

**Tema: Manual de Dietas**

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3°**

**Grupo: “A”**

**Nombre de alumno: Fátima del Rocío Salazar Gómez.**

**Nombre del profesor: L.N. Daniela Monserrat Méndez.**



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA  
CAMPUS COMITÁN



# MANUAL DE DIETAS

MANUAL DE DIETAS



## CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>OBJETIVOS</b> .....	<b>2</b>
<b>GENERAL:</b> .....	<b>2</b>
<b>ESPECÍFICOS:</b> .....	<b>2</b>
<b>MANUAL DE DIETAS</b> .....	<b>3</b>
<b>ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE</b> .....	<b>3</b>
<b>CANCER DE CERVICOUTERINO</b> .....	<b>3</b>
<b>CANCER DE MAMA</b> .....	<b>4</b>
<b>CANCER DE PANCREAS</b> .....	<b>5</b>
<b>CANCER DE PROSTATA</b> .....	<b>5</b>
<b>CANCER HEPATICO</b> .....	<b>6</b>
<b>CANCER RENAL</b> .....	<b>6</b>
<b>CANCER TESTICULAR</b> .....	<b>7</b>
<b>CETOACIDOSIS DIABETICA</b> .....	<b>8</b>
<b>CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA</b> .....	<b>8</b>
<b>COLECTOMIA</b> .....	<b>9</b>
<b>COVID</b> .....	<b>10</b>
<b>DIABETES GESTACIONAL</b> .....	<b>10</b>
<b>DIABETES MELLITUS I</b> .....	<b>11</b>
<b>DIABETES MELLITUS II</b> .....	<b>12</b>
<b>DIALISIS</b> .....	<b>12</b>
<b>DISLIPIDEMIAS</b> .....	<b>13</b>
<b>DIVERTICULOS</b> .....	<b>14</b>
<b>EPOC</b> .....	<b>15</b>
<b>ERGE</b> .....	<b>15</b>
<b>ESOFAGO DE BARRETE</b> .....	<b>16</b>
<b>EVC</b> .....	<b>16</b>
<b>GASTRITRITIS</b> .....	<b>17</b>
<b>HEMICOLECTOMIA DERECHA</b> .....	<b>17</b>
<b>HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA</b> .....	<b>18</b>
<b>HEMODIALISIS</b> .....	<b>18</b>

<b>HEPATITIS.....</b>	<b>19</b>
<b>HIPERTENSION ARTERIAL .....</b>	<b>19</b>
<b>HIPERTIROIDISMO .....</b>	<b>20</b>
<b>HIPOTIROIDISMO .....</b>	<b>21</b>
<b>ILEOSTOMIA.....</b>	<b>22</b>
<b>IRA.....</b>	<b>22</b>
<b>IRC .....</b>	<b>23</b>
<b>LITIASIS BILIAR.....</b>	<b>23</b>
<b>LITIASIS RENAL .....</b>	<b>24</b>
<b>LUPUS.....</b>	<b>24</b>
<b>OBESIDAD.....</b>	<b>25</b>
<b>OBSTRUCCION BILIAR.....</b>	<b>25</b>
<b>RESECCION PARCIAL .....</b>	<b>26</b>
<b>SIGMOIDECTOMIA .....</b>	<b>27</b>
<b>SINDROME DE CUSHING.....</b>	<b>27</b>
<b>SINDROME DE INTESTINO CORTO .....</b>	<b>28</b>
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>30</b>
<b>BIBLIOGRAFÍAS .....</b>	<b>31</b>

## **INTRODUCCIÓN**

El presente manual de dietas se expone la importancia que tiene la nutrición humana en el área médica, ya que requiere un conocimiento multidisciplinario para poder prevenir y tratar las diversas enfermedades que se presentan hoy en día y que son frecuentes en nuestro país.

Es importante conocer los diferentes tipos de dietas que hay y saber para que tipo de patologías se prescriben cada una de ellas; en muchas ocasiones los individuos confunden el término dieta y lo asocian al término erróneo de restringir la ingesta de comida con la finalidad de llegar a un peso corporal adecuado, sin embargo, la dieta es aquella cantidad de ingesta de alimentos que le otorgamos a nuestro cuerpo y que por ende son absorbidos por el mismo todos aquellos nutrientes que ingerimos en los alimentos consumidos.

Para que una dieta pueda estar equilibrada, deberá cubrir con los nutrientes necesarios y energía que necesita el organismo para poder cumplir con sus funciones, por tal motivo las dietas correctas deben ser: completas, variadas, suficientes, equilibradas, adecuadas e inocuas.

La dietoterapia es la relación que se tiene entre la alimentación y la salud, por tal motivo es considerada de vital importancia para la recuperación, la prevención y cura de enfermedades agudas o crónicas, e incluso indispensable en los procesos pre y post operatorios.

Es importante conocer las diversas patologías que existen y con base en ellas poder establecer un régimen alimenticio en cada uno de los pacientes, que independientemente que cursen con la misma enfermedad, cada individuo tiene una dieta diferente por así decirlo, ya que van a variar las cantidades de ingesta en cada uno dependiendo de su peso, edad, sexo, entre otras características que difieren de cada uno de los pacientes.

La dietoterapia está estrechamente ligada a la evolución del paciente, pues debe apegarse bien a la dieta para que puedan obtenerse resultados positivos, ya que en diversas ocasiones los pacientes antes de iniciar con un tratamiento farmacológico deben tener un cambio terapéutico en su estilo de vida, lo que significa que deberá de cambiar malos hábitos alimenticios que lo pueden llevar a condicionar una patología crónica degenerativa, y en diversas ocasiones este es el único tratamiento que muchos pacientes adquieren y que condicionan a no ingerir fármacos, porque la alimentación equilibrada ayudó a su organismo a seguir con sus funciones.

## **OBJETIVOS**

### *GENERAL:*

Proporcionar una herramienta orientativa para definir los tipos de alimentos que necesitan los pacientes en base a estándares establecidos y recomendaciones nutricionales de acuerdo a la patología que presentan.

### *ESPECÍFICOS:*

- ✚ Conocer las diversas dietas que existen.
- ✚ Relacionar la dietoterapia con las diversas patologías.
- ✚ Asegurar un aporte nutricional con los diversos alimentos que se proporcionan en cada dieta.
- ✚ Cumplir con una dieta equilibrada.

## **MANUAL DE DIETAS**

### *ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE*

#### **Nombre de la dieta**

Dieta mediterránea

#### **En que consiste**

La dieta mediterránea que se caracteriza por la abundancia de productos frescos de origen vegetal (frutas, verduras, cereales, papa, frutos secos, etc.), la escasez de productos ricos en azúcares refinados y carnes rojas, la presencia de aceite de olivo como la principal fuente de grasa y la ingesta de queso, yogurt, pollo y pescado en cantidades moderadas constituye un patrón de alimentación saludable.

#### **Alimentos permitidos**

Plátanos, naranjas, melones, manzanas, uvas, peras, fresas, higo, col rizada, tomates, cebollas, zanahorias, espinacas, brócoli, coliflor, pepinos, garbanzos, lentejas, porotos, legumbres en general, nueces, almendras, castaña de Cajú, avellanas, semillas de calabaza, papas, batatas, rábanos, trigo integral, cebada, centeno, avena integral, arroz moreno, maíz, pan y pasta integrales, ajo, canela, nuez moscada, pimienta, romero, menta, albahaca, salvia, pollo, pavo, pato, sardinas, salmón, truchas, atún, ostras, camarones, almejas, cangrejo, choritos, yogur, yogur griego, queso, huevos de gallina, pato y codorniz, aceite de oliva virgen extra, aceitunas, palta y aceite de palta.

#### **Alimentos prohibidos**

Embutido, carnes precocinadas, vienesas, grasas trans: alimentos congelados, margarinas, pastelería, snacks salados, alimentos altamente procesados: cualquier producto que parezca que se ha elaborado en una fábrica, Cereales refinados: pan blanco, pasta elaborada con trigo refinado, etc., aceites refinados: aceite de soja, aceite de canola, aceite de semillas de algodón, azúcares añadidos: bebidas con gas, caramelos, helado, azúcar.

### *CANCER DE CERVICOUTERINO*

#### **Nombre de la dieta**

Dieta mediterránea

#### **En que consiste**

La dieta mediterránea que se caracteriza por la abundancia de productos frescos de origen vegetal (frutas, verduras, cereales, papa, frutos secos, etc.), la escasez de productos ricos en azúcares refinados y carnes rojas, la presencia de aceite de olivo como la principal fuente de grasa y la ingesta de queso, yogurt, pollo y pescado en cantidades moderadas constituye un patrón de alimentación saludable.

### **Alimentos permitidos**

Plátanos, naranjas, melones, manzanas, uvas, peras, fresas, higo, col rizada, tomates, cebollas, zanahorias, espinacas, brócoli, coliflor, pepinos, garbanzos, lentejas, porotos, legumbres en general, nueces, almendras, castaña de Cajú, avellanas, semillas de calabaza, papas, batatas, rábanos, trigo integral, cebada, centeno, avena integral, arroz moreno, maíz, pan y pasta integrales, ajo, canela, nuez moscada, pimienta, romero, menta, albahaca, salvia, pollo, pavo, pato, sardinas, salmón, truchas, atún, ostras, camarones, almejas, cangrejo, choritos, yogur, yogur griego, queso, huevos de gallina, pato y codorniz, aceite de oliva virgen extra, aceitunas, palta y aceite de palta.

### **Alimentos prohibidos**

embutido, carnes precocinadas, vienesas, grasas trans: alimentos congelados, margarina, pastelería, snacks salados, alimentos altamente procesados: cualquier producto que parezca que se ha elaborado en una fábrica, Cereales refinados: pan blanco, pasta elaborada con trigo refinado, etc., aceites refinados: aceite de soja, aceite de canola, aceite de semillas de algodón, azúcares añadidos: bebidas con gas, caramelos, helado, azúcar.

## **CANCER DE MAMA**

### **Nombre de la dieta**

Dieta mediterránea

### **En que consiste**

La dieta mediterránea que se caracteriza por la abundancia de productos frescos de origen vegetal (frutas, verduras, cereales, papa, frutos secos, etc.), la escasez de productos ricos en azúcares refinados y carnes rojas, la presencia de aceite de oliva como la principal fuente de grasa y la ingesta de queso, yogurt, pollo y pescado en cantidades moderadas constituye un patrón de alimentación saludable.

### **Alimentos permitidos**

plátanos, naranjas, melones, manzanas, uvas, peras, fresas, higo, col rizada, tomates, cebollas, zanahorias, espinacas, brócoli, coliflor, pepinos, garbanzos, lentejas, porotos, legumbres en general, nueces, almendras, castaña de Cajú, avellanas, semillas de calabaza, papas, batatas, rábanos, trigo integral, cebada, centeno, avena integral, arroz moreno, maíz, pan y pasta integrales, ajo, canela, nuez moscada, pimienta, romero, menta, albahaca, salvia, pollo, pavo, pato, sardinas, salmón, truchas, atún, ostras, camarones, almejas, cangrejo, choritos, yogur, yogur griego, queso, huevos de gallina, pato y codorniz, aceite de oliva virgen extra, aceitunas, palta y aceite de palta.

### **Alimentos prohibidos**

embutido, carnes precocinadas, vienesas, grasas trans: alimentos congelados, margarina, pastelería, snacks salados, alimentos altamente procesados: cualquier producto que parezca que se ha elaborado

en una fábrica, Cereales refinados: pan blanco, pasta elaborada con trigo refinado, etc., aceites refinados: aceite de soja, aceite de canola, aceite de semillas de algodón, azúcares añadidos: bebidas con gas, caramelos, helado, azúcar.

## *CANCER DE PANCREAS*

### **Nombre de la dieta**

Dieta blanda

### **En que consiste**

Su característica fundamental es que incluye alimentos fáciles de masticar y digerir, ausentes de condimentos, grasas, ácidos u otras sustancias utilizadas en su preparación que puedan causar irritación en el aparato digestivo o estimular la secreción de jugos gástricos.

### **Alimentos permitidos**

Arroz blanco, tortilla francesa, pollo y pescado cocido, a la plancha o al horno y sin condimentar, compotas de frutas concretas, como la de manzana, gelatina, patatas hervidas o al vapor, alguna verdura cocida.

### **Alimentos prohibidos**

Cítricos, alimentos que produzcan gases, tomate frito, vinagre, alcohol, bebidas carbonatadas, salsas, picante, cafeína, dulces, alimentos grasos entre ellos los fritos.

## *CANCER DE PROSTATA*

### **Nombre de la dieta**

Dieta balanceada

### **En que consiste**

Una alimentación y un estilo de vida saludables se asocian con el bienestar general. Los estudios demuestran que la alimentación y el estilo de vida pueden desempeñar un papel en el cáncer de próstata.

### **Alimentos permitidos**

Plátanos, naranjas, melones, manzanas, uvas, peras, fresas, higo, col rizada, tomates, cebollas, zanahorias, espinacas, brócoli, coliflor, pepinos, garbanzos, lentejas, porotos, legumbres en general, nueces, almendras, castaña de Cajú, avellanas, semillas de calabaza, papas, batatas, rábanos, trigo integral, cebada, centeno, avena integral, arroz moreno, maíz, pan y pasta integrales, ajo, canela, nuez moscada, pimienta, romero, menta, albahaca, salvia, pollo, pavo, pato, sardinas, salmón, truchas, atún, ostras, camarones, almejas, cangrejo, choritos, yogur, yogur griego, queso, huevos de gallina, pato y codorniz, aceite de oliva virgen extra, aceitunas, palta y aceite de palta.

### **Alimentos prohibidos**

Embutido, carnes precocinadas, vienas, grasas trans: alimentos congelados, margarinas, pastelería, snacks salados, alimentos altamente procesados: cualquier producto que parezca que se ha elaborado en una fábrica, Cereales refinados: pan blanco, pasta elaborada con trigo refinado, etc., aceites refinados: aceite de soja, aceite de canola, aceite de semillas de algodón, azúcares añadidos: bebidas con gas, caramelos, helado, azúcar.

### **CANCER HEPATICO**

#### **Nombre de la dieta**

Dieta Hepatopata

#### **En que consiste**

La alimentación en los casos de cáncer deber ser individualizada en función de cada persona, intentando respetar al máximo sus costumbres y preferencias. Siempre se recomendarán suplementos naturales que acompañen las pautas dietéticas, ya que en estos casos los requerimientos de nutrientes se encuentran aumentados y solamente con la alimentación es muy difícil llegar a cubrirlos. Es importante una dieta rica en proteínas y calcio.

#### **Alimentos permitidos**

Pescado blanco y marisco: merluza, rape, bacalao, colas de gamba y langostino, etc. , jamón serrano: quitando muy bien toda la grasa visible, clara de huevo: evitar la yema y cocinar muy bien la clara, patata cocida, arroz, pasta, pan tostado y cereales de desayuno, aceite de oliva: comprar el de baja acidez (0,2°), frutas dulces al horno o en compota: pera, manzana, membrillo, verduras suaves: judía tierna, zanahoria, calabacín, calabaza, licuados de hortalizas y fruta: zanahoria y papaya o manzana, lácteos desnatados: sobre todo yogur desnatado y quesitos desnatados, infusiones: tila.

#### **Alimentos prohibidos**

Carnes rojas: ternera, cerdo, cordero, embutidos y patés, pescado azul: atún, salmón, bonito, etc., legumbres: garbanzos, lentejas, judías, grasas: mantequilla, margarina, nata, lácteos enteros, frutas ácidas y cítricos: naranja, mandarina, kiwi, limón, fresón, col, coliflor, brócoli, alcachofa, tomate, infusiones: té, menta, camomila, café y alcohol.

### **CANCER RENAL**

#### **Nombre de la dieta**

Dieta hiposódica

### **En que consiste**

El exceso de sodio puede causar retención extra de líquido en el cuerpo (de ahí la hinchazón de brazos o piernas), aumento de peso, elevación de la presión sanguínea e, incluso, dificultad para respirar. Por estas razones es recomendable limitar el sodio en la dieta.

### **Alimentos permitidos**

Agua, sifón, gaseosa, leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos sin sal, carnes, pescados, huevos, jamón cocido bajo en sal, legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas, fruta, verdura, aceite de oliva, pan y biscotes sin sal, azúcar, miel, mermelada y pastelería casera.

### **Alimentos prohibidos**

Snacks, patatas fritas, palomitas, galletitas, saladas, frutos secos salados, alimentos enlatados: conservas de pescado, verduras o caldos, alimentos procesados: carnes procesadas (hamburguesas, salchicha), embutidos y ahumados, encurtidos: olivas, cebolletas, pepinillos, Mariscos y crustáceos, quesos curados, cereales de desayuno refinados, salsas, sopas de sobre, condimentos procesados, pastillas de carne o pescado concentrados, algas secas.

## **CANCER TESTICULAR**

### **Nombre de la dieta**

Dieta balanceada

### **En que consiste**

Una alimentación y un estilo de vida saludables se asocian con el bienestar general. Los estudios demuestran que la alimentación y el estilo de vida pueden desempeñar un papel en el cáncer de próstata.

### **Alimentos permitidos**

Plátanos, naranjas, melones, manzanas, uvas, peras, fresas, higo, col rizada, tomates, cebollas, zanahorias, espinacas, brócoli, coliflor, pepinos, garbanzos, lentejas, porotos, legumbres en general, nueces, almendras, castaña de Cajú, avellanas, semillas de calabaza, papas, batatas, rábanos, trigo integral, cebada, centeno, avena integral, arroz moreno, maíz, pan y pasta integrales, ajo, canela, nuez moscada, pimienta, romero, menta, albahaca, salvia, pollo, pavo, pato, sardinas, salmón, truchas, atún, ostras, camarones, almejas, cangrejo, choritos, yogur, yogur griego, queso, huevos de gallina, pato y codorniz, aceite de oliva virgen extra, aceitunas, palta y aceite de palta.

### **Alimentos prohibidos**

Embutido, carnes precocinadas, vienas, grasas trans: alimentos congelados, margarinas, pastelería, snacks salados, alimentos altamente procesados: cualquier producto que parezca que se ha elaborado en una fábrica, Cereales refinados: pan blanco, pasta elaborada con trigo refinado, etc., aceites

refinados: aceite de soja, aceite de canola, aceite de semillas de algodón, azúcares añadidos: bebidas con gas, caramelos, helado, azúcar.

### *CETOACIDOSIS DIABETICA*

#### **Nombre de la dieta**

Dieta modificada en hidratos de carbono

#### **En que consiste**

Dieta que se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos, esta dieta es alta en fibra dietética, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre.

#### **Alimentos permitidos**

Leche descremada, yogurt light, pollo, res, ternera, cerdo, pescado, clara de huevo, huevo completo, jamón de pavo (quitando partes grasas), quesos panela, cottage y requesón, frutas solo las que tengan menos del 10% del contenido de hidratos de carbono, como ciruela roja, melón, durazno, fresa, jícama, todas las verduras, arroz, avena, bolillo, tortilla y pan de caja integrales, frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón, aceite de girasol, oliva, soya, canola, aguacate, aceite y grasa con proteína (oleaginosas) nuez, almendras y cacahuete, piñón, pistache, nuez de la india, bebidas light (sin calorías), ningún tipo de azúcares.

#### **Alimentos prohibidos**

Yogurt y leche entera, embutidos (chorizo, longaniza, fiambres como mortadela, salami, peperoni), mariscos, vísceras (sesos, riñón, corazón, hígado, intestinos de cerdo y res) quesos grasosos como manchego, gouda, doble crema, frutas no recomendar del 20% de hidratos de carbono, como plátano, higo, manzana, papa, camote, pan dulce, pasteles, galletas dulces y productos de repostería, elaborados con harinas refinadas y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, cereales en caja ricos en azúcar, leguminosas industrializadas en polvo, en forma de harina, debido a que en el proceso pierden fibra, tocino, mayonesa, margarina, mantequilla, azúcar, miel, mermeladas, cajeta, almíbar, refrescos, jugos, alcohólicas y alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas).

### *CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA*

#### **Nombre de la dieta**

Dieta hepatopata

#### **En que consiste**

Debe incluir carbohidratos complejos, grasas "buenas", proteínas de alto valor biológico y debe asegurar la ingesta adecuada de nutrientes, por ello es importante que la persona realice entre 5 a 6

comidas al día, en pequeñas porciones, principalmente si tiene poco apetito o si siente sensación de llenura muy rápido.

### **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, leches 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 prohibidos**

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.

## **COLECTOMIA**

### **Nombre de la dieta**

Dieta modificada en residuo

### **En que consiste**

La dieta baja en residuos debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras, por lo tanto, en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso.

### **Alimentos permitidos**

Yogurt, pollo, jamón de pavo (quitando partes grasas) queso panela, manzana, pera, durazno cocidas y sin cáscara, zanahoria y chayote cocidos, arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote, maíz, aceite de girasol, oliva, soya, canola.

### **Alimentos prohibidos**

Leche entera, descremada, cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos como chorizo, longaniza, pepperoni, vísceras, quesos grasos, avena, pan dulce bolillo, tortilla, pasteles, galletas dulces y todos aquellos que sean integrales, frijol, lenteja, haba, soya, alverjón, grasas como tocino, mayonesa,

mantequilla, margarinas, azúcar, miel, refrescos, jugos, mermeladas, cajetas y alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas).

## *COVID*

### **Nombre de la dieta**

Dieta Mediterránea

### **En que consiste**

La Diet Med, al tener un contenido alto en componentes dietéticos antioxidantes, antiinflamatorios y con potenciales propiedades antimicrobianas e inmunomoduladoras, es una estrategia dietética prometedora y sencilla para atenuar la gravedad de la COVID-19.

### **Alimentos permitidos**

Plátanos, naranjas, melones, manzanas, uvas, peras, fresas, higo, col rizada, tomates, cebollas, zanahorias, espinacas, brócoli, coliflor, pepinos, garbanzos, lentejas, porotos, legumbres en general, nueces, almendras, castaña de Cajú, avellanas, semillas de calabaza, papas, batatas, rábanos, trigo integral, cebada, centeno, avena integral, arroz moreno, maíz, pan y pasta integrales, ajo, canela, nuez moscada, pimienta, romero, menta, albahaca, salvia, pollo, pavo, pato, sardinas, salmón, truchas, atún, ostras, camarones, almejas, cangrejo, choritos, yogur, yogur griego, queso, huevos de gallina, pato y codorniz, aceite de oliva virgen extra, aceitunas, palta y aceite de palta.

### **Alimentos prohibidos**

Embutido, carnes precocinadas, vienas, grasas trans: alimentos congelados, margarinas, pastelería, snacks salados, alimentos altamente procesados: cualquier producto que parezca que se ha elaborado en una fábrica, Cereales refinados: pan blanco, pasta elaborada con trigo refinado, etc., aceites refinados: aceite de soja, aceite de canola, aceite de semillas de algodón, azúcares añadidos: bebidas con gas, caramelos, helado, azúcar.

## *DIABETES GESTACIONAL*

### **Nombre de la dieta**

Dieta baja en hidratos de carbono

### **En que consiste**

Dieta que se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos, esta dieta es alta en fibra dietética, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre.

### **Alimentos permitidos**

Leche descremada, yogurt light, pollo, res, ternera, cerdo, pescado, clara de huevo, huevo completo, jamón de pavo (quitando partes grasas), quesos panela, cottage y requesón, frutas solo las que tengan menos del 10% del contenido de hidratos de carbono, como ciruela roja, melón, durazno, fresa, jícama, todas las verduras, arroz, avena, bolillo, tortilla y pan de caja integrales, frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón, aceite de girasol, oliva, soya, canola, aguacate, aceite y grasa con proteína (oleaginosas) nuez, almendras y cacahuete, piñón, pistache, nuez de la india, bebidas light (sin calorías), ningún tipo de azúcares.

### **Alimentos prohibidos**

Azúcar refinado (el que echas al café, el empleado en repostería), miel, leche condensada, dulces, pasteles y bollería, caramelos y chocolate, refrescos y zumos azucarados, helados, platos precocinados, barritas o los cereales de desayuno elaborados con arroz o trigo inflado, con miel o azúcar, leche o yogures enteros o cremosos, frutas como plátano, higo. Manzana y que contengan alto contenido de carbohidratos.

## *DIABETES MELLITUS I*

### **Nombre de la dieta**

Dieta modificada en hidratos de carbono

### **En que consiste**

Dieta que se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos, esta dieta es alta en fibra dietética, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre.

### **Alimentos permitidos**

Leche descremada, yogurt light, pollo, res, ternera, cerdo, pescado, clara de huevo, huevo completo, jamón de pavo (quitando partes grasas), quesos panela, cottage y requesón, frutas solo las que tengan menos del 10% del contenido de hidratos de carbono, como ciruela roja, melón, durazno, fresa, jícama, todas las verduras, arroz, avena, bolillo, tortilla y pan de caja integrales, frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón, aceite de girasol, oliva, soya, canola, aguacate, aceite y grasa con proteína (oleaginosas) nuez, almendras y cacahuete, piñón, pistache, nuez de la india, bebidas light (sin calorías), ningún tipo de azúcares.

### **Alimentos prohibidos**

Yogurt y leche entera, embutidos (chorizo, longaniza, fiambres como mortadela, salami, peperoni), mariscos, vísceras (sesos, riñón, corazón, hígado, intestinos de cerdo y res) quesos grasosos como manchego, gouda, doble crema, frutas no recomendar del 20% de hidratos de carbono, como plátano,

higo, manzana, papa, camote, pan dulce, pasteles, galletas dulces y productos de repostería, elaborados con harinas refinadas y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, cereales en caja ricos en azúcar, leguminosas industrializadas en polvo, en forma de harina, debido a que en el proceso pierden fibra, tocino, mayonesa, margarina, mantequilla, azúcar, miel, mermeladas, cajeta, almíbar, refrescos, jugos, alcohólicas y alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas).

## *DIABETES MELLITUS II*

### **Nombre de la dieta**

Dieta modificada en tipo y cantidad de hidratos de carbono y fibra dietética

### **En que consiste**

Dieta que se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos.

### **Alimentos permitidos**

Leche descremada, yogurt light, pollo, res, ternera, cerdo, pescado, clara de huevo, huevo completo, jamón de pavo (quitando partes grasas), quesos panela, cottage y requesón, frutas solo las que tengan menos del 10% del contenido de hidratos de carbono, como ciruela roja, melón, durazno, fresa, jícama, todas las verduras, arroz, avena, bolillo, tortilla y pan de caja integrales, frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón, aceite de girasol, oliva, soya, canola, aguacate, aceite y grasa con proteína (oleaginosas) nuez, almendras y cacahuete, piñón, pistache, nuez de la india, bebidas light (sin calorías), ningún tipo de azúcares.

### **Alimentos prohibidos**

Yogurt y leche entera, embutidos (chorizo, longaniza, fiambres como mortadela, salami, peperoni), mariscos, vísceras (sesos, riñón, corazón, hígado, intestinos de cerdo y res) quesos grasosos como manchego, gouda, doble crema, frutas no recomendar del 20% de hidratos de carbono, como plátano, higo, manzana, papa, camote, pan dulce, pasteles, galletas dulces y productos de repostería, elaborados con harinas refinadas y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, cereales en caja ricos en azúcar, leguminosas industrializadas en polvo, en forma de harina, debido a que en el proceso pierden fibra, tocino, mayonesa, margarina, mantequilla, azúcar, miel, mermeladas, cajeta, almíbar, refrescos, jugos, alcohólicas y alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas).

## *DIALISIS*

### **Nombre de la dieta**

Dieta baja en fósforo

### **En que consiste**

Optar por alimentos naturales en vez de alimentos procesados a los que se les añade fósforo. Tu organismo absorbe menos el fósforo de los alimentos naturales, y los alimentos naturales ofrecen, en general, una mejor nutrición.

### **Alimentos permitidos**

Comidas caseras o bocadillos hechos de ingredientes frescos u opciones sin "fos" en los ingredientes, leche de almendra o arroz no enriquecida, una pequeña cantidad de queso brie, suizo, cheddar o mozzarella, queso crema o crema agria común o bajo en grasa, helados de agua, sorbetes o paletas de frutas congeladas, panecillos frescos, pan, roscas o panecillos ingleses, carne de res magra, huevos, cordero, carne de caza o aves de corral, mariscos u otros pescados sin "fos" en sus ingredientes, gominolas, caramelos duros, bocadillos de frutas o pastillas de goma (con moderación), refresco de lima limón, cerveza de jengibre, cerveza de raíz, agua corriente y algunas mezclas de bebidas (cualquiera sin "fos" en sus ingredientes), café recién preparado (hecho con granos) o té en infusión (hecho de bolsas de té); limonada.

### **Alimentos prohibidos**

Comidas rápidas, comidas semipreparadas, comidas de restaurantes, leche, pudín, yogurt, leche de soja y cremas sin lácteos y leches enriquecidas, quesos fundidos y quesos para untar, queso crema sin grasa o crema agria sin grasa, helado o yogurt helado, panes rápidos, galletas, pan de maíz, panecillos, panqueques o gofres rápidos, carnes procesadas, como tocino, mortadela, nuggets de pollo, jamón y perritos calientes, y carne de vaca, pollo o mariscos frescos o congelados con "fos" en sus ingredientes, chocolate o caramelo, incluidas las bebidas con chocolate y las barras de caramelo, refrescos cola y tipo pimienta, algunas aguas saborizadas, tés en botella, bebidas energéticas o para deportistas, cerveza, vino y algunas mezclas de bebidas (con "fos" en sus ingredientes).

## **DISLIPIDEMIAS**

### **Nombre de la dieta**

Dieta sobre los lípidos plasmáticos

### **En que consiste**

Ajustar o reducir el aporte de calorías para mantener o conseguir el peso ideal, para ello se deberá reducir preferentemente el aporte energético de las grasas, los azúcares sencillos y el alcohol. Reducir el consumo de grasa total a menos del 30% del valor calórico total. Se acepta hasta un 35% si los ácidos grasos predominantes son monoinsaturados. La proporción de los distintos ácidos grasos sobre el valor energético total recomendado es: Grasas Saturadas < 7%, Grasas Poliinsaturadas < 7%, y para Grasas

Monoinsaturadas >15%-20%. Disminuir el colesterol total a < 300 mg/d (en casos graves < 200 mg/d). Aportar los carbohidratos preferentemente complejos en una proporción de 50-55%. Asegurar un aporte adecuado de fibra (25-30 g/día). Garantizar un aporte adecuado de vitaminas, minerales y oligoelementos. Limitar el consumo de alcohol a menos de 30 g/día y en caso de hipertrigliceridemia suprimir el consumo. El aporte de proteínas debe suponer de un 15-20%.

#### **Alimentos permitidos**

Pan, arroz, harinas, cereales integrales, pasta, pescado blanco y azul (fresco, congelado o en lata), marisco con concha, pollo y pavo sin piel, conejo, jamón magro, caza, venado, aceite de oliva, girasol y maíz, agua mineral, zumos de fruta o tomate, café, té, vino o cerveza (alcohol < 30 g/día, excepto en hipertrigliceridemias), dátiles, higos, almendras, nueces, avellanas, castañas, mermelada, miel, azúcar, almibar, sorbetes, postres con leche descremada, sin huevo y con aceites permitidos todas (especialmente recomendadas) todas en general leche y yogur desnatados, clara de huevo.

#### **Alimentos prohibidos**

Bollería, fritos con aceites no recomendables, coco, leche entera, nata, crema, flanes, quesos duros y grasos huevas, frituras en aceites no recomendables, embutidos, panzeta, salchichas, vísceras, patés, pato, ganso, mantequilla, manteca, tocino, aceite de palma y coco bebidas con alcohol y grasas, postres con nata, mantequilla o huevo, tartas y pasteles.

### *DIVERTICULOS*

#### **Nombre de la dieta**

Dieta rica en fibra

#### **En que consiste**

Es una dieta la cual esta constituida por el consumo de cereales integrales, legumbres, verduras y frutas con el fin de incrementar la ingesta de fibra sintética, con un aproximado de 20 a 35 gr. por día, proporcionándonos dietéticamente unos 10 a 13 gr. por cada 1000 kcal. La ingesta de líquidos debe ser de 8 a 10 vasos diarios de agua.

#### **Alimentos permitidos**

Leche y derivados, huevo, azúcar, carne de res, ave, pescado en cantidades adecuadas a las necesidades nutricionales. Panes y cereales integrales, verduras ricas en celulosa, crudos ó cocidos tales como: lechuga espinaca, acelga, apio, nabo, etc. Frutas: todas sin mondar, jugos de frutas sin colar, frutas secas, mermeladas, compotas.

#### **Alimentos prohibidos**

Todos los alimentos concentrados y muy refinados, alimentos fritos.

## *EPOC*

### **Nombre de la dieta**

Dieta proteica

### **En que consiste**

El alimento da la energía para respirar, inhalar y exhalar aire de los pulmones lo que implica más trabajo y quema más calorías cuando se tiene EPOC. El peso también influye en la EPOC. El hecho de tener sobrepeso dificulta más la respiración, pero si el individuo es demasiado delgado, su cuerpo tendrá dificultad para combatir enfermedades.

### **Alimentos permitidos**

Huevos, pescado blanco (merluza, gallo, pescadilla, dorada) o azul (trucha, atún, salmón, bacalao, sardinas, bonito), carne blanca (conejo, pollo, pavo), lácteos (leche, yogur, queso), legumbres (lentejas, garbanzos, soja, judías...) y frutos secos (almendras, pistachos, cacahuetes, anacardos), patata, pasta, arroz, legumbre, avena, productos integrales, frutas, verduras y hortalizas, frutas y verduras.

### **Alimentos prohibidos**

Salchichón o chorizo, frituras y grasas saturadas, dulces, bollería, refrescos, miel, azúcar, gominolas, picantes, jengibre, bebidas gaseosas, coles de Bruselas, legumbres, cebolla, melón, bebidas alcohólicas y con cafeína, té, café, refrescos y bebidas energéticas.

## *ERGE*

### **Nombre de la dieta**

Dieta hipocelulosica

### **En que consiste**

Es una dieta normal integrada por alimentos blandos a los cuales se les a hecho reducir su contenido en celulosa con el fin de prevenir la estimulación de la perístasis y el flujo del jugo gástrico. El residuo está formado a expensas de alimentos que contienen celulosa modificada por el calor y finalmente dividida como los purés de frutas y vegetales.

### **Alimentos permitidos**

Leche desgrasada cantidad limitada de 480 cc., huecos en todas sus formas excepto frito, carne de res ave, pescado, queso desgrasados, cereales refinados, arroz, fideos, harinas finas, etc., verduras cocidos y tamizados como zanahorias, tomates, etc., frutas: manzanas al horno reducidas a puré, jugo de frutas coladas.

### **Alimentos prohibidos**

Quesos excepto los indicados, col, cebolla, coliflor, rabanitos, maíz, todos los alimentos fritos alimento muy condimentados, cereales integrales, frutas secas, vegetales crudos.

## *ESOFAGO DE BARRETE*

### **Nombre de la dieta**

Dieta hipocelulosica

### **En que consiste**

Es una dieta normal integrada por alimentos blandos a los cuales se les a hecho reducir su contenido en celulosa con el fin de prevenir la estimulación de la perístasis y el flujo del jugo gástrico. El residuo está formado a expensas de alimentos que contienen celulosa modificada por el calor y finalmente dividida como los purés de frutas y vegetales.

### **Alimentos permitidos**

Leche desgrasada cantidad limitada de 480 cc., huecos en todas sus formas excepto frito, carne de res ave, pescado, queso desgrasados, cereales refinados, arroz, fideos, harinas finas, etc., verduras cocidos y tamizados como zanahorias, tomates, etc., frutas: manzanas al horno reducidas a puré, jugo de frutas coladas.

### **Alimentos prohibidos**

Quesos excepto los indicados, col, cebolla, coliflor, rabanitos, maíz, todos los alimentos fritos alimento muy condimentados, cereales integrales, frutas secas, vegetales crudos.

## *EVC*

### **Nombre de la dieta**

Dieta de purés y papillas

### **En que consiste**

Los alimentos de las dietas de en puré y las dietas de alimentos blandos de fácil masticación son más suaves y se ingieren con más facilidad que la comida habitual. Exigen poca o nula masticación.

### **Alimentos permitidos**

Leche, yogur suave (simple o sin trozos de fruta), suero de la leche, leche evaporada o condensada, batidos y malteadas de leche, requesón en puré, queso ricotta delgado, quesos suaves o procesados derretidos en salsa, helado y yogur congelado, suplementos nutricionales líquidos, como Ensure o Carnation Breakfast Essentials,, batidos de plátano, durazno y sorbetes, Jugos de verduras como jugo de tomate, verduras cocidas en puré y comidas para bebé de verduras, Avena suave o licuada, avena para bebé o cereal para bebé, sémola de maíz descascarillado, puré de papas batido o suave, pasta y arroz en puré, Carne, pescado y carne de aves coladas o en puré, ensalada de pollo, de atún y de huevo suaves (sin apio ni cebolla), suflés, puré de garbanzos estilo griego y frijoles en puré, mantequilla, margarina, crema agria, grasas y aceites para cocinar y salsas hechas con el jugo de la carne, ingredientes para cubrir batidos y crema espesa, aguacate en puré o mezclado con alimentos en puré, caldo y consomé, sopas con verduras coladas o en puré, cremas coladas o en puré, sopa de fideos con pollo

en puré o de pollo y arroz, salsa de tomate, mostaza y mayonesa, hierbas y especias, salsas líquidas, como barbacoa o teriyaki.

#### **Alimentos prohibidos**

Quesos sólidos, requesón regular, queso de granja y queso de olla, bebidas con huevos crudos, té de burbujas, frutos secos, coco, aceitunas, pepinillos, semillas.

### *GASTRITRITIS*

#### **Nombre de la dieta**

Dieta blanda

#### **En que consiste**

La dieta Blanda aporta alimentos íntegros de consistencia blanda y con un contenido en fibra moderadamente bajo. Se ofrecen comida de pequeño volumen hasta que se establece la tolerancia del paciente al alimento sólido.

#### **Alimentos permitidos**

Clara de huevo, pescado carne blanca, carne de pollo, carne molida desgrasada, pan, galletas, derivados de cereales, tubérculos cocidos, frutas y verduras (cocidas, al horno, etc.), azúcar.

#### **Alimentos prohibidos**

Leche, jugos de fruta, alimentos con condimentos, grasas, col, cebolla, coliflor, rabanitos, maíz, todos los alimentos fritos, cereales integrales, frutas secas, vegetales crudos.

### *HEMICOLECTOMIA DERECHA*

#### **Nombre de la dieta**

Dieta líquida baja en residuos

#### **En que consiste**

Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y de hidratación, reducción del volumen de heces y aumento de su consistencia, conseguir que las heces sean más blandas, evitar los gases.

#### **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.

#### **Alimentos prohibidos**

Bebidas carbonatadas, legumbres (judías blancas, garbanzos), espárragos, verduras tipo coliflor, brócoli, coles de Bruselas, repollo, ajo, cebolla, col, guisantes, legumbres (judías blancas, garbanzos), espárragos, huevos, pescado azul, y condimentar mucho las comidas, yogur, cuajada, requesón, mantequilla (tomar solo ocasionalmente) y perejil.

### *HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA*

#### **Nombre de la dieta**

Dieta pobre en residuos

#### **En que consiste**

La dieta baja en residuos debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras, por lo tanto, en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso.

#### **Alimentos permitidos**

Yogurt, pollo, jamón de pavo (quitando partes grasas) queso panela, manzana, pera, durazno cocidas y sin cáscara, zanahoria y chayote cocidos, arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote, maíz, aceite de girasol, oliva, soya, canola.

#### **Alimentos prohibidos**

Leche entera, descremada, cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos como chorizo, longaniza, peperoni, vísceras, quesos grasos, avena, pan dulce bolillo, tortilla, pasteles, galletas dulces y todos aquellos que sean integrales, frijol, lenteja, haba, soya, alverjón, grasas como tocino, mayonesa, mantequilla, margarina, azúcar, miel, refrescos, jugos, mermeladas, cajetas y alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas).

### *HEMODIALISIS*

#### **Nombre de la dieta**

Dieta pobre en potasio y líquidos

#### **En que consiste**

La dieta baja en potasio se utiliza en situaciones especiales en las que es necesario restablecer el equilibrio de electrolitos en la sangre, ya que los desequilibrios electrolíticos producen gran número de problemas derivados.

#### **Alimentos permitidos**

Tomate (fresco), frutos secos, chocolate, uva, plátanos, frutos cítricos, salazones.

#### **Alimentos prohibidos**

Aceite de oliva, pasta (macarrones, espagueti, arroz), carne magra, pescado, fruta máximo 2 piezas al día (preferiblemente manzana, pera o sandía). Ocasionalmente puede sustituir una de las piezas por

otra fruta a excepción de plátano, melón o uva, fruta en almíbar (retirando el caldo), lácteos desnatados, no más de 2 al día (leche o yogur).

## HEPATITIS

### Nombre de la dieta

Dieta hepatoprotectora

### En que consiste

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

### Alimentos permitidos

Frutas (manzanas, peras, naranjas, plátanos, ciruelas, fresas, melocotones, mandarinas, melón, sandía, piña, albaricoques, kiwis, uvas), verduras y legumbres (espinacas, judías verdes, alcachofas, espárragos, patatas, lechuga, pepinos, cebollas, pimientos, escarola, endibias, guisantes, lentejas, garbanzos, alubias), lácteos (leche, queso, yogures), huevos, aceite de oliva, frutos secos (nueces, almendras, avellanas), pan, arroz, pastas (sobre todo integrales), maíz, carnes magras (conejo, pollo sin piel, pavo, ternera blanca), pescados, azúcar y dulces (con moderación). Hay que decantarse mejor por los postres y dulces caseros, porque los productos industriales contienen grasas que hay que evitar, miel.

### Alimentos prohibidos

Carnes rojas ricas en grasa, tocino, embutidos (salchicha, chorizos, mortadela, jamón), pescados grasos como salmón, atún, trucha y sardina, frituras, aguacate y frutos secos, mantequilla, margarina, manteca y crema de leche, alimentos embutidos o industrializados, alimentos confeccionados con azúcar refinado, refrescos y jugos pasteurizados, leche completa, quesos amarillos y yogures con azúcar, tortas, galletas, chocolate y *snacks*, cubitos para sazonar los alimentos, comidas congeladas, precocinadas y comidas rápidas, salsas como salsa de tomate tipo ketchup, mayonesa, mostaza, salsa inglesa, salsa de soya, salsas picantes, bebidas alcohólicas.

## HIPERTENSION ARTERIAL

### Nombre de la dieta

Dieta hipoenergética

### En que consiste

La dieta hipoenergética o hipocalórica es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes.

### **Alimentos permitidos**

Pollo, res, ternera, pescado, cerdo (sin las partes grasas), clara de huevo, jamón de pavo, pechuga de pavo, pata de res, queso panela, queso cottage y requesón, leche descremada, yogurt light, arroz, avena, bolillo, tortilla y pan de caja integrales, frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón, aceite de girasol, oliva, soya, canola, grasa con proteína (oleaginosas) nuez, almendras y cacahuates, pepitas, avellanas, piñones, pistaches, nuez de la india, aceitunas, chia, linaza y aguacate, bebidas light (sin azúcar), todas las frutas y verduras.

### **Alimentos prohibidos**

Yogurt y leche entera, parte grasa de la carne y la piel embutidos (chorizo, longaniza, salami, fiambres como mortadela, peperoni, salami), vísceras (sesos, riñón, corazón, hígado, intestinos de cerdo y res) quesos grasosos como manchego, gouda, doble crema, fruta en almíbar, jugos de frutas, debido a que en el proceso se pierde la fibra, papa, camote, pan dulce, pasteles, panes o galletas elaborados con harina refinada y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, cereales en caja ricos en azúcar, leguminosas industrializadas en polvo, en forma de harina, debido a que en el proceso pierden fibra, tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa, margarinas, mantequilla, crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas (papas, chicharrones, etc.), azúcar, miel, mermeladas, cajetas, ate, almíbar, refrescos, jugos, bebidas alcohólicas alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas).

## **HIPERTIROIDISMO**

### **Nombre de la dieta**

Dieta baja en yodo

### **En que consiste**

Una dieta baja en yodo no es tan difícil como puede parecer, ya que no significa tener que dejar de consumir todos los alimentos que contienen yodo, ni someterse a una dieta muy estricta.

### **Alimentos permitidos**

Soda, café o té siempre que esté preparado con agua destilada, leche vegetal: avena, arroz, sésamo, quinoa, almendras, avellanas, girasol o coco, pescados de río como la trucha, carpa, trucha, anguila, rodaballo, clara de huevo, pan hecho en casa con sal sin yodo o pan preparado que no contenga masas con iodo, lácteos o huevo, patatas, vegetales de raíz y verduras (frescas o cocinadas con sal sin yodo y bien lavadas), vegetales congelados, fruta fresca a excepción de las mencionadas anteriormente (fresas, manzana Golden, mora y piña), cereales de grano integral, leguminosas como las habas, guisantes, garbanzos, alubias, lentejas y judías, pasta sin ingredientes con alto contenido de iodo, nueces y mantequillas naturales sin sal (almendras, nueces), sodas, cervezas, vino, zumos de frutas y de cítricos

(naranja y limón), palomitas de maíz, usando aceite vegetal o aire y sin sal con yodo, pimienta negra, hierbas frescas o secas y especias, todos los aceites vegetales, azúcar, mermelada y miel.

### **Alimentos prohibidos**

Sal enriquecida con yodo, lácteos y todo tipo de derivados de la leche, pescados, especialmente los del mar, mariscos y crustáceos, como el bacalao, mejillones, almejas, berberechos, ostras, lenguado y mero, yema de huevo, vitaminas o suplementos que contengan yodo (especialmente kelp y alga roja), algunas hortalizas frescas y frutas: brócoli, espinacas, hojas de nabo, coles de Bruselas, espárragos, remolacha, berros, apio, judías verdes, acelgas, fresas, manzana golden, mora y piña, productos de panadería industrial y bollería industrial, colorante rojo n° 3 E127, usualmente se encuentra en cerezas marrasquinas y bebidas con colorantes artificiales rojos/rosados, melaza (se acepta la melaza sin sulfuro), productos con soja (aceite de soja, salsa de soja, leche de soja, tofu), alimentos o salsas envasados, alimentos que contengan agar-agar, alginatos o cualquier derivado de algas marinas, chocolate, golosinas, frutos secos con sal, gaseosas, whisky, o cualquier producto que contenga eritrosina E-127, agua embotellada, bebidas isotónicas.

## **HIPOTIROIDISMO**

### **Nombre de la dieta**

Dieta hipocalórica

### **En que consiste**

Es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes.

### **Alimentos permitidos**

Pollo, res, ternera, pescado, cerdo (sin las partes grasas), clara de huevo, jamón de pavo, pechuga de pavo, pata de res, queso panela, queso cottage y requesón, leche descremada, yogurt light, arroz, avena, bolillo, tortilla y pan de caja integrales, frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón, aceite de girasol, oliva, soya, canola, grasa con proteína (oleaginosas) nuez, almendras y cacahuates, pepitas, avellanas, piñones, pistaches, nuez de la india, aceitunas, chia, linaza y aguacate, bebidas light (sin azúcar), todas las frutas y verduras.

### **Alimentos prohibidos**

Yogurt y leche entera, parte grasa de la carne y la piel embutidos (chorizo, longaniza, salami, fiambres como mortadela, peperoni, salami), vísceras (sesos, riñón, corazón, hígado, intestinos de cerdo y res) quesos grasosos como manchego, gouda, doble crema, fruta en almíbar, jugos de frutas, debido a que en el proceso se pierde la fibra, papa, camote, pan dulce, pasteles, panes o galletas elaborados con harina refinada y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, cereales en caja ricos en

azúcar, leguminosas industrializadas en polvo, en forma de harina, debido a que en el proceso pierden fibra, tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa, margarina, mantequilla, crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas (papas, chicharrones, etc.), azúcar, miel, mermeladas, cajetas, ate, almíbar, refrescos, jugos, bebidas alcohólicas alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas).

## *ILEOSTOMIA*

### **Nombre de la dieta**

Dieta enteral baja en grasa

### **En que consiste**

Los cambios en la dieta van dirigidos a influir positivamente sobre las características de las heces (cantidad, frecuencia y consistencia) evitando la presencia de diarrea o estreñimiento, atenuar la generación de flatulencias y el mal olor.

### **Alimentos permitidos**

Frutas cocidas, vegetales cocidos, frutas frescas, jugo de frutas, agua, jugo de arándano, de naranja, jugo de tomate, yogurt, menta, puré de manzana, plátano, arroz hervido, mantequilla de cacahuete, tapioca, pan de caja blanco o tostado, papas, pasta, galletas, té claro, malvaviscos, jalea.

### **Alimentos prohibidos**

Cáscara de verduras, frutas y leguminosas (frijol, lenteja, haba), piña cruda, fruta seca, guayaba, tuna, jitomate, granada, carne de res, cerdo, salchicha, mariscos, nuez, cacahuete y almendras sólo licuadas, grano de elote, champiñones crudos, espárragos, brócoli, frijoles cocidos, huevos, pescado, cebolla, ajo, quesos fuertes, bebidas alcohólicas, calabaza cocida, vegetales crudos, soya, leche, bebidas carbonatadas.

## *IRA*

### **Nombre de la dieta**

Dieta hipoproteica

### **En que consiste**

El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica. Sin embargo, hay enfermedades que requieren menor cantidad de la normal y puede deberse a un mal funcionamiento de algún órgano como por ejemplo del riñón o hígado.

### **Alimentos permitidos**

Leche entera, descremada, todo tipo de quesos y yogurt, todo tipo pollo, pescado, res huevo, queso panela, requesón y cottage, todas las verduras, arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, pan de caja, pan

dulce papa, camote, lenteja, haba, alverjón, frijol, garbanzo, aceite de oliva, canola, girasol, soya, crema, azúcar, miel, ate.

### **Alimentos prohibidos**

Tocino, longaniza, chorizo, mayonesa, margarinas, mantequilla, manteca, alimentos industrializados (papas, chicharrones, etc.).

## *IRC*

### **Nombre de la dieta**

Dieta de restricción de proteínas

### **En que consiste**

Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo. Como todas las dietas que disminuyen el aporte de una variedad de nutriente específico, entraña ciertos riesgos por lo tanto siempre debe contar con una precisa indicación y un estricto control médico.

### **Alimentos permitidos**

pan blanco (trigo, centeno), pan integral, harina de trigo integral, biscotes, arroz, arroz integral, verduras y hortalizas: pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de bruselas, zanahorias, nabos, espinacas, col rizada, remolacha y acelgas, frutas: membrillo, manzana, pera, sandía, limón, níspero, mango, piña, caqui, ciruelas, melocotón, melón, pomelo, uvas, fresa, cereza, albaricoque, mandarina, naranja, frambuesa, fruta en almíbar, chirimoya, kiwi, higos, plátano, castañas, uva, pasa, dátil, ciruela seca, higos secos, carnes, huevo y pescados.

### **Alimentos prohibidos**

Lácteos y derivados: leche de cabra, vaca, flan, natillas, arroz con leche, batidos lácteos, nata, helados, yogur de frutas y natural, grasas y aceites: aceites, margarina, mantequilla, mayonesa sin sal, azúcares y dulces: azúcares, mermelada (elaboración casera), compota, miel, no está permitida la Bollería Industrial.

## *LITIASIS BILIAR*

### **Nombre de la dieta**

Dieta hipograsa

### **En que consiste**

Constituyen una dieta normal en la cual se restringe la cantidad de grasa a 50 grs. diarios y se puede restringirse hasta 25 grs.

### **Alimentos permitidos**

Leche descremada, huevo 3 ó 4 unidades a la semana (excepto frito), carne de res, aves, pescado desgrasados, pan blanco e integral, cereales y derivados de toda clase, frutas y verduras de toda clase excepto las excluidas.

### **Alimentos prohibidos**

Alimentos fritos, salsa mayonesa, crema de leche, mantequilla y Aceite en general (salvo en las cantidades indicadas), helados De Crema, pasteles, etc., jamón, tocino, embutidos, carnes. envasadas, pescado en Conservas, carnes grasosas, alimentos excesivamente Sazonados, etc. Verduras como: coliflor col, legumbres, pepinillos, pimentón. Frutas como: melón, palta, nueces.

## *LITIASIS RENAL*

### **Nombre de la dieta**

Dieta DASH

### **En que consiste**

El plan de alimentación DASH puede reducir el riesgo de las piedras en los riñones.

### **Alimentos permitidos**

Limitar el consumo de proteínas animales, incluyendo: carne, pollo y carne de cerdo, especialmente las vísceras, huevos, pescados y mariscos, leche, queso y otros productos lácteos, jugos, cereales y panes enriquecidos con calcio; algunos tipos de vegetales; y algunos tipos de frijoles.

### **Alimentos prohibidos**

Nueces y productos de nueces o frutos secos, cacahuets (o maníes), que son legumbres y no nueces, y que tienen un contenido alto de oxalato, ruibarbo, espinacas, salvado de trigo, carne, pollo y carne de cerdo, especialmente las vísceras, huevos, pescados y mariscos, leche, queso y otros productos lácteos, sal, condimentos, aderezos.

## *LUPUS*

### **Nombre de la dieta**

Dieta balanceada

### **En que consiste**

En una alimentación variada conteniendo carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales, para lo que debes comer frutas, verduras, carnes (blancas de preferencia) y debes ingerir abundante agua.

### **Alimentos permitidos**

Pescado: atún, salmón, sardina, caballa, bonito, trucha, arenque y anchoas, almendras, nueces, maníes o cacahuates naturales (sin sal), soja, lentejas y garbanzos, aguacate o palta, semillas de chía (salvia) y lino.

### **Alimentos prohibidos**

Carnes rojas (vaca/res, cerdo/puerco, embutidos), manteca o grasa de cerdo, mantequilla y crema de leche, margarinas vegetales y alimentos procesados que contienen grasas transaturadas, pasteles, hojaldres, galletas, barras de granola, helados y postres congelados, chocolate y dulces, papas fritas, nachos y otras comidas rápidas, bebidas con alcohol, gaseosas o sodas, incluyendo las dietéticas, bebidas azucaradas calientes o frías, bebidas deportivas y energéticas.

## **OBESIDAD**

### **Nombre de la dieta**

Dieta modificada en hidratos de carbono y fibra

### **En que consiste**

Dieta que se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos, esta dieta es alta en fibra dietética, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito.

### **Alimentos permitidos**

Leche descremada, yogurt light, pollo, res, ternera, cerdo, pescado, clara de huevo, huevo completo, jamón de pavo (quitando partes grasas), quesos panela, cottage y requesón, frutas solo las que tengan menos del 10% del contenido de hidratos de carbono, como ciruela roja, melón, durazno, fresa, jícama, todas las verduras, arroz, avena, bolillo, tortilla y pan de caja integrales, frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón, aceite de girasol, oliva, soya, canola, aguacate, aceite y grasa con proteína (oleaginosas) nuez, almendras y cacahuete, piñón, pistache, nuez de la india, bebidas light (sin calorías), ningún tipo de azúcares.

### **Alimentos prohibidos**

Yogurt y leche entera, embutidos (chorizo, longaniza, fiambres como mortadela, salami, peperoni), mariscos, vísceras (sesos, riñón, corazón, hígado, intestinos de cerdo y res) quesos grasosos como manchego, gouda, doble crema, frutas no recomendar del 20% de hidratos de carbono, como plátano, higo, manzana, papa, camote, pan dulce, pasteles, galletas dulces y productos de repostería, elaborados con harinas refinadas y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, cereales en caja ricos en azúcar, leguminosas industrializadas en polvo, en forma de harina, debido a que en el proceso pierden fibra, tocino, mayonesa, margarina, mantequilla, azúcar, miel, mermeladas, cajeta, almíbar, refrescos, jugos, alcohólicas y alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas).

## **OBSTRUCCION BILIAR**

### **Nombre de la dieta**

Dieta hipograsa

### **En que consiste**

Constituyen una dieta normal en la cual se restringe la cantidad de grasa a 50 grs. diarios y se puede restringirse hasta 25 grs.

### **Alimentos permitidos**

Leche descremada, huevo 3 ó 4 unidades a la semana (excepto frito), carne de res, aves, pescado desgrasados, pan blanco e integral, cereales y derivados de toda clase, frutas y verduras de toda clase excepto las excluidas.

### **Alimentos prohibidos**

Alimentos fritos, salsa mayonesa, crema de leche, mantequilla y Aceite en general (salvo en las cantidades indicadas), helados De Crema, pasteles, etc., jamón, tocino, embutidos, carnes. envasadas, pescado en Conservas, carnes grasosas, alimentos excesivamente Sazonados, etc. Verduras como: coliflor col, legumbres, pepinillos, pimentón. Frutas como: melón, palta, nueces.

## **RESECCION PARCIAL**

### **Nombre de la dieta**

Dieta baja en fibra

### **En que consiste**

Lograr un aporte de nutrientes para conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y de hidratación. Reducir el volumen de las heces y aumentar su consistencia en lo posible. Evitar el exceso de gases. Dieta pobre en fibra y que genere pocos residuos, baja en grasa y controlada en lactosa. Esta dieta se podrá ir modificando posteriormente en función de su evolución (frecuencia de deposiciones y consistencia de las heces).

### **Alimentos permitidos**

Leche especial sin lactosa, leche de soja, yogur natural, carnes magras (solomillo y lomo), conejo, pollo sin piel, jamón cocido, jamón serrano (desgrasado), pescado blanco, huevos, pasta italiana, arroz, tapioca, pan blanco, biscottes, patata, zanahoria y calabaza cocida, membrillo, frutas en almíbar, al horno, o hervidas, agua, infusiones, caldos desgrasados colados, aceite de oliva y girasol, aceite MCT (no se puede cocinar con él), sal, hierbas aromáticas.

### **Alimentos prohibidos**

Leche, nata y crema de leche, quesos muy grasos, yogur con frutas, embutidos, patés, carnes muy duras o fibrosas, carnes grasas, pescado azul, marisco, ahumados y salazones, cereales integrales y sus derivados, legumbres (todas inicialmente), verduras muy fibrosas, alcachofas, espinacas, espárragos, pimientos, col, apio, bebidas con gas, café, alcohol, zumos de frutas, mayonesa, frutos secos, chocolate, cacao, repostería y bollería en general, galletas integrales, platos precocinados, salsas comerciales.

## *SIGMOIDECTOMIA*

### **Nombre de la dieta**

Dieta pobre en residuos.

### **En que consiste**

Evitar el riesgo de deshidratación y de hiponatremia secundario a las pérdidas fecales. Mejorar la calidad de vida del paciente, incrementando la consistencia de las heces y reduciendo su volumen total.

### **Alimentos permitidos**

Los alimentos cuyo consumo debe ser moderado-limitado durante el período citado son los siguientes: cereales de desayuno, plátano maduro y manzana rallada, vinagre, quesos frescos, carnes de cordero o de cerdo con grasa visible, vino (solo permitido durante las comidas), mantequilla y margarina, miel y azúcar, caramelos, todas las verduras en general.

### **Alimentos prohibidos**

Salsas comerciales, sopas y otros precocinados, platos preparados, leche, nata y crema de leche, quesos muy grasos y yogur con frutas, bebidas con gas, café, bebidas alcohólicas de alta graduación, zumos de frutas, embutidos, patés, carnes muy duras y fibrosas, pescado azul y marisco, cereales integrales y derivados, chocolate y cacao, repostería y bollería de todo tipo, galletas integrales, legumbres en general, frutas crudas a excepción del membrillo y de las frutas mencionadas en el apartado anterior, mayonesa, frutos secos y verduras muy fibrosas (col, alcachofa y similares).

## *SINDROME DE CUSHING*

### **Nombre de la dieta**

Dieta hipoenergética

### **En que consiste**

La dieta hipoenergética o hipocalórica es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes.

### **Alimentos permitidos**

Pollo, res, ternera, pescado, cerdo (sin las partes grasas), clara de huevo, jamón de pavo, pechuga de pavo, pata de res, queso panela, queso cottage y requesón, leche descremada, yogurt light, arroz, avena, bolillo, tortilla y pan de caja integrales, frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón, aceite de girasol, oliva, soya, canola, grasa con proteína (oleaginosas) nuez, almendras y cacahuates, pepitas, avellanas, piñones, pistaches, nuez de la india, aceitunas, chia, linaza y aguacate, bebidas light (sin azúcar), todas las frutas y verduras.

### **Alimentos prohibidos**

Yogurt y leche entera, parte grasa de la carne y la piel embutidos (chorizo, longaniza, salami, fiambres como mortadela, peperoni, salami), vísceras (sesos, riñón, corazón, hígado, intestinos de cerdo y res) quesos grasos como manchego, gouda, doble crema, fruta en almíbar, jugos de frutas, debido a que en el proceso se pierde la fibra, papa, camote, pan dulce, pasteles, panes o galletas elaborados con harina refinada y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, cereales en caja ricos en azúcar, leguminosas industrializadas en polvo, en forma de harina, debido a que en el proceso pierden fibra, tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa, margarinas, mantequilla, crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas (papas, chicharrones, etc.), azúcar, miel, mermeladas, cajetas, ate, almíbar, refrescos, jugos, bebidas alcohólicas alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas).

### **SINDROME DE INTESTINO CORTO**

#### **Nombre de la dieta**

Dieta no irritante

#### **En que consiste**

Cuando se le extirpa una parte del intestino, la parte que queda se puede adaptar. Lo hace al absorber los nutrientes y líquidos que normalmente los hubiera absorbido la parte que fue extirpada. Esto significa que se pueden extirpar partes del intestino sin tener un impacto de importancia en su salud nutricional.

#### **Alimentos permitidos**

Fruta en lata, fruta fresca sin piel, cáscara, membranas o semillas, mantequilla de maní cremosa y otras mantequillas de frutos secos, avena y otros productos con avena, cebada, legumbres (como garbanzos, frijoles de lima, frijoles y lentejas), crema de trigo o arroz, harina, arroz blanco, pan blanco, pan ázimo y pan italiano sin semillas, pasta normal (sin trigo integral), puré de papas o papas horneadas sin cáscara, zanahorias, habichuelas, espinaca, remolacha, papas sin piel, puntas de espárragos, lechuga, pepinos sin cáscara o semillas, salsa de tomate y tomates sin cáscara o semillas, calabaza sin cáscara o semillas.

#### **Alimentos prohibidos**

Panes de trigo integral, galletas, cereales y otros productos, salvado de trigo, Frutos secos enteros, semillas y coco, piel, cáscara y semillas de frutas, frutas secas, cebolla, coliflor, brócoli, repollo, col de Bruselas, legumbres, como lentejas, garbanzos, frijoles de lima y frijoles, maíz, col rizada.

### **VIH**

#### **Nombre de la dieta**

Dieta energética-proteica

### **En que consiste**

Los adultos y niños infectados por el VIH suelen padecer carencias de micronutrientes, es necesario que los mismos ingieran diariamente los niveles recomendados de micronutrientes a través de una dieta diversificada, alimentos fortificados y en caso necesario, complementos con micronutrientes.

### **Alimentos permitidos**

Leche, mantequilla, huevos, carne (fundamentalmente hígado), y en vegetales como la espinaca, tomate y en variedades amarillas de boniato y hortalizas amarillas como la calabaza, la zanahoria, el maíz amarillo, y frutas como mango y papayas, granos de cereales y semillas, las hortalizas verdes, el pescado, la carne, las frutas y la leche, las hortalizas verdes, la carne (sobre todo el hígado), el pescado y los huevos, vísceras como hígado, riñones, pulmón y cerebro, también huevos, vegetales y legumbres, espinacas, brócoli, berza, lechuga, también la avena, papa, tomate, espárrago y la mantequilla, aceites vegetales (oliva, girasol, maíz, soya, palma).

### **Alimentos prohibidos**

Evitar comidas muy calientes, evitar consumo de alimentos grasos y bebidas gaseadas, no ingerir líquidos durante las comidas, pimienta de todo tipo y alimentos grasos, dulces en grandes cantidades, frijoles.

## CONCLUSIÓN

Una vez culminada la investigación, es importante mencionar lo indispensable que es la dietoterapia en la vida de cada uno de los pacientes tanto para la prevención como para la cura o control de diversas patologías, incluso para la preparación de estudios o intervenciones quirúrgicas, ya que conllevan a tener un régimen alimenticio diferente, en donde las dietas se adecuan a la patología y le da los nutrientes esenciales que necesita o requiere cada individuo, siendo esta una dieta equilibrada.

Es de vital importancia conocer los tipos de dietas que existen y hacer un análisis de estas para poder relacionarlas a las patologías y saber cuáles son los alimentos permitidos y prohibidos para decirles a los pacientes, sin embargo, la intervención de un nutriólogo es indispensable, ya que ellos son los que van a proporcionarles un menú acorde a su patología que este cursando o adecuar su dieta para evitar que pueda desarrollar una enfermedad que conlleve al deterioro de su salud, pudiéndola prevenir a base de una dieta equilibrada que le aporte los nutrimentos necesarios para el buen funcionamiento de su organismo.

Hoy en día la ingesta de comidas rápidas, comidas chatarras e incluso una alimentación inadecuada conllevan a desarrollar diversas enfermedades crónicas degenerativas, por tal motivo en nuestro país una de las mayores recurrentes es la obesidad, hipertensión arterial, diabetes, cáncer, entre otras, sin embargo, puede estar en nosotros mismos poder cambiar ese patrón que se ha venido dando, y mejorar nuestra ingesta de alimentos, proporcionándole a nuestro organismo nutrientes necesarios que serán indispensables para su correcto funcionamiento y no ingerir alimentos que a nuestro organismo le cuesta mucho más digerir.

Muchas veces una ingesta adecuada de alimentos y los fármacos tomados de manera correcta es todo lo que se requiere para poder tratar una patología y que exista mejoría en los pacientes e incluso poder llegar a curarse en muchos casos, sin embargo, muchos pacientes no hacen caso a la dieta que se le adecua según sea la enfermedad, por tal motivo muchos pacientes caen en la agudeza de sus enfermedades.

Es importante hacer conciencia de los adecuados hábitos alimenticios que deben seguirse, ya sea que se curse con una patología o no, pues esto es la causa para que nuestro funcionamiento del organismo actúe de manera adecuada y poder evitarnos de muchas enfermedades.

## BIBLIOGRAFÍAS

1. Dieta en situaciones especiales: dieta y cirugía. Unidad de Atención Crohn-Colitis. Servicio Digestivo Hospital Universitario Valle de Hebrón, (consultado el 28 de diciembre de 2022). disponible en: <http://www.ua-cc.org/dieta8.jsp>
2. Matia P, Cabrerizo L. Soporte nutricional en el paciente con cirugía de colon. En: Bellido y De Luis, editors. Manual de Nutrición y Metabolismo. Madrid: Díaz de Santos; 2006.(consultado el 28 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://sancyd.com/wp-content/uploads/2020/04/Dietoterapia-nutrici%25C3%25B3n-cl%25C3%25ADnica-y-metabolismo-Tercera-edici%25C3%25B3n-2018.pdf&ved=2ahUKEwjnolrX46L8AhUOI2oFHWYWBfEQFnoECBsQAQ&usg=AOvVaw3FHcyGqwy7XMexnfDGnni8>
3. Gómez Ayala, A.-E. (2011). Colectomía. Secuelas nutricionales. *Farmacia profesional (Internet)*, 25(1), 43–47. (consultado el 28 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-colectomia-secuelas-nutricionales-X0213932411909446>
4. *Dieta hipoprotéica*. (s/f). Ecured.cu. (consultado el 28 de diciembre de 2022). Disponible en: [https://www.ecured.cu/Dieta\\_hipoprot%C3%A9ica](https://www.ecured.cu/Dieta_hipoprot%C3%A9ica)
5. Más, N. S. (2015, junio 1). *Dieta mediterránea: El estilo de alimentación que ayuda a perder peso y mantenerse sano*. BioBioChile. (consultado el 28 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.biobiochile.cl/noticias/2015/06/01/dieta-mediterranea-el-estilo-de-alimentacion-que-ayuda-perder-peso-y-mantenerse-sano.shtml>
6. *Recomendaciones nutricionales ante resecciones de intestino grueso y colostomía*. (2017, agosto 26). Revista-portalesmedicos.com. (consultado el 28 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/recomendaciones-nutricionales-reseccion-intestino-grueso-colostomia/>
7. Villanueva, L. N. J. T. (2020). *ALIMENTACIÓN HOSPITALARIA 2. DIETAS HOSPITALARIAS*. (consultado el 28 de diciembre de 2022). Disponible en: [https://www.academia.edu/42822754/ALIMENTACI%C3%93N\\_HOSPITALARIA\\_2\\_DIETAS\\_HOSPITALARIAS](https://www.academia.edu/42822754/ALIMENTACI%C3%93N_HOSPITALARIA_2_DIETAS_HOSPITALARIAS)
8. (S/f). Drugs.com. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, (consultado el 28 de diciembre de 2022). Disponible en: [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html)
9. *Carga y comparte presentaciones, documentos y infografías*. (s/f). Slideshare.net. (Consultado el 31 de diciembre de 2022). Disponible en: [https://es.slideshare.net/upload?download\\_id=117103835](https://es.slideshare.net/upload?download_id=117103835)
10. *Recomendaciones nutricionales ante resecciones de intestino delgado e ileostomía*. (s/f). Google.com. (Consultado el 31 de diciembre de 2022). Disponible en: [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-despu%25C3%25A9s-de-una-](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%25C3%25A9s-de-una-)

[colectom%25C3%25ADa.html&ved=2ahUKEwiPkP2y6qL8AhV9kmoFHfsIDocQFnoECAcQBQ&usg=AOvVaw0CPxC9hhh58sPT\\_7nTAskh](https://www.google.com/amp/s/www.eresloquecomes.es/tratamiento-de-enfermedades/dieta-baja-en-potasio/)

11. ELQC. (2014, diciembre 24). *Dieta baja en potasio*. Eres lo que comes; Eres lo que comes ELQC. (Consultado el 28 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.google.com/amp/s/www.eresloquecomes.es/tratamiento-de-enfermedades/dieta-baja-en-potasio/>
12. *Alimentación, dieta y nutrición para las piedras en los riñones*. (2022, agosto 18). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK. (Consultado el 28 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-urologicas/piedras-rinones/alimentos-dietas-nutricion>
13. *MANUAL: CÁNCER DE RIÑÓN & ALIMENTACIÓN*. (s/f). Fundacionmasqueideas.org. (Consultado el 29 de diciembre de 2022). Disponible en: [https://fundacionmasqueideas.org/portfolio/cancer\\_rinon\\_alimentacion/](https://fundacionmasqueideas.org/portfolio/cancer_rinon_alimentacion/)
14. *Dieta baja en sal*. (s/f). Hospital Universitari General de Catalunya - Grupo Quirónsalud. (Consultado el 29 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.hgc.es/es/pacientes-visitantes/consejos-salud/nutricion/dieta-baja-sal>
15. *Alimentos permitidos para el enfermo de hepatitis*. (2011, marzo 30). (Consultado el 29 de diciembre de 2022). Disponible en: Webconsultas.com; Webconsultas Healthcare. <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/alimentos-permitidos-para-el-enfermo-de-hepatitis>
16. *Dieta baja en fósforo: ¿es útil para la enfermedad renal?* (2021, julio 29). Mayo Clinic. (Consultado el 29 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/chronic-kidney-disease/expert-answers/food-and-nutrition/faq-20058408>
17. *Dieta para las personas con cáncer*. (2015, agosto 13). Alimmenta, dietistas-nutricionistas; (Consultado el 29 de diciembre de 2022). Disponible en: Alimmenta. <https://www.alimmenta.com/dietas/cancer/>
18. Zanin, T. (2022a, abril 27). *Dieta hepatoprotectora para hepatitis (con menú ejemplo)*. Tua Saúde. (Consultado el 29 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-hepatitis/>
19. Zanin, T. (2022, julio 19). *Dieta para cirrosis hepática: alimentos permitidos y a evitarse*. Tua Saúde. (Consultado el 29 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-la-cirrosis/>
20. Guía de Asistencia Práctica. Control prenatal del embarazo normal. Prog Obstet Ginecol 2018; 61 (5): 510-527 Diabetes Mellitus y Embarazo. Guía de Práctica Clínica (actualizada 2020). SED Y SEGO. (Consultado el 29 de diciembre de 2022).
21. Sanitas. (n.d.). *La dieta blanda*. Sanitas. Retrieved December 31, 2022, (Consultado el 30 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/alimentos/son000566wr.html>

22. *¿Cómo realizar una dieta baja en yodo?* (2017, July 17). AECAT. (Consultado el 30 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.aecat.net/2017/07/17/realizar-una-dieta-baja-yodo/>
23. de Sevilla, D. (2021, October 29). *Qué alimentos puedes tomar y cuáles debes evitar si padeces diabetes gestacional*. Salud y Bienestar. (Consultado el 30 de diciembre de 2022) Disponible en: [https://www.google.com/amp/s/www.diariodesevilla.es/salud/nutricion-bienestar/alimentos-puedes-tomar-cuales-evitar-diabetes-gestacional\\_0\\_1624339120.amp.html](https://www.google.com/amp/s/www.diariodesevilla.es/salud/nutricion-bienestar/alimentos-puedes-tomar-cuales-evitar-diabetes-gestacional_0_1624339120.amp.html)
24. *Día a día con EPOC*. (n.d.). Medlineplus.gov. Retrieved December 31, 2022, (Consultado el 30 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000697.htm>
25. Galicia, M. J. (2022, June 9). *Recomendaciones de dieta en casa para pacientes con Ictus*. Centro Médico ABC. (Consultado el 30 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://centromedicoabc.com/revista-digital/recomendaciones-de-dieta-en-casa-para-pacientes-con-ictus/>
26. *Guía alimenticia de las dietas de alimentos en puré y dietas de alimentos blandos de fácil masticación*. (n.d.). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. (Consultado el 30 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/pureed-and-mechanical-soft-diets>
27. Investigación, R. S. (2021, November 23). *La alimentación en la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC): artículo monográfico*. RSI - Revista Sanitaria de Investigación. (Consultado el 30 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/la-alimentacion-en-la-enfermedad-pulmonar-obstructiva-cronica-epoc-articulo-monografico/>
28. Castelló A, Pollán M, Buijsse B, et al. Spanish Mediterranean diet and other dietary patterns and breast cancer risk: case-control EpiGEICAM study. *British Journal of Cancer* (2014), 1-9. (Consultado el 30 de diciembre de 2022). Disponible en: [nutricion-cancer-de-mama.pdf](#)
29. *Pautas de nutrición para personas con síndrome del intestino corto*. (n.d.). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. (Consultado el 30 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-guidelines-patients-short-bowel-syndrome>
30. *Hablemos de lupus*. (n.d.). Hablemos de Lupus. (Consultado el 30 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.hablemosdelupus.org/lupus-alimentacion-y-nutricion>
31. *Alimentación segura durante el tratamiento del cáncer*. (n.d.). Medlineplus.gov. (Consultado el 31 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000061.htm>
32. Angelidi, A. M., Kokkinos, A., Katechaki, E., Ros, E., & Mantzoros, C. S. (2021). Mediterranean diet as a nutritional approach for COVID-19. *Metabolism: Clinical and Experimental*, 114(154407), 154407. (Consultado el 31 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2020.154407>
33. Cogle, C. R. (2020, November 26). *Síntomas, tratamientos y dieta para el cáncer de cuello uterino*. (Consultado el 31 de diciembre de 2022).

34. Finut. (2021, February 11). *La Dieta Mediterránea: un enfoque nutricional para la COVID-19*. Finut - Fundación Iberoamericana de Nutrición. (Consultado el 31 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.finut.org/la-dieta-mediterranea-un-enfoque-nutricional-para-la-covid-19/>
35. *Nutrición y cáncer de próstata: cómo llevar una dieta saludable*. (n.d.). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. (Consultado el 31 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-and-prostate-cancer>
36. Ruesga, E. S., Mosqueda, O. G., & Molina, L. D. (2015). Alimentación y nutrición en personas con VIH. Guía nutricional. *Revista Información Científica*, 94(6), 1381–1392. (Consultado el 31 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/167/1425>
37. Wint, C. (2021, June 6). *Cetoacidosis diabética: Síntomas, causas y tratamiento*. Healthline. (Consultado el 31 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.healthline.com/health/es/cetoacidosis-diabetica>
38. Mesejo A. alfonso. Manual básico de nutrición clínica y dietética. 2ª edición. Hospital clínico universitario de valencia. Nestlé Healthcare Nutrition. (Consultado el 31 de diciembre de 2022).
39. Barmaimon, Enrique. Libro con tipo de dietas y alimentación según: salud, enfermedad y patología. (2017). 1ª edición virtual: 15.03.2017. mOntevideo, Uruguay. (Consultado el 31 de diciembre de 2022).
40. Manual de dietas hospitalarias. (S/f). Dietas intrahospitalarias. (Consultado el 31 de diciembre de 2022). Disponible en: [http://DOC20150625085223PPT\\_ANEXO\\_3\\_DICCIONARIO\\_DIETAS.pdf](http://DOC20150625085223PPT_ANEXO_3_DICCIONARIO_DIETAS.pdf)
41. Manual de nutrición y dietética. (S/f). (Consultado el 31 de diciembre de 2022). Disponible en: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>
42. Argüeso Armesto R, Díaz Díaz JL, Díaz Peromingo JA, Rodríguez González A, Castro Mao M, Diz-Lois F. Lípidos, colesterol y lipoproteínas. *Galicia Clin* 2011;72(Supl 1):s7-17. (Consultado el 31 de diciembre de 2022).
43. Covarrubias Gutiérrez P, Aburto Galván M, Sámano Orozco L.F. (2013) Dietas cetogénicas en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad. *Nutr Clin Diet Hosp*;33: 98-111. (Consultado el 31 de diciembre de 2022).
44. Cervera, P., Clapes, J., y Rigolfas, R. (2004). Alimentación y dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad). Madrid: McGraw-Hill. (Consultado el 31 de diciembre de 2022).
45. IMSS. Dietas progresivas hospitalarias. Universidad abierta y a distancia de México. División de ciencias de la salud. (Consultado el 31 de diciembre de 2022).
46. Barril G, Bogeat J, Castresana M, Caverni A, Esteve V, González C, Hernando A, Jorge V, Juárez A, Navarro JC, Pérez MA, Sequera P, Suárez C, Vázquez S, Vidal C y Villalón D. “Cáncer de riñón y alimentación. Manual para pacientes y familiares”. Fundación MÁS QUE IDEAS, 2020. (Consultado el 31 de diciembre de 2022).

47. Marta Garcia Goñi (MIR Servicio Endocrinología y Nutrición, Clínica Universidad de Navarra) y Ana Zugasti, murillo (Sección de Nutrición Clínica, Complejo Hospitalario de Navarra). Recomendaciones Nutricionales (Consultado el 31 de diciembre de 2022).
48. Tratamiento medico nutricional del paciente con estomas de eliminación del tubo digestivo. México. IMSS (2013). (Consultado el 31 de diciembre de 2022).
49. Hernández, Moises. Dietoterapia. Temas de Nutrición. La habana: editorial ciencias médicas. (2008) 229p. (Consultado el 31 de diciembre de 2022).
50. Secretaria de salud. Guia de alimentación para facilitadores de la salud. G04(2015, Julio). (Consultado el 31 de diciembre de 2022).