



José Manuel López Cruz

Nutrición

MANUAL DE DIETAS

Lic. Daniela Monserrat Méndez

3° A

Comitán de Domínguez Chiapas a 31 de diciembre de 2022.

ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE

El dolor de **angina de pecho estable** es predecible y suele ser similar a los episodios previos de dolor de **pecho**. El dolor de **pecho** suele durar poco tiempo, quizá cinco minutos o menos. **Angina de pecho inestable** (una emergencia médica). La **angina de pecho inestable** es poco predecible y se produce en reposo.

Alimentos recomendados.

Coma muchas frutas

verduras

granos enteros

proteínas magras, como pollo sin piel, pescado y frijoles.

Coma productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como leche descremada y yogur bajo en grasa.

Alimentos no recomendados

Evite alimentos que contengan grasas saturadas y grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.

Estas son grasas perjudiciales que a menudo se encuentran en alimentos fritos, alimentos procesados y productos horneados.

Coma menos alimentos que contengan queso, crema o huevos.

CIRUGIAS DE: COLECTOMIA

Una colostomía es un tipo de estoma que permite unir el colon a la pared del abdomen como consecuencia de un acto quirúrgico, para tratar, por ejemplo, un cáncer de colon o de ano. Así, el tránsito intestinal es derivado hacia el exterior y las materias fecales pueden llegar a una prótesis específica

Alimentos recomendados

Es mejor comer principalmente **alimentos blandos y con bajo contenido de fibra** durante las primeras semanas después de su cirugía. Los alimentos blandos son alimentos cocinados, fáciles de digerir

Plátanos

Mango

Avena

Papillas de frutas o verduras

Alimentos no recomendados

Picantes (chiles)

pesados ni fritos (cualquier alimento frito)

CIRUGIAS DE HEMICOLECTOMIA DERECHA

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

Alimentos permitidos

Fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, y jugo sin pulpa. Plátanos maduros y melón blando. Verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, y jugo de verduras colado. Papas sin cáscara.

Alimentos no permitidos

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

CIRUGIAS DE HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA

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

Alimentos permitidos

- Fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, y jugo sin pulpa.
- Plátanos maduros y melón blando.
- Verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, y jugo de verduras colado.
- Papas sin cáscara.
- Lechuga picada en un sándwich.

Alimentos no permitidos

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

- Quesos fuertes, tales **como** el azul o el Roquefort.
- Verduras crudas y ensaladas.
- Verduras que producen gases, tales **como** el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz.
- Frutas deshidratadas.

CIRUGIAS DE SIGMOIDECTOMIA

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

Alimentos permitidos

- Guía para la selección de alimentos en la dieta postcirugía de colon. ...
- Quesos frescos. ...
- Leche descremada. ...
- Carnes magras Jamón cocido Jamón país o serrano desgrasado Pescado blanco Huevos Pollo y pavo sin piel Carnes muy duras i muy fibrosas Carnes muy grasas: cordero, pato.
- Pasta italiana. ...
- Zanahoria cocida. ...
- Membrillo. ...
- Agua

Alimentos no permitidos

- Lácteos grasosos, tales **como** la crema batida o el helado rico en grasa.
- Quesos fuertes, tales **como** el azul o el Roquefort.
- Verduras crudas y ensaladas.
- Verduras que producen gases, tales **como** el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz.
- Frutas deshidratadas.

CIRUGIAS DE RESECCION PARCIAL

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

Alimentos permitidos

- Fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, y jugo sin pulpa.
- Plátanos maduros y melón blando.
- Verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, y jugo de verduras colado.
- Papas sin cáscara.
- Lechuga picada en un sándwich.

Alimentos no permitidos

Evite los alimentos grasosos y azucarados si le producen molestias.

LITIASIS RENAL

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

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

CANCER RENAL

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

Alimentos permitidos

- Pollo al limón de cocción lenta. ...
- Barras de arándanos deshidratados. ...
- Alitas de pavo secas con aliño para barbacoa. ...

- Arroz frito con huevo. ...
- Burritos de pavo fáciles para el **desayuno**. ...
- Más fácil **que** el rollo de carne de mamá ...
- Budín de pan con bayas.

Alimentos no permitidos

- Lácteos no pasteurizados.
- Yogures, quesos y kéfir.
- Huevos crudos o poco cocinados.
- Carne, pescado o marisco crudo o poco cocinado.
- Hamburguesas, albóndigas y productos picados.
- Embutidos crudos.
- Fruta que no se pueda pelar o que la piel sea porosa, como fresas, uvas y kiwis

IRA

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

No utilice cubitos de caldo, concentrados de carne o pescado, ni sopas de sobre. -

Debe tener en cuenta que hay alimentos con alto contenido de sodio: embutidos, ahumados, conservas, quesos, frutos secos, mariscos, galletas, bollería e incluso algunos tipos de agua mineral y refrescos gaseados.

IRC

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

No utilice cubitos de caldo, concentrados de carne o pescado, ni sopas de sobre. -

Debe tener en cuenta que hay alimentos con alto contenido de sodio: embutidos, ahumados, conservas, quesos, frutos secos, mariscos, galletas, bollería e incluso algunos tipos de agua mineral y refrescos gaseados

HEMODIALISIS

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

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

DIALISIS

La **diálisis** peritoneal son dos tipos de **diálisis**. Ambos tipos filtran la sangre para eliminar los desechos del cuerpo.

Alimentos permitidos

Las personas en tratamiento con diálisis **deben comer de 8 a 10 onzas (225 a 280 gramos) de alimentos ricos en proteína cada día**. Su proveedor o nutricionista pueden sugerirle que agregue claras de huevo, claras de huevo en polvo o proteína en polvo. Los minerales calcio y fósforo se revisarán con frecuencia.

Alimentos no permitidos

Se deben evitar estos alimentos. **Las aves de corral, el pescado, las nueces, la mantequilla de maní, los frijoles secos, la cola, el té y los productos lácteos son ricos en fósforo.** El paciente debe tomar fijadores de fósforo con sus comidas y meriendas.

CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA

La enfermedad de hígado graso no alcohólica (EHGNA) es una **afección en la cual se acumula exceso de grasa en el hígado.** El hígado graso no relacionado con el alcohol y la esteatohepatitis no alcohólica son tipos de EHGNA. Si el paciente tiene EHNA, tiene inflamación y daño hepático, junto con grasa en el hígado

Alimentos permitidos

Comer frutas y vegetales, así como proteína magra como leguminosas, pollo y pescado.

Alimentos no permitidos

Evite los mariscos crudos. Tomar vitaminas y medicamentos recetados por el proveedor de atención médica para hemograma bajo, problemas neurológicos o problemas nutricionales a raíz de la enfermedad hepática. Limitar el consumo de sal.

HEPATISTIS

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

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

OBSTRUCCION BILIAR

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

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

CANCER HEPATICO

El adenoma **hepático** es un **tumor** benigno que surge de los hepatocitos (el tipo principal de célula del hígado). La mayoría no causa síntomas

Alimentos permitidos

Huevo cocido o pasteurizado. Leche y derivados pasteurizados en envases individuales: fan, natilla, arroz con leche. Carne, pescado, pollo cocinado a más de 65°C. Alimentos infantiles envasados y papillas en polvo

Alimentos no permitidos

Carnes rojas: ternera, cerdo, cordero, embutidos y patés. Pescado azul: atún, salmón, bonito, etc. Legumbres: garbanzos, lentejas, judías. Grasas: mantequilla, margarina, nata, lácteos enteros.

LITIASIS BILIAR

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

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

CANCER DE PANCREAS

Cáncer que comienza en el órgano ubicado detrás de la parte inferior del estómago (páncreas).

El páncreas secreta enzimas que ayudan a la digestión y hormonas que regulan el metabolismo del azúcar. Este tipo de cáncer suele detectarse demasiado tarde, se expande rápido y tiene un pronóstico desfavorable.

Alimentos permitidos

Comer por lo menos 2,5 raciones de **frutas** y verduras al día, y entre 6-8 **comidas** de pequeño volumen. Consumir grasas de fuentes saludables, como aceite de oliva, frutos secos o aguacates. Ingerir bebidas ricas en calorías, nutrientes y proteínas, como batidos o suplementos alimenticios médicos.

Alimentos no permitidos

Evitar los alimentos fritos y con alto contenido en grasa

DIABETES MELLITUS II

Afección crónica que afecta la manera en la que el cuerpo procesa el azúcar en sangre (glucosa).

En la diabetes tipo 2, el cuerpo de la persona no produce suficiente insulina o es resistente a la insulina.

Los síntomas incluyen sed, micción frecuente, hambre, cansancio y visión borrosa. En algunos casos, no hay síntomas.

Los tratamientos incluyen dieta, ejercicios, insulino terapia y medicación.

Alimentos permitidos

- Frutas y vegetales.
- Granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena.
- Proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu.
- Productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso

Alimento no permitidos

alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans. **alimentos** con alto contenido de sal, también llamado sodio. dulces, como productos horneados, dulces y helados. bebidas con azúcares agregados, como jugos, gaseosas y bebidas regulares para deporte o energéticas. s no permitidos

DIABETES GESTACIONAL

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

Alimentos permitidos

Muchas **frutas** y verduras enteras. Cantidades moderadas de proteínas magras y grasa saludables. Cantidades moderadas de granos enteros, como pan, cereales, pasta y arroz, verduras con almidón, como el maíz y las arvejas.

Alimentos no permitidos

carbohidratos simples, como las papas, las papas fritas, arroz blanco, dulce, sodas y otras golosinas. Esto debido a que pueden provocar que su azúcar en sangre se eleve después de ingerirlos. Las verduras son buenas para su salud y para el azúcar en la sangre.

HIPERTENSION ARTERIAL

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

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

EPOC

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

Alimentos permitidos

Coma proteínas saludables como **leche baja en grasa y queso, huevos, carne, pescado y nueces.** Consuma grasas saludables como aceites de oliva o canola y margarina blanda. Pregúntele a su proveedor cuánta grasa debe comer un día.

Alimentos no permitidos

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

EVC

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

Alimentos permitidos

1. Omega 3 de pescado. ...
2. Moras azules. ...

3. Granada. ...
4. Tomates. ...
5. Nueces y semillas. ...
6. Aguacate. ...
7. Frijoles

Alimentos no permitidos

- 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.

HIPERTIROIDISMO

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

Alimentos a evitar

Una persona con hipotiroidismo debería evitar consumir: **Ensalada cruda de col lombarda, col, y rábanos**. Tomar caldo o sopa o agua resultante de hervir alimentos bociógenos. Soja y productos elaborados con soja ya que aumentan la excreción fecal de la hormona tiroxina.

HIPOTIROIDISMO

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

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

SINDROME DE CUSHING

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

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

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

ERGE

La **enfermedad por reflujo gastroesofágico** (ERGE) es una afección más grave y duradera en la cual, con el tiempo, el reflujo gastroesofágico causa síntomas repetidos molestos o complicaciones. Si una persona piensa que tiene la enfermedad por reflujo gastroesofágico.

Alimentos permitidos

Incluye **verduras verdes como espárragos, brócoli y judías verdes, zanahorias, remolacha o granos integrales como avena o arroz integral**. Carbohidratos. Lo más recomendable es que sean alimentos de fibra digestiva para conseguir una fácil absorción para que no pasen mucho tiempo en el estómago

Alimentos no permitidos

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

GASTRITRITIS

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

- Especias, mayonesa, mostaza, Ketchup, mantequilla, margarina, etc.

- Vinagre, refrescos, chocolate, café solo o con leche, leche, alcohol.
- Salsas grasas, frituras, enlatados, embutidos, alimentados condimentados.
- Tabaco.

ESOFAGO DE BARRETE

Lesión en la parte inferior del conducto que conecta la boca y el estómago (esófago).

El esófago de Barrett suele ser el resultado de la exposición repetida al ácido estomacal. Generalmente se diagnostica junto con la enfermedad del reflujo gastroesofágico (ERGE) a largo plazo.

Alimentos permitidos

- Vegetales. Los vegetales son naturalmente bajos en grasa y azúcar. ...
- Jengibre. ...
- Avena. ...
- Frutas no cítricas. ...
- Carnes magras y mariscos. ...
- Claras de huevo. ...
- Grasas saludables

Alimentos no permitidos

Estos alimentos son: **grasas, fritos, salsas, café, té, chocolate, menta, ajo, cebolla, frutos secos, bebidas con gas (especialmente colas), cítricos, tomate, picantes, salazones.**

SINDROME DE INTESTINO CORTO

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

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

DIVERTICULOS

Los divertículos intestinales son **pequeñas bolsas o sáculos que protruyen desde la luz del intestino hacia el exterior de éste**. El lugar donde se encuentran con mayor frecuencia es en una zona del colon izquierdo llamada sigma. El término diverticulosis hace referencia a la existencia de divertículos en el colon.

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

- ciertas frutas, como manzanas, peras y ciruelas.
- **alimentos** lácteos, como leche, yogur y helado.
- **alimentos** fermentados, como col fermentada o kimchi.
- frijoles.
- repollo.
- coles de Bruselas.
- cebollas y ajo.

LUPUS

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

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

CANCER DE MAMA

Cáncer que se origina en las células de los pechos.

El cáncer de mama puede presentarse en las mujeres y raramente en los hombres. Los síntomas del cáncer de mama son las protuberancias en el pecho, las secreciones de sangre del pezón y los cambios en la forma o la textura del pezón o el seno.

Alimentos permitidos

Los siguientes alimentos pueden desempeñar un papel en una dieta saludable en general, y también pueden ayudar a prevenir el desarrollo o la progresión del cáncer de seno: **variedad de frutas y vegetales. alimentos ricos en fibra, como granos enteros, frijoles y legumbres. leche baja en grasa y productos lácteos.**

Alimentos no permitidos

Carne roja

Además, **las carnes procesadas y los embutidos tienden a tener un alto contenido de grasas, sal y conservantes.** Estos pueden aumentar el riesgo de cáncer de seno, en lugar de reducirlo. En general, minimizar el procesamiento de un alimento lo hace más saludable

CANCER DE CERVICOUTERINO

Tumor maligno del cérvix, la parte inferior del útero.

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

Alimentos permitidos

Alimentos de hoja verde, apio, zanahoria, calabaza. Semillas y nueces. Lentejas, fresas, plátano, maíz, brócoli, aguacate, espinaca, remolacha, nabo, entre otros. Mantequilla de maní, tomate, fresas, banano, maíz, toronja, lentejas, semillas y nueces.

Alimentos no permitidos

Carnes de res, pescado, lácteos, huevos, cereales, frutas y verduras amarillas, aceite de hígado de bacalao.

CANCER DE PROSTATA

El cáncer de próstata **es una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de la próstata.** Los signos de cáncer de próstata incluyen tener un flujo débil de orina u orinar con más frecuencia

Alimentos permitidos

- consiste en **bajo consumo lácteos y de carnes rojas o procesadas y alto consumo de frutas, vegetales, granos, pescados, cúrcuma, jengibre y té verde**
- Alimentos no permitidos
- Carne roja alta en grasa y carne procesada. ...
- alcohol. ...
- Grasas saturadas y trans. ...
- **Alimentos** y bebidas azucaradas y carbohidratos refinados

CANCER TESTICULAR

áncer en los órganos masculinos que fabrican hormonas masculinas y esperma (testículos).

Los testículos están ubicados dentro de un saco de piel holgado (escroto) debajo del pene.

Alimentos permitidos

Frutas y verduras: **Lave todas las frutas, verduras y hierbas frescas crudas con agua corriente y fría**

Alimentos no permitidos

- Lácteos no pasteurizados.
- Yogures, quesos y kéfir.
- Huevos crudos o poco cocinados.
- Carne, pescado o marisco crudo o poco cocinado.
- Hamburguesas, albóndigas y productos picados.
- Embutidos crudos.
- Fruta que no **se** pueda pelar o que la piel sea porosa, como fresas, uvas y kiwis

VIH

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

Alimentos permitidos

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

alimentos no permitidos

Huevos crudos o alimentos que contengan huevos crudos, por ejemplo, masa para galletas hecha en casa. Pollo, carne y mariscos crudos o no cocinados suficientemente. Leche, productos lácteos, y zumos de fruta sin pasteurizar.

COVID

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

Alimentos recomendados

La alimentación de un paciente en recuperación de **coronavirus** debe ser a base de **alimentos** que producen oxigenación a nivel celular como son: pescados; ingerir **alimentos** ricos en vitamina C: guayaba, limón y naranjas; grasas buenas como el aguacate y aceitunas; aumentar líquidos a 2.5 litros de agua al día

Alimentos no recomendados

Evita que consuma embutidos y carnes con grasa visible. Puedes preparar platos a la plancha, salteados, asados o en guiso. No dejar de lado las menestras: inclúyelas en segundos, sopas o ensaladas. Optar por leche y yogurt bajos en grasa: evita los productos saborizados o frutados, pues contienen mucha azúcar.

OBESIDAD

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

Alimentos permitidos

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

alimentos no permitidos

consumir menos alimentos y bebidas que contienen carbohidratos refinados, azúcares añadidos y sal (sodio) controlar el tamaño de las porciones. limitar los

alimentos con grasas saturadas y grasas trans, como las que se encuentran en los postres y las comidas fritas

DISLIPIDEMIAS

La dislipidemia aumenta las probabilidades de arterias obstruidas (aterosclerosis), infartos, derrames cerebrales y otras complicaciones del sistema circulatorio, especialmente en los fumadores. En los adultos, suele estar relacionada con la obesidad, una dieta poco saludable y la falta de ejercicio.

La dislipidemia generalmente no presenta síntomas.

Una dieta saludable, ejercicio y fármacos reductores de lípidos pueden ser útiles para prevenir complicaciones.

Alimentos permitidos

Mantenga una dieta variada, con abundancia de **cereales, verduras y frutas**. Reduzca el sobrepeso con una dieta baja en calorías.

Alimentos no permitidos

Disminuya el consumo de carnes rojas, huevos (máximo 2 ó 3 por semana), leche entera y derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos,...).

CETOACIDOSIS DIABETICA

Esta enfermedad aparece cuando no hay suficiente insulina en el cuerpo. Puede ser ocasionada por una infección o por otras enfermedades.

Los síntomas incluyen sed, micción frecuente, náuseas, dolor abdominal, debilidad, aliento afrutado y confusión.

Puede ser necesario el tratamiento hospitalario para reemplazar los líquidos y los electrolitos, y brindar insulino terapia.

Alimentos permitidos

Sigue estos consejos para controlar la diabetes tipo 2: incluye en tu dieta **alimentos ricos en fibra y carbohidratos saludables**. Comer frutas, vegetales y granos integrales ayudará a mantener constantes tus niveles de glucosa en la sangre

Alimentos no permitidos

Grasas: Nata, manteca, tocino y sebos. Otros: Chocolate y chocolate en polvo, miel y mermeladas convencionales, gelatinas de **frutas** (llevan azúcar). Edulcorantes: Evitar azúcar común o sacarosa