZ BLANCO, GALLETAS SODA, ROSQUILLAS DE PAN Y PANECILLOS HECHOS DE HARINA BLANCA O REFINADA, 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, LECHE DE VACA, LECHE SIN LACTOSA, LECHE DE SOYA Y LECHE DE ARROZ, YOGUR, SIN FRUTOS SECOS, FRUTA NI GRANOLA, HUEVOS, PESCADO Y CARNE DE AVE (COMO DE POLLO Y PAVO) Y CARNE DE RES BIEN COCIDAS Y TIERNAS, TOFÚ Y MANTEQUILLAS SUAVES DE MANÍ

NO PERMITIDOS: GRASOS (CARNES Y PESCADOS GRASOS, CALDOS RICOS, GRASAS, PRODUCTOS LÁCTEOS CON UN ALTO PORCENTAJE DE CONTENIDO DE GRASA, ETC.); FRITO (TODOS LOS PLATOS QUE NECESITA PARA COCINAR, COCINAR UN PAR O HORNEAR, A VECES - ESTOFADO); AHUMADO Y ENLATADO; ADOBOS Y ENCURTIDOS (INCLUIDA LA PRESERVACIÓN DEL HOGAR); CONDIMENTOS PICANTES Y SALSAS (MOSTAZA, RÁBANO PICANTE, KETCHUP, MAYONESA, ETC.); SUBPRODUCTOS (HÍGADO, RIÑONES, CEREBRO); CHAMPIÑONES, CALDOS DE CHAMPIÑONES Y SALSAS; VEGETALES EN FORMA CRUDA (INCLUIDAS CEBOLLAS Y CEBOLLAS VERDES) Y LEGUMBRES; CENTENO Y PAN BLANCO FRESCO; PRODUCTOS DE HARINA, PASTELES Y PANQUEQUES, PASTELES Y TORTAS DE CREMA; CHOCOLATE, CACAO Y CAFÉ NEGRO; BEBIDAS ALCOHÓLICAS (INCLUYENDO VINO SECO Y CERVEZA).

CIRUGIA DE HEMICOLECTOMIA DERECHA

DIETA: OTO

CONSISTE EN: SE ACONSEJA REALIZAR UNA DIETA RICA EN FIBRA INSOLUBLE, UNOS 40 GRAMOS AL DÍA, TODO LO CONTRARIO, A LO RECOMENDABLE EN CIRUGÍA DEL COLON DERECHO. ESTE APORTE DE FIBRA DEBE SER A BASE DE PAN Y CEREALES INTEGRALES, LEGUMBRES, VERDURAS, FRUTAS Y SALVADO Y DEBE SER GRADUAL, CON LA FINALIDAD DE REDUCIR AL MÍNIMO LAS MOLESTIAS.

ALIMENTOS PERMITIDOS: ARROZ, PATATA, PASTA, SÉMOLA, PAN BLANCO, GALLETAS MARÍA, BIZCOCHOS CASEROS, VERDURAS SUAVES COCIDAS (CALABACÍN, CALABAZA, BERENJENA, ZANAHORIA), TAPIOCA, COMPOTA DE MANZANA, PLÁTANO, MEMBRILLO, FRUTAS EN ALMÍBAR, AL HORNO O HERVIDAS, QUESO BLANDO Y FUNDIDO, YOGUR, CARNES MAGRAS, JAMÓN COCIDO O SERRANO DESGRASADO, PESCADO BLANCO, HIERBAS AROMÁTICAS, CALDOS, INFUSIONES

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: FIBRA INSOLUBLE, VERDURAS FLATULENTAS O MUY FIBROSAS COMO LAS DE HOJA VERDE, LEGUMBRES, CEREALES INTEGRALES, GUISANTES, ESPÁRRAGOS, FRUTOS SECOS, CEBOLLA, FRITOS, REBOZADOS, EMBUTIDOS, PESCADO AZUL O MARISCO, ALIMENTOS MUY CALIENTES O MUY FRÍOS, LECHE, CHOCOLATE, CACAO, REPOSTERÍA, ZUMOS DE FRUTAS, BEBIDAS CARBONATADAS Y CON GAS, SALSAS COMERCIALES.

CIRUGIA DE HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA

DIETA: OTOÑAL

CONSISTE EN: USTED TENDRÁ QUE REALIZAR CAMBIOS EN LOS ALIMENTOS QUE CONSUME DURANTE UNAS 6 SEMANAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA. ESTOS CAMBIOS AYUDARÁN A QUE EL COLON SE SANE Y A PREVENIR CIERTOS PROBLEMAS QUE PUEDEN OCURRIR CUANDO SE TIENE UNA OSTOMÍA.

ALIMENTOS PERMITIDOS: ARROZ, PATATA, PASTA, SÉMOLA, PAN BLANCO, GALLETAS MARÍA, BIZCOCHOS CASEROS, VERDURAS SUAVES COCIDAS (CALABACÍN, CALABAZA, BERENJENA, ZANAHORIA), TAPIOCA, COMPOTA DE MANZANA, PLÁTANO, MEMBRILLO, FRUTAS EN ALMÍBAR, AL HORNO O HERVIDAS, QUESO BLANDO Y FUNDIDO, YOGUR, CARNES MAGRAS, JAMÓN COCIDO O SERRANO DESGRASADO, PESCADO BLANCO, HIERBAS AROMÁTICAS, CALDOS, INFUSIONES

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: ALIMENTOS INTEGRALES, COMO EL PAN INTEGRAL, EL ARROZ INTEGRAL O LA AVENA, VERDURAS Y FRUTAS CRUDAS, FRUTAS SECAS, FRIJOLES SECOS, CÁSCARAS DE FRUTAS Y VERDURAS, MANZANAS, FRUTAS SECAS, UVAS Y PIÑA, APIO, MAÍZ, PEPINO, PIMIENTOS VERDES, GUISANTES Y BROTES DE SOJA, ENSALADA DE HOJAS VERDES, COL, ENSALADA DE COL Y ESPINACA, MATERIAL CON QUE SE RECUBRE LAS SALCHICHAS Y CARNES DURAS Y FIBROSAS, COMO LAS CHULETAS, FRUTOS SECOS (COMO ALMENDRAS Y NUECES) Y MANÍ, MANZANAS, PLÁTANOS, UVAS, CIRUELAS Y MELONES, ESPÁRRAGOS, BRÓCOLI, COLES DE BRUSELAS, REPOLLO, COL Y MAÍZ, CEBOLLAS, AJO O PUERROS, PEPINO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLAS, RÁBANOS Y NABOS, LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS, QUESO, MANÍ, FRIJOLES Y GUISANTES SECOS, HUEVOS Y PESCADO, BEBIDAS CARBONATADAS, COMO LAS GASEOSAS, LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS, ALBARICOQUES, CIRUELAS, DURAZNOS Y FRUTAS FRESCAS O SECAS, JUGO DE FRUTAS, FRIJOLES, CARNES FRITAS, PESCADO, CARNE DE AVE (POLLO O PAVO), FRUTOS SECOS O SEMILLAS, BRÓCOLI, COLES DE BRUSELAS, COL, MAÍZ, GUISANTES, TOMATES, HOJAS DE NABO Y VERDURAS DE HOJA VERDE, SALVADO, TRIGO Y OTROS GRANOS INTEGRALES, REGALIZ Y SUSTITUTOS SIN AZÚCAR, COMIDAS PICANTES, BEBIDAS CON CAFEÍNA, LOS ALIMENTOS ALTOS EN GRASAS Y AZÚCAR.

CIRUGIA DE SIGMOIDECTOMIA

DIETA: KENTUKY

CONSISTE EN: NO ES NECESARIO SEGUIR UNA DIETA ESPECIAL. EN GENERAL, CUANTO MÁS PROXIMAL SEA LA OSTOMÍA MENOR CONTENIDO EN FIBRA APORTARÁ LA DIETA. LA FINALIDAD ES RALENTIZAR EL TRÁNSITO INTESTINAL. DEBE SEGUIR UNA DIETA BAJA EN FIBRA DURANTE APROXIMADAMENTE SEIS SEMANAS DESPUÉS DE QUE LE DEN EL ALTA DEL HOSPITAL.

ALIMENTOS PERMITIDOS: COMER ALIMENTOS BAJOS EN FIBRA, SUAVES Y FÁCILES DE DIGERIR AYUDARÁ A DISMINUIR EL RIESGO DE DIARREA. COMPOTA DE MANZANA, PASTA, ARROZ BLANCO, PAN BLANCO, PRETZELS, CEREALES COCIDOS REFINADOS, YOGUR, QUESO Y MANTEQUILLA DE MANÍ.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: LOS ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA, DUROS, GRASOS O PICANTES DEBEN EVITARSE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA CIRUGÍA, YA QUE PUEDEN CAUSAR TRASTORNOS GASTROINTESTINALES. ESTO INCLUYE CEREALES INTEGRALES, PAN INTEGRAL, VERDURAS CRUDAS, FRUTAS CRUDAS Y CARNES DURAS. LOS ALIMENTOS QUE PUEDEN PRECIPITAR LA DIARREA INCLUYEN BRÓCOLI, ESPINACAS, FRIJOLES SECOS, FRIJOLES HORNEADOS, CHOCOLATE, CAFÉINA, VINO TINTO, JUGO DE CIRUELAS Y CERVEZA. LOS ALIMENTOS QUE ESTÁN ASOCIADOS CON UN AUMENTO EN EL GAS O LA FLATULENCIA INCLUYEN FRUTAS CÍTRICAS, ALBARICOQUES, PLÁTANOS, PASAS, COLES DE BRUSELAS, ZANAHORIAS, COLES, BERENJENAS, CEBOLLAS, FRIJOLES, PAN, GÉRMENES DE TRIGO, PAPAS, LECHE, PRODUCTOS LÁCTEOS Y ALIMENTOS GRASOS.

CIRUGIA DE ILEOSTOMIA

DIETA: HALL

CONSISTE EN: DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA INTRODUCZA LOS ALIMENTOS POCO A POCO Y EN PEQUEÑAS CANTIDADES.

SE RECOMIENDA UNA DIETA BAJA EN FIBRA DURANTE LAS 6-8 SEMANAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA. LA REINTRODUCCIÓN PROGRESIVA DE FIBRA SE REALIZARÁ DESPUÉS DE LA SEXTA SEMANA.

ALIMENTOS PERMITIDOS: CREMA DE TRIGO Y MAZAMORRA MOLIDA FINA, CEREAL SECO HECHO DE ARROZ, PAN BLANCO, PASTAS DE HARINA BLANCA Y ARROZ BLANCO, GALLETAS SODA, ROSQUILLAS DE PAN Y PANECILLOS HECHOS DE HARINA BLANCA O REFINADA. 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, LECHE DE VACA, LECHE SIN LACTOSA, LECHE DE SOYA Y LECHE DE ARROZ, REQUESÓN Y YOGUR SIN FRUTOS SECOS, FRUTA NI GRANOLA, HUEVOS, PESCADO Y CARNE DE AVE (COMO DE POLLO Y PAVO) Y CARNE DE RES BIEN COCIDAS Y TIERNAS, TOFÚ Y MANTEQUILLAS SUAVES DE MANÍ.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: CÁSCARA DE MANZANA, NARANJA, PIÑA, UVAS, FRUTAS DESHIDRATADAS, REPOLLO CRUDO, APIO CRUDO, MAÍZ, CHAMPIÑONES, COCO, PALOMITAS DE MAÍZ, FRUTOS SECOS. BEBIDAS ALCOHÓLICAS, CAFÉINA, 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.

CIRUGIA DE RESECCION PARCIAL

DIETA: LOIS

CONSISTE EN: EN LA DIETA DEL PACIENTE, DESPUÉS DE UNA ELIMINACIÓN PARCIAL DEL ESTÓMAGO DEBE HABER UNA CANTIDAD SUFICIENTE DE VITAMINAS Y OLIGOELEMENTOS. POR LO TANTO, ES NECESARIO TOMAR COMPLEJOS MULTIVITAMÍNICOS ADICIONALES DENTRO DE DOS O TRES MESES DESPUÉS DE LA OPERACIÓN.

ALIMENTOS PERMITIDOS: POLLO SIN PIEL, CARNE MAGRA DE CERDO O DE RES, PESCADO, HUEVOS ENTEROS O YEMAS DE HUEVO, LEGUMBRES, PRODUCTOS LÁCTEOS QUE PUEDEN INCLUIR QUESOS DUROS BAJOS EN GRASA O SIN GRASA, QUESO COTTAGE, LECHE Y YOGUR.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: LÁCTEOS GRASOSOS, TALES COMO LA CREMA BATIDA O EL HELADO RICO EN GRASA, QUESOS FUERTES, TALES COMO EL AZUL O EL ROQUEFORT, VERDURAS CRUDAS Y ENSALADA, VERDURAS QUE PRODUCEN GASES, TALES COMO EL BRÓCOLI, EL REPOLLO, LA COLIFLOR, EL PEPINO, LOS PIMIENTOS VERDES Y EL MAÍZ, FRUTAS DESHIDRATADAS.

COVID

DIETA: DONALD

CONSISTE EN: LA DIETA PARA LOS ENFERMOS CON COVID-19 TIENE COMO OBJETIVO EVITAR LA PÉRDIDA DE MASA CORPORAL MAGRA Y MEJORAR LA FUNCIÓN PULMONAR.

ALIMENTOS PERMITIDOS: FRUTAS, HORTALIZAS, LEGUMBRES, CEREALES (PREFERIBLEMENTE INTEGRALES), FRUTOS SECOS, CARNES BLANCAS Y MAGRAS, PESCADOS, HUEVOS Y PRODUCTOS LÁCTEOS. TANTO PARA COCINAR COMO PARA ALIÑAR, SE UTILIZARÁ ACEITE DE OLIVA

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: REDUCE EL USO DE SALSAS Y CONDIMENTOS SALADOS, Salsa de soja, CALDO DE CARNE O LA Salsa de PESCADO, ALIMENTOS PROCESADOS Y FRITOS QUE COMÚNMENTE CONTIENEN GRASAS TRANS, COMO LAS ROSQUILLAS, GALLETAS, MASAS DE PASTEL, PIZZAS CONGELADAS, GALLETAS SALADAS Y LAS MARGARINAS.

DIABETES MELLITUS II

DIETA: ROBS

CONSISTE EN: EN UNA DIETA PARA DIABÉTICOS TIPO 2 EL AZÚCAR Y OTROS CARBOHIDRATOS SIMPLES DEBEN LIMITARSE AL MÁXIMO. PARA REGULAR LOS NIVELES DE INSULINA, ES ESPECIAL DISTRIBUIR LOS ALIMENTOS CON ÍNDICE INSULÍNICO MEDIO O BAJO

ALIMENTOS PERMITIDOS: LINAZA, SEMILLAS DE GIRASOL, FRUTOS SECOS COMO NUECES, AVELLANAS, ALMENDRAS O MARAÑÓN, AGUA, TÉ SIN AZÚCAR, STEVIA, FRIJOLES, GARBANZOS DE MAÍZ, LENTEJAS, CEREALES INTEGRALES, CARNES BAJAS EN GRASA COMO POLLO, PESCADOS Y PAVO SIN PIEL, FRUTAS COMO PLÁTANO VERDE, TORONJA, DURAZNO, PERA, MANZANA, FRUTOS ROJOS Y NARANJAS, VEGETALES COMO TOMATE, COLIFLOR, ZANAHORIA, CHILE, LECHUGA, BRÓCOLIS, HONGOS, ESPINACAS Y BERENJENA

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: HARINAS REFINADAS, CEREALES PROCESADOS (DE CAJA), BEBIDAS AZUCARADAS (REFRESCOS Y JUGOS), ALIMENTOS FRITOS Y OTROS RICOS EN GRASAS SATURADAS Y GRASAS TRANS., ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SAL, TAMBIÉN LLAMADO SODIO. DULCES, COMO PRODUCTOS HORNEADOS, DULCES Y HELADOS. PASTELES, DONAS, PIZZA, BOLLOS INDUSTRIALES, PAN BLANCO PAPAYA, CIRUELAS, PIÑA, FRUTAS EN ALMÍBAR, HIGO, PALOMITAS DE MAÍZ CON MANTEQUILLA, PAPAS FRITAS, SNACKS ARTIFICIALES (ULTRA PROCESADOS) EMPANADAS, CARNES FRÍAS, EMBUTIDOS

DIABETES GESTACIONAL

DIETA: CAFUNE

CONSISTE EN: LA EMBARAZADA DEBE OPTAR POR ALIMENTOS RICOS EN FIBRAS, DEBIDO A QUE HACE QUE LA ABSORCIÓN DE LOS AZÚCARES SEA MÁS LENTA A NIVEL INTESTINAL, EVITANDO PICOS DE GLUCEMIA.

ALIMENTOS PERMITIDOS: LEGUMBRES COMO LENTEJAS, GARBANZOS, FRIJOLES Y GUIANTES; FRUTAS COMO FRESAS, NARANJA, MANDARINA, PERA, MANZANA, KIWI, DURAZNOS, ENTRE OTRAS. DEBIENDO PREFERIRSE CRUDAS, CON CÁSCARA Y CON BAGAZO, PUDIENDO CONSUMIR 2 A 3 PORCIONES AL DÍA; VEGETALES COMO ZANAHORIA CRUDA, EJOTE VERDE, CALABACÍN, BERENJENAS, CALABAZAS, PIMENTÓN, LECHUGA, TOMATE, RÚCULA, CEBOLLA, NABOS, BRÓCOLI, CARNES EN GENERAL, PREFERIBLEMENTE CORTES QUE SEAN BAJOS EN GRASA Y QUE NO TENGAN GRASA VISIBLE; PESCADOS FRESCOS, POR LO MENOS 2 VECES POR SEMANA, COMO SALMÓN, MERLUZA, SARDINA Y ARENQUE; FRUTOS SECATADOS Y QUESOS COMO CACAHUATES, NUECES, AVELLANAS, ALMENDRAS, PISTACHOS, NUEZ DE BRASIL, ANACARDO O MARAÑÓN; SEMILLAS COMO LAS DE CALABAZA, CHÍA, LINAZA, AJONJOLÍ Y GIRASOL; GRASAS COMO ACEITE DE OLIVA, MANTEQUILLA, ACEITE DE COCO, COCO Y AGUACATE; LECHE Y SUS DERIVADOS DES BLANCOS PASTEURIZADOS; HUEVOS.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: MAICENA, Y ADITIVOS COMO MELAZA, JARABE DE MAÍZ Y JARABE DE GLUCOSA, QUE SON PRODUCTOS SIMILARES AL AZÚCAR. TAMBIÉN ES NECESARIO EVITAR LAS CARNES PROCESADAS COMO CHORIZO, LONGANIZA, SALCHICHAS, JAMÓN Y MORTADELA; ASÍ COMO BEBIDAS QUE CONTENGAN AZÚCAR, COMO REFRESCOS, JUGOS INDUSTRIALIZADOS Y TÉS CON AZÚCAR AÑADIDO. PASTELES, HELADOS, DULCES, SNACKS, PIZZAS, GALLETAS, TARTAS Y PANES BLANCOS.

DIABETES MELLITUS I

DIETA: CHARMILION

CONSISTE EN: UNA DIETA CONTRA LA DIABETES IMPLICA COMER LOS ALIMENTOS MÁS SALUDABLES EN CANTIDADES MODERADAS Y CUMPLIR LOS HORARIOS DE COMIDA HABITUALES.

UNA DIETA CONTRA LA DIABETES ES UN PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON ALTO CONTENIDO DE NUTRIENTES POR NATURALEZA Y BAJO CONTENIDO DE GRASA Y CALORÍAS. LOS ELEMENTOS CLAVE SON LAS FRUTAS, LOS VEGETALES Y LOS GRANOS INTEGRALES.

ALIMENTOS PERMITIDOS: LINAZA, SEMILLAS DE GIRASOL, FRUTOS SECOS COMO NUECES, AVELLANAS, ALMENDRAS O MARAÑÓN, AGUA, TÉ SIN AZÚCAR, STEVIA, FRIJOLES, GARBANZOS DE MAÍZ, LENTEJAS, CEREALES INTEGRALES, CARNES BAJAS EN GRASA COMO POLLO, PESCADOS Y PAVO SIN PIEL, FRUTAS COMO PLÁTANO VERDE, TORONJA, DURAZNO, PERA, MANZANA, FRUTOS ROJOS Y NARANJAS, VEGETALES COMO TOMATE, COLIFLOR, ZANAHORIA, CHILE, LECHUGA, BRÓCOLIS, HONGOS, ESPINACAS Y BERENJENA

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: HARINAS REFINADAS, CEREALES PROCESADOS (DE CAJA), BEBIDAS AZUCARADAS (REFRESCOS Y JUGOS), ALIMENTOS FRITOS Y OTROS RICOS EN GRASAS SATURADAS Y GRASAS TRANS., ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SAL, TAMBIÉN LLAMADO SODIO. DULCES, COMO PRODUCTOS HORNEADOS, DULCES Y HELADOS. PASTELES, DONAS, PIZZA, BOLLOS INDUSTRIALES, PAN BLANCO PAPAYA, CIRUELAS, PIÑA, FRUTAS EN ALMÍBAR, HIGO, PALOMITAS DE MAÍZ CON MANTEQUILLA, PAPAS FRITAS, SNACKS ARTIFICIALES (ULTRA PROCESADOS) EMPANADAS, CARNES FRÍAS, EMBUTIDOS

DIALISIS

DIETA: KRATOS

CONSISTE EN: UNA DIETA CONDICIONADA POR LAS FUNCIONES QUE HA PERDIDO EL RIÑÓN Y NECESARIA PARA COMPLEMENTAR EL TRATAMIENTO CON DIÁLISIS; Y QUE SE BASA, PRINCIPALMENTE, EN EL CONTROL DEL AGUA, SAL, POTASIO Y FÓSFORO; Y EN EL APORTE DE UNA DETERMINADA CANTIDAD DE PROTEÍNAS, HIDRATOS DE CARBONO, GRASAS Y CALORÍAS AL DÍA. LAS PROTEÍNAS, SOBRE TODO, COMO ELEMENTO NUTRIENTE QUE PERMITA LA CONSTRUCCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LA ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL ORGANISMO; Y LOS HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS, EL APORTE DE LA ENERGÍA NECESARIA.

ALIMENTOS PERMITIDOS: PANES, CEREALES Y GRANOS, VERDURAS, NIVELES BAJOS DE POTASIO (MENOS DE 150 MG) JUGO DE MANZANA, PURÉ DE MANZANA O 1 MANZANA PEQUEÑA, ARÁNDANOS AZULES, ARÁNDANOS ROJOS O CÓCTEL DE JUGO DE ARÁNDANO, PERAS FRESCAS O EN CONSERVAS (EN ALMÍBAR O ENVASADAS EN AGUA), UVAS O JUGO DE UVA, DURAZNOS ENLATADOS (ENVASADOS EN AGUA O ALMÍBAR LIGERO), PIÑA O FRESAS, 1 MANDARINA, SANDÍA, NIVELES MEDIOS DE POTASIO (DE 150 A 250 MG), DURAZNOS O PERAS FRESCAS CEREZAS, MELÓN, MANGO O PAPAYA, POMELO O JUGO DE POMELO

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: ALMIDONES: LOS SIGUIENTES ALIMENTOS TIENEN CANTIDADES MÁS ELEVADAS DE SODIO, POTASIO O FÓSFORO. GALLETAS, MUFFINS, PANQUEQUES Y WAFFLES, TORTA Y PAN DE MAÍZ DE MEZCLAS EN CAJA, ALIMENTOS INTEGRALES COMO LA AVENA Y LOS CEREALES INTEGRALES, PALITOS O ANILLOS DE PRETZEL SALADOS Y ALFAJORES, CARNES Y ALIMENTOS CON PROTEÍNAS: LOS SIGUIENTES SON ALTOS EN SODIO Y FÓSFORO. FIAMBRES, COMO EL ROAST BEEF, JAMÓN Y PAVO SARDINAS Y SALMÓN ENLATADOS, QUESO PROCESADO, COMO QUESO AMERICANO Y PASTAS DE QUESO, CARNES AHUMADAS O CURADAS, COMO CARNE PREPARADA CON MAÍZ, TOCINETA, JAMÓN, PERROS CALIENTES, Y SALCHICHAS.

DISLIPIDEMIAS

DIETA: BOBOFET

CONSISTE EN: SE DEBE LIMITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS ELABORADOS CON GRASAS TRANS-PROCESADAS, HABLAMOS DE BOLLERÍA INDUSTRIAL, APERITIVOS SALADOS O DULCES, HAMBURGUESAS O PIZZAS, ENTRE OTROS. ESTE TIPO DE ALIMENTOS HACE QUE AUMENTEN NUESTROS NIVELES DE COLESTEROL.

ALIMENTOS PERMITIDOS: MANTENER UNA DIETA VARIADA, CON ABUNDANCIA DE CEREALES (ESPECIALMENTE INTEGRALES), VERDURAS Y FRUTAS, A PODER SER, DE BAJO ÍNDICE GLICÉMICO. 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. CONSUMIR PREFERENTEMENTE ACEITE DE OLIVA Y EVITAR LOS ACEITES DE COCO Y PALMA, PRESENTES FRECUENTEMENTE EN PRODUCTOS DE BOLLERÍA, FRITOS Y PRECOCINADOS. INTRODUCIR HABITUALMENTE EN LA DIETA LOS PESCADOS BLANCOS Y, EN ESPECIAL, LOS AZULES (SARDINA, TRUCHA, ATÚN, CABALLA, SALMÓN) QUE SON RICOS EN OMEGA 3 Y TIENEN EFECTOS BENEFICIOSOS PARA EL SISTEMA CARDIOVASCULAR, ENTRE OTROS BENEFICIOS.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: LÁCTEOS LECHE DESCREMADA O SEMIDESCREMADA, YOGURT NATURAL DESCREMADO O DESLACTOSADO, QUESO FRESCO, QUESO CABANA O RICOTA. QUESO CHEDDAR, PARMESANO, DE CABRA, MANCHEGO, CAMEMBERT Y EN GENERAL QUESOS AMARILLOS Y/O DUROS, ALTOS EN GRASAS. LEGUMINOSAS REFRITAS, PREPARACIONES GRASOSAS.

DIVERTICULOS

DIETA: CHARMANDER

CONSISTE EN: RECOMENDACIÓN GENERAL, LOS EXPERTOS GENERALMENTE SUGIEREN OBTENER ENTRE 20 Y 35 GRAMOS DE FIBRA TODOS LOS DÍAS PARA MANTENER LOS INTESTINOS REGULARES Y REDUCIR EL RIESGO DE UN ATAQUE DE DIVERTICULITIS.

PUEDES AUMENTAR TU CONSUMO DE FIBRA COMIENDO MUCHAS VERDURAS RICAS EN FIBRA

ALIMENTOS PERMITIDOS: GUISANTES VERDES, BRÓCOLI, COL RIZADA, PATATAS AL HORNO (BLANCAS Y DULCES), COLES DE BRUSELAS Y COLIFLOR. FRIJOLES, LENTEJAS, SEMILLAS DE CHIA, QUINOA, ARROZ INTEGRAL, FRUTA

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: EVITA CONSUMIR COMIDAS QUE SEAN MUY PROCESADAS O CON GRASA COMO LOS PICANTES, LOS AZÚCARES Y LOS FRITOS.

EVITA CUALQUIER ALIMENTO QUE CONTENGA SEMILLAS. MASTICA BIEN ANTES DE TRAGAR PORQUE LOS FRAGMENTOS SE PUEDEN ALOJAR ENTRE LOS DIVERTÍCULOS CAUSANDO DOLOR E INFLAMACIÓN.

CIERTAS FRUTAS, COMO MANZANAS, PERAS Y CIRUELAS, PRODUCTOS LÁCTEOS, COMO LECHE, YOGUR Y HELADO, ALIMENTOS FERMENTADOS, COMO CHUCRUT O KIMCHI, FRIJOLES, VERDURAS, ALIMENTOS RICOS EN GRASAS TRANS, SOJA, REPOLLO, COLES DE BRUSELAS, CEBOLLAS Y AJOS

EPOC

DIETA: BULBASOR

CONSISTE EN: CORREGIR DEFICIENCIAS NUTRICIONALES Y DESNUTRICIÓN. EN PERSONAS OBESAS DISMINUIR DE PESO. MEJORAR LA DIFICULTAD PARA MASTICAR O TRAGAR POR LA FALTA DEL AIRE. EVITAR EL ESTREÑIMIENTO Y EL ESFUERZO EXCESIVO PARA DEFECAR, ASÍ COMO LA DISTENSIÓN ABDOMINAL Y LAS FLATULENCIAS. PROCURAR QUE EL SABOR DE LOS ALIMENTOS SEA RICO PARA COMBATIR LA FALTA DE APETITO. LA DIETA ADECUADA DEBERÁ ESTAR FRACCIONADA EN 5 O 6 TOMAS PARA ALIGERAR LA CARGA RESPIRATORIA AL COMER.

ALIMENTOS PERMITIDOS: SOJA, AVENA, LECHE, SOPA DE ARVEJAS, LENTEJAS, ZANAHORIAS, HUEVOS, PESCADO AZUL, BRÓCOLI.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: CARNES CURADAS, COMO CHORIZO, SALCHICHÓN Y DEMÁS EMBUTIDOS

ERGE

DIETA: SQUIRTLE

EN QUE CONSISTE: DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA, CON UN CONTENIDO ALTO DE FRUTA, VERDURA Y FIBRA VEGETAL DE CEREALES Y LEGUMBRES.

DISTRIBUIR LA INGESTA TOTAL DEL DÍA EN 5 TOMAS, MEJOR QUE 3, PARA EVITAR PICAR ENTRE HORAS. COMER LENTAMENTE Y MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS.

ALIMENTOS PERMITIDOS: FRUTAS (ALGUNAS EXCEPCIONES), VERDURAS (ALGUNAS EXCEPCIONES), GRANOS ENTEROS Y PARTIDOS, PRODUCTOS LÁCTEOS O NO LÁCTEOS BAJOS EN GRASA, CARNES MAGRAS (P. EJ., CARNE MAGRA DE RES, POLLO SIN PIEL, MARISCOS), ALIMENTOS INTEGRALES DE SOYA (P. EJ., TOFU O TEMPEH)

LENTEJAS, GARBANZOS Y OTRAS LEGUMBRES. NUECES, MANTEQUILLAS DE NUECES Y SEMILLAS, GRASAS SALUDABLES COMO EL ACEITE DE OLIVA Y EL AGUACATE (CON MODERACIÓN), INFUSIONES DE HIERBAS, LA MAYORÍA DE LAS HIERBAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS SUAVES. SUPLEMENTOS DE FIBRA DE PSYLLIUM, Lácteos desnatados; LECHE DESNATADA O SEMIDESNATADA, EL QUESO FRESCO O LOS YOGURES DESNATADOS, CARNES BLANCAS COMO EL POLLO O EL PAVO, HUEVO Y EMBUTIDOS TIPO JAMÓN DULCE, PECHUGA DE PAVO, PESCADO BLANCO, HUEVO.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: FRUTAS CÍTRICAS, TOMATE Y PRODUCTOS DE TOMATE, PIMIENTOS PICANTES, COCINA MUY CONDIMENTADA (P. EJ., MEXICANA, TAILANDESA O INDIA), ALIMENTOS FRITOS GRASOSOS O GRASOSOS, MENTA O HIERBABUENA, CHOCOLATE, POTENTES ESPECIAS COMO CHILE EN POLVO, PIMIENTA DE CAYENA, CANELA, CUALQUIER OTRO ALIMENTO QUE LE MOLESTE CON FRECUENCIA, COMO EL VINAGRE, LA CEBOLLA O EL AJO. BEBIDAS CON GAS, CAFÉ, INFUSIONES DE MENTA, ALCOHOL

ESOFAGO DE BARRETE

DIETA: CHARIZARD

CONSISTE EN: NO EXISTE UNA DIETA ESPECÍFICA PARA EL ESÓFAGO DE BARRETT. SIN EMBARGO, CIERTOS ALIMENTOS PUEDEN AYUDAR A CONTROLAR EL REFLUJO ÁCIDO Y REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- FRUTAS FRESCAS, CONGELADAS Y SECAS
- VERDURAS FRESCAS Y CONGELADAS
- HIERBAS FRESCAS Y SECAS
- PANES Y PASTAS INTEGRALES
- ARROZ INTEGRAL
- FRIJOLES
- LENTEJAS
- AVENA
- CUSCÚS
- QUINUA

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- AZÚCAR DE MESA O SACAROSA
- GLUCOSA, DEXTROSA Y MALTOSA
- JARABE DE MAÍZ Y JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA
- PANES BLANCOS, HARINA, PASTA Y ARROZ
- PRODUCTOS HORNEADOS (GALLETAS, PASTELES, PASTELES)
- CEREALES EN CAJA Y BARRAS DE DESAYUNO
- PAPAS FRITAS Y GALLETAS SALADAS
- BEBIDAS AZUCARADAS Y JUGOS DE FRUTAS
- SODA
- HELADO
- BEBIDAS DE CAFÉ AROMATIZADAS

EVC

DIETA: BLATOSIE

CONSISTE EN: MANTENER UN BUEN ESTADO NUTRICIONAL, MANTENER UNA HIDRATACIÓN CORRECTA, EVITAR LA BRONCOASPIRACIÓN EN CASO DE DISFAGIA, CONTROLAR LOS NIVELES SÉRICOS DE LIPOPROTEÍNAS Y COLESTEROL, ADAPTAR PROGRESIVAMENTE LA DIETA HASTA CONSEGUIR NORMALIZAR LAS COMIDAS

ALIMENTOS PERMITIDOS: VERDURAS DE HOJAS VERDES. TODAS LAS DEMÁS VERDURAS, MORAS, NUECES, ACEITE DE OLIVA, GRANOS INTEGRALES. PESCADO, FRIJOLES, AVES DE CORRAL, VINO

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: MANTEQUILLA Y MARGARINA, QUESO, CARNE ROJA, COMIDA FRITA, PASTELES Y DULCES. PRODUCTOS LÁCTEOS (MANTEQUILLA, CREMA, LECHE Y QUESO), CARNES, COMO CORTES GRASOS DE RES, PUERCO Y CORDERO. CARNES PROCESADAS COMO SALAMI, SALCHICHAS Y LA PIEL DE POLLO, ACEITE DE PALMA Y ACEITE DE COCO. AZÚCAR INVERTIDO O “RACUZA” CAÑA DE AZÚCAR, JUGO DE CAÑA EVAPORADO, JARABE DE MAÍZ, JARABE DE ARROZ INTEGRAL.

GASTRITRITIS

DIETA: PIDGEY

CONSISTE EN: UNA DIETA PARA LA GASTRITIS DEBE CONTAR TAMBIÉN CON UN PORCENTAJE DE LÍPIDOS, AUNQUE PUEDE SER ALGO MÁS REDUCIDO

ALIMENTOS PERMITIDOS: LECHE DESNATADA O SEMIDENATADA, EL QUESO FRESCO O LOS YOGURES DESNATADOS. CARNES BLANCAS COMO EL POLLO O EL PAVO, HUEVO Y EMBUTIDOS TIPO JAMÓN DULCE, PECHUGA DE PAVO Y, SEGÚN LA TOLERANCIA, EL PESCADO BLANCO Y EL JAMÓN SERRANO. INFUSIONES SUAVES (HINOJO, MELISA, HIERBA LUISA O ROMERO) O, CONSUMIDOS CON MODERACIÓN, ZUMOS NO CÍTRICOS. CONSUMA ACEITE DE OLIVA O DE SEMILLAS ANTES QUE MANTEQUILLAS O MARGARINAS.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: TÉ, LAS BEBIDAS DE COLA, LAS BEBIDAS CON GAS O EL CAFÉ, QUE AUNQUE SEA DESCAFEINADO AUMENTA LA SECRECIÓN GÁSTRICA. CARNES GRASAS COMO LA TERNERA O EL BUEY Y LOS EMBUTIDOS. BOLLERÍA Y PASTELERÍA COMO GALLETAS CON CHOCOLATE, CROISSANTS O BOLLOS. FRUTAS POCO MADURAS Y LOS CÍTRICOS POR SU ELEVADA ACIDEZ. ALCACHOFAS, COL, COLIFLOR, BRÓCOLI, COLES DE BRUSELAS, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA Y AJOS. LÁCTEOS RICOS EN GRASA COMO LA NATA, LOS QUESOS CURADOS O LA LECHE ENTERA.

HEMODIALISIS

DIETA: PIDGEOT

CONSISTE EN: SEGUIRÁ UNA DIETA POBRE EN POTASIO Y LÍQUIDOS, SE RECOMIENDA NO BEBER MÁS DE 500CC AL DÍA MÁS DE LO QUE ORINE, ES RECOMENDABLE NO ACUMULAR ENTRE SESIONES DE HD MÁS DE 1KG-1,5KG DE PESO, SE PUEDE UTILIZAR CUALQUIER TIPO DE PREPARACIÓN PARA COCINAR LOS ALIMENTOS (ASADO, COCIDO) EN FINES DE SEMANA CUIDE MÁS SU ALIMENTACIÓN DADO QUE HAY UN DÍA MÁS SIN DIÁLISIS, COMA LENTAMENTE Y PROCURE HACERLO A LAS MISMAS HORAS, SI COME FUERA DE CASA, PIDA QUE NO LE AÑADAN SAL, CONTROLE LAS RACIONES Y EVITE PLATOS QE TENGAN MUCHO SODIO, POTASIO.

ALIMENTOS PERMITIDOS: ACEITE DE OLIVA, PASTA (MACARRONES, ESPAGUETI, ARROZ), CARNE MAGRA, PESCADO, FRUTA MÁXIMO 2 PIEZAS AL DÍA (PREFERIBLEMENTE MANZANA, PERA O SANDIA). OCASIONALMENTE PUEDE SUSTITUIR UNA DE LAS PIEZAS POR OTRA FRUTA A EXCEPCIÓN DE PLÁTANO, MELÓN O UVA. FRUTA EN ALMÍBAR (RETIRANDO EL CALDO) LÁCTEOS DESNATADOS, NO MÁS DE 2 AL DÍA (LECHE O YOGUR)

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: TOMATE (FRESCO) FRUTOS SECOS, CHOCOLATE, UVA, PLÁTANOS, FRUTOS CÍTRICOS, SALAZONES

HEPATITIS

DIETA: EKANS

CONSISTE EN: REALIZAR DE 5 A 7 COMIDAS REPARTIDAS A LO LARGO DEL DÍA, PRIORIZANDO LA INGESTA DE ALIMENTOS SALUDABLES, COMO PROTEÍNAS MAGRAS, FRUTAS, VERDURAS, CEREALES INTEGRALES Y LEGUMBRES, QUE SON FUENTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS, ANTIOXIDANTES. Y OTROS NUTRIENTES ESENCIALES PARA PROMOVER LA RECUPERACIÓN DEL HÍGADO.

ALIMENTOS PERMITIDOS: FRUTAS, TALES COMO MANZANAS, PERAS, PIÑAS, UVAS, PAPAYAS, NARANJAS, MANGOS, PLÁTANOS Y ABIU; VEGETALES Y VERDURAS, COMO LECHUGA, TOMATE, BRÓCOLI, CHAYOTE, CALABAZA Y BERENJENA; PROTEÍNAS MAGRAS, COMO TOFU, PESCADO BLANCO, POLLO, PAVO Y HUEVO; CEREALES INTEGRALES, COMO ARROZ INTEGRAL, MAÍZ, AVENA, PASTA INTEGRAL Y QUINUA; LEGUMBRES COMO FRIJOLES, GARBANZOS, LENTEJAS Y SOJA; GRASAS SALUDABLES, TALES COMO ACEITE DE OLIVA, ACEITE DE AGUACATE, NUECES, NUECES DE BRASIL Y ACEITE DE LINAZA; LÁCTEOS MAGROS COMO LECHE DESCREMADA, YOGUR BAJO EN GRASA SIN AZÚCAR Y QUESOS BLANCOS; TUBÉRCULOS, TALES COMO PAPA, YUCA, ÑAME, ÑAME Y PAPA BAROA; ESPECIAS Y HIERBAS NATURALES COMO LA CÚRCUMA, LA SALVIA, EL ORÉGANO, EL CILANTRO, EL PEREJIL, LA MENTA, EL CLAVO, EL TOMILLO Y LA CANELA.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: CARNES GRASAS, COMO CARNES ROJAS, TOCINO, PESCADOS GRASOS COMO SALMÓN, SARDINAS Y ATÚN; LÁCTEOS ALTOS EN GRASA COMO MANTEQUILLA, MARGARINA, LECHE ENTERA, YOGUR ENTERO, QUESOS AMARILLOS Y CREMA AGRIA; ALIMENTOS INCRUSTADOS TALES COMO CHORIZO, CHORIZO, SALAMI, JAMÓN Y MORTADELA; ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, COMO NUGGETS, HAMBURGUESAS, PIZZA Y COMIDA RÁPIDA; ALIMENTOS RICOS EN AZÚCAR, COMO PASTELES, TARTAS, GALLETAS, CHOCOLATES, JALEAS, JUGOS Y REFRESCOS; CONDIMENTOS Y SALSAS INDUSTRIALIZADOS, COMO ADEREZO PARA ENSALADAS LISTO PARA USAR, KETCHUP, MAYONESA Y CALDOS EN CUBOS LISTOS PARA SAZONAR; BEBIDAS ALCOHÓLICAS, COMO LA CERVEZA, EL VINO Y EL VINO ESPUMOSO.

HIPERTENSION ARTERIAL

DIETA: RAICHU

CONSISTE EN: DISEÑADO PARA AYUDAR A TRATAR O PREVENIR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN). LA DIETA DASH INCLUYE ALIMENTOS CON UN ALTO CONTENIDO DE POTASIO, CALCIO Y MAGNESIO. ESTOS NUTRIENTES AYUDAN A CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL. LA DIETA LIMITA LOS ALIMENTOS QUE TIENEN UN ALTO CONTENIDO DE SODIO, GRASAS SATURADAS Y AZÚCARES AGREGADOS.

ALIMENTOS PERMITIDOS: GRANOS INTEGRALES, FRUTAS Y VEGETALES, COMO VERDURAS DE HOJA VERDE, AGUACATES, BAYAS Y CÍTRICOS, CARNES MAGRAS, INCLUYENDO POLLO A LA PARRILLA, PECHUGA DE POLLO Y PESCADO, OTRAS FUENTES DE PROTEÍNAS, COMO LAS LENTEJAS, LOS FRUTOS SECOS, LA QUINOA Y EL TOFU

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: SAL, LOS CARBOHIDRATOS Y ALCOHOL EN EXCESO, Y LA COMIDA FRITA. CARNE DE RES, CORDERO, CARNE DE PUERCO, TERNERA, VENADO, CABRA, POSTRES PROCESADOS, COMIDAS PRECOCINADAS, GALLETAS SALADAS, BARRAS DE GRANOLA U OTRAS BARRAS NUTRICIONALES, MANTEQUILLA DE MANÍ, BOLLOS Y PANES, PIZZA, SÁNDWICHES, EMBUTIDOS Y CARNES CURADAS, SOPA ENLATADA, TACOS Y BURRITOS, BOLLOS Y PANES, PIZZA, SÁNDWICHES, EMBUTIDOS Y CARNES CURADAS, SOPA ENLATADA, TACOS Y BURRITOS.

HIPERTIROIDISMO

DIETA: ARBOKS

CONSISTE EN: SEGUIR UNA DIETA RICA EN SELENIO. EL SELENIO ES UN MICRO-MINERAL QUE SE ENCUENTRA EN LAS CARNES ROJAS, PESCADO, HORTALIZAS, PIÑONES, HUEVOS, CHAMPIÑONES, Y TRIGO ENTRE OTROS. LA RELACIÓN ENTRE HIPERTIROIDISMO Y SELENIO A SIDO FRUTO DE NUMEROSOS ESTUDIOS EN LOS ÚLTIMOS AÑOS. EN ELLOS, SE HA DEMOSTRAR QUE EL SELENIO TIENE UN PAPEL IMPORTANTE EN EL EQUILIBRIO INMUNOLÓGICO-ENDOCRINO

ALIMENTOS PERMITIDOS: CARNES ROJAS, PESCADO, HORTALIZAS, PIÑONES, HUEVOS, CHAMPIÑONES, Y TRIGO ENTRE OTROS. CRUCÍFERAS: COL, BERZA, COLES DE BRUSELAS, COLIFLOR, REPOLLO, BRÓCOLI. NABO, SEMILLAS DE MOSTAZA. YUCA. EN MENOR CANTIDAD: ESPINACAS, ZANAHORIA, RÁBANO. NUECES, PIÑONES, CACAHUETES.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: ENSALADA CRUDA DE COL LOMBARDA, COL, Y RÁBANOS.

TOMAR CALDO O SOPA O AGUA RESULTANTE DE HERVIR ALIMENTOS BOCIÓGENOS.

SOJA Y PRODUCTOS ELABORADOS CON SOJA YA QUE AUMENTAN LA EXCRECIÓN FECAL DE LA HORMONA TIROXINA.

HIPOTIROIDISMO

DIETA: NIDORINA

CONSISTE EN: EN GENERAL, NO HAY NINGUNA DIETA PARA EL HIPOTIROIDISMO. AUNQUE ABUNDEN LAS AFIRMACIONES ACERCA DE LAS DIETAS PARA EL HIPOTIROIDISMO, NO HAY PRUEBAS DE QUE COMER O EVITAR CIERTOS ALIMENTOS MEJORARÁ LA FUNCIÓN TIROIDEA EN PERSONAS CON HIPOTIROIDISMO.

ALIMENTOS PERMITIDOS: CRUCÍFERAS (COL, BRÓCOLI, COLES DE BRUSELAS, REPOLLO, COLIFLOR)

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: GLUTEN, REFINADOS, LÁCTEOS, AZÚCAR NI ADITIVOS. NUECES, HARINA DE SOJA, HARINA DE SEMILLAS DE ALGODÓN SUPLEMENTOS DE HIERRO O MULTIVITAMINAS QUE CONTENGAN HIERRO, SUPLEMENTOS DE CALCIO, ANTIÁCIDOS QUE CONTIENEN ALUMINIO, MAGNESIO O CALCIO

IRA

DIETA: GOLBAT

CONSISTE EN: REDUCIR EL CONSUMO PROTEICO YA QUE LAS PROTEÍNAS TIENEN UN ALTO PESO MOLECULAR (SON MOLÉCULAS DE GRAN VOLUMEN) Y PUEDEN AFECTAR AL RIÑÓN (EL COLADOR) MÁS DE LO QUE YA ESTÁ. LA RACIÓN DE CARNE DEBE SER DE 100-125 GRAMOS Y LA DE PESCADO 140-150 GRAMOS (EL TAMAÑO PARA UNA PERSONA SANA RONDA LOS 200 GRAMOS).

ALIMENTOS PERMITIDOS: EMPLEO DE VERDURAS CONGELADAS, CONSUMO DE FRUTAS EN CONSERVA Y COCINADAS, VEGETALES EN LATA DESALADO, CONSUMO DE LEGUMBRES 1 VEZ/SEMANA, TECNOLOGÍA DEL REMOJADO SOBRE VERDURAS, HORTALIZAS, SETAS Y LEGUMBRES, TECNOLOGÍA DE LA DOBLE COCCIÓN. ½ RACIÓN DE LÁCTEOS AL DÍA. AUNQUE SI EL PACIENTE PRESENTA NIVELES ADECUADOS DE K, PUEDE SUSTITUIR LA LECHE DE VACA POR LECHE DE SOJA O ALMENDRAS. LEGUMBRES COMO PLATO ÚNICO 1-2 VECES/SEMANA, CONSUMO PREFERENTE DE PESCADO BLANCO AL AZUL

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: REDUCIR LA PRESENCIA DE: CARNES ROJAS, CORDEROS, EMBUTIDOS, MANTEQUILLA, PRODUCTOS DE PASTELERÍA Y BOLLERÍA INDUSTRIAL, COMIDAS PREPARADAS, ACEITE DE PALMA, COCO, GRASA HIDROGENADA. REDUCIR LA PRESENCIA DE: CARNES ROJAS, CORDEROS, EMBUTIDOS, MANTEQUILLA, PRODUCTOS DE PASTELERÍA Y BOLLERÍA INDUSTRIAL, COMIDAS PREPARADAS, ACEITE DE PALMA, COCO, GRASA HIDROGENADA. Frutas y frutos secos FRUTAS: ALBARICOQUE, UVAS NEGRAS, GROSELLAS NEGRAS, PLÁTANO, AGUACATE, COCO, ZUMOS DE FRUTAS NATURALES Y COMERCIALES. CHOCOLATE Y DERIVADOS LÁCTEOS CHOCOLATEADOS ALIMENTOS INTEGRALES, PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE RÉGIMEN ZUMOS DE FRUTAS NATURALES Y ENVASADOS

IRC

DIETA: ODDISH

CONSISTE EN: LIMITAR LOS LÍQUIDOS, CONSUMIR UNA DIETA BAJA EN PROTEÍNA, REDUCIR EL CONSUMO DE SAL, POTASIO, FÓSFORO Y OTROS ELECTRÓLITOS, Y OBTENER SUFICIENTES CALORÍAS SI ESTÁ BAJANDO DE PESO

ALIMENTOS PERMITIDOS: GRASAS MONOINSATURADAS Y POLIINSATURADAS ACEITE DE OLIVA, ACEITE DE CANOLA, ACEITE DE CÁRTAMO BRÓCOLI, REPOLLO, ZANAHORIAS, COLIFLOR, APIO, PEPINO, BERENJENA, JUDÍAS Y HABICHUELAS, LECHUGA, CEBOLLA, PIMENTONES, BERRO, CALABACÍN Y CALABAZA AMARILLA, MELOCOTONES, UVAS, PERAS, MANZANAS, BAYAS, PIÑA, CIRUELAS, MANDARINAS Y SANDÍA

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: LECHE, EL YOGUR Y EL QUESO. MARGARINA BLANDA. MANTEQUILLA, QUESO CREMA, RICOTTA Y BRIE, CREMA ESPESA, SORBETES, CAPAS DE BATIDO SIN LÁCTEOS, LIMITE O EVITE LAS NARANJAS Y SU JUGO, LAS NECTARINAS, LOS KIWIS, LAS UVAS PASAS U OTRAS FRUTAS DESHIDRATADAS, LOS BANANOS (PLÁTANOS), EL CANTALUPO, EL MELÓN DULCE Y LAS CIRUELAS, LIMITE O EVITE LOS ESPÁRRAGOS, EL AGUACATE, LAS PAPAS (PATATAS), LOS TOMATES O LA SALSA DE TOMATE, EL CIDRAYOTE, LA AHUYAMA Y LA ESPINACA COCIDA

LITIASIS RENAL

DIETA: ILINOY

CONSISTE EN: SER BAJA EN SAL Y PROTEÍNAS, Y CON UNA ALTA INGESTA DE LÍQUIDOS, PREFIRIENDO ALIMENTOS FRESCOS Y NATURALES, COMO LAS FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES Y CEREALES INTEGRALES

ALIMENTOS PERMITIDOS: LECHE, YOGUR, QUESO FRESCO, QUESILLO HUEVO ENTERO O CLARA FRUTAS Y VERDURAS: TODAS MENOS LAS LIMITADAS CEREALES Y FARINÁCEOS: CONSUMO MODERADO GRASAS, ACEITES, MARGARINA, MANTEQUILLA: CONSUMO MODERADO OTROS: MIEL, CEREALES PARA EL DESAYUNO HIERBAS FRESCAS: MENTA, ROMERO, ORÉGANO JUGOS DE FRUTAS NATURALES, AZÚCAR MERMELADA

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: ESPINACA, REMOLACHA O BETABEL, ESPÁRRAGOS, ACELGAS, RUIBARBO, HIGOS, REFRESCOS, TÉS (COMO EL TÉ NEGRO, MATE O VERDE), MANÍ O CACAHUATE, NUECES Y OTROS FRUTOS SECOS, SALVADO DE TRIGO, CAFÉ, BEBIDAS ACHOCOLATADAS, CACAO Y MARISCOS.

LITIASIS BILIAR

DIETA: DUE TORRI

CONSISTE EN: DISMINUIR EL CONSUMO DE GRASAS PARA CONTROLAR LOS NIVELES ELEVADOS DE TRIGLICÉRIDOS Y MEJORAR EL VALOR DEL COLESTEROL BUENO.

ALIMENTOS PERMITIDOS: LECHE, PREFERIBLEMENTE DESCREMADA. QUESOS BAJOS EN GRASA Y EN SAL, COMO EL REQUESÓN O EL QUESO FETA. CLARA DE HUEVO. PESCADOS COMO EL MERO, EL CARITE, LA TRUCHA, EL ATÚN, LA CURVINA, EL RÓBALO Y EL SALMÓN. CARNE MAGRA, COMO EL POLLO O EL PAVO. POLLO Y PAVO SIN PIEL. ARROZ Y PASTA, PREFERIBLEMENTE INTEGRALES. VEGETALES COMO LA CALABAZA, BERRO, BRÓCOLI, ACELGAS, ESPINACAS, ZANAHORIAS, REMOLACHA, PEPINO, ALCACHOFAS, RÁBANO Y PATATAS. TODOS DEBEN CONSUMIRSE COCIDOS. TOMATES SIN SEMILLAS Y SIN PIEL. SE PUEDE OPTAR POR COMPRAR TOMATES PELADOS EN EL MERCADO. MANZANAS Y PERAS COCIDAS. UNA CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA AL DÍA Y ÚNICAMENTE PARA CONDIMENTAR.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: YEMA DE HUEVO, YA QUE PUEDE INCIDIR EN LOS NIVELES DE COLESTEROL. TODO TIPO DE GRASA SATURADA Y TRANS. FRUTOS SECOS. FRUTAS DESHIDRATADAS. LEGUMBRES. ACEITE DE MAÍZ. COMIDAS FRITAS O COMIDA CHATARRA. BEBIDAS GASEOSAS Y ALCOHÓLICAS. JUGOS DE FRUTAS NATURALES Y PROCESADOS, SOBRE TODO LO DE FRUTAS CÍTRICAS. BEBIDAS ALCOHÓLICAS. LECHE COMPLETA Y QUESOS MADUROS. CAFÉ. CARNE DE CERDO Y CARNES ROJAS CON MUCHA GRASA COMO LA CARNE MOLIDA. CEBOLLAS. ALIMENTOS CON CONSERVANTES Y EDULCORANTES ARTIFICIALES. NINGÚN TIPO DE SEMILLAS, NI LAS DEL TOMATE O LAS DE LA CALABAZA. PICANTE PARA CONDIMENTAR O COMIDAS MUY PICANTES.

LUPUS

DIETA: CHARLOTTE

CONSISTE EN: NO HAY UNA DIETA ESPECÍFICA PARA LAS PERSONAS CON LUPUS

ALIMENTOS PERMITIDOS: LECHE ENRIQUECIDA, YEMA DEL HUEVO, HÍGADO, PESCADO AZUL Y ACEITES DE HÍGADOS DE PESCADO. VERDURAS DE HOJA VERDE, PEREJIL, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS. ACEITE DE LINAZA, ACEITE DE SOJA, NUECES Y PESCADO AZUL.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: CARNES EMBUTIDAS. QUESOS MADUROS. ALIMENTOS EN CONSERVA. CREMAS O SOPAS DE SOBRE. SALSAS INDUSTRIALES Y DE SOJA. ALIMENTOS ALTAMENTE PROCESADOS. ALFALFA

OBESIDAD

DIETA: CLAYTON

CONSISTE EN: REDUCIR LOS DEPÓSITOS ADIPOSOS, MEJORAR LA IMAGEN CORPORAL, MEJORAR EL DESEMPEÑO SOCIAL, EVITAR COMPLICACIONES Y MEJORAR EL ESTADO NUTRICIONAL. PARA TODOS ESTOS OBJETIVOS LA DIETA DEBE TENER UN CONTROL DE SODIO EN LA DIETA, CONTROL DE CARBOHIDRATOS SIMPLES Y GRASAS SATURADAS Y REDUCIR LA CANTIDAD DE ALIMENTOS DE FORMA SEGURA, REDUCIENDO LAS CALORÍAS GRADUALMENTE

ALIMENTOS PERMITIDOS: LECHE DESLACTOSADA LIGHT FLUIDA, LECHE DESCREMADA FLUIDA, YOGURT DESCREMADO, YOGUR DE SABIA DESCREMADO, QUESO MUZARRELLA, REQUESÓN. CARNE DE RES BLANDA SIN RESTOS GRASOS, POLLO PECHUGA SIN PIEL, TRUCHA SIN PIEL. SOLO SE PERMITE LA CLARA DE HUEVO, CONSUMIR UNA PORCIÓN AL DÍA, PUEDE IR AGREGADA A LAS SOPAS, PASTAS ZAPALLO, REMOLACHA, ACHOJCHA, BERENJENA, VAINITAS, LECHUGA, TOMATE, PIMNETO MORRON, ARVEJAS, ZANAHORIA, ESPINACAS, ESPARRAGOS. BIEN LAVADAS, CRUDAS DE PREFERENCIA O COCIDAS PAPA, CAMOTE Y YUCA. MANZANA, DURAZNO, PERA, UVA, ARANDANOS, PAPAYA, FRUTILLA, CIRUELAS, POMELO, MANDARINA KIWI. DE PREFERENCIA CONSUMIRLAS CON CASCARA, EN ENSALDAS, EN JUGOS, LIGADOS A LAS LECHE Y EN COMPOTAS. ARROZ INTEGRAL, SALVADO DE AVENA, HOJUELA DE QUINUA, TRIGO, FIDEOS DIETICOS SIN GRASA, PITO DE CAÑAHUA, AMARANTO, LASAÑAS DIETETICAS.

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 COMO SER KETCHUP, MAYONESA.

OBSTRUCCION BILIAR

DIETA: CABORCA

CONSISTE EN: EVITE LOS ALIMENTOS FRITOS Y GRASOSOS, ASÍ COMO LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN UNA GRAN CANTIDAD DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-6, COMO LOS ACEITES VEGETALES. LOS ALIMENTOS PRECOCINADOS TAMBIÉN TIENDEN A TENER UN ALTO CONTENIDO DE ACEITE, AZÚCAR Y GRANOS REFINADOS.

ALIMENTOS PERMITIDOS: FRUTAS, VERDURAS, FRIJOLES Y ARVEJAS, GRANOS INTEGRALES, INCLUSO ARROZ INTEGRAL, AVENA Y PAN INTEGRAL, INFUSIONES CALIENTES Y SUAVES DE TÉ Y MANZANILLA. LECHE DESCREMADA EN PEQUEÑAS CANTIDADES Y AUMENTANDO PROGRESIVAMENTE. SOPAS O PAPILLAS: SOPA DE CALDO VEGETAL BIEN COCIDAS, DE TAPIOCA, ARROZ BLANDO, FIDEOS, PASTAS ITALIANAS.

- PAPILLAS MUY COCIDAS DE HARINA DE AVENA, DE LENTEJAS, DE MAÍZ, ETC. SOPA DE CALDO VEGETAL BIEN COCIDAS, DE TAPIOCA, ARROZ BLANDO, FIDEOS, PASTAS ITALIANAS. - PAPILLAS MUY COCIDAS DE HARINA DE AVENA, DE LENTEJAS, DE MAÍZ, ETC. - PURÉ DE PATATAS, PATATAS COCIDAS CON AGUA, AL HORNO.

- PURÉ DE LEGUMBRES SECAS MUY COCIDAS PASADAS POR EL TAMIZ. PESCADO BLANCO, LENGUADO, MERLUZA, PESCADILLA, ETC., COCIDOS EN AGUA, SAZONADOS CON UN POCO DE ACEITE O LIMÓN, A LA PARRILLA O LIGERAMENTE REBOZADOS CON UNA CAPA DE PASTA. POSTRES: FLAN, MERMELADA, COMPOTA, ZUMO DE FRUTAS, FRUTAS COCIDAS O MANZANAS CRUDAS.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: PAPAS FRITAS, POLLO FRITO, PESCADO FRITO, FILETE DE POLLO FRITO CROQUETAS DE PATATA, AROS DE CEBOLLA, HAMBURGUESAS, TOCINO, PIZZA DE QUESO, SALSAS ESPESAS O CREMOSAS, CORTES GRASOS DE CARNE, ACEITE DE CANOLA, ACEITE DE MAÍZ, ACEITE DE SEMILLA DE UVA, ACEITE DE CÁRTAMO, ACORTAMIENTO, ACEITE DE SOJA, ACEITE DE GIRASOL, ACEITE DE COCINA, MAYONESA. ADEREZOS PARA ENSALADAS COMPRADOS EN LA TIENDA, PASTELES, GALLETAS, GALLETAS SALADAS, PATATAS FRITAS, CHIPS DE TORTILLA, OTROS PRODUCTOS DE PANADERÍA O BOCADILLOS PREENVASADOS

SINDROME DE CUSHING

DIETA: KIEVAK

CONSISTE EN: UNA VARIEDAD DIARIA DE ALIMENTOS SALUDABLES, ENFOCADA EN LAS FRUTAS, VERDURAS, GRANOS INTEGRALES Y BAJA CANTIDAD DE GRASA, AYUDARÁ A MINIMIZAR EL AUMENTO DE PESO ASOCIADO CON EL SÍNDROME DE CUSHING.

ALIMENTOS PERMITIDOS: AGUA, TÉ DE HIERBAS Y JUGOS DE FRUTAS LECHE, EL QUESO, LOS FRIJOLES NEGROS, LA ESPINACA Y LAS ALMENDRAS. POLLO Y EL PESCADO, ASÍ COMO FRIJOLES, PRODUCTOS LÁCTEOS Y LEGUMBRES.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: ALIMENTOS ALTAMENTE PROCESADOS Y CON GRAN CANTIDAD DE SAL COMO LAS PAPAS FRITAS, LAS GALLETAS SALADAS Y LAS ENSALADAS PREPARADAS; NO AÑADAS SAL A LOS ALIMENTOS QUE YA ESTÁN PREPARADOS.

SINDROME DE INTESTINO CORTO

DIETA: SOLEDAD

CONSISTE EN: HACER COMIDAS PEQUEÑAS Y FRECUENTES ESTRESARÁ MENOS SU INTESTINO MÁS CORTO. LAS COMIDAS PEQUEÑAS AYUDARÁN A CONTROLAR SUS SÍNTOMAS Y ES MÁS FÁCIL PARA EL CUERPO DIGERIRLAS Y ABSORBERLAS. COMA CON LENTITUD Y MASTIQUE BIEN LA COMIDA. CUANDO EL INTESTINO SE ADAPTE, PUEDE VOLVER A TENER 3 COMIDAS POR DÍA. TOMAR GRANDES CANTIDADES DE LÍQUIDOS CON LAS COMIDAS EMPUJA SU COMIDA A TRAVÉS DEL INTESTINO MÁS RÁPIDAMENTE.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- PESCADO
- LAS AVES (POLLO, PAVO)
- CARNE (RES, TERNERA Y CORDERO)
- HUEVOS
- TOFU
- PRODUCTOS LÁCTEOS (LECHE, QUESO)
- MANTEQUILLA DE MANÍ CREMOSA Y OTRAS MANTEQUILLAS DE FRUTOS SECOS, COMO MANTEQUILLA DE ALMENDRA.
- PAN BLANCO
- CEREALES COMO RICE KRISPIES® Y COPOS DE MAÍZ
- PAPAS SIN PIEL
- ARROZ BLANCO
- PASTA
- ACEITES
- MANTEQUILLA
- MARGARINA
- MAYONESA
- SALSAS
- SALSAS CREMOSAS
- ADEREZOS PARA ENSALADA REGULARES

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- TÉ
- CAFÉ
- BEBIDAS DE COLA
- CHOCOLATE
- FRUTOS SECOS
- PRODUCTOS CON SOYA
- VERDURAS DE HOJA VERDE
- BATATAS
- APIO
- BAYAS
- TANGERINAS
- RUIBARBO
- NABO SUECO
- GERMEN DE TRIGO

VIH

DIETA: HOODKING

CONSISTE EN: PUEDE COMER CARNE (TANTO DE GANADO VACUNO COMO DE AVE) Y PESCADO.

ALIMENTOS PERMITIDOS: ZANAHORIAS, CALABAZA, ALBARICOQUES, MELOCOTONES, MANGOS, ESPINACAS, PIMIENTOS VERDES, CALABACINES, TODAS LAS CARNES, LAS AVES, LOS PESCADOS, LOS HUEVOS Y LAS LEGUMBRES.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: EVITAR COMIDAS MUY CALIENTES. EVITAR CONSUMO DE ALIMENTOS GRASOS Y BEBIDAS GASEADAS. EVITAR COMIDAS MUY CONDIMENTADAS (PIMIENTA DE TODO TIPO Y ALIMENTOS GRASOS). EVITAR EL CONSUMO DE COMIDAS CON MUCHAS FIBRAS Y ALIMENTOS CRUDOS.

CONCLUSION

CON LA INFORMACION RECABADA EN ESTA INVESTIGACION DEBEMOS DAR POR ENTENDIDO LA IMPORTANCIA DE LAS DIETAS EN LAS DIVERSAS PATOLOGIAS QUE EXISTEN Y HABRAN POR EXISTIR, DEPENDIENDO DEL NIVEL DE DAÑO DE LA PATOLOGIA, LA ALIMENTACION DEBE SER ESPECIALIZADA CON EL FIN DE EVITAR EL DESARROLLO DE LA PATOLOGIA, BUSCANDO MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA.

A LO LARGO DE ESTA INVESTIGACION PODEMOS IDENTIFICAR QUE LAS DIETAS DEBEN DE CUMPLIR CON UN REGIMEN ESPECIFICO PARA CONTINUAR CON UNA VIDA "SALUDABLE" SIN EMBARGO, DEBEMOS DAR POR ENTENDIDO QUE ESTAS DIETAS DEBEN SER SEGUIDAS AL PIE DE LA LETRA, ENTONCES QUE PASARIA CON LAS PERSONAS QUE NO CUMPLEN ESTAS INDICACIONES, COMO RESULTADO OBTENDREMOS UN DESARROLLO DE LA PATOLOGIA EN ELLA ENCONTRAREMOS UNA MAL NUTRICION, ES POR ENTENDIDO QUE SI LAS PERSONAS NO ESTAN DISPUESTAS A CUMPLIR CON DICHAS RECOMENDACIONES O INDICACIONES, ESTAS DEBERAN ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE LAS CONSECUENCIAS.

COMO PROFESIONAL DE LA SALUD DEBEMOS DE CUMPLIR CON LAS RECOMENDACIONES E INDICACIONES PARA LAS DIVERSAS SITUACIONES EN LAS QUE ENCONTRAMOS AL PACIENTE, SIN EMBARGO, DEBEMOS DAR POR ENTENDIDO QUE EL FACTOR SOCIOECONOMICO EN LA VIDA DEL PACIENTE ES UN FACTOR IMPORTANTE CON ELLO, DEBEMOS TENER UN BALANCE ADECUADO PARA QUE ESTE SEA CAPAZ DE CONSEGUIR LA DIETA RECOMENDADA, Y ASI PODER SUSTENTAR LOS GASTOS QUE SEAN REQUERIDOS PARA SU PERSONA.

ENTENDEMOS QUE UNA DIETA ES RIGUROSA DEPENDIENDO DE LA SITUACION DE LA SALUD EN LA QUE SE ENCUENTRE LA PERSONA, CON EL FIN DE CUIDAR LA SALUD Y NO SE DESAROLLEN LAS PATOLOGIAS, SE HAN BUSCADO LOS CAMBIOS TERAPEUTICOS EN EL ESTILO DE VIDA, DE ESTA FORMA SE PUEDEN LOGRAR CAMBIOS SUMAMENTE IMPORTANTES PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN LAS PERSONAS.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Farmacia. (2014, October 21). *La alimentación en la angina de pecho | Blog de farmacia*. Blogdefarmacia.com. <https://www.blogdefarmacia.com/la-alimentacion-en-la-angina-de-pecho#:~:text=La%20fibra%20es%20b%3%A1sica%20para%20la%20angina%20de,aportan%20much%3%ADsima%20fibra%20y%20omega%203%20y%206>.
2. Administrator. (2022). *¿Qué alimentos están desaconsejados para quien ha padecido una angina de pecho? - Fundación Española del Corazón*. Fundaciondelcorazon.com. <https://fundaciondelcorazon.com/dudas/1208-alimentos-desaconsejados-angina-pecho.html#:~:text=Respuesta%3A%20Para%20la%20angina%20de%20pecho%20debes%20seguir,de%20huevo%2C%20fritos%20comerciales%20y%20la%20bollero%3%ADa%20industrial>.
3. *Dieta para la angina de pecho: beneficios, menús, recetas*. (2021). Iliveok.com. https://es-m.iliveok.com/food/dieta-con-angina-de-pecho_111746i15882.html
4. *12 alimentos prohibidos para el riñón enfermo - AlimentosWiki.com*. (2020, May 26). AlimentosWiki.com. <https://alimentoswiki.com/12-alimentos-prohibidos-para-el-rinon-enfermo/>
5. *Dieta para la enfermedad renal crónica: MedlinePlus enciclopedia médica*. (2020). Medlineplus.gov. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002442.htm#:~:text=Dieta%20para%2>

0la%20enfermedad%20renal%20cr%C3%B3nica%20Cuando%20usted,obtener%20suficientes%20calor%C3%ADas%20si%20est%C3%A1%20bajando%20de%20peso

6. *Dieta para el cáncer de hígado: menú y recetas.* (2021). Iliveok.com. https://es-m.iliveok.com/food/dieta-para-el-cancer-de-higado_111844i15882.html
7. Univision. (2019, April 15). *Cáncer de hígado: los alimentos más poderosos para prevenirlo.* Univision. <https://www.univision.com/estilo-de-vida/bienestar/cancer-de-higado-los-alimentos-mas-poderosos-para-prevenirlo>
8. *Dieta para la enfermedad hepática: MedlinePlus enciclopedia médica.* (2018). Medlineplus.gov. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002441.htm#:~:text=Comer%20frutas%20y%20vegetales%2C%20as%C3%AD%20como%20prote%C3%ADna%20magra,problemas%20nutricionales%20a%20ra%C3%ADz%20de%20la%20enfermedad%20hep%C3%A1tica>.
9. Dresden, D. (2021, March 16). *Alimentación para ayudar a prevenir el cáncer de seno.* Medicalnewstoday.com; Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/dieta-para-el-cancer-de-mama#otros-consejos>
10. *ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE EN PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA INTRODUCCIÓN.* (n.d.). Retrieved December 26, 2022, from

<https://oncologiahuelva.com/wp-content/uploads/2016/11/Alimentacin-y-vida-saludable-en-mujeres-con-cncer-de-mama.pdf#:~:text=La%20dieta%20debe%20ser%20equilibrada%20en%20las%20pacientes>

11. luis. (2022, November 17). *Régimen de dieta para pacientes con cáncer de cuello uterino* | Papanicolau. Papanicolau.net. <https://www.papanicolau.net/regimen-de-dieta-para-pacientes-con-cancer-de-cuello-uterino/>

12. luis. (2022, November 17). *Régimen de dieta para pacientes con cáncer de cuello uterino* | Papanicolau. Papanicolau.net. <https://www.papanicolau.net/regimen-de-dieta-para-pacientes-con-cancer-de-cuello-uterino/>

13. Castillo, M. (2017, October 19). *La alimentación y el cáncer de mama o cervicouterino*. Blog Sección Amarilla; Sección Amarilla. <https://blog.seccionamarilla.com.mx/la-alimentacion-importa-para-el-tratamiento-de-cancer-de-mama/>

14. Ortega, V. (2017, May 11). *Una alimentación contra el cáncer de cuello uterino*. ELESPECTADOR.COM; El Espectador. <https://www.elespectador.com/cromos/estilo-de-vida/una-alimentacion-contra-el-cancer-de-cuello-uterino/>

15. *+10 Alimentos no recomendados para pacientes con cancer.* (2022, enero 12). Bol de Cereales. <https://bolcereales.com.ar/alimentacion/alimentos-no-recomendados-pacientes-con-cancer/>
16. *Dieta para el cáncer de páncreas: qué alimentos comer y qué alimentos evitar - ActiveBeat.* (2021, December 9). ActiveBeat. <https://www.activebeat.com/esp/cancer-esp/dieta-para-el-cancer-de-pancreas-que-alimentos-comer-y-que-alimentos-evitar/>
17. *Pancreatic Cancer Action Network.* (2022). Pancreatic Cancer Action Network. https://pancan.org/section_en_espanol/learn_about_pan_cancer/diet_and_nutrition/
18. *Dieta para el cáncer de páncreas: qué alimentos comer y qué alimentos evitar - ActiveBeat.* (2021, December 9). ActiveBeat. <https://www.activebeat.com/esp/cancer-esp/dieta-para-el-cancer-de-pancreas-que-alimentos-comer-y-que-alimentos-evitar/>
19. *Instituto Médico Tecnológico - Clínica Ntra. Sra. del Remei.* (2017, August 31). Top Doctors. <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/recomendaciones-dieteticas-en-el-cancer-de-prostata#>
20. Edmonds, P. (2012). *Dieta para la próstata - Cómo prevenir el cáncer.* AARP. <https://www.aarp.org/espanol/cocina/recetas/info-02-2012/dieta-enfermedad-prostata.html>

21. Ochoa, L. (2022). *Alimentación para pacientes con cáncer de próstata, ¿cuál es la dieta ideal?* Medicina Y Salud Pública.
<https://medicinaysaludpublica.com/noticias/oncologia-hematologia/alimentacion-para-pacientes-con-cancer-de-prostata-cual-es-la-dieta-ideal/16881>

22. *Nutrición y cáncer de próstata: cómo llevar una dieta saludable.* (2018). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-and-prostate-cancer>

23. *Testicular Cancer | PearlPoint Nutrition Services®.* (2020, May 5). PearlPoint Nutrition Services®. <https://pearlpoint.org/i-have-testicular-cancer-what-should-i-eat/#:~:text=There%20isn%E2%80%99t%20an%20evidence-based%20diet%20for%20treating%20testicular,vegetables%2C%20and%20protein%2C%20for%20the%20most%20cancer-fighting%20nutrients.>

24. *On call: Diet, testicular cancer, and prostate cancer - Harvard Health.* (2014, March 9). Harvard Health; Harvard Health.
<https://www.health.harvard.edu/cancer/on-call-diet-testicular-cancer-and-prostate-cancer>

25. *Nutrición y cáncer de próstata: cómo llevar una dieta saludable.* (2018). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-and-prostate-cancer>

26. Dra. Elena López. (2020, May 23). *Convive Con El Cáncer*.
<https://conviveconelcancer.com/alimentos-prohibidos-para-personas-con-cancer/#:~:text=Entre%20los%20alimentos%20que%20deben%20evitarse%20o%20disminuir,Alimentos%20ricos%20en%20grasas%20saturadas.%203%20Carnes%20procesadas.>
27. *Alimentos que no deben consumir los pacientes con cáncer* | Solmedix. (2021, March 9). Solmedix. <https://solmedixfarmacia.com/alimentos-no-consumir-pacientes-cancer/>
28. Dra Mariana Gabriel. (2018, December 11). *Alimentos prohibidos para diabéticos y frutas perjudiciales* | *La Guía de las Vitaminas*. [Laguiadelasvitaminas.com](http://laguiadelasvitaminas.com).
<https://laguiadelasvitaminas.com/alimentos-prohibidos-para-diabeticos/>
29. CDC. (2021, December 1). *Planificación de comidas para personas con diabetes*. Centers for Disease Control and Prevention.
<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/eat-well/diabetes-meal-planning.html>
30. Zanin, T. (2022, July 19). *Dieta para cirrosis hepática: alimentos permitidos y a evitarse*. *Tua Saúde; Tua Saúde*. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-la-cirrosis/>
31. *Enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico - Síntomas y causas* - *Mayo Clinic*. (2021). [Mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org); <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/nonalcoholic-fatty-liver-disease/symptoms-causes/syc->

20fibra%2C%20duros%2C,integral%2C%20verduras%20crudas%2C%20frutas%20crudas%20y%20carnes%20duras.

37. Riobó, P., Vilar, S., Burgos, R., & Sanz, A. (2022). Manejo de la colectomía. *Nutrición Hospitalaria*, 22, 135–144.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000500015#:~:text=Por%20ejemplo%2C%20en%20las%20sigmoidectom%C3%ADas%2C%20y%20hemicolectom%C3%ADa%20izquierda%2C,dieta.%20La%20finalidad%20es%20ralentizar%20el%20tr%C3%A1nsito%20intestinal.
38. *Dieta: Nutrición en pacientes con colostomía e ileostomía - Fisterra*. (2022). Fisterra.com. <https://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/dietas/nutricion-pacientes-colostomia-ileostomia/#:~:text=Recomendaciones%20diet%C3%A1ticas%20en%20pacientes%20con%20colostom%C3%ADa%20e%20ileostom%C3%ADa,fibra%20se%20realizar%C3%A1%20despu%C3%A9s%20de%20la%20sexta%20semana.>
39. *Ileostomía y su dieta: MedlinePlus enciclopedia médica*. (2019). Medlineplus.gov. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000070.htm#:~:text=Algunos%20de%20estos%20alimentos%20son%20cebollas%2C%20ajo%2C%20br%C3%B3coli%2C,la%20leche.%20Mantener%20los%20dispositivos%20de%20ileostom%C3%ADa%20limpios.>
40. <https://www.facebook.com/Drugscom>. (2022). *Dieta Para Después De Una Ileostomía*. Drugs.com; Drugs.com. https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-ileostom%C3%ADa.html

41. Dr. Amilkar Suárez. (2021, March 27). *Dieta postoperatoria adecuada, clave en la recuperación* * *Cirugías Vital*. Cirugías Vital. <https://cirugiasvital.com/blog/dieta-postoperatoria-adeuada/>
42. *Menú después de la resección del estómago*. (2012). Surgeon-Live.com. http://es.surgeon-live.com/content_menyu-posle-rezektsii-zheludka.htm#:~:text=En%20la%20dieta%20del%20paciente%2C%20despu%C3%A9s%20de%20una,dos%20o%20tres%20meses%20despu%C3%A9s%20de%20la%20operaci%C3%B3n.
43. Caorsi, L. (2021, February 22). *Dieta recomendada para las personas contagiadas de covid-19* | *EROSKI Consumer*. Consumer |; EROSKI Consumer. <https://www.consumer.es/alimentacion/covid-dieta-recomendada.html>
44. Mesa, T. (2020, May 6). *Esta es la dieta que deben seguir los enfermos de covid-19*. *Alimente.elconfidencial.com*; El Confidencial. https://blogs.alimente.elconfidencial.com/nutricion/alimenta-tu-salud/2020-05-06/covid19-dieta-nutrientes-masa-corporal_2580743/
45. Hernández, A. (2020, December 17). *Alimentos a evitar si tienes COVID-19*. *El Diario NY*; *El Diario NY*. <https://eldiariony.com/2020/12/16/alimentos-a-evitar-si-tienes-covid-19/>

46. Torres, M. (2021, April 13). *Diabetes: alimentos prohibidos y alimentos permitidos*. Diario Femenino; Diario Femenino.
<https://www.diariofemenino.com/articulos/dieta/diabetes/diabetes-alimentos-prohibidos-y-alimentos-permitidos/>
47. para, F. (2015, May 28). *La alimentación en la diabetes tipo 2*. Fundaciondiabetes.org. <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/127/la-alimentacion-en-la-diabetes-tipo-2>
48. Paredes, G. (2019, June 14). *Dieta para diabéticos tipo 2 – Ejemplo de menú semanal (PDF)*. Nutricion360.Es; nutricion360.es.
<https://nutricion360.es/salud/diabetes/dieta-para-diabeticos-tipo-2>
49. Zanin, T. (2018, October 22). *Dieta para diabetes gestacional: 10 alimentos permitidos y a evitar*. Tua Saúde; Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-la-diabetes-gestacional/#:~:text=Los%20alimentos%20que%20se%20deben%20evitar%20en%20la,dulces%2C%20snacks%2C%20pizzas%2C%20galletas%2C%20tartas%20y%20panes%20blancos.>
50. *DIABETES GESTACIONAL DIETA ALIMENTOS NO PERMITIDOS - Búsqueda*. (2018). Bing.com.
<https://www.bing.com/search?q=DIABETES+GESTACIONAL+DIETA+ALIMENTOS+NO+PERMITIDOS&qs=n&form=QBRE&sp=-1&pq=diabetes+gestacional+dieta+alimentos+no+permitidos&sc=4-50&sk=&cvid=84B02456807C454DA6A3A0635D6D6332&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=&ntref=1>

51. Dra Mariana Gabriel. (2018, December 11). *Alimentos prohibidos para diabéticos y frutas perjudiciales | La Guía de las Vitaminas*. Laguiadelasvitaminas.com.
<https://laguiadelasvitaminas.com/alimentos-prohibidos-para-diabeticos/#:~:text=Est%C3%A1n%20prohibidos%20los%20dulces%20y%20el%20az%C3%BAcar%20si,un%20pico%20alto%20de%20az%C3%BAcar%20en%20la%20sangre.>
52. Torres, M. (2021, April 13). *Diabetes: alimentos prohibidos y alimentos permitidos*. Diario Femenino; Diario Femenino.
<https://www.diariofemenino.com/articulos/dieta/diabetes/diabetes-alimentos-prohibidos-y-alimentos-permitidos/>
53. *Dieta para diabéticos: Crea un plan alimenticio saludable*. (2021). Mayo Clinic.
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295>
54. <https://www.facebook.com/Drugscom>. (2022). *Dieta Para La Diálisis*: Drugs.com; Drugs.com. https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-la-di%C3%A1lisis.html
55. *Nutrición en diálisis | Alimentación y consejos médicos para pacientes en hemodiálisis*. (2020). Nutricionendialisis.com.
<https://nutricionendialisis.com/#:~:text=%C2%BFtiene%20una%20idea%20clara%20de%20c%C3%B3mo%20debe%20ser,de%20hidratos%20de%20carbono%20y%2030-35%25%20de%20grasa.>

56. 2.5.- *Dislipidemias*. (2016, November 16). Studylib.es.
<https://studylib.es/doc/4585509/2.5.--dislipidemias.#:~:text=GRUPO%20DE%20ALIMENTOS%20PERMITIDOS%20Dislipidemias%20NO%20PERMITIDOS%20L%C3%81CTEOS,general%20quesos%20amarillos%20y%20Fo%20duros%2C%20altos%20en%20grasas>.
57. Reyes, M. (2015, September 5). *Dislipidemias: Cuida tus niveles de Colesterol y Triglicéridos con Dieta*. No Solo Dieta; No solo Dieta.
<https://www.nosolodieta.com/dislipidemias-cuida-tus-niveles-de-colesterol-y-trigliceridos-con-dieta/>
58. *Dieta para la dislipemia: alimentos y consejos nutricionales*. (s/f). Nutrición y salud . Seguros Catalana Occidente. Recuperado el 28 de diciembre de 2022, de <https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/dieta-para-la-dislipemia-alimentos-y-consejos>
59. Álvarez, C. (2020, April 7). *Diverticulitis: ¿hay que llevar una dieta especial?* Lifestyle; LifeStyle. <https://lifestyle.fit/dietas/medicas/dieta-diverticulitis>
60. and, D. (2022, December 28). *Alimentos, dieta y nutrición para la enfermedad diverticular*. 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/diverticulos-diverticulitis/alimentos-dietas-nutricion>

61. Papa, Y. (2014, April 17). *Alimentos a evitar cuando se sufre de diverticulosis*. Mejor Con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/alimentos-que-se-deben-evitar-cuando-se-sufre-de-diverticulosis/>
62. *Recomendaciones: alimentación para pacientes con EPOC*. (2018, December 7). Hospital Manises. <https://www.hospitalmanises.es/blog/alimentacion-para-pacientes-con-epoc/#:~:text=Un%20grupo%20de%20alimentos%20que%20no%20est%C3%A1%20recomendado,tejidos%2C%20lo%20que%20afecta%20a%20la%20funci%C3%B3n%20pulmonar.>
63. <https://www.facebook.com/Alimmenta.dietistas.nutricionistas>. (2020, March 18). *Alimmenta Dietistas Nutricionistas en Barcelona*. Alimmenta, Dietistas-Nutricionistas. <https://www.alimmenta.com/dietas/epoc-enfermedad-pulmonar-obstructiva-cronica/>
64. Delgado, E. (2019, May 8). *Dieta de la EPOC: alimentos para comer y alimentos para evitar - Dolor*; Dolor; Dolor. <https://dolor-drdelgadocidranes.com/dieta-de-la-epoc-alimentos-para-comer-y-alimentos-para-evitar/#:~:text=Los%20pacientes%20con%20EPOC%20deben%20empacar%20su%20dieta,del%20desayuno%20la%20comida%20m%C3%A1s%20grande%20del%20d%C3%ADa.>
65. <https://www.facebook.com/Alimmenta.dietistas.nutricionistas>. (2019, November 12). *Alimmenta Dietistas Nutricionistas en Barcelona*. Alimmenta, Dietistas-Nutricionistas. <https://www.alimmenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/>
66. Cedillo, A. (2022, January 5). *Qué comer cuando se tiene ERGE*. Medicina Básica; Jegtheme. <http://medicinabasica.com/que-comer-cuando-se-tiene-erge/#:~:text=La%20dieta%20para%20la%20ERGE%20se%20enfoca%20en,los%20m%C3%BAsculos%20entre%20el%20es%C3%B3fago%20y%20el%20est%C3%B3mago.>

67. <https://www.facebook.com/Alimmenta.dietistas.nutricionistas>. (2019, November 12). *Alimmenta Dietistas Nutricionistas en Barcelona*. Alimmenta, Dietistas-Nutricionistas. <https://www.alimmenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/>
68. Barrett. (2022). *Dieta para el esófago de Barrett - Salud - 2022*. Ncmhcsso. <https://es1.ncmhcsso.org/barretts-esophagus-diet-16229#:~:text=No%20existe%20una%20dieta%20espec%3%ADfica%20para%20el%20es%3%B3fago,reflujo%20%3%A1cido%20y%20prevenir%20los%20c%3%A1nceres%20de%20es%3%B3fago>.
69. *Dieta después de un derrame cerebral: 9 mejores alimentos para comer*. (2019, April 3). Flint Rehab. <https://www.flintrehab.com/es/dieta-despues-de-un-derrame-cerebral/>
70. Monserrat. (2017, August 18). *7 alimentos que pueden evitar un derrame cerebral*. El Universal; El Universal. <https://www.eluniversal.com.mx/menu/7-alimentos-que-pueden-evitar-un-derrame-cerebral>
71. NeuroRHB. (2013, October 16). *¿Cómo debe ser mi dieta tras sufrir un daño cerebral?* IRENEA - Instituto de Rehabilitación Neurológica. <https://irenea.es/blog-dano-cerebral/como-debe-ser-mi-dieta-tras-un-dano-cerebral/>
72. <https://www.facebook.com/Alimmenta.dietistas.nutricionistas>. (2019, November 12). *Alimmenta Dietistas Nutricionistas en Barcelona*. Alimmenta, Dietistas-Nutricionistas. <https://www.alimmenta.com/dietas/gastritis/>

73. Delgado, E. (2019, March 25). *Dieta para la gastritis: menús saludables que ayudan*. Mejor Con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/dieta-para-la-gastritis-menus-saludables-que-ayudan/>
74. *Dieta Recomendada PARA Pacientes CON Hemodialisis*. (2018). Studocu; Studocu. <https://www.studocu.com/es-mx/document/escuela-de-estudios-tecnicos-de-enfermeria-ac/educacion-alimentaria/dieta-recomendada-para-pacientes-con-hemodialisis/23359840>
75. X8LTJ4M. (2022, March 3). ▷ *Dieta de la hepatitis: qué comer y qué evitar (con menú) | Actualizado diciembre 2022*. Quiropracticalia.com. <https://quiropracticalia.com/dieta-de-la-hepatitis-que-comer-y-que-evitar-con-menu/#:~:text=En%20la%20dieta%20de%20la%20hepatitis%20es%20importante,nutrientes%20esenciales%20para%20promover%20la%20recuperaci%C3%B3n%20del%20h%C3%ADgado.>
76. Villines, Z. (2022, April 29). *50 alimentos que debes evitar si tienes presión arterial alta*. Medicalnewstoday.com; Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/alimentos-a-evitar-con-presion-arterial-alta#complicaciones>

77. *Cómo hacer que la dieta DASH funcione para ti.* (2021). Mayo Clinic.
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456>
78. *Centro Júlia Farré Dietistas - Nutricionistas.* (2022, April 22). Dietistas Nutricionistas En Barcelona | Centro Júlia Farré.
<https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-para-el-hipotiroidismo/#:~:text=Una%20persona%20con%20hipotiroidismo%20deber%C3%A0%20evitar%20consumir%3A%20Ensalada,aumentan%20la%20excreci%C3%B3n%20fecal%20de%20la%20hormona%20tiroxina.>
79. barnaclínic. (2019, December 23). *¿Qué debo comer si tengo hipertiroidismo? Dieta para el hipertiroidismo.* Blog de Tiroides | Dr. Óscar Vidal.
<https://www.barnaclinic.com/blog/cirugia-de-tiroides/comer-hipertiroidismo/>
80. *Centro Júlia Farré Dietistas - Nutricionistas.* (2022, April 22). Dietistas Nutricionistas En Barcelona | Centro Júlia Farré.
<https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-para-el-hipotiroidismo/#:~:text=Una%20persona%20con%20hipotiroidismo%20deber%C3%A0%20evitar%20consumir%3A%20Ensalada,aumentan%20la%20excreci%C3%B3n%20fecal%20de%20la%20hormona%20tiroxina.>
81. *¿Pueden ciertos alimentos aumentar la función tiroidea en personas con hipotiroidismo?* (2019). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/hypothyroidism/expert-answers/hypothyroidism-diet/faq-20058554>

82. Ferrer, M. (2022, November 29). *Hipotiroidismo: dieta y menú semanal descargable en pdf*. Cuerpamente; Cuerpamente.
https://www.cuerpamente.com/alimentacion/dieta-hipotiroidismo-alimentos-menu-semanal_10778
83. <https://www.facebook.com/Alimmenta.dietistas.nutricionistas>. (2015). *Alimmenta Dietistas Nutricionistas en Barcelona*. Alimmenta, Dietistas-Nutricionistas.
<https://www.alimmenta.com/dietas/dieta-insuficiencia-renal-cronica/#:~:text=No%20recomendado%3A%20Frutas%20y%20frutos%20secos%20Frutas%3A%20Albaricoque%2C,aguacate%2C%20coco%2C%20zumos%20de%20frutas%20naturales%20y%20comerciales>.
84. *Dieta para la enfermedad renal crónica: MedlinePlus enciclopedia médica*. (2020). Medlineplus.gov.
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002442.htm#:~:text=Cuando%20usted%20tiene%20enfermedad%20renal%20cr%C3%B3nica%20%28IRC%29%2C%20puede,obtener%20suficientes%20calor%C3%ADas%20si%20est%C3%A1%20bajando%20de%20peso>
85. *Litiasis renal - Recomendaciones nutricionales a tener en cuenta*. (2020, May 6). Matronas.org. <https://www.matronas.org/litiasis-renal/#:~:text=Algunas%20recomendaciones%20para%20evitar%20la%20litiasis%20renal%3A%201,ingesta%20de%20alimentos%20ricos%20en%20calcio.%20M%C3%A1s%20elementos>

86. Zanin, T. (2022, July 22). *Dieta para piedras en los riñones*. Tua Saúde; Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-calculo-renal/>
87. Aliaga, M. (2016, August 26). *Dieta para los cálculos biliares*. Onsalus.com; Onsalus.com. <https://www.onsalus.com/dieta-para-los-calculos-biliares-18749.html#:~:text=Los%20alimentos%20que%20no%20debes%20ingerir%20en%20una,colesterol.%20Todo%20tipo%20de%20grasa%20saturada%20y%20trans.>
88. Ruiz, A. (2014, October 13). *Alimentos recomendados y no recomendados en la litiasis biliar*. Webconsultas.com; Webconsultas Healthcare. <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/alimentos-recomendados-y-no-recomendados-en-la-litiasis>
89. Velázquez, M. (2021, July 21). *Dieta para personas con lupus: ¿qué alimentos comer y cuáles evitar?* Cocina Fácil. <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/dieta-para-personas-con-lupus-que-alimentos-comer-y-cuales-no/>
90. *Dieta Sobrepeso y Obesidad, alimentos permitidos, prohibidos, menús*. (2022, October 22). Nutrición Y Dietoterapia. <https://www.xn--nutricindietetica-myb.com/dieta-sobrepeso-y-obesidad/#:~:text=Alimentos%20prohibidos%20para%20personas%20con%20obesidad%20.%20Los,v%C3%ADsceras%20como%20ser%20coraz%C3%B3n%2C%20panza%2C%20h%C3%ADgado%2C%20tripas%20>
91. *Dieta de Protección biliar | Hospital del Aljarafe, Sevilla*. (2022). Hsjda.es. <https://www.hsjda.es/node/5258>

92. and, D. (2022, December 30). *Alimentación, dieta y nutrición para los cálculos biliares*. 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/calculos-bilares/alimentacion-dieta-nutricion#:~:text=granos%20integrales%2C%20incluso%20arroz%20integral%2C%20avena%20y%20pan,biliar%20se%20contraiga%20y%20se%20vac%C3%ADe%20con%20regularidad>

93. Cedillo, A. (2022, January 13). *Alimentos que debe evitar cuando no tiene vesícula biliar*. Medicina Básica; Jegtheme. <http://medicinabasica.com/alimentos-que-debe-evitar-cuando-no-tiene-vesicula-biliar#:~:text=Sin%20una%20ves%C3%ADcula%20biliar%2C%20hay%20algunos%20alimentos%20que,alto%20contenido%20de%20aceite%2C%20az%C3%BAcar%20y%20granos%20refinados.>

94. *Dieta para el síndrome de Cushing*. (2012). https://www.muymfitness.com/dieta-para-el-sindrome-de-cushing_13103616/

95. *Pautas de nutrición para personas con síndrome del intestino corto*. (2020). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-guidelines-patients-short-bowel-syndrome>

96. Jorge Andrés Caraballo. (2017, July 5). *Síndrome del intestino corto: tratamiento y dieta*. Onsalus.com; Onsalus.com. <https://www.onsalus.com/sindrome-del-intestino-corto-tratamiento-y-dieta-19785.html>
97. Elaine Samón Ruesga, Osmar Goulet Mosqueda, & Lismay Díaz Molina. (2022). Alimentación y nutrición en personas con VIH. Guía nutricional. *Revista Información Científica*, 94(6), 1381–1392.
<https://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/167/1425>
98. Webconsultas Healthcare. (2010, November 30). *Qué debe incluir una dieta equilibrada para el paciente de sida*. Webconsultas.com; Webconsultas Healthcare. <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/que-debe-incluir-una-dieta-equilibrada-para-el-paciente-de>
99. Holadoctor, H. (2011, March). *Dieta y nutrición en personas que viven con VIH/SIDA*. HolaDoctor; HolaDoctor. <https://holadoctor.com/es/vih-y-sida/dieta-y-nutrici%C3%B3n-en-personas-que-viven-con-vihsida#:~:text=Un%20enfermo%20de%20SIDA%20o%20un%20afectado%20por%20la%20fruta%20que%20se%20vaya%20a%20comer%20cruda>

