



**Nombre de alumnos: Jasson Yael López Ordoñez**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

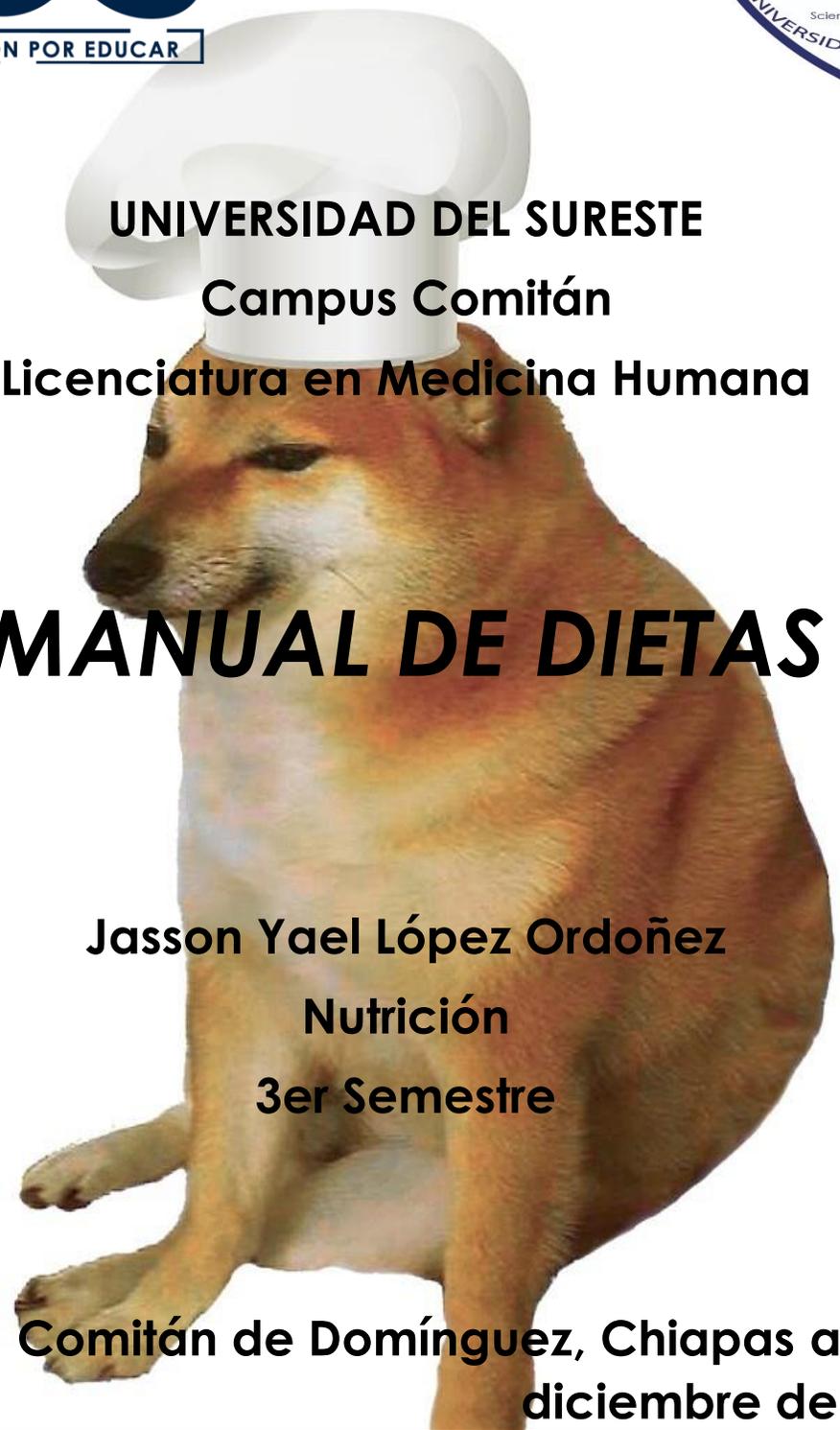
**Nombre del trabajo: Manual de Dietas**

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3ero**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 31 de  
diciembre del 2022.



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**  
**Campus Comitán**  
**Licenciatura en Medicina Humana**

# ***MANUAL DE DIETAS***

**Jasson Yael López Ordoñez**  
**Nutrición**  
**3er Semestre**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a 31 de  
diciembre del 2022.**

## **INDICE**

INTRODUCCIÓN .....	5
OBJETIVOS.....	6
ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE.....	7
CANCER CERVICOUTERINO.....	8
CANCER DE MAMA .....	9
CANCER DE PANCREAS.....	10
CANCER DE PROSTATA.....	11
CANCER HEPATICO.....	12
CANCER RENAL.....	13
CANCER TESTICULAR.....	14
CETOACIDOSIS DIABETICA.....	15
CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA.....	16
COVID - 19 .....	17
COLECTOMIA.....	18
DIABETES GESTACIONAL.....	19
DIABETES MELLITUS DE TIPO I.....	20
DIABETES MELLITUS DE TIPO II.....	21
DIALISIS.....	22
DISLIPIDEMIAS.....	23
DIVERTICULOSIS.....	24
ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRONICA (EPOC).....	25
ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFAGICO (ERGE).....	26
ESOFAGO DE BARRETT .....	27
ENFERMEDAD VASCULAR CEREBRAL.....	28
GASTRITIS.....	29
HEMICOLECTOMIA DERECHA.....	30
HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA.....	31
HEMODIALISIS.....	32
HEPATITIS.....	33
HIPERTENSION ARTERIAL.....	34
HIPERTIROIDISMO.....	35
HIPOTIROIDISMO.....	36

ILEOSTOMIA .....	37
INSUFICIENCIA RENAL AGUDA (IRA) .....	38
INSUFICIENCIA RENAL CRONICA (IRC) .....	39
LITIASIS BILIAR .....	40
LITIASIS RENAL .....	41
LUPUS.....	42
OBESIDAD .....	43
OBSTRUCCION BILIAR.....	44
RESECCION PARCIAL.....	45
SIGMOIDECTOMIA.....	46
SINDROME DE CUSHING .....	47
SINDROME DE INTESTINO CORTO .....	48
VIH.....	49
CONCLUSION .....	50
BIBLIOGRAFIAS.....	51

## **INTRODUCCIÓN**

Al hablar de la alimentación en condiciones de una persona saludable, sin problemas de salud, un enorme mundo de conocimientos se puede extender para que millones y millones de personas conserven tal salud. Sin embargo, cuando hablamos de alimentación enfocada a ser parte de la terapéutica de múltiples y distintas patologías, el enfoque le damos al hablar de ella cambia en gran proporción, pero teniendo siempre un fin: mejorar y mantener la buena salud de nuestros pacientes.

La alimentación, en su implementación como estrategia terapéutica y de recuperación de los pacientes los cuales cursan por un proceso patológico, es un tema fundamental, el cual no debe ser tomado a la ligera por el área médica, pues, esta forma parte del tratamiento de nuestros pacientes, que en conjunto con el fármaco y el ejercicio o en su caso recuperación fisioterapéutica, conforman el triángulo de medidas médicas implementadas para hacer de la recuperación y retorno a la buena salud de los pacientes un verdadero éxito.

En muchas ocasiones el no implementar una correcta dietoterapia a los pacientes supone el fallo en la recuperación de la salud del paciente, o en su caso el fallo en su atención paliativa. Como lo es en el claro ejemplo de pacientes con enfermedades de tan mucha importancia para la salud pública como lo son hipertensión o la diabetes, que, al no corregir y llevar un plan adecuado de alimentación a su enfermedad que padecen, los pacientes fracasan, a pesar de seguir un orden más estricto en el uso y aplicación de su tratamiento farmacológico, o en otro caso, causando que el medicamento pierda total efectividad por reacciones de adaptación al medicamento que la persona sufrirá tras un uso prolongado y poco efectivo, si no se corrigen los hábitos alimenticios, generando así que, en base a las patologías antes ejemplificadas, aumenten las cifras tensionales y/o glucémicas, dando como resultado el aumento de la dosis de sus medicamentos o el cambio de medicamentos a otros de mayor agresividad, finalizando así, tras un largo recorrido, en el fallo de la recuperación o buen mantenimiento de la salud del paciente; todo lo cual puede prevenirse con una alimentación correctamente adecuada a la enfermedad a tratar.

Es por ello que, en la búsqueda de mejorar los conocimientos con respecto a este punto tan fuerte dentro de la terapéutica de un paciente ante un proceso patológico, que muchas veces decide el éxito parcial o hasta total de las demás acciones médicas que llevamos a cabo, desde lo farmacológico hasta lo quirúrgico, conoceremos aquí, los planes dietéticos que se deben de emplear en distintas patologías, que con un correcto manejo, se puede disminuir en gran número la tasa de complicaciones y hasta decesos de estas patologías, gracias a poder manejar y tener en cuenta estos conocimientos dietoterapéuticos en el manejo de pacientes que presenten estos padecimientos.

# **OBJETIVOS**

## *OBJETIVOS GENERALES*

Poder lograr en la práctica médica un exitoso tratamiento, recuperación y mantenimiento de todos aquellos pacientes quienes cursen por alguna de las patologías en este trabajo tratadas, con la correcta implementación de todos los conocimientos en la terapéutica dietética, la cual actuará como punto clave para lograr el éxito en una buena salud y calidad de vida de nuestros pacientes.

## *OBJETIVOS ESPECIFICOS*

- Conocer en cuál es la base nutricional en la que se fundamenta cada dieta presentada en referencia a la enfermedad que trata.
- Conocer cuáles son los alimentos permitidos en pacientes que padecen alguna o varias de las patologías aquí tratadas
- Conocer cuáles son los alimentos prohibidos en pacientes que padecen alguna o varias de las patologías aquí tratadas.
- Conocer la alimentación a indicar para un paciente en el respectivo curso de su padecimiento en complemento con el uso de sus fármacos.
- Bajar la tasa de complicaciones derivadas del mal manejo de las enfermedades, teniendo como común denominador una inadecuada alimentación respecto a la patología cursante.

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

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La angina de pecho, un padecimiento caracterizado por la disminución de aporte de oxígeno hacia el miocardio, manifestando así dolor torácico. Esta es una manifestación dolorosa y opresiva para los pacientes con enfermedad coronaria. La dietoterapia enfocada al tratamiento del paciente con angina de pecho inestable, así como el tratamiento dietético para todas las enfermedades cardiovasculares, en reducir los factores de riesgo de la enfermedad, así como enfocarse en la disminución de los niveles de LDL que es el principal causante de la arteriopatía coronaria, aumentar el consumo de ácidos grasos cardioprotectores y reductores de procesos inflamatorios como lo son el omega 3 y el omega 6, Así también, las dietas que ampliamente se utilizan en esta patología, toma como fuente amplia de consumo los alimentos de origen vegetal. La dieta utilizada lleva por nombre DIETA MEDITERRANEA, en la cual hay un aumento en las raciones de frutas y verduras (en su mayoría frescas) con predominio de raíces vegetales y verduras de hoja verde, cereales integrales, consumo muy reducido de carnes de preferencia magras y consumo de alimentos frescos y poco procesados.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Aceite de oliva virgen como principal grasa, aceite de colza, aceites de frutos secos o margarina mezclada con aceite de colza o de linaza; frutas (incluyendo también frutos secos), verduras y legumbres en abundancia; raíces vegetales como jengibre, cúrcuma, yuca, remolacha, patata, zanahoria, regaliz, chirivía; consumo abundante de pescados grasos, tanto blancos como azules; cereales integrales como arroz, avena, pan, fideos, alforfón, centeno, cebada; pocas cantidades de carnes rojas (preferentemente magras) y muy poco consumo de productos lácteos fermentados como el queso y los yogures y de preferencia desnatados.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Huevos, sal, mantequilla, carnes procesadas y enlatadas, cerveza; dulces y postres como el chocolate con azúcares añadidos, pasteles, etc.

# **CANCER CERVICOUTERINO**

## *¿EN QUÉ CONSISTE?*

Junto con el cáncer de mama, el cáncer cervicouterino representa un importante problema de salud pública, que cuenta con una alta tasa de mortalidad a nivel nacional y mundial. La dieta para una paciente con CACU debe tener en consideración el suplir alimentos ricos en proteínas debido al proceso neoplásico y de anabolismo que existe, así como tomar en cuenta que la paciente atraviesa por una serie de tratamientos oncológicos como lo es la radioterapia, en donde se pueden llegar a ver afectados los intestinos, por lo que para evitar que la paciente caiga en un estado de desnutrición, los alimentos deben suministrar gran cantidad de energía en forma de calorías a la paciente. Como en otros procesos oncológicos, ya sea a causa de la misma enfermedad o derivado del tratamiento, la paciente en esta patología puede llegar a presentar estreñimiento, alteraciones del gusto y el olfato, y diarrea, por lo cual la alimentación, en consideración de la presencia de alguno de estos problemas, debe individualizarse, pero buscando siempre y bajo los alimentos permitidos en esta dieta, mantener un buen peso, limitar el consumo de alimentos altos en grasa y preferir el consumo de alimentos con grasas insaturadas y evitar las grasas saturadas.

## *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Aceites de origen vegetal como el aceite de oliva, cacahuete, maíz, girasol y soya; pastas, tortilla, pan de caja, bolillo, cereales de caja, arroz y papas; aves, carne roja, pescado; en cantidades pequeñas huevo, leche, yogur; frijoles, lentejas, habas, alubias y soya. Abundantes frutas y verduras como Frutos rojos, kiwi, brócoli, fresas, papaya, pimentón rojo, toronja, limón, naranja, lentejas, fresas, plátano, maíz, brócoli, aguacate, espinaca, remolacha, nabo, entre otros.

## *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Grasa de cerdo, manteca, grasa láctea, carnes procesadas, alcohol.

## **CANCER DE MAMA**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

Como se mencionó anteriormente, juntos con el cáncer cervicouterino, el cáncer de mama es uno de los principales problemas de salud pública que afecta a las mujeres a nivel nacional y mundial. La dieta para las pacientes con cáncer de mama debe ser equilibrada, contando con un 55 a 65% de carbohidratos, un 15% de composición de proteínas y un 30% de grasas. La dieta recomendada para pacientes con esta patología es la Dieta Mediterránea, debido a su alto contenido en frutas y verduras que más que solo aportar carbohidratos, aportan gran cantidad de vitaminas, minerales y antioxidantes; además, estudios han demostrado que la composición de la dieta ayuda a reducir considerablemente los factores de riesgo del cáncer de mama; y por supuesto esta dieta ha demostrado reducir el riesgo de padecer cáncer de mama entre el 15% y 40%.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Aceite de oliva virgen como principal grasa, aceite de colza, aceites de frutos secos o margarina mezclada con aceite de colza o de linaza; frutas (incluyendo también frutos secos), verduras y legumbres en abundancia; raíces vegetales como jengibre, cúrcuma, yuca, remolacha, patata, zanahoria, regaliz, chirivía; consumo abundante de pescados grasos, tanto blancos como azules; cereales integrales como arroz, avena, pan, fideos, alforfón, centeno, cebada; pocas cantidades de carnes rojas (preferentemente magras) y muy poco consumo de productos lácteos fermentados como el queso y los yogures y de preferencia desnatados.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Huevos, sal, mantequilla, carnes procesadas y enlatadas, cerveza; dulces y postres como el chocolate con azúcares añadidos, pasteles, etc.

## **CANCER DE PANCREAS**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

El cáncer pancreático, epidemiológicamente representa aproximadamente el 3% de todos los cánceres. El cáncer de páncreas es el octavo cáncer más frecuente en las mujeres y el décimo tipo de cáncer más frecuente en los hombres; siendo considerado el cáncer más agresivo existente. El cáncer de páncreas es una enfermedad que se acompaña frecuentemente de una alteración intensa del estado nutricional; al igual en esta enfermedad se pueden llegar a dar estados hipoglucémicos debido a la disminución de la producción de la insulina por la infiltración de células cancerígenas. Lo que la dieta para estos pacientes se enfoca, es en mantener el buen estado nutricional en el paciente y que no caiga en un estado de desnutrición, debido a los problemas que esta patología causa como la anorexia, las náuseas, vómitos etc. Por ello se busca que el paciente mantenga la adecuada ingesta de líquidos, calorías, proteínas y vitaminas para mantener un peso adecuado.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Aceite de oliva, frutos secos, aguacate, yogur, nueces; frutas y verduras como manzanas, plátanos, fresas; champiñones, jamón, huevos, leche, queso, cuajada; carnes como pollo, pescado; pan, arroz, lentejas, frijoles, zanahorias, cebollas, calabacines, patatas, guisantes.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Alimentos fritos, carnes rojas y de alto contenido en grasas, gaseosas; alimentos con grasas saturadas, alcohol.

## **CANCER DE PROSTATA**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

El cáncer de próstata es un padecimiento el cual afecta a muchos hombres a nivel mundial; en México es el tipo de cáncer con la mayor tasa de mortalidad entre los hombres, mismo comportamiento el cual registra en toda América Latina. El problema tiene fundamentalmente dos factores de riesgo, la genética, al presentar antecedentes heredofamiliares de cáncer de próstata, y la edad, al presentarse después de los 40 años de edad. Nuevamente entra a escena como una excelente dietoterapia la Dieta Mediterránea, que como mencionamos anteriormente su alto contenido en frutas y verduras, aportan buena cantidad de vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a reducir los problemas ocasionados por la enfermedad, y por supuesto, hasta prevenirla; así también mantiene una dieta balanceada con el consumo de grasas insaturadas y buena consideración de proteínas, que ante los procesos neoplásicos son fundamentales.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Aceite de oliva virgen como principal grasa, aceite de colza, aceites de frutos secos o margarina mezclada con aceite de colza o de linaza; frutas (incluyendo también frutos secos), verduras y legumbres en abundancia; raíces vegetales como jengibre, cúrcuma, yuca, remolacha, patata, zanahoria, regaliz, chirivía; consumo abundante de pescados grasos, tanto blancos como azules; cereales integrales como arroz, avena, pan, fideos, alforfón, centeno, cebada; pocas cantidades de carnes rojas (preferentemente magras) y muy poco consumo de productos lácteos fermentados como el queso y los yogures y de preferencia desnatados.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Huevos, sal, mantequilla, carnes procesadas y enlatadas, cerveza; dulces y postres como el chocolate con azúcares añadidos, pasteles, etc.

## **CANCER HEPATICO**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

El cáncer de hepático es el 6to cáncer más común a nivel mundial, y el segundo lugar como causa de muerte por cáncer digestivo, mostrando una alta tasa de mortalidad. El hígado es un órgano que cumple un amplio rango de tareas para el cuerpo, de entre ellas y que destacan a la hora de considerar un plan de alimentación, es que las proteínas que ahora no podrán ser suplidas normalmente a través de la producción hepática, sean tratadas de ser suplidas por la alimentación, así como el aporte vitamínico y de minerales, que ahora el hígado no podrá almacenar y metabolizar correctamente. Además, los alimentos pueden mejorar la función hepática, inducir la apoptosis de células cancerígenas, regular o inhibir el ciclo celular, proteger frente el efecto tóxico de aminos o aflatoxinas, suprimir el crecimiento tumoral y de las metástasis, inhibir la hepatocarcinogénesis, y modular mecanismos relacionados con la proliferación, invasión, angiogénesis y supervivencia de las células metastásicas. Es así que la dieta precisa considerar: comidas ricas en proteínas, ácidos grasos, una correcta carga glicémica, prebióticos, probióticos, vitaminas y minerales, fibra, polifenoles (principales antioxidantes en la dieta).

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Carnes de pollo, conejo, codorniz, pavo, perdiz, pescado: todo tipo de frutas y verduras, e especial las frambuesas, tomates, fresas, uvas, frambuesas, arándanos, brócoli, coliflor, coles de brúcela, remolachas, espinacas; aceite de oliva, soya; arroz, cacahuates, yogur, quesos, cebollas, ajo, alcachofas; en cantidades moderadas vino; lechuga, acelga, zanahorias crudas, verduras tiernas cocidas, como espárragos, remolachas, champiñones, nabos y calabaza, patatas (papas) y batatas al horno con cáscara, te verdes, café.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Carne de res, de cerdo, alimentos ricos en grasas procesadas, cerveza, alimentos con exceso de sal, mantequilla.

## **CANCER RENAL**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

El cáncer renal, también llamado adenocarcinoma renal, gracias a datos del Instituto Mexicano del Seguro Social, representa del 2% al 3% de todos los tumores malignos a nivel mundial, teniendo su incidencia máxima en países occidentales. El plan dietético de elección para esta patología, como en otros procesos neoplásicos, es la Dieta Mediterránea, la cual como se ha mencionado anteriormente, esta cuenta con alimentos algunos factores derivados de la proliferación neoplásica, inducen a la apoptosis celular y tienen efectos antiinflamatorios, como lo son su alto contenido de frutas y verduras, su aporte de proteínas que para estos procesos son de vital importancia aumentarlos, etc.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Aceite de oliva virgen como principal grasa, aceite de colza, aceites de frutos secos o margarina mezclada con aceite de colza o de linaza; frutas (incluyendo también frutos secos), verduras y legumbres en abundancia; raíces vegetales como jengibre, cúrcuma, yuca, remolacha, patata, zanahoria, regaliz, chirivía; consumo abundante de pescados grasos, tanto blancos como azules; cereales integrales como arroz, avena, pan, fideos, alforfón, centeno, cebada; pocas cantidades de carnes rojas (preferentemente magras) y muy poco consumo de productos lácteos fermentados como el queso y los yogures y de preferencia desnatados.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Huevos, sal, mantequilla, carnes procesadas y enlatadas, cerveza; dulces y postres como el chocolate con azúcares añadidos, pasteles, etc.

## **CANCER TESTICULAR**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

El cáncer testicular es uno de los cánceres más comunes diagnosticados en hombres jóvenes, en edad reproductiva, particularmente entre las edades de 30 a 39 años; representa 5% de los tumores que aparecen durante la edad reproductiva del varón. La alimentación planteada para este tipo de cáncer, al igual que otras proliferaciones neoplásicas, es el de tener un plan alimenticio en el cual se suplan buenas cantidades de proteínas debido al proceso patológico del paciente, así como de minerales, vitaminas y antioxidantes que ayudaran en distintos puntos fisiológicos y fisiopatológicos a la recuperación del paciente sobre su proceso patológico. Es así que la dieta indicada para este tipo de pacientes es la Dieta Mediterránea, que como hemos visto anteriormente está indicada en una buena parte de los distintos procesos neoplásicos aquí presentados.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Aceite de oliva virgen como principal grasa, aceite de colza, aceites de frutos secos o margarina mezclada con aceite de colza o de linaza; frutas (incluyendo también frutos secos), verduras y legumbres en abundancia; raíces vegetales como jengibre, cúrcuma, yuca, remolacha, patata, zanahoria, regaliz, chirivía; consumo abundante de pescados grasos, tanto blancos como azules; cereales integrales como arroz, avena, pan, fideos, alforfón, centeno, cebada; pocas cantidades de carnes rojas (preferentemente magras) y muy poco consumo de productos lácteos fermentados como el queso y los yogures y de preferencia desnatados.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Huevos, sal, mantequilla, carnes procesadas y enlatadas, cerveza; dulces y postres como el chocolate con azúcares añadidos, pasteles, etc.

## **CETOACIDOSIS DIABETICA**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La cetoacidosis diabética es una complicación grave de la diabetes, la cual ocurre al tener cargas glicémicas muy altas y no encontrando más recurso para la producción de energía, el cuerpo comienza a metabolizar en exceso las reservas de grasa en el cuerpo con lo cual los cuerpos cetónicos se dispararán; esta complicación generalmente es más característica de los pacientes con Diabetes Mellitus de tipo I, sin embargo, esto no quiere decir que los pacientes con Diabetes Mellitus de tipos II no la puedan presentar. Las recomendaciones dietéticas para pacientes con cetoacidosis diabética son similares a las exigencias nutricionales y de control se requieren y exigen para cualquier otro paciente con Diabetes Mellitus, puesto que mayoritariamente el manejo de la cetoacidosis diabética en farmacológico con la aplicación de la insulina, reposición de líquidos y electrolitos. La dieta que se debe implementar a estos pacientes consiste en un control estricto de los hidratos de carbono, consumiendo carbohidratos de cadena larga, sin grasas saturadas y consumo de alimentos ricos en omega 3.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Frutas enteras, vegetales sin almidón, frijoles, trigo integral, arroz integral, quínoa; atún, sardina, salmón, bacalao, semillas de lino, aceite de oliva, el aceite de canola y el aceite de maní; nueces, como almendras, pecanas y nuez de Castilla.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Alimentos con grasas saturadas, hígado res, carnes procesadas, mariscos, margarina, manteca, pan blanco, aperitivos procesados, bebidas azucaradas incluido los jugos de frutas, productos lácteos con alto contenido en grasas, pastas, arroz blanco; postres y dulces como caramelos, pasteles, chocolates, galletas, etc.

# **CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA**

## *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La cirrosis hepática no alcohólica puede ser ocasionada por problemas nutricionales o por infecciones como lo es por el Virus de la Hepatitis, ente otros, lo cual da como resultado que el tejido parenquimatoso sea remplazado por tejido fibroso. La dieta que se plantea para pacientes con esta patología es suministrar una dieta hiperproteica por el gran déficit que se tendrá debido a que la tarea de la síntesis de proteínas está a cargo del hígado, además que este necesitará de más proteínas para suplir sus propias necesidades de regeneración y mantener un balance nitrogenado adecuado; así mismo en estos pacientes la ingesta calórica a través de hidratos de carbono se debe cuidar debido a que su metabolismo se ve alterado debido al daño hepático, debiendo moderar los hidratos de carbono mas no limitarlo; y el consumo de grasas deberá de mantenerse en un aproximado del 30%. El aportar vitaminas y minerales en abundante cantidad en esta dieta es muy importante debido a que los procesos de metabolismo, almacenamiento y transporte se ven alterados en gran medida.

## *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Carbohidratos complejos como el arroz, el bulgur, la avena y el maíz entero, pastas, panes y cereales sin azúcar añadida; aguacate, las nueces, y los aceites de oliva, canola y girasol; carnes de pollo, conejo, codorniz, pavo, perdiz, pescado; frutas y verduras, en especial alcachofas, la manzana, el kiwi, los rábanos, el apio, la zanahoria, la piña y los nísperos, naranja; soya, tofu, quinoa, semillas de chía, legumbres en general como frijol, lenteja, alubia, garbanzo.

## *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Productos lácteos enteros tales como requesón, yogures, queso y cuajada; café, bebidas alcohólicas, alimentos fritos, sodio, vísceras animales, embutidos, carne de cerdo; mariscos, manteca, comida rápida, sopas instantáneas; dulces y postres muy dulces como caramelos, pasteles, panques, galletas, refrescos y jugos.

## **COVID - 19**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

Considerada pandemia actualmente a finales de 2022, año en que se redacta este trabajo bibliográfico, el Covid -19 es una enfermedad respiratoria de tipo aguda. Para el manejo dietético de esta patología, lo que debe hacer es aumentar el consumo de aquellos alimentos que aporten efectos reductores ante el fuerte proceso inflamatorio a nivel sistémico que se desencadena tras la infección viral; así como hacerse de alimentos que aumenten la calidad del sistema inmunológico; es indispensable mantener una alimentación saludable y balanceada para evitar que el paciente caiga en cuadros graves o en un tipo de desnutrición. Se deben aumentar los requerimientos de frutas y verduras por su aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudarán a mejorar el proceso inflamatorio, aumentar los requerimientos proteínicos que ayudarán a la recuperación de células dañadas, mantener equilibrados los niveles de lípidos y mantener un buen estado de hidratación y consumo de lactobacilos para ayudar a mejorar la calidad del sistema inmune.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Alimentos ricos en vitamina C como la guayaba, limón, naranjas; grasas como las aceitunas, el aguacate; chucrut, plátanos, manzana, olivas, naranja, mandarinas, piña, arándanos, cerezas, en general frutas en abundancia, al igual que las verduras; cereales integrales como la quinua, la avena, y el trigo; soya, claras de huevo, pescado blanco, carne de pollo, conejo

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Carnes de res y cerdo, mantequillas, frituras, refrescos, jugos dulces, comida rápida, dulces y postres como caramelos, pasteles, panques, etc.

## **COLECTOMIA**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La colectomía es un procedimiento quirúrgico en el cual es extirpar todo el colon o parte de él. Pueden producirse complicaciones, como dehiscencia de suturas, abscesos intraabdominales y peritonitis. Por ello, es necesario asegurar un adecuado aporte de nutrientes, como parte del plan terapéutico global. La resección total o parcial del intestino grueso puede comprometer su capacidad absorbente y hacer que el volumen fecal aumente considerablemente y varíe su consistencia y su composición, lo que puede provocar desequilibrios hidroelectrolíticos. Tanto para los pacientes preoperatorios como los posoperatorios con una colectomía total la dieta recomendada es una dieta pobre en residuos, como la Dieta de Líquidos Claros; esta dieta provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena; verduras y frutas crudas, cascara de frutas y verduras, bebidas con cafeína, comidas picantes.

## **DIABETES GESTACIONAL**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

Es la alteración en el metabolismo de los hidratos de carbono que se detecta por primera vez durante el embarazo, ésta traduce una insuficiente adaptación a la insulinoresistencia que se produce en la gestante. El objetivo del plan de alimentación para la embarazada con diabetes gestacional es suministrar el aporte calórico y los nutrientes necesarios para mantener la salud de la madre y del feto, ayudando a controlar los niveles de glucosa y asegurando una adecuada ganancia de peso.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Alimentos con hidratos de carbono complejos como cereales integrales, fruta, verduras; panes, leche; carne de pescado (alimentos ricos en omega 3); queso, pastas blandas, pasta de trigo entero, harina de trigo integral; carnes de res, carne de aves retirando la piel; legumbres como frijoles, habas, lenteja.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Alimentos con alto índice glucémico como azúcar, miel, zumos, refrescos, cereales refinados; edulcorantes como ciclamato, sacarina y hoja cruda de estevia; salsas y mayonesas caseras, mousses, merengues y pasteles caseros, tiramisú, helados caseros, ponches de huevo; papas, dulces, refrescos, arroz blanco y sin olvidar el alcohol.

## **DIABETES MELLITUS DE TIPO I**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La Diabetes se define como una enfermedad en la que el metabolismo de los carbohidratos se ve alterado, generando un estado crónico de hiperglucemia. En la diabetes mellitus de tipo el páncreas deja de producir en su totalidad insulina, debido a la destrucción de las células beta pancreáticas, teniendo como causa principal un proceso autoinmune contra las células ya mencionadas; por lo cual estos pacientes se vuelven insulino dependientes. La alimentación de estos pacientes consiste primordialmente en moderar estrictamente el consumo de carbohidratos, así también buscar mantener un buen control del peso, llevando una dieta equilibrada, con una alimentación baja en sodio, controlada en el consumo de grasas, y un correcto aporte de proteínas.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Alimentos integrales como arroz, pan, pastas, trigo; verduras y hortalizas, frutas frescas, leche y derivados preferentemente desnatados; carne magra, pollo o pavo sin pellejo, pescado como el salmón, atún, huevos; nueces, maní, frijoles secos y otras leguminosas como garbanzos y guisantes partidos; aceites de canola, de oliva, aguacate. Alimentos como la piña, el plátano y las naranjas, deben consumirse con mucha moderación porque llegan a elevar mucho los niveles glicémicos.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Alimentos con alto contenido en sal, alimentos fritos, dulces, productos horneados, helados, bebidas con azúcares agregados como jugos, refrescos, bebidas energéticas, embutidos, papas, chocolates.

## **DIABETES MELLITUS DE TIPO II**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La diabetes mellitus de tipo II compone del 90 al 95% de los casos de diabetes, siendo esta una enfermedad progresiva, la cual aparece tras llevar una dieta continua que proporciona niveles glucémicos muy elevados y en la cual el páncreas, al tratar de satisfacer las necesidades de insulina para utilizar todos esos niveles de glucosa en sangre, poco a poco se deteriora. La patología es compleja, y comprende otros factores como la obesidad que deteriora los receptores para insulina gracias a la lipotoxicidad, la inactividad física, factores genéticos, etc. La dieta que se emplea para una persona que ha adquirido la enfermedad se basa en controlar estrictamente el consumo de carbohidratos, mantener una dieta saludable controlando el peso del paciente, con una correcta ingesta de grasas, una saludable porción de proteínas. Prácticamente se busca llevar una dieta normal y saludable, pero cuidando más la ingesta de carbohidratos.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Alimentos integrales como arroz, pan, pastas, trigo; verduras y hortalizas, frutas frescas, leche y derivados preferentemente desnatados; carne magra, pollo o pavo sin pellejo, pescado como el salmón, atún, huevos; nueces, maní, frijoles secos y otras leguminosas como garbanzos y guisantes partidos; aceites de canola, de oliva, aguacate. Alimentos como la piña, el plátano y las naranjas, deben consumirse con mucha moderación porque llegan a elevar mucho los niveles glicémicos.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Alimentos con alto contenido en sal, alimentos fritos, dulces, productos horneados, helados, bebidas con azúcares agregados como jugos, refrescos, bebidas energéticas, embutidos, papas, chocolates.

## **DIALISIS**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La diálisis es un tratamiento utilizado para aquellos pacientes que padecen insuficiencia renal; en este procedimiento, ya sea a través de una hemodiálisis o diálisis peritoneal, la sangre del paciente pasará a través de un sofisticado equipo llamado dializador, el cual es encargado de filtrar los desechos orgánicos y exceso de líquido, que se hayan en la circulantes en el paciente, que con normalidad desecharían los riñones a través de la orina. Para la alimentación de estos pacientes, se debe considerar todos los aspectos que involucran a la insuficiencia renal, por lo que debe cuidarse el aporte de proteínas; se debe procurar que la alimentación genere el menor número de desechos posibles en sangre; consumir las calorías suficientes para no perder peso ni ganarlo, debe regularse estrictamente los carbohidratos y la sal; debe ser una dieta restringida en líquidos.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Aceite de oliva, carne magra, pescado blanco; cantidades muy moderadas de frutas, de preferencia manzana, pera o sandía; cantidades moderadas de lácteos desnatados; pan sin sal, arroz, pasta, lechuga, cebolla, pimienta, apio, rabanitos, zanahorias, pepino, tomate, habas, alcachofas, coliflor, champiñones y setas, patatas, frijoles, garbanzos, lentejas, alubias, soya, yogur, leche, flan, cuajada, quesos frescos.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Alimentos con exceso de sodio, frutos secos, chocolate, uva, plátano, frutos cítricos, patatas fritas, postres como pasteles, panques; Alimentos integrales, calabaza, brócoli, acelgas, espinaca, coles de brúcelas, aceitunas, melón, coco, aguacate; zumos de frutas, carnes grasas, embutidos y vísceras, mariscos como crustáceos, moluscos, caracoles, batidos de frutas, salas dulces comerciales como el ketchup, mostaza; manteca de cerdo, mayonesa; bebidas alcohólicas, bebidas energéticas, gaseosas; quesos curados, secos, semi-secos y los quesos de untar; alimentos integrales; yemas de huevo, pescado azul; enlatados o en conserva como atún, sardina, legumbres, pepinillos, conserva de vegetales, conservas en vinagre, platos precocinados como canelones de comercio, lasaña, pizza; sopas de sobre; alimentos ahumados.

## **DISLIPIDEMIAS**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La dislipemia o dislipidemia, se define como los niveles anormalmente elevado de lípidos en sangre, siendo este un problema de salud pública de gran importancia y gran factor de riesgo para varias enfermedades cardiovasculares y metabólicas. La dieta para estos pacientes se debe modificar el consumo de lípidos, por lo que deberá ser una dieta hipolípida; pero también debe considerarse el consumo de hidratos de carbono, puesto que estos, en el cuerpo, al no ser utilizados, se almacenan en forma de triglicéridos, haciendo así que aumente nuevamente el nivel de lípidos en sangre. En esta dieta el consumo estudios demuestran que aportar alimentos altos en fibra ayudan a absorber ácidos biliares y así promover la eliminación fecal y estimular el catabolismo del colesterol. Una dieta recomendada para esta patología señala el libro “Dietoterapia de Krause”, es la Dieta Mediterránea, añadiéndole en ella, el consumo de alcohol, dos a tres vasos pequeños de vino al día, lo cual ayuda a aumentar los niveles de HDL colesterol y con ello reducir LDL colesterol.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Aceite de oliva virgen como principal grasa, aceite de colza, aceites de frutos secos o margarina mezclada con aceite de colza o de linaza; frutas (incluyendo también frutos secos), verduras y legumbres en abundancia; raíces vegetales como jengibre, cúrcuma, yuca, remolacha, patata, zanahoria, regaliz, chirivía; consumo abundante de pescados grasos, tanto blancos como azules; cereales integrales como arroz, avena, pan, fideos, alforfón, centeno, cebada; pocas cantidades de carnes rojas (preferentemente magras) y muy poco consumo de productos lácteos fermentados como el queso y los yogures y de preferencia desnatados.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Huevos, sal, mantequilla, carnes procesadas y enlatadas, cerveza; dulces y postres como el chocolate con azúcares añadidos, pasteles, etc. Alimentos con grasas saturadas.

## **DIVERTICULOSIS**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La divertículos o enfermedad diverticular, es por definición, protrusiones saculares de la mucosa a través de la pared muscular del colon, las cuales ocurren en áreas débiles de la pared intestinal donde pueden penetrar los vasos sanguíneos. Se considera a la baja ingesta de fibra como principal factor de riesgo para desarrollar la enfermedad. Es por ello que la alimentación enfocada a estos pacientes busca suministrar alimentos ricos en fibra, así como la disminución en el consumo de carnes rojas y grasas, las cuales, en consumo elevado se asocian a la aparición de la diverticulosis.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

harina de trigo, salvado, guisantes, repollo, vegetales de raíz, cereales integrales y frutas maduras; ciruelas pasas, ciruelas secas, frambuesas, lenteja, garbanzos, frijoles, brócoli; arroz integral, pasta alimentaria integral, pan de barra integral; verduras y hortalizas,

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Carne de res, carne de cerdo, vísceras, ternera, cordero, cabra; frituras, lácteos ricos en grasa, alcohol.

## **ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRONICA (EPOC)**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

la EPOC es la tercera causa de muertes en el mundo. En 2019 ocasionó 3,23 millones de defunciones. Casi el 90% de las muertes por EPOC en menores de 70 años se producen en países de ingresos medianos y bajos. La principal causa de la enfermedad es la exposición al humo del tabaco, sin embargo, en Chiapas, la principal causa de la enfermedad es por la exposición al humo de la leña en hogares donde se cocina con este material. Los pacientes con EPOC sufren de escasa ingesta alimentaria y malnutrición que provocan debilidad de la musculatura respiratoria, aumento de la incapacidad, mayor proclividad a infecciones y alteraciones hormonales; siendo así que el principal problema relacionado al EPOC es la mal nutrición. Los objetivos primarios de la atención nutricional de los pacientes con EPOC son la facilitación de bienestar nutricional, el mantenimiento de un índice adecuado de masa corporal magra con relación al tejido adiposo, un correcto balance de líquidos; además se busca tener una alimentación modificada en carbohidratos.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Frutas, en especial cítricos como mandarinas, naranja, pomelo; leche, queso, yogurt, huevo; pollo sin piel, conejo, pescados como merluza, atún al natural, brótola, lenguado, caballa, abadejo, Cereales integrales, verduras, frutas; legumbres como frijoles, garbanzo, lenteja; trigo, hortalizas.

### *ALIMENTOS PROHIBIDO*

Chorizo, salchichón y demás embutidos; alimentos con alto contenido en sal, alimentos fritos, dulces, helado, refrescos, bebidas energéticas, alcohol, papas, chocolates; alimentos compuestos por carbohidratos simples.

## **ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFAGICO (ERGE)**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La enfermedad por reflujo gastroesofágico se produce como consecuencia del reflujo patológico del contenido gástrico al esófago; esta patología, tras un proceso crónico de daño esofágico trae como resultado la regeneración y remodelación celular y tisular, lo cual puede llevar a la grave consecuencia de cáncer esofágico. La dieta para esta enfermedad se enfoca en la ingesta de alimentos que mejoren la digestión y evitar alimentos que irriten la mucosa gástrica.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

fruta, verdura y fibra vegetal de cereales y legumbres, todo pescado fresco, congelado o enlatado, cereales, arroz, cebada y pastas simples, panes simples con o sin harina integral; carne de pollo, carnes magras; frijoles y chícharos secos preparados sin grasa; sopas preparadas con una base vegetal o de caldo; nieves, raspados, gelatina.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Café, alcohol, alimentos grasos, chocolate, pimienta y especias, bebidas con gas, frutos cítricos, tomate y productos de tomate, productos mentolados, vinagre, pimentón, zumos cítricos, ajo, hinojo, menta, albahaca, cebolla, zanahoria, cilantro, nuez moscada, cigarro.

## **ESOFAGO DE BARRETT**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

El Esófago de Barrett es una patología adquirida producto del reflujo gastroesofágico crónico que provoca la lesión de la mucosa esofágica normal y su reemplazo por mucosa metaplásica. La importancia clínica del Esófago de Barret, como fue mencionado en el punto anterior, es que constituyen un gran factor de riesgo para el desarrollo de adenocarcinoma esofágico. La alimentación para este tipo de pacientes es similar que para la de pacientes con Reflujo Gastroesofágico, pues lo que se debe evitar en consumir alimentos irritantes para la mucosa gástrica y esofágica, evitar que el reflujo continúe dañando la mucosa esofágica y que sean alimentos de más fácil digestión para nuevamente evitar el reflujo.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

fruta, verdura y fibra vegetal de cereales y legumbres, todo pescado fresco, congelado o enlatado, cereales, arroz, cebada y pastas simples, panes simples con o sin harina integral; carne de pollo, carnes magras; frijoles y chícharos secos preparados sin grasa; sopas preparadas con una base vegetal o de caldo; nieves, raspados, gelatina.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Café, alcohol, alimentos grasos, chocolate, pimienta y especias, bebidas con gas, frutos cítricos, tomate y productos de tomate, productos mentolados, vinagre, pimentón, zumos cítricos, ajo, hinojo, menta, albahaca, cebolla, zanahoria, cilantro, nuez moscada, cigarro.

## **ENFERMEDAD VASCULAR CEREBRAL**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

Por definición es una alteración en las neuronas, que provoca disminución de flujo sanguíneo en el cerebro, acompañada de alteraciones cerebrales de manera momentánea o permanente. Pudiéndose clasificar de dos maneras, como isquémica y hemorrágica, es así que puede ocurrir cuando una arteria se obstruye produciendo interrupción o pérdida repentina del flujo sanguíneo cerebral o bien, ser el resultado de la ruptura de un vaso, dando lugar a un derrame. La dieta DASH es un plan terapéutico recomendado para pacientes con Enfermedad Vasculat Cerebral, debido a su composición hiposódica, además que recurre a alimentos con un contenido elevado de los minerales calcio, potasio y magnesio, cuya combinación contribuye a rebajar la presión sanguínea. También lleva escasas cantidades de grasa y mucha fibra; es así que esta dieta ayuda a reducir los factores de riesgo para la enfermedad, teniendo como punto clave la hipertensión arterial entre ella.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Verduras, frutas y zumos como plátanos, dátiles, uvas, naranjas y su zumo, tangerinas, fresas, mangos, melones, melocotones, piñas, ciruelas pasas, uvas pasas, pomelos, tomates, patatas, zanahorias, guisantes, col rizada, calabaza, brócoli, grelo, berzas, espinacas, alcachofas, judías, batatas; leche desnatada o semidesnatada, yogur o queso; carnes magras, aves de corral y pescados, frutos secos, semillas y legumbres; aceite vegetal; frutas frescas, congeladas o enlatadas; semillas de girasol; pan integral, pan de pita, panecillo, cereales integrales, cereales en copos, sémola de maíz, harina de avena, palomitas de maíz sin sal.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Mantequilla y margarina, manteca de cerdo, carnes rojas grasas, comida frita, pasteles y dulces, alimentos con exceso de sodio.

## **GASTRITIS**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

Por definición es Gastritis es una enfermedad inflamatoria aguda o crónica de la mucosa gástrica producida por factores exógenos y endógenos que produce síntomas dispépticos atribuibles a la enfermedad y cuya existencia se sospecha clínicamente. La alimentación para estos pacientes, se basa en alimentos los cuales no causen mayor irritación, es decir que tengan efectos antiinflamatorios en la mucosa gástrica y que favorezcan la neutralización de la acidez gástrica, y no irriten más a las áreas dañadas de la mucosa y que sean de fácil digestión para reducir la secreción de ácidos estomacales que terminaran por irritar más las áreas inflamadas.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Pasta, arroz, patata, pan blanco; verduras cocidas y sin cascara, sobretodo la calabaza y la zanahoria; frutas cocidas y en conserva; carnes magras, pescados, claras de huevo; quesos y lácteos desnatados; avena, aguacate, chirimoya; cocciones sencillas de tipo a la plancha, grill, horno, hervidos.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Café alcohol, verduras crudas, ajo, cebolla, tomate, pimiento, productos integrales o muy ricos en fibra; frutas con cascara, verdes o muy poco maduras; chocolate, zumo de frutas cítricos, bebidas carbonatadas como refrescos, bebidas energéticas; mantequilla, embutidos, mariscos, quesos fermentados y muy curados; pimiento molido, mostaza, vinagre; enlatados, alimentos condimentados, té; alimentos fritos y grasos; carnes de cerdo y res grasas.

## **HEMICOLECTOMIA DERECHA**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

Como vimos anteriormente, una Colectomía es un procedimiento quirúrgico en el cual se extirpa el colon; en este tipo de procedimiento, como su nombre lo menciona, es extirpado únicamente el colon derecho, compuesto por el colon ascendente, el ángulo hepático del colon y parte del colon transversal. La dieta utilizada cuando se retira este tracto del colon, es la dieta de líquidos claros que provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena; verduras y frutas crudas, cascara de frutas y verduras, bebidas con cafeína, comidas picantes.

## **HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La hemicolectomía izquierda, como se ha visto en puntos anteriores, consiste en la extirpación de una parte del colon, para ser exactos, como su nombre lo indica, la parte izquierda, correspondiente al colon descendente y parte del colon transversal correspondiente al ángulo izquierdo, donde posteriormente se unirán los remanentes del colon. Las bibliografías mencionan que la dieta que se debe seguir para pacientes con esta intervención quirúrgica no es tan estricta como lo es para una hemicolectomía derecha y ni decirse para una colectomía total; sin embargo, en el periodo prequirúrgico y en el posquirúrgico cuando el paciente presente deposiciones de consistencia semilíquida, la dieta a seguir será una dieta de líquidos claros, la cual aporta líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena; verduras y frutas crudas, cascara de frutas y verduras, bebidas con cafeína, comidas picantes.

## **HEMODIALISIS**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La diálisis puede dividirse en 2, la diálisis peritoneal y la hemodiálisis, de la cual trataremos; en este procedimiento, indicado para pacientes que presentan fallo renal, se filtra la sangre del paciente, extrayendo de ella las toxinas, productos de desechos y excesos de líquidos, que en condiciones normales filtrarían los riñones a través de la orina. La dieta para estos pacientes busca mantener un peso saludable en el paciente, ni perder ni ganar, compensar la pérdida de proteínas y otros nutrientes, tener una alimentación baja en azúcares y grasas animales, controlar estrictamente la ingestión de alimentos con potasio, fósforo, así como que debe ser baja en sodio y con restricción en el consumo de líquidos.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Lácteos desnatados, frutas en almíbar retirando el caldo; frutas con mucha moderación de preferencia manzana, pera o sandía; pescado; aceite de oliva; pastas como macarrones, espagueti y arroz; lechugas, pimentón; carnes blancas como pollo, pavo, pescado, y carne magra de cerdo; lentejas, garbanzos, habas y arvejas remojadas toda la noche y hervidas.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Plátano, melón, uva, frutos secos, chocolate, alcohol, tomate fresco, frutos cítricos, alimentos salados; mango, melón, kiwi, almendras, coco, miel, jugos de naranja, limón y zanahorias; vino tinto y blanco; alimentos fritos, pan integral, cereales integrales; sal, ketchup, mostaza; mariscos, salsa de carne y soya; quesos maduros; vísceras.

## **HEPATITIS**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La hepatitis, se define como la inflamación del hígado, y que como enfermedad primaria es causada por las 5 principales cepas del virus de la hepatitis: A, B, C, D y E. La hepatitis viral tiene una alta mortalidad a nivel mundial. Considerando que las funciones hepáticas se ven alteradas en este proceso inflamatorio, el tratamiento nutricional debe incluir un buen aporte de vitaminas y minerales, así como alimentos que tengan un buen aporte a mejorar la calidad del sistema inmune y ayuden ante el proceso inflamatorio y de recuperación; así como limitar el consumo de azúcares debido a la mala calidad de metabolismo que se puede dar con este proceso patológico.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Carnes blancas como pollo, pescado como el jurel, atún, sardina, salmón y trucha, conejo, pavo; pan y cereales integrales, pastas; habas, lentejas, garbanzos, porotos, germen de trigo, avena, brúcelas, espinaca, acelgas, tofu, papaya, pepino; aceite de oliva;

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Tés, limitar el consumo de sal; alcohol, frituras, alimentos fritos; carnes de cerdo, res con alto contenido de grasa; refrescos.

## **HIPERTENSION ARTERIAL**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La Hipertensión Arterial, enfermedad que afecta a uno de cada cuatro mexicanos; es una enfermedad cardiovascular, la cual se puede dividir en dos: primaria o esencial, la cual constituye el 90% de los casos; y la hipertensión secundaria, la cual es resultado de un proceso patológico primario como la estenosis de la arteria renal, aldosteronismo primario, o bien puede ser resultado del consumo de medicamentos como los AINES o anticonceptivos orales. Entre sus factores de riesgo encontramos el sobrepeso y obesidad, la diabetes mellitus, la edad, el tabaquismo, y la mala alimentación donde resalta el consumo excesivo de sodio. La dieta por excelencia indicada para la Hipertensión Arterial es la Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), la cual brinda una dieta hiposódica al paciente, siendo el exceso de esta la principal causa fisiopatológica de la enfermedad; además recurre a alimentos con un contenido elevado de los minerales calcio, potasio y magnesio, cuya combinación contribuye a rebajar la presión sanguínea; también lleva escasas cantidades de grasa y mucha fibra.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Verduras, frutas y zumos como plátanos, dátiles, uvas, naranjas y su zumo, tangerinas, fresas, mangos, melones, melocotones, piñas, ciruelas pasas, uvas pasas, pomelos, tomates, patatas, zanahorias, guisantes, col rizada, calabaza, brócoli, grelo, berzas, espinacas, alcachofas, judías, batatas; leche desnatada o semidesnatada, yogur o queso; carnes magras, aves de corral y pescados, frutos secos, semillas y legumbres; aceite vegetal; frutas frescas, congeladas o enlatadas; semillas de girasol; pan integral, pan de pita, panecillo, cereales integrales, cereales en copos, sémola de maíz, harina de avena, palomitas de maíz sin sal.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Mantequilla y margarina, manteca de cerdo, carnes rojas grasas, comida frita, pasteles y dulces, alimentos con exceso de sodio.

## **HIPERTIROIDISMO**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

El Hipertiroidismo es caracterizado por un exceso de hormonas tiroideas en el cuerpo, siendo la enfermedad de Graves, una enfermedad autoinmunitaria caracterizada por el aumento global de la glándula tiroidea e hiperfunción tiroidea, la etiología más común de la enfermedad. Los alimentos que se prescriben para estos pacientes, son alimentos que disminuyan la absorción de yodo, así como alimentos que por supuesto no contengan yodo; las necesidades nutricionales como lo son las calóricas, proteicas, de vitaminas, minerales, etc., que por su estado hipercatabólico necesitan ser repuestas.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Clara de huevo, pan casero sin sal fortificada con yodo, frutas y vegetales frescos, vegetales congelados, azúcar, mermelada y miel; granos, cereales y pasta sin ingredientes con alto contenido de yodo; nueces y mantequillas naturales sin sal; cervezas, vino, limonada, jugos de fruta; pimienta negra, hierbas frescas o secas y especias, todos los aceites vegetales; palomitas de maíz usando aceite vegetal o aire, sin sal fortificada con yodo; carne de pollo y pavo; col, berza, coles de Bruselas, coliflor, repollo, brócoli.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Sal fortificada con yodo; leche y otros productos lácteos como helado, queso, yogurt y mantequilla; mariscos incluyendo pescado, sushi, algas marinas; yemas de huevo, huevos enteros y comidas que contengan huevos enteros; chocolate de leche, melaza, productos con soya.

## **HIPOTIROIDISMO**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

El Hipotiroidismo es el cuadro clínico que deriva de una reducida actividad de la glándula tiroides; en más de la mitad de los casos, la etiología se remonta, al igual que el hipertiroidismo a una enfermedad autoinmune, en este caso, enfermedad llamada tiroiditis de Hashimoto, en la que el sistema inmunitario ataca y destruye el tejido tiroideo. Al contrario que con el hipertiroidismo, en la dieta de estos pacientes, se le da mucha importancia a hacer un buen aporte al cuerpo de iodo; así también, tomando en cuenta el deterioro metabólico, se debe tomar buscar el satisfacer las necesidades de minerales perdidos como dos de gran importancia, el hierro y el selenio;

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Carnes magras como pollo, ternera, pavo, conejo, pescado blanco y azul; huevos, leche semidescremada o descremada, quesos o yogur descremados; verduras crudas y cocidas, frutas frescas; cereales y tubérculos de preferencia en presentación integral; uso de especias o limón, leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos; mariscos; sal iodada;

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Col, berza, coles de Bruselas, coliflor, repollo, brócoli; nabos, semillas de mostaza; espinacas, zanahorias; nueces, piñones, cacahuates; soja y productos elaborados con soja; alimentos ricos en grasas y azúcares; carnes de cerdo y res grasas, embutidos, lácteos enteros, refrescos.

## **ILEOSTOMIA**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La Ileostomía es un procedimiento quirúrgico en el cual, se realiza una abertura en la pared abdominal y en ella se expone la parte terminal del intestino delgado, el íleon; la exposición de la ileostomía puede durar un par de meses o de por vida, dependiendo de los requerimientos quirúrgicos y/o patológicos por los cuales se realizó el procedimiento. El tipo de dieta indicada para pacientes con ileostomía es la dieta de tipo blando, la cual implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir las características que la identifican. La dieta blanda incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos; para estos pacientes se recomienda que sea con bajo aporte en fibra.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite; las especias y condimentos se deben utilizar con discreción; café en cantidades moderadas y lo más diluido posible; queso, huevos, leche sin grasa; pollo, pavo, pescado.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Alimentos altos en fibra como cereales integrales; leguminosas como frijoles guisantes, lentejas; alcohol, refrescos; chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas; leche con alto contenido en grasa, leche entera.

## **INSUFICIENCIA RENAL AGUDA (IRA)**

### *¿EN QUE CONSISTE?*

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. Es más común en personas que ya están hospitalizadas, en particular las que necesitan cuidados intensivos. Además, suele ser secundaria a una cirugía complicada, una infección generalizada, después de una lesión grave o cuando el flujo de sangre a los riñones se interrumpe. La IRA se presenta en un contexto de inflamación y estrés oxidativo que explican en gran parte el deterioro nutricional, y específicamente el déficit proteico que puede afectar a este tipo de pacientes. Este estado hipercatabólico, al coexistir con baja ingesta nutricional, llevan al paciente a un balance calórico y proteico negativo, exponiéndolo a una desnutrición; es por ello que la dieta se enfocará en controlar el hipercatabolismo a través del aporte calórico, mantener la masa muscular, mejorar la respuesta inmune, disminuir el estado inflamatorio y optimizar la actividad antioxidante.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Arroz, el bulgur, la avena y el maíz entero, pastas, panes y cereales sin azúcar añadida; aguacate, y los aceites de oliva, canola y girasol; carnes de pollo, conejo, codorniz, pavo, perdiz, pescado; frutas y verduras, nísperos, naranja; tofu, legumbres como frijol, lenteja, alubia, garbanzo.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Carnes de cerdo y res grasas, exceso de líquidos, alcohol, refrescos; alimentos fritos, embutidos, alimentos altos en sodio, frutos secos; agua mineral.

## **INSUFICIENCIA RENAL CRONICA (IRC)**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La insuficiencia renal crónica consiste en el deterioro progresivo e irreversible de la función renal; esta puede ser el resultado de enfermedades que deterioran la función renal como lo es la Diabetes Mellitus. Estos pacientes a consecuencia del deterioro de la función renal, llegan a padecer, dentro de los puntos más importantes hipertensión arterial, anemia por deficiencia de eritropoyetina y por supuesto reducción del filtrado glomerular. Los objetivos del tratamiento nutricional son tratar los síntomas asociados al síndrome (edemas, hipoalbuminemia e hiperlipidemia), reducir el riesgo de progresión a insuficiencia renal, disminuir la inflamación y mantener las reservas nutricionales; se utiliza una dieta hipoprotéica, hiposódica, manteniendo un buen balance en la ingesta de calorías y no dejando de lado que se ingiera lo suficiente de proteínas. En la mayor parte de los casos se necesita una ingesta suficiente de hidratos de carbono y grasas con el fin de reservar a las proteínas para el anabolismo. Los alimentos que componen la dieta mediterránea son buenos para este tipo de pacientes, realizando por supuesto las adaptaciones necesarias

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Aceite de oliva virgen como principal grasa, aceite de colza, margarina mezclada con aceite de colza o de linaza; frutas (incluyendo también frutos secos), verduras y legumbres en abundancia; raíces vegetales como jengibre, cúrcuma, yuca, remolacha, patata, zanahoria, regaliz, chirivía; consumo abundante de pescados grasos, tanto blancos como azules; cereales integrales como arroz, avena, pan, fideos, alforfón, centeno, cebada; muy poco consumo de productos lácteos fermentados como el queso y los yogures y de preferencia desnatados.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Huevos, sal, mantequilla, carnes procesadas y enlatadas, cerveza; dulces y postres como el chocolate con azúcares añadidos, pasteles; carnes de res y cerdo.

## **LITIASIS BILIAR**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La litiasis biliar o colelitiasis se define como la existencia de cálculos dentro de la vesícula biliar. Hay dos tipos de litiasis biliar, litiasis por colesterol que componen un 75% de los casos del lado occidental, y el restante 25% son de tipo pigmentario. Los cálculos biliares son más prevalentes con regímenes dietéticos occidentales pobres en fibra y ricos en grasas. El consumo de grandes cantidades de proteínas y grasas de origen animal, especialmente grasas saturadas, y la escasez de fibra en la dieta favorecen el desarrollo de cálculos biliares. Las personas que consumen hidratos de carbono refinados tienen un 60% más de riesgo de desarrollar cálculos biliares, en comparación con los que consumen mayor cantidad de fibra, especialmente fibra insoluble. Es por ello que los pacientes se les debe proporcionar una dieta reducida en lípidos, aumentada en el consumo de fibra y reducida en carbohidratos.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Alimentos altos en fibra como frutas, verduras, leguminosas como el frijol, lentejas, garbanzo, arvejas; granos integrales, arroz integral, avena y pan integral; aceite de pescado y de oliva; frutos secos, café, zumos de frutas no ácidas; leche y derivados semi o desnatados, quesos frescos y bajos en grasa.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Leche entera, mantequilla, margarina, nata, crema, flan, chocolate, pasteles; embutidos y carnes grasas como carne de cerdo, res y cordero; frutos secos; aceitunas, manteca; alimentos fritos, rebozados, empanados, salsas, guisos y en general todas aquellas cocciones que lleven muchas grasa y aceite; refrescos.

## **LITIASIS RENAL**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La litiasis renal es una enfermedad crónica caracterizada por la formación de cálculos en el aparato urinario. Las formas de presentación clínica de la litiasis renal son variables dependiendo del tamaño, localización y composición de los cálculos en el aparato urinario. Algunos pueden ser poco sintomáticos. Lo recomendable es que obtenga calcio de alimentos con bajo contenido de oxalato y de origen vegetal, así como de recomendable es que los pacientes beban suficiente agua para hacer más efectiva la función renal y se reduzca la aparición de los litos renales, moderar el consumo de proteínas de origen animal, aumentar el consumo de frutas y verduras, mantener una dieta adecuada de calcio, contrario a lo que los pacientes piensan, no son los alimentos bajos en calcio lo que necesitan limitar si no los bajos en oxalatos. Recomendaciones dietéticas sencillas, pero efectivas para la litiasis renal.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Cantidades altas de frutas y verduras; jugos, panes y cereales enriquecidos con calcio, leguminosas en especial el frijol, alverjas o chícharos (no enlatados); soya, leche de soya, mantequilla de nuez y tofu; la mantequilla de almendras, los anacardos y la mantequilla de anacardo, semillas de girasol; productos lácteos.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Proteínas animales como cerdo, res, mariscos, limitado pescado; suplementos con Vitamina C, cúrcuma o arándanos; huevos, espinacas, chocolate, salvado de trigo, limitar las nueces, remolacha, té; limitar ingesta de sodio, nueces y productos de nueces o frutos secos; jugo de toronja y refrescos.

## **LUPUS**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

El Lupus Eritematoso Sistémico, conocido habitualmente como Lupus, es una enfermedad crónica autoinmunitaria que se caracteriza por la producción de autoanticuerpos dirigidos contra antígenos nucleares y citoplasmáticos que afecta a diversos órganos. La enfermedad es mucho más prevalente en mujeres que en hombres. Dentro de la dietética para estos pacientes, se debe considerar el daño renal que la enfermedad genera, por lo que se debe ajustar la ingesta proteica; Aunque la ingesta energética en la dieta sea normal, los pacientes con Lupus tienden a tener un mayor consumo de hidratos de carbono, conjuntamente con una ingesta baja de fibra dietética y de ácidos grasos omega 3 y omega 6. Además, los pacientes con LES con frecuencia tienen una ingesta inadecuada de calcio, frutas, hortalizas y productos lácteos y un consumo elevado de aceites y grasas; por lo cual se deben regular todos estos puntos dietéticos

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Muchas frutas y verduras; cereales y granos integrales; carnes magras, aves, mariscos, frijoles, nueces y huevos, carne de pescado; aceite de oliva, aguacate, Alimentos lácteos semi o desnatados como la leche, el yogur y la leche de soya; cereales integrales fortificados con calcio, café y té sin azúcar, muy moderadas cantidades de alcohol.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Alfalfa, alcohol, azúcares simples, alimentos con exceso de sodio, alimentos con grasas saturadas, carnes grasas de cerdo y res, embutidos; dulces y alimentos de pastelería.

## **OBESIDAD**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La obesidad se define como grasa corporal excesiva, con un peso 20% por arriba del promedio. Esta enfermedad resulta ser la más alarmante para la salud pública dentro de las enfermedades no transmisibles en el hombre. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018, 36,1% de las personas adultas en México tiene obesidad. La enfermedad es un gran factor de riesgo que predispone a padecer un amplio número de enfermedades como la hipertensión, dislipidemias, síndrome metabólico e incluso algunos tipos de cáncer. Es fácil deducir que, si la dieta que estos pacientes llevan es la causa de su enfermedad, la dieta precisamente es lo que hay que modificar, cambiar al consumo de carbohidratos más complejos, reducir el tamaño de las porciones de la ingesta calórica, retirar de la alimentación las grasas saturadas y sustituirlas por completo por grasas saludables. Una de las dietas, que incluso la guía de práctica clínica para el paciente con obesidad, menciona, es una excelente dieta para el manejo de la enfermedad, es la Dieta Mediterránea.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Aceite de oliva virgen como principal grasa, aceite de colza, margarina mezclada con aceite de colza o de linaza; frutas (incluyendo también frutos secos), verduras y legumbres en abundancia; raíces vegetales como jengibre, cúrcuma, yuca, remolacha, patata, zanahoria, regaliz, chirivía; consumo abundante de pescados grasos, tanto blancos como azules; cereales integrales como arroz, avena, pan, fideos, alforfón, centeno, cebada; muy poco consumo de productos lácteos fermentados como el queso y los yogures y de preferencia desnatados; leche sin grasa, leche evaporada sin grasa; consomé, caldos.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Huevos, sal, mantequilla, carnes procesadas y enlatadas, cerveza; dulces y postres como el chocolate con azúcares añadidos, pasteles; carnes de res y cerdo, sopas cremosas, leche entera, crema regular.

## **OBSTRUCCION BILIAR**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La colestasis es uno de los motivos de consulta más frecuentes en hepatología. Se genera por una alteración en la síntesis, la secreción o el flujo de la bilis, a través del tracto biliar. Esta se define por una elevación de enzimas como la fosfatasa alcalina y la gamma-glutamil transferasa, y en estadios tardíos con la hiperbilirrubinemia, al igual que con otras manifestaciones clínicas, tales como el prurito y la ictericia. La alimentación para este tipo de pacientes debe de ser reducida en grasas y alimentos que estimular la producción excesiva de la bilis, y aumentar el consumo de alimentos de fácil digestión y poco irritantes.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Clara de huevo, carnes sin grasa, vegetales sin piel, semillas y que estén cocidos, preparaciones como purés, budines, frutas que se encuentren cocidas, frutas crudas ralladas, arroz blanco y harinas blancas, agua mineral sin gas, te de manzanilla, cola de caballo, cedrón.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

lácteos que poseen alto contenido grasoso, yema de huevo, carnes con alto contenido de grasa, vegetales crudos, frutas secas, granos como la lenteja, garbanzos, frijoles, arroz integral, harina integral, bebidas carbonatadas, gaseosas, bebidas alcohólicas, café, zumos de cítricos sin mezclar, salsas a bases de crema, mayonesa; naranjas, limones, nueces, grasas trans, aceites hidrogenados, aceites vegetales y alimentos fritos.

## **RESECCION PARCIAL**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

Se define simplemente como la extirpación quirúrgica de una parte de un órgano; en este caso, concretamente hablaremos de la resección parcial intestinal. Cuando en una intervención quirúrgica se elimina una parte del intestino, sus funciones pueden verse alteradas dependiendo de la zona y de la magnitud de la intervención. Con el tiempo irá mejorando porque el intestino se va adaptando a la situación. Es posible llevar una vida normal, pero en algunos casos, sobre todo durante los primeros meses tras la intervención, es necesario seguir unas recomendaciones dietéticas, que le aliviarán las molestias. La dieta para pacientes con esta intervención, tiene como característica ser baja en fibra y que genere pocos residuos, baja en grasas y controlada en lactosa para evitar el exceso de gases y reducir el volumen de las heces y aumentar su consistencia en lo posible.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Infusiones de caldo desgrasado; fruta madura, sin piel, en compota, asadas o triturada, al principio solo pera, manzana y plátano; verduras y hortalizas como la patata, zanahoria, calabacín y calabaza cocidas o hervidas; legumbres, primero cocidas y trituradas; al principio evitar los lácteos y posteriormente se puede ingerir leche sin lactosa, yogures naturales y de sabores, queso fresco y cuajada; huevos, pescado y carnes magras; pan blanco (inicialmente es preferible tostado o del día anterior); arroz, sémola y pasta hervidos, y con poco caldo.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Productos integrales; las bebidas con gas y/o azúcar; chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry; leche entera y con alto contenido en grasas; carnes de cerdo, res, cordero grasas. Embutidos, patés, carnes muy duras o fibrosas, pescado azul, marisco, ahumados y salazones; verduras muy fibrosas, alcachofas, espinacas, espárragos, pimientos, col, apio; café, alcohol, zumo de frutas; mayonesa, frutos secos; chocolate, cacao, repostería y bollería en general.

## **SIGMOIDECTOMIA**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

La Sigmoidectomía es una intervención quirúrgica en la que se extirpa la parte más distal del colon, el colon sigmoideo; la causa más común por la cual se debe realizar esta cirugía es debido a la enfermedad diverticular. Después de reseca el colon sigmoides, se realiza una anastomosis entre el colon izquierdo y el recto, con lo cual el paciente posteriormente elimina sus deposiciones a través del ano. La dieta para estos pacientes, al tratarse de una porción distal del intestino grueso, no es tan estricta; sin embargo, al ser una cirugía de colon, es recomendada una dieta baja en residuos, como la dieta de líquidos claros, la cual aporta líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena; verduras y frutas crudas, cascara de frutas y verduras, bebidas con cafeína, comidas picantes.

## **SINDROME DE CUSHING**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

El Síndrome de Cushing se define como el conjunto de signos y síntomas resultantes de la elevación persistente, inapropiada y mantenida de los niveles circulantes en sangre de glucocorticoides o hipercortisolismo. El Cushing endógeno se caracteriza por una producción de cortisol en exceso dentro del organismo, en tanto que el Cushing exógeno se presenta como consecuencia de un factor externo al organismo, usualmente el consumo de esteroides con función análoga a la del cortisol, como son los esteroides que se utilizan para tratar enfermedades inflamatorias como el asma y la artritis reumatoide. La dietoterapia para el Síndrome de Cushing debe ser una dieta saludable, basada en alimentos reales y de calidad, lo mínimamente procesados posible. Lo ideal es que la alimentación sea de tipo Mediterránea, que es el tipo de dieta que incluye el máximo número de alimentos sanos y nutritivos; para de esta forma evitar las complicaciones que el síndrome genera en el organismo.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Aceite de oliva virgen como principal grasa, aceite de colza, margarina mezclada con aceite de colza o de linaza; frutas (incluyendo también frutos secos), verduras y legumbres en abundancia; raíces vegetales como jengibre, cúrcuma, yuca, remolacha, patata, zanahoria, regaliz, chirivía; consumo abundante de pescados grasos, tanto blancos como azules; cereales integrales como arroz, avena, pan, fideos, alforfón, centeno, cebada; muy poco consumo de productos lácteos fermentados como el queso y los yogures y de preferencia desnatados; leche sin grasa, leche evaporada sin grasa; consomé, caldos.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Huevos, sal, mantequilla, carnes procesadas y enlatadas, cerveza; dulces y postres como el chocolate con azúcares añadidos, pasteles; carnes de res y cerdo, sopas cremosas, leche entera, crema regular.

## **SINDROME DE INTESTINO CORTO**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

El Síndrome de Intestino Corto 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, dando lugar a falla intestinal, teniendo como complicaciones principales: diarrea, deshidratación, pérdida de peso, déficit de macro y micronutrientes y desnutrición. ocurren después de una resección quirúrgica, defectos congénitos o pérdida de la absorción por una enfermedad asociada y se caracteriza por la imposibilidad para mantener el balance energético - proteico, líquido - electrolítico y de micronutrientes con una dieta normal. En etapas iniciales, la gran mayoría de los pacientes con SIC requerirán de apoyo nutricional parenteral para mantener la estabilidad hidroelectrolítica y nutricional, así como promover la adaptación intestinal.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Hidratos de carbono complejos como arroz, tapioca, papa, pasta, pan; cortes magros, pollo, pescado, huevo, cerdo, en caso de no presentar intolerancia a la lactosa incluir queso, leche, yogur; alimentos con fibra soluble, soya, avena, cebada, garbanzos, frijoles, lentejas; aceites grasos indispensables; frutas.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Te, café, bebidas gasificadas, chocolate, frutos secos, productos con soya, germen de trigo, jarabe de maíz, miel, galletas, pasteles, refrescos, té instantáneo, bebidas frutales; limitar la fibra insoluble; espinaca, fresa, higo, nuez.

## **VIH**

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

En el año 2021, 1,5 millones de personas contrajeron la infección por el Virus de Inmunodeficiencia Humana, y alrededor de 650,000 personas murieron a causa de enfermedades relacionadas con el SIDA, la fase final de la infección por el VIH. Para las personas que viven con el VIH, una ingesta nutricional adecuada y equilibrada es esencial para mantener un sistema inmunitario sano y prolongar la vida. Una nutrición adecuada puede ayudar a mantener la masa muscular, reducir la gravedad de los síntomas asociados al VIH, mejorar la calidad de vida, y facilitar el cumplimiento y la eficacia del tratamiento. En conclusión, la dieta para los pacientes con VIH, se basa en aumentar la ingesta de macro y micro nutrientes.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Hortalizas de hoja verde, granos de cereales, como el maíz, arroz, y trigo; frutas; frijoles, productos de soja, lentejas, arvejas, cacahuets, manteca de cacahuete y semillas como girasol y sésamo; todos los tipos de carne, aves de corral, pescado y huevos; semillas oleaginosas como cacahuets, soja y sésamo, aguacates y carne grasa; lácteos como leche entera, leche agria, mantequilla, yogures y queso; azúcar, miel, mermelada, jarabe u otros productos dulces; mantequilla, margarina, aceites vegetales.

### *ALIMENTOS PROHIBIDOS*

Huevos crudos o alimentos que contengan huevos crudos; Pollo, carne y mariscos crudos o no cocinados suficientemente; Leche, productos lácteos, y zumos **de** fruta sin pasteurizar.

## **CONCLUSION**

La dietoterapia, marca mucha de la evolución de un paciente en muchas patologías, y para algunas, más que un tratamiento farmacológico, la respuesta al control o cura de su enfermedad, se encuentra en su alimentación. La dieta mediterránea como muchas bibliografías lo marcan, y mereciendo su reconocido destacamento en esta parte final, es una excelente herramienta dietética para mejorar las condiciones de salud del paciente, pudiendo ser utilizada en rango numeroso de enfermedades, por sus características tan beneficiosas ante los procesos patológicos, su óptima composición y distribución de alimentos y no olvidar, que más que curativa, tiene características preventivas al ser consumidas por personas que no cursan por un proceso patológico, es decir, resulta ser un excelente plan alimenticio para toda persona sana, ya que mejorará la calidad de vida al asumir una alimentación de tan alta calidad.

No debemos olvidar que, a pesar de poder conocer que grupo y tipos de alimentos se indican para ante determinadas patologías, debemos tomar en cuenta que en la práctica clínica que, cada paciente se debe individualizar, creándole un mejor tratamiento médico - nutricional adecuado a sus características individuales, es decir, considerar la presencia de varios procesos patológicos coexistiendo a la vez en un mismo paciente, sus factores sociales, económicos, culturales, religiosos, factores no modificables como si es hombre o mujer, su edad, entre otras características, que finalmente y si consideramos un alto número de ellas al momento de dar nuestra terapéutica, lograremos mejores resultados, se consigue con mayor tasa de éxito la recuperación de la buena salud del paciente o en su defecto, mejoraremos aún más la calidad de vida de pacientes crónicos, ajustando mejor su tratamiento nutricional a gustos, preferencias y necesidades que mejor se adapten a cada uno de nuestros pacientes, que como se mencionó, debe de hacerse, de forma individualizada.

A recalcar, que, a nuestros pacientes con nefropatías, sobre todo aquellos en predialisis o diálisis, se les debe de tener especial cuidado, pues como vimos, el manejo de la alimentación de estos pacientes es de las más complejas y de manejo más minucioso que pudimos encontrar en este manual, por lo cual se les debe de dar un manejo cuidadoso y especializado, buscando la ayuda de otros colegas profesionales de la salud, como nutriólogos que ayuden a hacer completo el manejo de pacientes, como los renales, que requieren de tan especial cuidado en su terapéutica.

Finalmente, se espera que la información sintetizada en este trabajo, sea de gran utilidad en la atención y manejo de muchos pacientes en el área clínica - práctica.

## **BIBLIOGRAFÍAS**

1. Linda Ontiveros (S/N) *Dieta para la enfermedad coronaria -infarto y angina de pecho*. Fundación Española del Corazón. Consultado el 26 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1244-dieta-para-la-enfermedad-coronaria.html>
2. L. Kathleen Maham, Janice L. Raymond (2017) *Krause Dietoterapia*. ELSEVIER, 14ª edición. Consultado desde el 26 de diciembre del 2022. Disponible en: [file:///C:/Users/WINDOWS/Desktop/Krause%20Dietoterapia%2014a%20Edicion booksmedicos.org.pdf](file:///C:/Users/WINDOWS/Desktop/Krause%20Dietoterapia%2014a%20Edicion%20booksmedicos.org.pdf)
3. S/N (2022) *Dieta mediterránea: características, alimentos permitidos y prohibidos*. Actualidad Sanitaria. Consultado el 26 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://actualidadsanitaria.com/vida-saludable/dieta-mediterranea-caracteristicas-alimentos-permitidos-y-prohibidos/>
4. Jesús Román Martínez Álvarez, Antonio Villarino Marín (2014) *Dieta mediterránea, Avances en Alimentación, Nutrición y Dietética*. Fundación Alimentación Saludable. Consultado el 26 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://nutricion.org/wp-content/uploads/2019/04/Dieta-Mediterranea-Avances-2014.pdf>
5. S/N (2021) *Manual de apoyo para pacientes en tratamiento con cáncer cervicouterino*. Centro Oncológico de Médica Sur. Consultado el 26 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.medicasur.com.mx/userfiles/images/iluscont/pdfOnco/CancerCervicouterino.pdf>
6. Reinaldo del Orbe (2022) *Alimentos prohibidos para el cáncer de cuello uterino*. Consultado el 26 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.mindy.cl/alimentos-prohibidos-para-el-cancer-de-cuello-uterino/>
7. S/N (2016) *Alimentación Y Vida Saludable En Pacientes Con Cáncer De Mama*. Consultado el 26 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://oncologiahuelva.com/wp-content/uploads/2016/11/Alimentacin-y-vida-saludable-en-mujeres-con-cncer-de-mama.pdf>
8. I. Romero Cagigal, A. Ferruelo Alonso, A. Berenguer Sánchez (2003) *Dieta y cáncer de próstata*. Actas Urológicas Españolas. Consultado el 26 de diciembre del 2022. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0210-48062003000600001](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0210-48062003000600001)
9. S/N (2022) *Nutrición y cáncer de próstata: cómo llevar una dieta saludable*. Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Consultado el 26 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-and-prostate-cancer>

10. Enrique Boldó Roda (2016) *Nutrición y cáncer hepático*. Infooncología, Revista especializada en la nutrición clínica del paciente oncológico. Consultado el 27 de diciembre del 2022. Disponible en: [https://www.nutricionemocional.es/sites/default/files/793\\_infooncologia\\_n6.pdf](https://www.nutricionemocional.es/sites/default/files/793_infooncologia_n6.pdf)
11. 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. (2020) *Cáncer de riñón y alimentación. Manual para pacientes y familiares*. Fundación MAS QUE IDEAS. Consultado el 27 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo17976.pdf>
12. Haslen Cáceres Lavernia, Elia Neningen Vinageras, Yanet Menéndez Alfonso, Jesús Barreto Penié (2016) *Intervención nutricional en el paciente con cáncer*. Revista Cubana de Medicina. Consultado el 27 de diciembre del 2022. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75232016000100006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232016000100006)
13. Laura Suchil Berna, Dana Aline Pérez Camargo, Jaime G. de la Garza Salazar, Paula Juárez Sánchez (2016) *Guía médica del cáncer, tomo 10, cáncer testicular*. Instituto Nacional de Cancerología. Consultado el 27 de diciembre del 2022. Disponible en: [https://1minuto.org/wp-content/widgets/guiasMedicas/guias/08\\_GUIA-MEDICA-CANCER-DE-TESTICULO.pdf](https://1minuto.org/wp-content/widgets/guiasMedicas/guias/08_GUIA-MEDICA-CANCER-DE-TESTICULO.pdf)
14. Mario Roberto Ramos Marini (2011) *Actualización En El Manejo De La Cetoacidosis Diabética Y El Estado Hiperosmolar Hiper glucémico En Adultos*. Departamento de Medicina Interna del Hospital de Especialidades del Instituto Hondureño de Seguridad Social, Tegucigalpa, Honduras. Consultado el 27 de diciembre del 2022. Disponible en: <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2011/pdf/Vol79-2-2011-10.pdf>
15. Deborah Weatherspoon (2019) *Comprensión de la diabetes tipo 2*. Healthline. Consultado el 27 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.healthline.com/health/es/diabetes-tipo-2>
16. Magaly A. Martins (2014) *Cuidado nutricional de pacientes con cirrosis hepática*. Nutrición Hospitalaria. Consultado el 27 de diciembre del 2022. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112014000200003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000200003)
17. Verónica Guillen (2021) *Alimentación para Cirrosis*. FundaHigado América. Consultado el 27 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://fundahigadoamerica.org/es/noticias/2021/06/alimentos-para-pacientes-de-la-enfermedad-cirrosis/#:~:text=En%20este%20caso%2C%20se%20debe,pulpa%20de%20frutas%20y%20vegetales.>
18. Verónica Mollejo (2019) *Alimentos que debes tomar (y evitar) si tienes cirrosis*. Consultado el 27 de diciembre del 2022. Disponible en:

[https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2019-02-21/alimentos-recomendados-cirrosis\\_1799798/](https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2019-02-21/alimentos-recomendados-cirrosis_1799798/)

19. Tatiana Zanin (2022) *Dieta para cirrosis hepática: alimentos permitidos y a evitar*. TUA SAÚDE. Consultado el 27 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-la-cirrosis/>
20. S/N (2021) *Alimentación sana, antes y después de COVID-19, previene complicaciones en la salud*: SS. Secretaria de Salud. Consultado el 27 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://saludchiapas.gob.mx/noticias/post/alimentacion-sana-antes-y-despues-de-covid-19-previene-complicaciones-en-la-salud-ss#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20de%20un%20paciente,agua%20al%20d%C3%ADa%2C%20consumo%20de>
21. Mónica Bamonde Vidal (2022) *Alimentación y Covid - 19: ¿Qué comer si salgo positivo?* Clínica San Felipe. Consultado el 27 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.clinicasanfelipe.com/articulos/alimentacion-y-covid-19-que-comer-si-salgo-positivo>
22. Instituto Mexicano del Seguro Social (2020) *La nutrición es fundamental para evitar cuadros graves por COVID-19, señalan especialistas del IMSS*. Acercando el IMSS al Ciudadano. Consultado el 27 de diciembre del 2022. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202005/351>
23. P. Riobó, O. Sánchez Vilar, R. Burgos, A. Sanz (2007) *Manejo de la Colectomía*. Nutrición Hospitalaria. Consultado el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112007000500015](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000500015)
24. S/N (2022) *Dieta para después de una colectomía*. Drugs.com. Consultado el 28 de diciembre del 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)
25. Universidad del Sureste (S/N) *UDS Antología*. Universidad del Sureste, Nutrición Clínica. Consultado desde el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/b075a71d4c0a017b7d1aa67ea43dc463.pdf>
26. Marta Garcia Goñi (2020) *Recomendaciones Nutricionales Para Embarazadas Con Diabetes Gestacional*. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Consultado el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: [https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/2076/150221\\_090533\\_5706642613.pdf](https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/2076/150221_090533_5706642613.pdf)

27. S/N (2022) *Guía diabetes tipo 1*. Centro para la Innovación de la Diabetes Infantil Sant Joan De Déu. Consultado el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://diabetes.sjdhospitalbarcelona.org/es/diabetes-tipo-1/debut/nutricion>
28. S/N (2016) *Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes*. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Consultado el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica#:~:text=alimentos%20fritos%20y%20otros%20ricos,regulares%20para%20deporte%20o%20energ%C3%A9ticas>
29. S/N (S/N) *Recomendaciones dietéticas para pacientes con hemodiálisis*. Escuela de Salud la Rioja. Consultado el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://escuelapacientes.riojasalud.es/erc/educacion-pacientes/hemodialisis/51-recomendaciones-dieteticas-pacientes-hemodialisis>
30. Begoña P. Villena, Manuela V. Bañuls, Adela B. Arias, Juan D. González Rodríguez, Pedro C. Mora (2009) *Guía de Alimentación para Pacientes Renales*. Asociación de Ayuda al Enfermo Renal. Consultado desde el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://nefrosan.com/san/images/documentacion/pdfs/att3ny9c.pdf>
31. Montserrat Castells Prat, Sònia Elvira Carrascal (2005) *¿Qué puedo comer ahora que estoy en el programa de hemodiálisis y tengo diabetes?* Hospital General de Vic, Unidad de Nefrología Unidad de Endocrinología y Nutrición. Consultado el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.fedialisis.com/docs/alimentos-programa-hemodialisis-castellano.pdf>
32. S/N (2011) *Dieta para pacientes con dislipemia o hipercolesterolemia*. Consultado el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: <http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/hinmaculada/intranet/ugcolula/Dieta/Dieta%20para%20pacientes%20con%20dislipemia%20o%20hipercolesterolemia.pdf>
33. Marta Castells (2001) *Consejos dietéticos en el caso de dislipidemias*. ELSEVIER. Consultado el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-consejos-dieteticos-el-caso-dislipemias-13018376>
34. S/N (2021) *Alimentos, dieta y nutrición para la enfermedad diverticular*. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Consultado el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/diverticulosis-diverticulitis/alimentos-dietas-nutricion>
35. T. Murphy, J.H. Krabshuis, M Fried (2007) *Enfermedad Diverticular*. World Gastroenterology Organisation Practice Guidelines. Consultado el 28 de diciembre del 2022. Disponible en:

<https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/guidelines/diverticular-disease-spanish-2004.pdf>

36. Belén Belinchón Olmeda, Francisco Botella Romero, Alicia Calleja Fernández, Jacobo Chamorro López, Francisco Gil Moncayo, Carmen Guillén Ponce, Fernando Herrero Román, Paula Jiménez Fonseca, Koro Quevedo Jerez (2015) *Cáncer de páncreas, alimentación y calidad de vida, guía para pacientes y familiares*. Asociación Cáncer de Páncreas. Fundación Más Que Ideas. Consultado el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/2016/03/guia-cancer-de-pancreas-alimentacion-y-calidad-de-vida.pdf>
37. Antonio A. Cetrángolo, Roxana Guida, Silvia Rey, Alejandra Caponi, Magdalena López Guñazú, Florencia Lourenco, Ma. Gabriela Zulueta (2010) *Guía alimentaria para pacientes con EPOC*. Sociedad de Tisiología y Neumonología de la Provincia de Buenos Aires. Asociación Argentina de Medicina Respiratoria. Consultado el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: [https://escuelapacientes.riojasalud.es/files/epoc/educacion-pacientes/anexos/Guia\\_EPOC\\_Consejos\\_de\\_alimentacion.pdf](https://escuelapacientes.riojasalud.es/files/epoc/educacion-pacientes/anexos/Guia_EPOC_Consejos_de_alimentacion.pdf)
38. S/N (S/N) *Dieta para reflujo gastroesofágico, Alimentación y tratamiento*. Alimmenta, Dietistas-Nutricionistas. Consultado el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.alimmenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/#:~:text=Evita%20las%20comidas%20y%20las,c%C3%ADtricos%2C%20tomate%20y%20productos%20mentolados.&text=Evita%20comidas%20copiosas%20y%20alimentos%20ricos%20en%20grasa>.
39. S/N (2012) *Dieta para pacientes con reflujo gastroesofágico*. Aurora Baycare Medical Center. Consultado el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://ahc.aurorahealthcare.org/fywb/baycare/xl4385spbc.pdf>
40. A. Arin, M.R. Iglesias (2003) *Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico*. Canales del Sistema Sanitario de Navarra. Consultado el 28 de diciembre del 2022. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=SI137-66272003000300008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=SI137-66272003000300008)
41. Cristina Carretero Ribón, Robin Rivera Irigoín, Pedro de María (2022) *Erge Y Esófago De Barrett*. Fundación Española del Aparato Digestivo. Consultado el 29 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/enfermedad-reflujo-gastroesofagico-esofago-barrett/#:~:text=Limitar%20la%20ingesta%20de%20alimentos,muy%20tard%C3%ADas%20por%20la%20noche.&text=Elevar%20el%20cabecero%20de%20la,madera%20debajo%20de%20la%20misma>.

42. Sanz Paris A. Álvarez Ballano D. Diego García P. Lofablos Callau F. Albero Gamboa R. (2009) *Accidente cerebrovascular: la nutrición como factor patogénico y preventivo. Soporte nutricional post ACV*. Nutrición Hospitalaria. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Grupo Aula Médica. Consultado el 29 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226754005.pdf>
43. Laura Reyes Carrillo (2015) *Recomendaciones dietéticas en la gastritis*. Instituto Quirúrgico de Andalucía IQA. Consultado el 29 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://iqaquiron.com/portal/recomendaciones-dieteticas-en-la-gastritis/#:~:text=Verduras%20cocidas%20y%20sin%20piel,Quesos%20y%201%C3%A1lcteos%20desnatados.>
44. P. Riobó, O. Sánchez Vilar, R. Burgos, A. Sanz (2007) *Manejo de la colectomía*. Nutrición Hospitalaria. Consultado el 29 de diciembre del 2022. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112007000500015](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000500015)
45. M<sup>a</sup> Angélica Opazo, M<sup>a</sup> Elvira Razeto W, Paula Huanca A (2010) *Guía Nutricional para Hemodiálisis*. Sociedad Chilena de Nefrología. Consultado el 29 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.nefro.cl/web/biblio/guias/36.pdf>
46. S/N (2013) *Alimentación Y Hepatitis Crónica*. Ministerio de salud. Consultado el 29 de diciembre del 2022. Disponible en: [https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/TRIPTICO\\_HEPATITIS.pdf](https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/TRIPTICO_HEPATITIS.pdf)
47. N Gómez J Herrero J Quiroga (2001) *La Nutrición En El Enfermo Hepático*. Consultado el 29 de diciembre del 2022. Disponible en: <http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschapela/system/files/C-50.pdf>
48. Hernández Fernández Moisés, Delia Plasencia Concepción, Isabel Martín González (2008) *Dietoterapia*. Editorial Ciencias Médicas. Consultado el 29 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.paho.org/cub/dmdocuments/dietoterapia.pdf>
49. S/N (2016) *Dieta Baja en Iodo*. American Thyroid Association. Consultado el 29 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/espanol/ata-dieta-baja-en-iodo.pdf>
50. Júlia Farré (S/N) *Dieta para el hipotiroidismo*. JúliaFerre Centro Nutricional. Consultado el 29 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-para-el-hipotiroidismo/>
51. Ana María Greisa Rodríguez Rodríguez (2021) *Hipotiroidismo*. Instituto Politécnico Nacional Dirección de Apoyo a Estudiantes División de Prestación a la Salud Departamento de Atención

- a la Salud Servicio Médico Zacatenco. Consultado el 29 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.ipn.mx/assets/files/daes/docs/Atencionalasalud/InfolInteres/Hipotiroidismo.pdf>
52. S/N (S/N) *Pautas alimentarias para personas con una ileostomía*. Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Consultado 29 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy>
  53. O. Cristina Olivos (2010) *Soporte nutricional en la insuficiencia renal aguda*. ELSEVIER. Consultado el 29 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-soporte-nutricional-insuficiencia-renal-aguda-S071686401070571X>
  54. S/N (2013) *Nutrición Y Enfermedad Renal Crónica (Etapas I A 4)*. National Kidney Foundation. Consultado el 29 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.kidney.org/sites/default/files/11-50-6125%20-%20Nutrition%20and%20CKD%20Stage%201-4.pdf>
  55. Rosa María Martínez García, Ana Isabel Jiménez Ortega, M.<sup>a</sup> Dolores Salas-González, Laura Bermejo López, Elena Rodríguez-Rodríguez (2019) *Intervención nutricional en el control de la colestiasis y la litiasis renal*. Nutrición Hospitalaria. Consultado el 29 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/02813/show>
  56. Robin Rivera Irigoien (2015) *Recomendaciones Nutricionales Para Pacientes De Colelitiasis*. Fundación Española del Aparato Digestivo. Consultado el 30 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/2016/05/recomendaciones-nutricionales-para-pacientes-de-colelitiasis-20150114114017.pdf>
  57. S/N (2017) *Alimentación, dieta y nutrición para las piedras en los riñones*. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Consultado el 30 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-urologicas/piedras-rinones/alimentos-dietas-nutricion#:~:text=Lo%20recomendable%20es%20que%20obtenga,y%20algunos%20tipos%20de%20frijoles>.
  58. S/N (2021) *Recomendaciones dietéticas para pacientes formadores de litiasis renales*. Urología Basada en Evidencia. Consultado el 30 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://urologiabe.com/2021/11/08/recomendaciones-dieteticas-para-pacientes-formadores-de-litiasis-renales/>
  59. S/N (2022) *Comer sano cuando uno tiene lupus*. Resource Center on Lupus. Consultado el 30 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.lupus.org/es/resources/comer-sano-cuando-uno-tiene-lupus>

60. Instituto Mexicano del Seguro Social (2013) *Paciente con obesidad. Intervención Dietética*. México. Consultado el 30 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/684GER.pdf>
61. Steban Alejandro-Vaca, Rodrigo Estalin Ramos Sánchez (2018) *Influencia De Los Alimentos En Las Enfermedades De La Vesícula Biliar En El Hospital Básico Latacunga Del Instituto Ecuatoriano Seguridad Social*. Rev Exp Med. Consultado el 30 de diciembre del 2022. Rescatado de: <file:///D:/Descargas/Dialnet-InfluenciaDeLosAlimentosEnLasEnfermedadesDeLaVesic-6675366.pdf>
62. S/N (2020) *Recomendaciones Nutricionales Ante Resecciones De Intestino Delgado E Ileostomía*. Hospital Universitario de Fuenlabrada. Consultado el 30 de diciembre del 2022. Rescatado de: [file:///D:/Descargas/recomendaciones\\_nutricionales\\_ante\\_resecciones\\_de\\_intestino\\_delgado\\_e\\_ilestomia.pdf](file:///D:/Descargas/recomendaciones_nutricionales_ante_resecciones_de_intestino_delgado_e_ilestomia.pdf)
63. Sara Jiménez Huerta (S/N) *Dieta para el síndrome de Cushing*. Consultado el 30 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://sarajimenezh.com/dietas-endocrino/dieta-sindrome-cushing/>
64. Instituto Mexicano del Seguro Social (2013) *Guía de Guía de Práctica Clínica Síndrome de Intestino Corto. Tratamiento Médico - Nutricional*. México. Consultado el 30 de diciembre del 2022. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/592GER.pdf>
65. Elaine Samón Ruesga, Osmar Goulet Mosqueda, Lismay Díaz Molina (2015) *Alimentación y nutrición en personas con VIH. Guía nutricional*. Revista Información Científica. Consultado el 30 de diciembre del 2022. Disponible en: <https://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/167/1425>

