



Universidad Del Sureste

Campus Comitán

Licenciatura en Medicina Humana



“Manual de dietas para patologías”

Alumna:

Anzuetto Aguilar Mónica Monserrat.

Grupo: A

Grado: 3°

Materia:

“Nutrición”

Docente:

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén.

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

"NO SON LAS DIETAS, SON
LOS HÁBITOS"
-CRISTINA SORIA



Manual de dietas para patologías



Índice

Introducción	5
Objetivo	6
<i>Objetivos generales</i>	6
<i>Angina estable e inestable:</i>	7
<i>Cáncer cervicouterino</i>	8
<i>Cáncer de mama</i>	9
<i>Cáncer de próstata</i>	10
<i>Cáncer testicular</i>	11
<i>Cetoacidosis diabética</i>	12
<i>Cirugías:</i>	13
<i>Colectomía</i>	13
<i>Hemicolectomía derecha</i>	13
<i>Hemicolectomía izquierda</i>	14
<i>Ileostomía</i>	14
<i>Resección parcial</i>	15
<i>Sigmoidectomía</i>	15
<i>Dislipidemias</i>	17
<i>Divertículos</i>	17
<i>Enfermedades pancreáticas:</i>	18
<i>Cáncer de páncreas</i>	18
<i>Diabetes gestacional</i>	19
<i>Diabetes mellitus I</i>	19
<i>Diabetes mellitus II</i>	20
<i>EPOC</i>	21
<i>ERGE</i>	21
<i>Esófago de Barrett</i>	22
<i>EVC</i>	22
<i>Hepáticos:</i>	24
<i>Cáncer hepático</i>	24
<i>Cirrosis hepática no alcohólica</i>	24
<i>Hepatitis</i>	25
<i>Litiasis biliar</i>	26

Obstrucción biliar.....	27
Gastritis	27
Hipertensión arterial.....	28
Hipertiroidismo.....	29
Hipotiroidismo	29
Lupus.....	30
Obesidad	30
Problemas renales:.....	31
Cáncer renal	31
Diálisis	32
Hemodiálisis.....	32
IRA	33
IRC.....	34
Litiasis renal	35
Síndrome de Cushing	36
Síndrome de intestino corto	36
VIH	37
Conclusión.....	38
Referencias bibliográficas:.....	39

INTRODUCCIÓN

La nutrición es una necesidad esencial de la vida, la deficiencia o exceso de alimentos puede repercutir directamente en el bienestar y salud de las personas. La importancia de la nutrición ha sido reconocida desde la antigüedad, y estas últimas décadas ha tomado más importancia profundizar en la información sobre los alimentos y sus compuestos, así como las consecuencias que traen, desarrollar estrategias saludables y concientizar a las personas sobre sus hábitos alimenticios.

La esencialidad de aplicación de la correcta nutrición no es tema de importancia solamente para personas cuyo objetivo es la pérdida o ganancia de peso, sino también para aquellos pacientes que presentan una patología, quienes están en un proceso de recuperación o están siendo preparados para alguna intervención, a fin que en cada uno el objetivo es la preservación de la salud, ya que se ha visto que las enfermedades tienen una relación estrecha con la nutrición, así que, con las recomendaciones adecuadas pueden llegar incluso a prevenirse diversas enfermedades; o puede incluso tener que aplicar una dieta específica según sea el padecimiento, todos estos cambios que se lograran en la rutina traerán como consecuencias tener una dieta equilibrada y variada, es decir, beneficios a largo plazo.

La nutrición puede entenderse de dos maneras, 1) como el proceso de ingerir el alimento hasta excretarlo y 2) el acto de alimentarse. Como materia, se entiende, que es la ciencia que va a estudiar a los alimentos, cómo se comportan en el cuerpo y la influencia que tiene en la salud y la enfermedad, comprendiendo que esto va de la mano con los determinantes sociales, económicos y culturales, ya sea sobre los alimentos en sí o sobre la manera de consumirlos. Sin embargo, el resultado que se obtiene es el mismo, obtener energía para los procesos fisiológicos básicos del organismo. Que no significa que comiendo determinado alimento en cantidades muy grandes sea beneficioso para la salud, ya que deja de haber equilibrio y el efecto puede llegar a ser el contrario. Para comprender esto último hay que entender que las cantidades a consumir deben obedecer el requerimiento de cada persona, basado en aspectos como su edad, sexo, la estatura que tenga, su estado de salud, etc. Como se mencionó anteriormente, el consumo de alimentos se puede ver influenciados por ciertos determinantes, y entre ellos hay que incluir a las características propias de los comestibles, que hacen que sean más o menos apetecibles para las personas.

Debe recordarse que cuando se habla de dieta, no es acerca de un régimen en donde el consumo de algo en específico es limitado o aumentado, sino a todo lo que ingerimos durante el día, o sea todos los nutrimentos.

OBJETIVO

Hacer de este manual una guía que pueda ser ocupada para recomendar adecuadamente al paciente sobre su alimentación en base a sus capacidades fisiológicas y así orientarlos sobre sus hábitos alimenticios para evitar complicaciones, a la vez que su dieta no deje de cubrir las necesidades nutricionales.

Objetivos generales

- Brindar herramientas para las sugerencias médicas sobre la alimentación.
- Ofrecer una idea general del tipo de dieta que debe ser aplicada en el paciente.
- Conocer alimentos permitidos y no permitidos que los pacientes pueden consumir.
- Instruir al paciente sobre sus hábitos y opciones nutricionales.

Patologías y sus dietas

Angina estable e inestable:

La angina es un dolor de pecho o molestia que ocurre con frecuencia cuando se realizan ciertas actividades o hay niveles altos de estrés. Causado por un flujo sanguíneo deficiente a través de los vasos sanguíneos del músculo cardíaco.

- Dieta recomendada: 1) Plan de alimentación modificado en el contenido de lípidos, en este caso muy específico, esta dieta está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí. 2) Plan de alimentación modificado en el contenido de sodio, en esta dieta, el objetivo es consumir no más de 2300 miligramos (mg) de sodio por día.
- Alimentos recomendados/ permitidos: Lácteos (leche descremada y yogur light), alimentos de origen animal (sin grasa: pollo, pescado, res. Clara de huevo, queso cottage y requesón, jamón de pechuga de pavo, pata de res, queso panela), frutas (todas, pero preferir: sandía, melón, guayaba, jícama, ciruela roja, durazno), verduras, cereales integrales (arroz, avena, bolillo, tortilla, y pan de caja), leguminosas (frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón), aceites y grasas (de oliva, canola, girasol, soya. Grasa con proteínas, nuez, almendras, cacahuates, pepitas, avellanas, piñones pistaches, nuez de la india. Aceitunas, chía, linaza, aguacate). 2) Granos (panes sin sal, cereales, galletas, arroz, trigo), verduras (frescas, no enlatadas con sal), frutas (frescas, jugos, congeladas), lácteos (leche, queso, yogur, helado), carnes (de res, cerdo, aves, puerco, mariscos, pollo, cordero), huevos, mantequilla, frijoles, nueces, margarina.
- Alimentos no permitidos: 1) Fruta (en almíbar, jugos de frutas), cereales integrales (papa, camote, pan dulce, pasteles, panes o galletas elaborados con harina refinada y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, cereales en caja ricos en azúcar), leguminosas (industrializadas en polvo), aceites y grasas (tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa, margarinas, mantequilla, crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas), azúcar, miel, mermeladas, ate, cajetas, almíbar), refrescos, jugos, bebidas alcohólicas y alimentos industrializados. 2) Granos (panes, rollos, galletas saladas), verduras (enlatadas, congeladas con salsas, mezcla comercial), lácteos (queso procesado, queso cottage, para untar, suero), carne (res, pescado, aves, salchichas, sardinas, cortes, tocino), caldos, sopas, salsas, alimentos salados, aceitunas, postres comerciales), agua endulzada comercialmente.

Cáncer cervicouterino

El cáncer de cuello uterino es un tipo de cáncer que se produce en las células del cuello uterino, la parte inferior del útero que se conecta a la vagina. Varias cepas del virus del papiloma humano (VPH), una infección de transmisión sexual, juegan un papel importante en la causa de la mayoría de tipos de cáncer de cuello uterino.

- Dieta recomendada: 1) Dieta hiperproteica, Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón. 2) Dieta hiperenergética, esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado, para una persona en cuanto a su peso ideal, son dietas que tienen >40 kcal /kg/día.
- Alimentos recomendados/ permitidos: 1) Lácteos (leche entera, descremada y yogurt), alimentos de origen animal (res, pollo, pescado, mariscos, huevo, jamón de pavo y todo tipo de quesos), frutas, verduras, cereales (arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, pan dulce, papa, camote), leguminosas (lenteja, haba, alverjón, soya, frijol), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, almendras, cacahuates, pepitas, nuez, aceitunas, linaza, aguacate, azúcar, miel, mermeladas, cajeta. 2) Lácteos (leche entera, descremada, semidescremada, yogur), alimentos de origen animal (pollo, res, ternera, cerdo, huevo, pescado, mariscos y embutidos como jamón y salchichas de pavo, todos los quesos), frutas, verduras, cereales y tubérculos (arroz, avena, tapioca, papa, camote, bolillo, tortilla, pan dulce y pan de caja), leguminosas (frijol, lenteja, haba, soya, garbanzo, alubia, alverjón), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, pistaches, cacahuates, almendras, azúcares (azúcar, miel, mermeladas, cajeta, etc), jugos y agua industrializados con azúcar.
- Alimentos no permitidos: 1) Tocino, longaniza, chorizo, margarina, mantequilla, mayonesa, botanas industrializadas. 2) En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente, si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación (como las leguminosas o algunas verduras según la tolerancia individual).

Cáncer de mama

El cáncer de mama es el crecimiento descontrolado de las células mamarias. Generalmente, el cáncer de mama se origina en las células de los lobulillos, que son las glándulas productoras de leche, o en los conductos, que son las vías que transportan la leche desde los lobulillos hasta el pezón. Con menos frecuencia, el cáncer de mama puede originarse en los tejidos estromales, que incluyen a los tejidos conjuntivos grasos y fibrosos de la mama.

- Dieta recomendada: 1) Dieta hiperproteica, Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón. 2) Dieta hiperenergética, esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado, para una persona en cuanto a su peso ideal, son dietas que tienen >40 kcal /kg/día
- Alimentos recomendados/ permitidos: 1) Lácteos (leche entera, descremada y yogurt), alimentos de origen animal (res, pollo, pescado, mariscos, huevo, jamón de pavo y todo tipo de quesos), frutas, verduras, cereales (arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, pan dulce, papa, camote), leguminosas (lenteja, haba, alverjón, soya, frijol), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, almendras, cacahuates, pepitas, nuez, aceitunas, linaza, aguacate, azúcar, miel, mermeladas, cajeta. 2) Lácteos (leche entera, descremada, semidescremada, yogur), alimentos de origen animal (pollo, res, ternera, cerdo, huevo, pescado, mariscos y embutidos como jamón y salchichas de pavo, todos los quesos), frutas, verduras, cereales y tubérculos (arroz, avena, tapioca, papa, camote, bolillo, tortilla, pan dulce y pan de caja), leguminosas (frijol, lenteja, haba, soya, garbanzo, alubia, alverjón), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, pistaches, cacahuates, almendras, azúcares (azúcar, miel, mermeladas, cajeta, ate), jugos y agua industrializados con azúcar.
- Alimentos no permitidos: 1) Tocino, longaniza, chorizo, margarina, mantequilla, mayonesa, botanas industrializadas. 2) En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente, si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación (como las leguminosas o algunas verduras según la tolerancia individual).

Cáncer de próstata

El cáncer de próstata se origina cuando las células de la próstata comienzan a crecer fuera de control. La próstata es una glándula que sólo tienen los hombres. Esta glándula produce parte del líquido que conforma el semen.

- Dieta recomendada: 1) Dieta hiperproteica, Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón. 2) Dieta hiperenergética, esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado, para una persona en cuanto a su peso ideal, son dietas que tienen >40 kcal /kg/día.
- Alimentos recomendados/ permitidos: 1) Lácteos (leche entera, descremada y yogurt), alimentos de origen animal (res, pollo, pescado, mariscos, huevo, jamón de pavo y todo tipo de quesos), frutas, verduras, cereales (arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, pan dulce, papa, camote), leguminosas (lenteja, haba, alverjón, soya, frijol), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, almendras, cacahuates, pepitas, nuez, aceitunas, linaza, aguacate, azúcar, miel, mermeladas, cajeta. 2) Lácteos (leche entera, descremada, semidescremada, yogur), alimentos de origen animal (pollo, res, ternera, cerdo, huevo, pescado, mariscos y embutidos como jamón y salchichas de pavo, todos los quesos), frutas, verduras, cereales y tubérculos (arroz, avena, tapioca, papa, camote, bolillo, tortilla, pan dulce y pan de caja), leguminosas (frijol, lenteja, haba, soya, garbanzo, alubia, alverjón), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, pistaches, cacahuates, almendras, azúcares (azúcar, miel, mermeladas, cajeta, ate), jugos y agua industrializados con azúcar.
- Alimentos no permitidos: 1) Tocino, longaniza, chorizo, margarina, mantequilla, mayonesa, botanas industrializadas. 2) En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente, si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación (como las leguminosas o algunas verduras según la tolerancia individual).

Cáncer testicular

El cáncer testicular es una proliferación de células que comienza en los testículos. Los testículos se encuentran en el escroto. El escroto es un saco de piel flácida que se encuentra debajo del pene. Los testículos producen esperma y la hormona testosterona.

- Dieta recomendada: 1) Dieta hiperproteica, Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón. 2) Dieta hiperenergética, esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado, para una persona en cuanto a su peso ideal, son dietas que tienen >40 kcal /kg/día.
- Alimentos recomendados/ permitidos: 1) Lácteos (leche entera, descremada y yogurt), alimentos de origen animal (res, pollo, pescado, mariscos, huevo, jamón de pavo y todo tipo de quesos), frutas, verduras, cereales (arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, pan dulce, papa, camote), leguminosas (lenteja, haba, alverjón, soya, frijol), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, almendras, cacahuates, pepitas, nuez, aceitunas, linaza, aguacate, azúcar, miel, mermeladas, cajeta. 2) Lácteos (leche entera, descremada, semidescremada, yogur), alimentos de origen animal (pollo, res, ternera, cerdo, huevo, pescado, mariscos y embutidos como jamón y salchichas de pavo, todos los quesos), frutas, verduras, cereales y tubérculos (arroz, avena, tapioca, papa, camote, bolillo, tortilla, pan dulce y pan de caja), leguminosas (frijol, lenteja, haba, soya, garbanzo, alubia, alverjón), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, pistaches, cacahuates, almendras, azúcares (azúcar, miel, mermeladas, cajeta, ate), jugos y agua industrializados con azúcar.
- Alimentos no permitidos: 1) Tocino, longaniza, chorizo, margarina, mantequilla, mayonesa, botanas industrializadas. 2) En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente, si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación (como las leguminosas o algunas verduras según la tolerancia individual).

Cetoacidosis diabética

Ocurre cuando el cuerpo empieza a descomponer la grasa demasiado rápido. El hígado convierte la grasa en un impulsor llamado cetona que hace que la sangre se vuelva ácida.

- Dieta recomendada: Plan de alimentación modificado en el contenido de potasio, el propósito es alcanzar y mantener niveles saludables de potasio en personas con riesgo de tener niveles altos o bajos de potasio, como en esta enfermedad. Para determinarlo en la dieta es necesario considerar las concentraciones de potasio en suero, su excreción aumentada en la orina y los medicamentos que se estén utilizando.
- Alimentos recomendados/ permitidos: Almidón, pan, granos, frutas (albaricoque, aguacate, plátanos, melón, dátiles, frutas secas, higos, kiwi, mango, naranja, nectarina, granada, papaya, ciruelas, pasas, nectarina), verduras (calabaza, alcachofa, calabacín, betabel, lentejas, champiñones, papas, frijoles, calabaza, espinacas, tomates), leche, yogur, helado, carne de res, carne de cordero, carne de puerco, mantequilla, margarina, aceites, café, té, limonadas, chocolate,
- Alimentos no permitidos: Jugo de frutas enlatadas, verduras enlatadas ni carne cocida, alimentos fritos, alimentos con alto contenido de grasas saturadas y grasas trans, grandes cantidades de bebidas dulces o bebidas energéticas, productos dulces horneados, gaseosas.

Cirugías:

Usted tendrá que realizar cambios en los alimentos que consume durante unas 6 semanas después de la cirugía. Estos cambios ayudarán a que el colon se sane y a prevenir ciertos problemas que pueden ocurrir. Estos problemas incluyen mal olor, gases, diarrea u obstrucción (obstrucción en los intestinos). Después de que sane, podrá comer los alimentos que comía regularmente antes de la cirugía.

Colectomía

La colectomía es un procedimiento quirúrgico en el que se extirpa todo el colon o parte de este (total o parcial).

- Dieta recomendada: 1) Para la preparación de los pacientes: Plan de alimentación con bajo contenido de fibra, son alimentos que dejen un mínimo material sin digerir en el tubo digestivo y bajo en fibras, reduce el volumen fecal. 2) Para la preparación o período posquirúrgico inmediato: Dieta de líquidos claros, provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.
- Alimentos permitidos/ recomendados: 1) Frutas y verduras cocidas sin cáscara y sin semillas, verduras crudas: lechuga, pepino, calabacín, hasta dos tazas de productos lácteos: yogur, queso cremoso, leche, panes blancos, cereales secos, huevos, carne cocida, pescado, carne de aves, mantequilla, acetite, margarina. 2) Alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, crema, flan helado yogurt, caldo o consomé.
- Alimentos no permitidos: Frijoles, cereales y leguminosas, verduras, frutas y sus jugos, nueces y semillas, nervios de la carne, panes integrales, galletas integrales, cereales integrales, arroz integral, pastas integrales, carnes frías, cafeína, alcohol. 2) Queso, carne, fruta, verduras enteras, alimentos macerados.

Hemicolectomía derecha

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

- Dieta recomendada: Para la preparación o período posquirúrgico inmediato: Dieta de líquidos claros, provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.
- Alimentos permitidos/ recomendados: Alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, crema, flan helado yogurt, caldo o consomé.

- Alimentos no permitidos: Queso, carne, fruta, verduras enteras, alimentos macerados.

Hemicolectomía izquierda

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

- Dieta recomendada: Para la preparación o período posquirúrgico inmediato: Dieta de líquidos claros, provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.
- Alimentos permitidos/ recomendados: Alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, crema, flan helado yogurt, caldo o consomé.
- Alimentos no permitidos: Queso, carne, fruta, verduras enteras, alimentos macerados.

Ileostomía

Una ileostomía es una abertura en el vientre (pared abdominal) que se hace mediante una cirugía. Por lo general, se necesita una ileostomía porque un problema está causando que el íleon no funcione correctamente, o una enfermedad está afectando una parte del colon y esta debe extirparse.

- Dieta recomendada: Para la preparación o período posquirúrgico inmediato: Dieta de líquidos claros, provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.
- Alimentos permitidos/ recomendados: Alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, crema, flan helado yogurt, caldo o consomé.
- Alimentos no permitidos: Queso, carne, fruta, verduras enteras, alimentos macerados.

Resección parcial

Procedimiento para extirpar solo una parte del colon se le llama hemicolectomía, colectomía parcial o resección segmentaria. El cirujano extrae la parte del colon que contiene el cáncer junto con un pequeño segmento de colon normal en ambos lados. Por lo general, se extirpa de un cuarto a un tercio del colon, dependiendo de la localización y el tamaño del cáncer.

- Dieta recomendada: Para la preparación o período posquirúrgico inmediato: Dieta de líquidos claros, provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.
- Alimentos permitidos/ recomendados: Alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, crema, flan helado yogurt, caldo o consomé.
- Alimentos no permitidos: Queso, carne, fruta, verduras enteras, alimentos macerados.

Sigmoidectomía

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

- Dieta recomendada: Para la preparación o período posquirúrgico inmediato: Dieta de líquidos claros, provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.
- Alimentos permitidos/ recomendados: Alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, crema, flan helado yogurt, caldo o consomé.
- Alimentos no permitidos: Queso, carne, fruta, verduras enteras, alimentos macerados.

COVID

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2. La mayoría de las personas infectadas por el virus experimentarán una enfermedad respiratoria de leve a moderada y se recuperarán sin requerir un tratamiento especial. Sin embargo, algunas enfermarán gravemente y requerirán atención médica.

(Los pacientes con insuficiencia respiratoria presentan con frecuencia alteraciones nutricionales que hacen necesario el soporte nutricional. Con el fin de evitar la sobrecarga ventilatoria, el soporte nutricional debe ser normocalórico o discretamente hipocalórico, el objetivo del soporte nutricional en los pacientes es el de aportar los requerimientos al mismo tiempo que se procede a la modulación de la respuesta inflamatoria y a la estimulación de los mecanismos de recuperación ante la agresión aguda. Se recomienda la modificación cualitativa del aporte lipídico -disminuyendo el aporte de ácido linoleico e incrementando el de otros lípidos precursores de eicosanoides con menor capacidad proinflamatoria-).

- Dieta recomendada: Plan de alimentación modificado en el contenido de lípidos, dieta normocalórica aumentada o disminuida en ácidos grasos para tratar o sobrellevar enfermedades.
- Alimentos recomendados/ permitidos: Lácteos (leche descremada y yogur light), alimentos de origen animal (sin grasa: pollo, pescado, res. Clara de huevo, queso cottage y requesón, jamón de pechuga de pavo, pata de res, queso panela), frutas (todas, pero preferir: sandía, melón, guayaba, jícama, ciruela roja, durazno), verduras, cereales integrales (arroz, avena, bolillo, tortilla, y pan de caja), leguminosas (frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón), aceites y grasas (de oliva, canola, girasol, soya. Grasa con proteínas, nuez, almendras, cacahuates, pepitas, avellanas, piñones pistaches, nuez de la india. Aceitunas, chía, linaza, aguacate).
- Alimentos no permitidos: Fruta (en almíbar, jugos de frutas), cereales integrales (papa, camote, pan dulce, pasteles, panes o galletas elaborados con harina refinada y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, cereales en caja ricos en azúcar), leguminosas (industrializadas en polvo), aceites y grasas (tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa, margarinas, mantequilla, crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas), azúcar, miel, mermeladas, ate, cajetas, almíbar), refrescos, jugos, bebidas alcohólicas y alimentos industrializados.

Dislipidemias

La dislipemia (o dislipidemia) es la alteración en los niveles de lípidos (grasas) en sangre (fundamentalmente colesterol y triglicéridos).

- Dieta recomendada: Plan de alimentación modificado en el contenido de lípidos, en este caso muy específico, esta dieta está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí.
- Alimentos recomendados/ permitidos: Lácteos (leche descremada y yogur light), alimentos de origen animal (sin grasa: pollo, pescado, res. Clara de huevo, queso cottage y requesón, jamón de pechuga de pavo, pata de res, queso panela), frutas (todas, pero preferir: sandía, melón, guayaba, jícama, ciruela roja, durazno), verduras, cereales integrales (arroz, avena, bolillo, tortilla, y pan de caja), leguminosas (frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón), aceites y grasas (de oliva, canola, girasol, soya. Grasa con proteínas, nuez, almendras, cacahuates, pepitas, avellanas, piñones pistaches, nuez de la india. Aceitunas, chía, linaza, aguacate).
- Alimentos no permitidos: Fruta (en almíbar, jugos de frutas), cereales integrales (papa, camote, pan dulce, pasteles, panes o galletas elaborados con harina refinada y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, cereales en caja ricos en azúcar), leguminosas (industrializadas en polvo), aceites y grasas (tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa, margarinas, mantequilla, crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas), azúcar, miel, mermeladas, ate, cajetas, almíbar), refrescos, jugos, bebidas alcohólicas y alimentos industrializados.

Divertículos

Los divertículos intestinales son pequeñas bolsas o sáculos que protruyen desde la luz del intestino hacia el exterior de éste. La mayor parte se producen por un aumento en la presión interna del colon. Menor cantidad de fibra, mayor es la presión del colon.

- Dieta recomendada: Plan de alimentación con alto contenido de fibra, tienen como objetivo ayudar a cuidar tu salud digestiva, mejorando el tránsito intestinal y evitando los problemas asociados a la falta de regularidad como la sensación de hinchazón, dolor abdominal, pesadez, etc.
- Alimentos permitidos/ recomendados: Verduras (lechuga, acelga, zanahorias crudas y espinaca, papas y batatas al horno con cáscara, ejotes, brócoli, alcachofas y calabazas), verduras tiernas cocidas (espárragos, remolachas, champiñones, nabos y calabaza), lentejas, frijoles, habas, garbanzos, nueces, semillas de girasol, almendras, pistachos, frutas (manzana, peras, mandarinas,

ciruelas, higos, kiwi), arroz, quínoa, arroz integral, pan integral, palomitas de maíz, cereales integrales, pastas integrales.

- Alimentos no permitidos: Grandes cantidades de carne roja y carne procesada, repollo, alimentos fermentados, lácteos ricos en grasa, frituras, alcohol.

Enfermedades pancreáticas:

Cáncer de páncreas

Es un crecimiento descontrolado de células anormales en el páncreas. Las células cancerosas forman tumores malignos que dañan el tejido e impiden que el páncreas realice correctamente su función.

- Dieta recomendada: 1) Dieta hiperproteica, Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón. 2) Dieta hiperenergética, esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado, para una persona en cuanto a su peso ideal, son dietas que tienen >40 kcal /kg/día.
- Alimentos recomendados/ permitidos: 1) Lácteos (leche entera, descremada y yogurt), alimentos de origen animal (res, pollo, pescado, mariscos, huevo, jamón de pavo y todo tipo de quesos), frutas, verduras, cereales (arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, pan dulce, papa, camote), leguminosas (lenteja, haba, alverjón, soya, frijol), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, almendras, cacahuates, pepitas, nuez, aceitunas, linaza, aguacate, azúcar, miel, mermeladas, cajeta. 2) Lácteos (leche entera, descremada, semidescremada, yogurt), alimentos de origen animal (pollo, res, ternera, cerdo, huevo, pescado, mariscos y embutidos como jamón y salchichas de pavo, todos los quesos), frutas, verduras, cereales y tubérculos (arroz, avena, tapioca, papa, camote, bolillo, tortilla, pan dulce y pan de caja), leguminosas (frijol, lenteja, haba, soya, garbanzo, alubia, alverjón), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, pistaches, cacahuates, almendras, azúcares (azúcar, miel, mermeladas, cajeta, etc), jugos y agua industrializados con azúcar.
- Alimentos no permitidos: 1) Tocino, longaniza, chorizo, margarina, mantequilla, mayonesa, botanas industrializadas. 2) En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente, si el paciente se encuentra encamado no

proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación (como las leguminosas o algunas verduras según la tolerancia individual).

Diabetes gestacional

La diabetes gestacional se da cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina durante el embarazo. El páncreas produce una hormona llamada insulina, que actúa como una llave que permite que el azúcar en la sangre entre a las células del cuerpo para que estas la usen como energía. Durante el embarazo el cuerpo produce más hormonas y además tiene otros cambios, como aumento de peso. Estos cambios hacen que las células del cuerpo usen la insulina de una manera menos eficaz. Esta afección se llama resistencia a la insulina.

- Dieta recomendada: Plan de alimentación modificado en hidratos de carbono, utiliza los requerimientos mínimos, aportando su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos. Alto en fibra dietética.
- Alimentos recomendados/ permitidos: Leche descremada yogur light, pollo, res, ternera, pescado, huevo, jamón de pavo, queso panela, requesón, frutas (ciruela roja, melón, durazno, fresa, jícama), verduras, arroz, avena, tortilla, pan integral, frijoles, lenteja, habas, garbanzo, soya, canola, aguacate, nuez, cacahuete, almendras, pistaches.
- Alimentos no permitidos: Yogur, leche entera, embutidos (chorizo, longaniza, salami, etc.), vísceras, quesos grasos (manchego, doble crema), frutas con alto contenido de carbohidratos (plátano, higo, manzana), papa, camote, pastel, pan dulce, galletas, repostería, mermelada, chocolate, cajeta, leguminosas en polvo, tocino, margarina, mantequilla, miel, almíbar, refrescos, jugos, bebidas alcohólicas, alimentos industrializados (papas, botanas, chicharrones).

Diabetes mellitus I

La diabetes indica que el nivel de glucosa, o azúcar, se encuentra muy elevado en la sangre. En la diabetes tipo I, el páncreas no produce insulina. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa penetre en las células para suministrarles energía. Sin la insulina, hay un exceso de glucosa que permanece en la sangre.

- Dieta recomendada: Plan de alimentación modificado en hidratos de carbono, utiliza los requerimientos mínimos, aportando su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos. Alto en fibra dietética.
- Alimentos recomendados/ permitidos: Leche descremada yogur light, pollo, res, ternera, pescado, huevo, jamón de pavo, queso panela, requesón, frutas (ciruela roja, melón, durazno,

fresa, jícama), verduras, arroz, avena, tortilla, pan integral, frijoles, lenteja, habas, garbanzo, soya, canola, aguacate, nuez, cacahuate, almendras, pistaches.

- Alimentos no permitidos: Yogur, leche entera, embutidos (chorizo, longaniza, salami, etc.), vísceras, quesos grasos (manchego, doble crema), frutas con alto contenido de carbohidratos (plátano, higo, manzana), papa, camote, pastel, pan dulce, galletas, repostería, mermelada, chocolate, cajeta, leguminosas en polvo, tocino, margarina, mantequilla, miel, almíbar, refrescos, jugos, bebidas alcohólicas, alimentos industrializados (papas, botanas, chicharrones).

Diabetes mellitus II

La diabetes tipo 2 es una enfermedad en la que los niveles de glucosa o azúcar en la sangre son demasiado altos. La glucosa es su principal fuente de energía. Proviene de los alimentos que consume. Una hormona llamada insulina ayuda a que la glucosa ingrese a las células para brindarles energía. Si tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa bien. Luego, la glucosa permanece en la sangre y no ingresa lo suficiente a las células.

- Dieta recomendada: Plan de alimentación modificado en hidratos de carbono, utiliza los requerimientos mínimos, aportando su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos. Alto en fibra dietética.
- Alimentos recomendados/ permitidos: Leche descremada yogur light, pollo, res, ternera, pescado, huevo, jamón de pavo, queso panela, requesón, frutas (ciruela roja, melón, durazno, fresa, jícama), verduras, arroz, avena, tortilla, pan integral, frijoles, lenteja, habas, garbanzo, soya, canola, aguacate, nuez, cacahuate, almendras, pistaches.
- Alimentos no permitidos: Yogur, leche entera, embutidos (chorizo, longaniza, salami, etc.), vísceras, quesos grasos (manchego, doble crema), frutas con alto contenido de carbohidratos (plátano, higo, manzana), papa, camote, pastel, pan dulce, galletas, repostería, mermelada, chocolate, cajeta, leguminosas en polvo, tocino, margarina, mantequilla, miel, almíbar, refrescos, jugos, bebidas alcohólicas, alimentos industrializados (papas, botanas, chicharrones).

EPOC

Grupo de enfermedades que causan obstrucción de la circulación del aire y generan problemas relacionados con la respiración. Entre estas enfermedades se encuentran el enfisema, la bronquitis crónica y, en algunos casos, el asma.

- Dieta recomendada: Plan de alimentación modificado en hidratos de carbono, utiliza los requerimientos mínimos, aportando su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos. Alto en fibra dietética.
- Alimentos permitidos/ recomendados: Alimentos de fácil digestión, incluyen a los que se suelen comer como verduras cocidas o algunas crudas (lechuga, pepino, calabacín), frutas (plátano, melón, sandía, papaya) panes, pasta no integral, galletas, carnes (pescado, de aves), huevos, productos lácteos (2 tazas al día máximo) como yogurt, queso o leche, margarina, aceite, aderezos suaves. Posiblemente se tenga que consumir un suplemento como vitamina C, calcio o ácido fólico si la dieta se mantiene por mucho tiempo.
- Alimentos no permitidos: Frijoles, legumbres, panes integrales, arroz integral, granos integrales, algunas verduras y frutas crudas o deshidratadas, nueces y semillas (incluidas las salsas con semillas), palomitas de maíz, productos dulces enlatados, gaseosas, carnes frías, postres con frutas prohibidas, cacao, cafeína.

ERGE

La enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) es una afección en la cual los contenidos estomacales se devuelven desde el estómago hacia el esófago (tubo de deglución). Los alimentos van desde la boca hasta el estómago a través del esófago. La ERGE puede irritar el tubo de deglución y causa acidez gástrica y otros síntomas.

- Dieta recomendada: Dieta blanda, implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir las características que la identifican. Incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos, y evitar que sean fritos, preferentemente que sean al vapor, hervido o al horno.
- Alimentos permitidos/ recomendados: Infusiones (manzanilla, anís verde, tomillo), lácteos (lácteos desnatados; leche desnatada o semidesnatada, queso fresco, yogures desnatados), cereales blancos, tubérculos, legumbres, fruta (en compota, plátano, manzana, pera, etc.), hortalizas, carne blanca (pollo, pescado, pavo), huevo, aceite de oliva, semillas de girasol, caldos desengrasados, miel, azúcar.

- Alimentos no permitidos: Café, café descafeinado, bebidas alcohólicas, especias, condimentos, bebidas gaseosas, alimentos grasosos, carminativos (ajo, hinojo, menta, albahaca, cilantro, cebolla, zanahoria, nuez moscada), lácteos (nata, leche condensada, leche entera, quesos curados), bollería y pastelería, galletas, chocolate, cacao, frutas poco maduras y cítricas (naranja, mandarina, limón, piña, hortalizas flatulentas (coliflor, repollo, coles de Bruselas) y crudas, carnes grasas, embutidos, mantecas, mantequilla, mayonesa, aceites, salsas grasas, salsas picantes, salsas ácidas.

Esófago de Barrett

Afección en la que el revestimiento plano y rosado del esófago que conecta la boca con el estómago se daña por el flujo ácido, lo que hace que se engrose y se vuelva rojo.

- Dieta recomendada: Dieta blanda, implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir las características que la identifican. Incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos, y evitar que sean fritos, preferentemente que sean al vapor, hervido o al horno.
- Alimentos permitidos/ recomendados: Infusiones (manzanilla, anís verde, tomillo), lácteos (lácteos desnatados; leche desnatada o semidesnatada, queso fresco, yogures desnatados), cereales blancos, tubérculos, legumbres, fruta (en compota, plátano, manzana, pera, etc.), hortalizas, carne blanca (pollo, pescado, pavo), huevo, aceite de oliva, semillas de girasol, caldos desengrasados, miel, azúcar.
- Alimentos no permitidos: Café, café descafeinado, bebidas alcohólicas, especias, condimentos, bebidas gaseosas, alimentos grasosos, carminativos (ajo, hinojo, menta, albahaca, cilantro, cebolla, zanahoria, nuez moscada), lácteos (nata, leche condensada, leche entera, quesos curados), bollería y pastelería, galletas, chocolate, cacao, frutas poco maduras y cítricas (naranja, mandarina, limón, piña, hortalizas flatulentas (coliflor, repollo, coles de Bruselas) y crudas, carnes grasas, embutidos, mantecas, mantequilla, mayonesa, aceites, salsas grasas, salsas picantes, salsas ácidas.

EVC

Una alteración en las neuronas, que provoca disminución de flujo sanguíneo en el cerebro, acompañada de alteraciones cerebrales de manera momentánea o permanente.

- Dieta recomendada: 1) Hay alimentos que ayudan con la recuperación del accidente cerebrovascular porque promueven la proteína del factor neurotrófico derivado del

cerebro (FNDC). El FNDC es un gran combustible para la recuperación del accidente cerebrovascular porque mejora la neurogénesis, la cual implica la creación de nuevas neuronas en el cerebro, 2) MENTE, es un híbrido de las dietas DASH y mediterránea, dos dietas que demuestran proteger contra enfermedades neurodegenerativas, entre muchas otras. Simplemente alienta el consumo de 10 alimentos y desalienta el de 5. 3) Dieta DASH, es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras. DASH corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). 4) Plan de alimentación modificado en el contenido de sodio, en esta dieta, el objetivo es consumir no más de 2300 miligramos (mg) de sodio por día.

- Alimentos permitidos/ recomendados: 1) Pescado, moras azules, granadas (en fruta o en jugo), tomates, nueces, semillas, aguacate, frijoles. 2) Verduras de hojas verdes, todas las verduras, moras, nueces, aceite de oliva, granos integrales, pescado, frijoles, aves de corral, vino. 3) Vegetales y frutas sin almidón, con moderación: lácteos sin grasa, granos integrales, carnes magras, aves, frijoles, soya, legumbres, huevos, pescado, nueces, semillas, aceite de oliva, aceite de canola, aguacates. 4) Granos (panes sin sal, cereales, galletas, arroz, trigo), verduras (frescas, no enlatadas con sal), frutas (frescas, jugos, congeladas), lácteos (leche, queso, yogur, helado), carnes (de res, cerdo, aves, puerco, mariscos, pollo, cordero), huevos, mantequilla, frijoles, nueces, margarina.
- Alimentos no permitidos: 1) Grasas saturadas, azúcar refinada (caña de azúcar, jarabe de maíz, etc.). 2) Mantequilla y margarina, queso, carne roja, comida frita, pastales y dulces. 3) Caramelos, bebidas azucaradas, comidas grasosas, aceites tropicales, alimentos empacados refrigerados, alcohol, sal agregada a las comidas, 4) Granos (panes, rollos, galletas saladas), verduras (enlatadas, congeladas con salsas, mezcla comercial), lácteos (queso procesado, cottage, para untar, suero), carne (res, pescado, aves, salchichas, sardinas, cortes, tocino), caldos, sopas, salsas, alimentos salados, aceitunas, postres comerciales), agua endulzada comercialmente.

Hepáticos:

Algunas personas con enfermedad hepática tienen que consumir una dieta especial. Esta dieta protege al hígado del trabajo esforzado y lo ayuda a funcionar.

La enfermedad hepática puede afectar la absorción de alimentos y la producción de proteínas y vitaminas. Por lo tanto, su dieta puede influir en su peso, apetito y en las cantidades de vitaminas presentes en su cuerpo.

Cáncer hepático

El cáncer de hígado es una enfermedad por la que se forman células malignas en los tejidos del hígado. El cáncer que se forma en otras partes del cuerpo y se disemina al hígado no es cáncer primario de hígado. El hígado es uno de los órganos más grandes del cuerpo.

- Dieta recomendada: Dieta hiperproteica, Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón.
- Alimentos recomendados/ permitidos: Lácteos (leche entera, descremada y yogurt), alimentos de origen animal (res, pollo, pescado, mariscos, huevo, jamón de pavo y todo tipo de quesos), frutas, verduras, cereales (arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, pan dulce, papa, camote), leguminosas (lenteja, haba, alverjón, soya, frijol), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, almendras, cacahuates, pepitas, nuez, aceitunas, linaza, aguacate, azúcar, miel, mermeladas, cajeta.
- Alimentos no permitidos: Tocino, longaniza, chorizo, margarina, mantequilla, mayonesa, botanas industrializadas.

Cirrosis hepática no alcohólica

La enfermedad de hígado graso no alcohólica (EHGNA) es una afección en la cual se acumula exceso de grasa en el hígado. El hígado graso no relacionado con el alcohol y la esteatohepatitis no alcohólica son tipos de EHGNA.

- Dieta recomendada: Plan de alimentación modificado en el contenido de sodio, en esta dieta, el objetivo es consumir no más de 2300 miligramos (mg) de sodio por día.
- Alimentos recomendados/ permitidos: Granos (panes sin sal, cereales, galletas, arroz, trigo), verduras (frescas, no enlatadas con sal), frutas (frescas, jugos, congeladas), lácteos (leche, queso,

yogur, helado), carnes (de res, cerdo, aves, puerco, mariscos, pollo, cordero), huevos, mantequilla, frijoles, nueces, margarina.

- Alimentos no permitidos: Granos (panes, rollos, galletas saladas), verduras (enlatadas, congeladas con salsas, mezcla comercial), lácteos (queso procesado, cottage, para untar, suero), carne (res, pescado, aves, salchichas, sardinas, cortes, tocino), caldos, sopas, salsas, alimentos salados, aceitunas, postres comerciales), agua endulzada comercialmente, mariscos.

Hepatitis

La hepatitis es la inflamación del hígado. Puede ser una infección aguda (a corto plazo) o una infección crónica (a largo plazo). Algunos tipos de hepatitis solo causan infecciones agudas. Otros pueden causar infecciones tanto agudas como crónicas.

- Dieta recomendada: 1) Plan de alimentación modificado en el contenido de sodio, en esta dieta, el objetivo es consumir no más de 2300 miligramos (mg) de sodio por día. 2) Plan de alimentación modificado en el contenido de lípidos, en este caso muy específico, esta dieta está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí.
- Alimentos recomendados/ permitidos: 1) Granos (panes sin sal, cereales, galletas, arroz, trigo), verduras (frescas, no enlatadas con sal), frutas (frescas, jugos, congeladas), lácteos (leche, queso, yogur, helado), carnes (de res, cerdo, aves, puerco, mariscos, pollo, cordero), huevos, mantequilla, frijoles, nueces, margarina. 2) Lácteos (leche descremada y yogur light), alimentos de origen animal (sin grasa: pollo, pescado, res. Clara de huevo, queso cottage y requesón, jamón de pechuga de pavo, pata de res, queso panela), frutas (todas, pero preferir: sandía, melón, guayaba, jícama, ciruela roja, durazno), verduras, cereales integrales (arroz, avena, bolillo, tortilla, y pan de caja), leguminosas (frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón), aceites y grasas (de oliva, canola, girasol, soya. Grasa con proteínas, nuez, almendras, cacahuates, pepitas, avellanas, piñones pistaches, nuez de la india. Aceitunas, chía, linaza, aguacate).
- Alimentos no permitidos: 1) Granos (panes, rollos, galletas saladas), verduras (enlatadas, congeladas con salsas, mezcla comercial), lácteos (queso procesado, cottage, para untar, suero), carne (res, pescado, aves, salchichas, sardinas, cortes, tocino), caldos, sopas, salsas, alimentos salados, aceitunas, postres comerciales), agua endulzada comercialmente, mariscos. 2) Fruta (en almíbar, jugos de frutas), cereales integrales (papa, camote, pan dulce, pasteles, panes o galletas elaborados con harina refinada y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, cereales en caja ricos en azúcar), leguminosas (industrializadas en polvo), aceites y

grasas (tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa, margarinas, mantequilla, crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas), azúcar, miel, mermeladas, ate, cajetas, almíbar), refrescos, jugos, bebidas alcohólicas y alimentos industrializados.

Litiasis biliar

La litiasis biliar o colelitiasis se define como la existencia de cálculos dentro de la vesícula biliar. La vesícula y las vías biliares cumplen la función de conducción, almacenamiento y liberación de la bilis al duodeno durante la digestión. La litiasis biliar se forma por diversas alteraciones en el metabolismo de algunos componentes de la bilis.

- Dieta recomendada: 1) Plan de alimentación modificado en hidratos de carbono, utiliza los requerimientos mínimos, aportando su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos. Alto en fibra dietética. 2) Plan de alimentación con alto contenido de fibra, tienen como objetivo ayudar a cuidar tu salud digestiva, mejorando el tránsito intestinal y evitando los problemas asociados a la falta de regularidad como la sensación de hinchazón, dolor abdominal, pesadez, etc.
- Alimentos recomendados/ permitidos: 1) Leche descremada yogur light, pollo, res, ternera, pescado, huevo, jamón de pavo, queso panela, requesón, frutas (ciruela roja, melón, durazno, fresa, jícama), verduras, arroz, avena, tortilla, pan integral, frijoles, lenteja, habas, garbanzo, soya, canola, aguacate, nuez, cacahuate, almendras, pistaches. 2) Verduras (lechuga, acelga, zanahorias crudas y espinaca, papas y batatas al horno con cáscara, ejotes, brócoli, alcachofas y calabazas), verduras tiernas cocidas (espárragos, remolachas, champiñones, nabos y calabaza), lentejas, frijoles, habas, garbanzos, nueces, semillas de girasol, almendras, pistachos, frutas (manzana, peras, mandarinas, ciruelas, higos, kiwi), arroz, quínoa, arroz integral, pan integral, palomitas de maíz, cereales integrales, pastas integrales.
- Alimentos no permitidos: 1) Yogur, leche entera, embutidos (chorizo, longaniza, salami, etc.), vísceras, quesos grasos (manchego, doble crema), frutas con alto contenido de carbohidratos (plátano, higo, manzana), papa, camote, pastel, pan dulce, galletas, repostería, mermelada, chocolate, cajeta, leguminosas en polvo, tocino, margarina, mantequilla, miel, almíbar, refrescos, jugos, bebidas alcohólicas, alimentos industrializados (papas, botanas, chicharrones). 2) Grandes cantidades de carne roja y carne procesada, repollo, alimentos fermentados, lácteos ricos en grasa, frituras, alcohol.

Obstrucción biliar

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

- Dieta recomendada: Plan de alimentación modificado en el contenido de lípidos, en este caso muy específico, esta dieta está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí.
- Alimentos recomendados/ permitidos: Lácteos (leche descremada y yogur light), alimentos de origen animal (sin grasa: pollo, pescado, res. Clara de huevo, queso cottage y requesón, jamón de pechuga de pavo, pata de res, queso panela), frutas (todas, pero preferir: sandía, melón, guayaba, jícama, ciruela roja, durazno), verduras, cereales integrales (arroz, avena, bolillo, tortilla, y pan de caja), leguminosas (frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón), aceites y grasas (de oliva, canola, girasol, soya. Grasa con proteínas, nuez, almendras, cacahuates, pepitas, avellanas, piñones pistaches, nuez de la india. Aceitunas, chía, linaza, aguacate).
- Alimentos no permitidos: Fruta (en almíbar, jugos de frutas), cereales integrales (papa, camote, pan dulce, pasteles, panes o galletas elaborados con harina refinada y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, cereales en caja ricos en azúcar), leguminosas (industrializadas en polvo), aceites y grasas (tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa, margarinas, mantequilla, crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas), azúcar, miel, mermeladas, ate, cajetas, almíbar), refrescos, jugos, bebidas alcohólicas y alimentos industrializados.

Gastritis

Término general para un grupo de enfermedades con un punto en común: la inflamación del revestimiento del estómago, generalmente se produce por la misma infección bacteriana que provoca la mayoría de las úlceras estomacales o por el uso habitual de analgésicos. Puede aparecer de forma repentina o lentamente.

- Dieta recomendada: Dieta blanda, no es estrictamente una dieta que modifique la consistencia de los alimentos, pero implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir con las características.
- Alimentos permitidos/ recomendados: Incluye alimentos con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos, preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno.

- Alimentos no permitidos: Se limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido. Chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas.

Hipertensión arterial

Es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.

- Dieta recomendada: 1) Plan de alimentación hipoenergético, se utiliza para producir un balance energético negativo y en consecuencia una disminución de peso. Se emplea en sujetos adultos que deben reducir su peso corporal porque tienen un exceso de grasa corporal. En niños y adolescentes existen varias estrategias para disminuir el peso corporal, antes de recurrir a dietas hipoenergéticas que puedan comprometer su crecimiento. 2) Plan de alimentación modificado en el contenido de sodio, en esta dieta, el objetivo es consumir no más de 2300 miligramos (mg) de sodio por día.
- Alimentos recomendados/ permitidos: 1) Leche descremada, yogur light, pollo, res, ternera, pescado, pavo, pechuga de pollo, queso panela, requesón, frutas, verduras, arroz, avena, bolillo, tortilla, frijol, lenteja, habas, garbanzo, aceite de oliva, aceite de girasol, nuez, almendras, cacahuates, pistaches, nuez, aceitunas, aguacate, chía. 2) Granos (panes sin sal, cereales, galletas, arroz, trigo), verduras (frescas, no enlatadas con sal), frutas (frescas, jugos, congeladas), lácteos (leche, queso, yogur, helado), carnes (de res, cerdo, aves, puerco, mariscos, pollo, cordero), huevos, mantequilla, frijoles, nueces, margarina.
- Alimentos no permitidos: 1) Bebidas alcohólicas, alimentos con alto contenido de azúcar y/ o grasas, yogur, leche entera, grasa de la carne, piel de la carne, embutidos, vísceras, quesos grasosos, frutas en almíbar, jugos de fruta, papa, camote, pan dulce, galletas, chocolates, mermelada, cajeta, cereales con azúcar, leguminosas en polvo, tocino, mayonesa, margarinas, papas, chicharrón. 2) Granos (panes, rollos, galletas saladas), verduras (enlatadas, congeladas con salsas, mezcla comercial), lácteos (queso procesado, cottage, para untar, suero), carne (res, pescado, aves, salchichas, sardinas, cortes, tocino), caldos, sopas, salsas, alimentos salados, aceitunas, postres comerciales), agua endulzada comercialmente.

Hipertiroidismo

O tiroides hiperactiva, ocurre cuando la glándula tiroides produce más hormonas tiroideas de las que su cuerpo necesita.

- Dieta recomendada: Plan de alimentación modificado en el contenido de selenio, en lo que respecta a limitar los nutrientes que ayudan a producir la hormona tiroidea, como el yodo, y potenciar aquellos antioxidantes que ayudan a regenerar las células sanas como el selenio.
- Alimentos recomendados/ permitidos: Carne de ternera, pavo, pollo, pescado, huevos, frutas frescas (melón, limón, naranjas, melocotón, ciruela) y secas, hortalizas, piñones, huevos, champiñones, trigo, repollo, coliflor, brócoli, rábano, coles de Bruselas, hortalizas, patatas, espárragos, semillas de lino, garbanzos, cacahuates, apio, aguacate.
- Alimentos no permitidos: Verduras (tomates, espinacas, ajo), legumbres (haba, soja, maíz, girasol, guisantes, lentejas), algas, frutas (manzanas, piña, mango, dátiles, coco, fresas), avena, frutos secos (pistaches, avellana), bollería, sal yodada, mariscos, hierbas y especias (hinojo, canela, albahaca).

Hipotiroidismo

El hipotiroidismo, o tiroides hipoactiva, ocurre cuando la glándula tiroides no produce suficientes hormonas tiroideas para satisfacer las necesidades del cuerpo.

- Dieta recomendada: Plan de alimentación hipoenergético, se utiliza para producir un balance energético negativo y en consecuencia una disminución de peso. Se emplea en sujetos adultos que deben reducir su peso corporal porque tienen un exceso de grasa corporal. En niños y adolescentes existen varias estrategias para disminuir el peso corporal, antes de recurrir a dietas hipoenergéticas que puedan comprometer su crecimiento.
- Alimentos recomendados/ permitidos: leche descremada, yogur light, pollo, res, ternera, pescado, pavo, pechuga de pollo, queso panela, requesón, frutas, verduras, arroz, avena, bolillo, tortilla, frijol, lenteja, habas, garbanzo, aceite de oliva, aceite de girasol, nuez, almendras, cacahuates, pistaches, nuez, aceitunas, aguacate, chía,
- Alimentos no permitidos: Bebidas alcohólicas, alimentos con alto contenido de azúcar y/ o grasas, yogur, leche entera, grasa de la carne, piel de la carne, embutidos, vísceras, quesos grasosos, frutas en almíbar, jugos de fruta, papa, camote, pan dulce, galletas, chocolates, mermelada, cajeta, cereales con azúcar, leguminosas en polvo, tocino, mayonesa, margarinas, papas, chicharrón.

Lupus

El lupus es una enfermedad autoinmunitaria crónica y compleja que puede afectar las articulaciones, la piel, el cerebro, los pulmones, los riñones y los vasos sanguíneos de manera que provoca inflamación generalizada y daño del tejido en los órganos afectados. Aunque no hay una dieta específica para las personas con lupus, tú reumatólogo y nutricionista tendrán en cuenta qué órganos están afectados por la enfermedad, si tienes otras enfermedades asociadas, los efectos secundarios de los medicamentos, las interacciones de la medicación usada, tu actividad física y preferencias alimentarias y te orientarán en los ajustes necesarios para mejorar tu salud.

- **Dieta recomendada:** Una buena nutrición es parte del tratamiento integral del lupus. Una dieta balanceada proporciona la energía necesaria para que el cuerpo lleve a cabo sus funciones normales, no hay una dieta especial para el lupus. En general, usted debe tratar de comer una dieta nutritiva, bien balanceada y variada.
- **Alimentos recomendados/ permitidos:** Hojas verdes (espinacas, brócoli, col rizada), lácteos (leche, leche de soya, queso, yogurt), frutas, verduras, granos integrales, carne moderada, aves, pescado, frijoles, huevos, nueces, aceite de oliva, aguacates.
- **Alimentos no permitidos:** Alfalfa, alcohol, comida chatarra, azúcares, sal, grasas saturadas, conservadores, colorantes.

Obesidad

Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

- **Dieta recomendada:** Plan de alimentación hipoenergético, se utiliza para producir un balance energético negativo y en consecuencia una disminución de peso. Se emplea en sujetos adultos que deben reducir su peso corporal porque tienen un exceso de grasa corporal. En niños y adolescentes existen varias estrategias para disminuir el peso corporal, antes de recurrir a dietas hipoenergéticas que puedan comprometer su crecimiento.
- **Alimentos recomendados/ permitidos:** leche descremada, yogur light, pollo, res, ternera, pescado, pavo, pechuga de pollo, queso panela, requesón, frutas, verduras, arroz, avena, bolillo, tortilla, frijol, lenteja, habas, garbanzo, aceite de oliva, aceite de girasol, nuez, almendras, cacahuates, pistaches, nuez, aceitunas, aguacate, chía,
- **Alimentos no permitidos:** Bebidas alcohólicas, alimentos con alto contenido de azúcar y/ o grasas, yogur, leche entera, grasa de la carne, piel de la carne, embutidos, vísceras, quesos grasosos, frutas en almíbar, jugos de fruta, papa, camote, pan dulce, galletas, chocolates,

mermelada, cajeta, cereales con azúcar, leguminosas en polvo, tocino, mayonesa, margarinas, papas, chicharrón.

Problemas renales:

Cáncer renal

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

- Dieta recomendada: 1) Dieta hiperproteica, Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón. 2) Dieta hiperenergética, esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado, para una persona en cuanto a su peso ideal, son dietas que tienen >40 kcal /kg/día.
- Alimentos recomendados/ permitidos: 1) Lácteos (leche entera, descremada y yogurt), alimentos de origen animal (res, pollo, pescado, mariscos, huevo, jamón de pavo y todo tipo de quesos), frutas, verduras, cereales (arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, pan dulce, papa, camote), leguminosas (lenteja, haba, alverjón, soya, frijol), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, almendras, cacahuates, pepitas, nuez, aceitunas, linaza, aguacate, azúcar, miel, mermeladas, cajeta. 2) Lácteos (leche entera, descremada, semidescremada, yogur), alimentos de origen animal (pollo, res, ternera, cerdo, huevo pescado, mariscos y embutidos como jamón y salchichas de pavo, todos los quesos), frutas, verduras, cereales y tubérculos (arroz, avena, tapioca, papa, camote, bolillo, tortilla, pan dulce y pan de caja), leguminosas (frijol, lenteja, haba, soya, garbanzo, alubia, alverjón), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, pistaches, cacahuates, almendras, azúcares (azúcar, miel, mermeladas, cajeta, etc), jugos y agua industrializados con azúcar.
- Alimentos no permitidos: 1) Tocino, longaniza, chorizo, margarina, mantequilla, mayonesa, botanas industrializadas. 2) En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente, si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación (como las leguminosas o algunas verduras según la tolerancia individual).

Diálisis

La diálisis puede ser necesaria por diferentes motivos, pero la más frecuente es la incapacidad de los riñones para filtrar adecuadamente los productos de desecho de la sangre (insuficiencia renal).

- Dieta recomendada: Dieta hiperproteica, Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón.
- Alimentos recomendados/ permitidos: Lácteos (leche entera, descremada y yogurt), alimentos de origen animal (res, pollo, pescado, mariscos, huevo, jamón de pavo y todo tipo de quesos), frutas, verduras, cereales (arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, pan dulce, papa, camote), leguminosas (lenteja, haba, alverjón, soya, frijol), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, almendras, cacahuates, pepitas, nuez, aceitunas, linaza, aguacate, azúcar, miel, mermeladas, cajeta.
- Alimentos no permitidos: Tocino, longaniza, chorizo, margarina, mantequilla, mayonesa, botanas industrializadas.

Hemodiálisis

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

- Dieta recomendada: Dieta hiperproteica, Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón.
- Alimentos recomendados/ permitidos: Lácteos (leche entera, descremada y yogurt), alimentos de origen animal (res, pollo, pescado, mariscos, huevo, jamón de pavo y todo tipo de quesos), frutas, verduras, cereales (arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, pan dulce, papa, camote), leguminosas (lenteja, haba, alverjón, soya, frijol), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, almendras, cacahuates, pepitas, nuez, aceitunas, linaza, aguacate, azúcar, miel, mermeladas, cajeta.
- Alimentos no permitidos: Tocino, longaniza, chorizo, margarina, mantequilla, mayonesa, botanas industrializadas.

IRA

La insuficiencia renal aguda ocurre cuando los riñones pierden de repente la capacidad de filtrar los desechos de la sangre. Cuando los riñones pierden la capacidad de filtración, pueden acumularse niveles nocivos de desechos, y puede desequilibrarse la composición química de la sangre.

- Dieta recomendada: 1) Dieta hipoproteica, El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica. Sin embargo, hay enfermedades que requieren menor cantidad de la normal y puede deberse a un mal funcionamiento de algún órgano como por ejemplo del riñón o hígado. 2) Dieta baja en purinas, es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos, además, el cuerpo las produce naturalmente, estas son degradadas y convertidas en ácido úrico, el cual debe eliminarse, si anormalmente este se acumula en la sangre, puede provocar inflamación y dolor generalmente en las articulaciones, la dietoterapia ayuda a evitar estos síntomas.
- Alimentos recomendados/ permitidos: 1) Lácteos (leche entera, descremada, todo tipo de quesos y yogurt), alimentos de origen animal (pollo, pescado, res, huevo, queso panela, requesón y cottage), frutas, verduras, cereales (arroz, avena, bolillo, tapioca, tortilla, pan de caja, pan dulce, papa, camote), leguminosas (lenteja, haba, alverjón, frijol, garbanzo), aceites (de oliva, canola, girasol, soya), crema, azúcar, miel, etc. 2) Lácteos (leche entera, descremada, todo tipo de quesos y yogurt), alimentos de origen animal (pollo, pescado, huevo, jamón de pavo), frutas, verduras, cereales (arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, papa, camote), aceites y grasas (de oliva, canola, girasol, aguacate, almendras, aceitunas, chía, linaza, oleaginosas, cacahuate, avellanas, pepitas, piñones y pistaches), caldos y consomé (todos naturales y de cubos o polvo), azúcar, miel, agua simple y de frutas naturales.
- Alimentos no permitidos: 1) Tocino, longaniza, chorizo, margarina, mayonesa, mantequilla, mantecas, alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas). 2) Alimentos de origen animal (res, ternera, caldos, consomés, vísceras: riñón, hígado, corazón, fiambres como mortadela, pepperoni etc., arenques, anchoas, mejillones, sardinas, boquerones, mariscos), verduras (hongos, setas, champiñones, chicharos, espárragos, coliflor, espinacas, germinados de soya y alfalfa), leguminosas (lenteja, haba, alverjón, soya, garbanzo), aceites y grasas (tocino, longaniza, chorizo, mayonesa, margarinas, mantequilla, botanas industrializadas), alimentos con azúcares, cerveza, ron, wiski, brandy bebidas carbonatadas.

IRC

Consiste en el deterioro progresivo e irreversible de la función renal. Cuando el filtrado glomerular - filtrado de la sangre en el riñón- cae por debajo del 25 al 35% empiezan a aumentar la urea y la creatinina, pudiendo estar los pacientes relativamente asintomáticos o bien presentando anemia, hipertensión arterial, poliuria y nicturia.

- Dieta recomendada: 1) Dieta hipoproteica, El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica. Sin embargo, hay enfermedades que requieren menor cantidad de la normal y puede deberse a un mal funcionamiento de algún órgano como por ejemplo del riñón o hígado. 2) Dieta baja en purinas, es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos, además, el cuerpo las produce naturalmente, estas son degradadas y convertidas en ácido úrico, el cual debe eliminarse, si anormalmente este se acumula en la sangre, puede provocar inflamación y dolor generalmente en las articulaciones, la dietoterapia ayuda a evitar estos síntomas.
- Alimentos recomendados/ permitidos: 1) Lácteos (leche entera, descremada, todo tipo de quesos y yogurt), alimentos de origen animal (pollo, pescado, res, huevo, queso panela, requesón y cottage), frutas, verduras, cereales (arroz, avena, bolillo, tapioca, tortilla, pan de caja, pan dulce, papa, camote), leguminosas (lenteja, haba, alverjón, frijol, garbanzo), aceites (de oliva, canola, girasol, soya), crema, azúcar, miel, ate. 2) Lácteos (leche entera, descremada, todo tipo de quesos y yogurt), alimentos de origen animal (pollo, pescado, huevo, jamón de pavo), frutas, verduras, cereales (arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, papa, camote), aceites y grasas (de oliva, canola, girasol, aguacate, almendras, aceitunas, chía, linaza, oleaginosas, cacahuete, avellanas, pepitas, piñones y pistaches), caldos y consomé (todos naturales y de cubos o polvo), azúcar, miel, agua simple y de frutas naturales.
- Alimentos no permitidos: 1) Tocino, longaniza, chorizo, margarina, mayonesa, mantequilla, mantecas, alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas). 2) Alimentos de origen animal (res, ternera, caldos, consomés, vísceras: riñón, hígado, corazón, fiambres como mortadela, peperoni etc., arenques, anchoas, mejillones, sardinas, boquerones, mariscos), verduras (hongos, setas, champiñones, chicharos, espárragos, coliflor, espinacas, germinados de soya y alfalfa), leguminosas (lenteja, haba, alverjón, soya, garbanzo), aceites y grasas (tocino,

longaniza, chorizo, mayonesa, margarinas, mantequilla, botanas industrializadas), alimentos con azúcares, cerveza, ron, wiski, brandy bebidas carbonatadas.

Litiasis renal

Es una enfermedad crónica caracterizada por la formación de cálculos en el aparato urinario, cuyo tratamiento no se fundamenta sólo en medidas médicas o quirúrgicas. La mayor parte de los pacientes tienen algún trastorno en la absorción, metabolismo o excreción de los componentes de los cálculos, de las sustancias inhibidoras de la formación de los mismos o del pH de la orina.

- Dieta recomendada: 1) Dieta hipoproteica, El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica. Sin embargo, hay enfermedades que requieren menor cantidad de la normal y puede deberse a un mal funcionamiento de algún órgano como por ejemplo del riñón o hígado. 2) Dieta blanda, no es estrictamente una dieta que modifique la consistencia de los alimentos, pero implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir con las características.
- Alimentos recomendados/ permitidos: 1) Lácteos (leche entera, descremada, todo tipo de quesos y yogurt), alimentos de origen animal (pollo, pescado, res, huevo, queso panela, requesón y cottage), frutas, verduras, cereales (arroz, avena, bolillo, tapioca, tortilla, pan de caja, pan dulce, papa, camote), leguminosas (lenteja, haba, alverjón, frijol, garbanzo), aceites (de oliva, canola, girasol, soya), crema, azúcar, miel, etc. 2) Incluye alimentos con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos, preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno.
- Alimentos no permitidos: 1) Tocino, longaniza, chorizo, margarina, mayonesa, mantequilla, mantecas, alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas). 2) Se limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido. Chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas.

Síndrome de Cushing

El síndrome de Cushing aparece cuando el cuerpo tiene demasiada hormona cortisol a lo largo del tiempo. Puede ser el resultado de tomar corticosteroides por vía oral o de que el cuerpo produzca demasiado cortisol.

- Dieta recomendada: Plan de alimentación hipoenergético, se utiliza para producir un balance energético negativo y en consecuencia una disminución de peso. Se emplea en sujetos adultos que deben reducir su peso corporal porque tienen un exceso de grasa corporal. En niños y adolescentes existen varias estrategias para disminuir el peso corporal, antes de recurrir a dietas hipoenergéticas que puedan comprometer su crecimiento.
- Alimentos recomendados/ permitidos: leche descremada, yogur light, pollo, res, ternera, pescado, pavo, pechuga de pollo, queso panela, requesón, frutas, verduras, arroz, avena, bolillo, tortilla, frijol, lenteja, habas, garbanzo, aceite de oliva, aceite de girasol, nuez, almendras, cacahuates, pistaches, nuez, aceitunas, aguacate, chía,
- Alimentos no permitidos: Bebidas alcohólicas, alimentos con alto contenido de azúcar y/ o grasas, yogur, leche entera, grasa de la carne, piel de la carne, embutidos, vísceras, quesos grasosos, frutas en almíbar, jugos de fruta, papa, camote, pan dulce, galletas, chocolates, mermelada, cajeta, cereales con azúcar, leguminosas en polvo, tocino, mayonesa, margarinas, papas, chicharrón.

Síndrome de intestino corto

Es un cuadro clínico caracterizado por mala absorción como consecuencia de resecciones intestinales extensas y/o a un daño en la capacidad de absorción del intestino remanente, dando lugar a la falla intestinal, teniendo como complicaciones principales: diarrea, pérdida de peso, déficit de macro y micronutrientes y desnutrición.

- Dieta recomendada: 1) Dieta de líquidos claros, provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. 2) Plan de alimentación modificado en el contenido de lactosa, a veces, que se le extirpe parte del intestino, puede causarle intolerancia a la lactosa. 3) Dieta blanda, 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.
- Alimentos recomendados/ permitidos: 1) Alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, gelatina, crema, flan, yogurt, caldo o consomé. 2) Todos los alimentos de la dieta de consumo normal. 3) Incluye alimentos con muy pocas grasas o aceites, especias y

condimentos, preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, pescado, aves, ternera, res, cordero, huevos, tofu, pan blanco, papas sin piel, arroz blanco, pasta, mantequilla, margarina,

- Alimentos no permitidos: 1) Queso, carne, fruta, verduras enteras, alimentos macerados. 2) La lactosa no sólo está contenido en los lácteos como leche entera, evaporada o condensada, quesos frescos, yogurt, entre otros, sino que también puede estar en alimentos donde se utilice la leche para su preparación. 3) Se limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido. Chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas, frutos secos, chocolate, bayas, soya, germen de trigo, frutas con piel y semillas.

VIH

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

- Dieta recomendada: Dieta hiperproteica, Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón.
- Alimentos recomendados/ permitidos: Lácteos (leche entera, descremada y yogurt), alimentos de origen animal (res, pollo, pescado, mariscos, huevo, jamón de pavo y todo tipo de quesos), frutas, verduras, cereales (arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, pan dulce, papa, camote), leguminosas (lenteja, haba, alverjón, soya, frijol), aceites (girasol soya, oliva, canola), nuez, almendras, cacahuates, pepitas, nuez, aceitunas, linaza, aguacate, azúcar, miel, mermeladas, cajeta.
- Alimentos no permitidos: Tocino, longaniza, chorizo, margarina, mantequilla, mayonesa, botanas industrializadas.

CONCLUSIÓN

De forma teórica, reconocer la importancia que tiene la nutrición en la práctica médica es relativamente sencillo, puesto que, al estudiar las patologías, las reacciones del organismo con las propiedades de los alimentos o lo que puede causar las carencias o excesos en el consumo de los nutrientes, es obvio que la nutrición es importante en la terapéutica y como medida preventiva, que debe ser equilibrada y adecuada, pero, al momento del trato directo con los pacientes y de dar recomendaciones alimenticias, ya sea porque es necesario o el mismo paciente las consulta, las respuestas resultan sumamente inespecíficas y de poca ayuda para que se lleven a cabo los cambios en los hábitos dietéticos, se debería ser capaz de proporcionar un consejo nutricional adecuado, esto no significa ejercer cambios alimenticios completos como profesionales de nutrición, ya que de ser necesario el paciente debe ser derivado, sin embargo, como médico, poder hacer recomendaciones terapéuticas y preventivas sobre los hábitos alimenticios traería grandes resultados en el bienestar del paciente.

Es de total importancia que desde etapas tempranas de la carrera de medicina se tenga al menos el entendimiento básico de la nutrición, cómo se dividen los alimentos, las posibles combinaciones que pueden hacerse, de igual forma, las propiedades que los caracterizan para que todos los beneficios que puedan ofrecer sean aprovechados en el organismo de las personas; ya que será una herramienta para la promoción de un buen estado de salud y prevenir enfermedades según las características de la persona a la que se le hagan las recomendaciones.

Hay que tener claro que la desinformación puede traer consigo consecuencias que se reflejen como riesgos a la salud, como también que, todo lo mencionado anteriormente no significa rehuir de los tratamientos farmacológicos necesarios, ni el abandono de la medicación.

Este manual no solamente es una guía para conocer los grupos de alimentos adecuados según la patología presentada, sino también una muestra de cómo un médico puede contribuir a la modificación de las conductas menos adecuadas a unas conductas positivas en la rutina del paciente.

Referencias bibliográficas:

Angina de pecho. (18 de mayo de 2022). Obtenido de Mayo Clinic : <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/angina/symptoms-causes/syc-20369373>

Cáncer de cuello uterino. (17 de junio de 2021). Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cervical-cancer/symptoms-causes/syc-20352501>

NPH Medical Services. (31 de octubre de 2017). Obtenido de Cáncer de mama: https://medicalservices.nph.org/2015/11/09/que-es-el-cancer-de-mama/?gclid=CjwKCAiAzKqdBhAnEiwAePEjKpJbyLOmzt0icLza6ImfXe742b8ykSsGImj2yNx2nvpbIKHdtwnG4hoCIIUQAvD_BwE

¿Qué es el cáncer de próstata? (1 de agosto de 2019). Obtenido de American Cancer Society: <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-prostata/acerca/que-es-cancer-de-prostata.html>

Cáncer testicular. (17 de diciembre de 2022). Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/testicular-cancer-care/symptoms-causes/syc-20352986>

Cetoacidosis diabética. (2 de enero de 2022). Obtenido de MedlinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000320.htm>

Potassium Modified Diet. (s.f.). Obtenido de Intermountain Clinical Nutrition Manager: <https://intermountainhealthcare.org/ckr-ext/Dcmnt?ncid=521422478>

Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. (noviembre de 2016). Obtenido de National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases : <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica#:~:text=alimentos%20fritos%20y%20otros%20ricos,regulares%20para%20deporte%20o%20energ%C3%A9ticas>

Reflujo gastroesofágico. (2022). Obtenido de Alimmenta: <https://www.alimmenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/>

Ribón, D. C. (19 de diciembre de 2022). ERGE Y ESÓFAGO DE BARRETT. Obtenido de Federación Española del Aparato Digestivo: <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%20debaj>

México, G. d. (26 de noviembre de 2015). Enfermedad Vascular Cerebral. Obtenido de IMSS: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/enfermedad-vascular-cerebral>

Colectomía. (08 de noviembre de 2022). Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/colectomy/about/pac-20384631>

Dieta líquida completa. (20 de agosto de 2020). Obtenido de MedlinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000206.htm#:~:text=No%20coma%20ning%C3%BAn%20tipo%20de,chocolate%20o%20pedazos%20de%20galletas.>

J. López Martínez, Mercè Planas Vilá y José Manuel Añón Elizalde. (junio de 2005). Nutrición artificial en la insuficiencia respiratoria. Obtenido de SciELO: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112005000500008

Sanabria, A. (10 de mayo de 2016). Dieta modificada en lípidos. Obtenido de Prezi: <https://prezi.com/yolkxkyokrzk/dieta-modificada-en-lipidos/>

Enfermedad por reflujo gastroesofágico. (2 de julio de 2022). Obtenido de MedlinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000265.htm>

Dieta baja en fibra y residuos. (20 de agosto de 2020). Obtenido de MedlinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000200.htm#:~:text=Una%20dieta%20baja%20en%20fibra%20puede%20incluir%20alimentos%20que%20usted,Granos%20enteros>

Musgo, D. R. (2022). Diverticulosis y diverticulitis. Obtenido de Clínica Universidad de Navarra: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/diverticulitis-diverticulosis#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20diverticulosis%20hace%20referencia,la%20presi%C3%B3n%20interna%20del%20colon.>

Menú rico en fibra. (12 de diciembre de 2022). Obtenido de Salud Digestivo: <https://www.saludigestivo.es/menus-recomendaciones-nutricionales/menu-rico-fibra#:~:text=Los%20men%C3%BAs%20ricos%20en%20fibra,de%2025%2D30g%20de%20fibra.>

Alimentos ricos en fibra. (20 de agosto de 2020). Obtenido de MedlinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000193.htm>

Alimentos que debes evitar si tienes diverticulitis. (12 de agosto de 2020). Obtenido de Healthline: <https://www.healthline.com/health/es/dieta-para-diverticulos>

Enfermedades pancreáticas . (16 de febrero de 2022). Obtenido de LabTestonline: <https://www.labtestsonline.es/conditions/enfermedades-pancreaticas>

Diabetes tipo 1. (20 de diciembre de 2021). Obtenido de MedLinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/diabetestype1.html>

Diabetes tipo 2. (8 de septiembre de 2021). Obtenido de MedLinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/diabetestype2.html>

Diabetes gestacional. (29 de diciembre de 2017). Obtenido de Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/gestational.html#:~:text=La%20diabetes%20gestacional%20se%20da,estas%20la%20usen%20como%20energ%C3%ADa.>

Dieta después de un derrame cerebral: 9 mejores alimentos para comer. (s.f.). Obtenido de FlintRehab-Dispositivos de la recuperación: <https://www.flintrehab.com/es/dieta-despues-de-un-derrame-cerebral/>

Qué es la dieta DASH. (13 de agosto de 2020). Obtenido de MedLinePlus: [https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000784.htm#:~:text=La%20dieta%20DASH%20es%20baja,Dietary%20Approaches%20to%20Stop%20Hypertension\).](https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000784.htm#:~:text=La%20dieta%20DASH%20es%20baja,Dietary%20Approaches%20to%20Stop%20Hypertension).)

Dieta DASH: alimentación saludable para disminuir la presión arterial. (21 de agosto de 2021). Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456>

Dieta para la enfermedad hepática. (21 de abril de 2021). Obtenido de MedLinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002441.htm#:~:text=La%20enfermedad%20hep%C3%A1tica%20puede%20afectar,causar%20deficiencias%20de%20ciertos%20amino%C3%A1cidos.>

Roda, D. E. (2016). Cáncer hepático. Obtenido de Infooncología- Revista especializada en la nutrición clínica del paciente oncológico: https://www.nutricionemocional.es/sites/default/files/793_infooncologia_n6.pdf

Verónica Guillén, Eugenia Jiménez Alvarez. (17 de junio de 2021). Alimentación para cirrosis. Obtenido de Funda Hígado America: <https://fundahigadoamerica.org/es/noticias/2021/06/alimentos-para-pacientes-de-la-enfermedad-cirrosis/>

García, E. R. (2007). La restricción de sal a los cirróticos españoles es demasiado rigurosa. Obtenido de SciELO: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=SI130-

Reparación quirúrgica de la obstrucción biliar . (5 de abril de 2022). Obtenido de MedLinePlus: https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_presentations/100199_2.htm#:~:text=La%20obstrucci%C3%B3n%20biliar%20se%20presenta,en%20cualquiera%20de%20los%20conductos.

Sigmoidectomía. (s.f.). Obtenido de Red de Salud Christus: <https://www.ucchristus.cl/blog-salud-uc/abc-de-la-salud/sigmoidectomia#:~:text=Consiste%20en%20extraer%20el%20colon,la%20enfermedad%20diverticular%20del%20colon.>

Hipertensión arterial. (15 de julio de 2015). Obtenido de IMSS: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/hipertension-arterial>

Síndrome de Cushing. (29 de julio de 2021). Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cushing-syndrome/symptoms-causes/syc-20351310>

Hipotiroidismo. (28 de enero de 2022). Obtenido de MedLinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/hypothyroidism.html>

¿Qué es el cáncer de hígado? (18 de mayo de 2022). Obtenido de Instituto Nacional de Cáncer: [https://www.cancer.gov/espanol/tipos/higado/que-es-cancer-de-higado#:~:text=El%20c%C3%A1ncer%20de%20h%C3%ADgado%20\(c%C3%A1ncer,%C3%B3rganos%20m%C3%AAs%20grandes%20del%20cuerpo.](https://www.cancer.gov/espanol/tipos/higado/que-es-cancer-de-higado#:~:text=El%20c%C3%A1ncer%20de%20h%C3%ADgado%20(c%C3%A1ncer,%C3%B3rganos%20m%C3%AAs%20grandes%20del%20cuerpo.)

¿Qué es el cáncer de riñón? (1 de febrero de 2020). Obtenido de American Cancer Society: <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-rinon/si-usted-tiene-cancer-de-rinon.html#:~:text=El%20c%C3%A1ncer%20renal%20se%20origina,la%20manera%20que%20deber%C3%ADa%20hacerlo.>

Insuficiencia Renal Aguda. (30 de julio de 2022). Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/kidney-failure/symptoms-causes/syc-20369048#:~:text=La%20insuficiencia%20renal%20aguda%20ocurre,composici%C3%B3n%20qu%C3%ADmica%20de%20la%20sangre.>

¿Qué es el VIH? (7 de septiembre de 2022). Obtenido de Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/whatishiv.html>

Hechanova, A. (2022). Diálisis. Obtenido de Manual MSD: <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-renales-y-del-tracto-urinario/di%C3%A1lisis/di%C3%A1lisis>

Hemodiálisis. (enero de 2018). Obtenido de National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases : <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-riñones/insuficiencia-renal/hemodialisis#:~:text=La%20hemodi%C3%A9lisis%20es%20un%20tratamiento,el%20sodio%20y%20el%20calcio.>

FERNÁNDEZ, D. N. (2022). Insuficiencia Renal Crónica. Obtenido de Clínica Universidad de Navarra: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/insuficiencia-renal-cronica>

Chillón, D. F. (2022). Litiasis renal. Obtenido de Clínica Universidad de Navarra: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/litiasis-renal#:~:text=La%20litiasis%20renal%20es%20una,en%20medidas%20m%C3%A9dicas%20o%20quir%C3%BArgicas.>

Cuidados personales en caso de cálculos renales. (8 de agosto de 2020). Obtenido de MedLinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000135.htm>

Dislipidemia. (2022). Obtenido de Argentina.gob.ar: <https://www.argentina.gob.ar/salud/glosario/dislipemia-colesterol-alto>

Dieta baja en sodio. (8 de mayo de 2014). Obtenido de Western New York Urology Associates : <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkiid=592670#:~:text=Una%20dieta%20baja%20en%20sodio,se%20encuentra%20en%20muchos%20alimentos.>

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). (12 de marzo de 2015). Obtenido de Centers for disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/copd/espanol.html#:~:text=La%20Enfermedad%20Pulmonar%20Obstructiva%20Cr%C3%B3nica,en%20algunos%20casos%20el%20asma.>

Cerecero, G. (26 de noviembre de 2014). Dietas modificadas en hidratos de carbono. Obtenido de Prezi: <https://prezi.com/krijjxcf6lko/dietas-modificadas-en-hidratos-de-carbono/#:~:text=Tambi%C3%A9n%20conocida%20como%20dieta%20baja,frutas%20panes%20blancos%20y%20carnes.>

Esófago de Barrett. (5 de marzo de 2022). Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/barretts-esophagus/symptoms-causes/syc-2035284>

Gastritis. (18 de mayo de 2022). Obtenido de Mayo Clinic : <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/gastritis/symptoms-causes/syc-20355807>

Obesidad y sobrepeso. (9 de junio de 2021). Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20se%20definen%20como%20una%20acumulaci%C3%B3n,la%20obesidad%20en%20los%20adultos.>

Dietoterapia- Unidad 3 dietas modificadas en macronutrientes. (s.f.). Obtenido de Universidad Abierta y a Distancia de México: https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/04/NDIE/unidad_03/descargables/NDIE_U3_Contenido.pdf

Enfermedad del hígado graso no alcohólica (EHGNA) y esteatohepatitis no alcohólica (EHNA). (2022). Obtenido de National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-higado/esteatohepatitis-no-alcoholica#:~:text=La%20enfermedad%20de%20h%C3%ADgado%20graso,con%20grasa%20en%20el%20h%C3%ADgado.>

Urbaez, A. K. (13 de enero de 2021). Alimentación para el hipertiroidismo. Obtenido de Savia: <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/alimentacion-para-el-hipertiroidismo>

¿Qué es el lupus? (2022). Obtenido de LUPUS RESEARCH ALLIANCE: <https://www.lupusresearch.org/en-espanol/acerca-del-lupus/que-es-el-lupus/>

Perdomo, D. A. (12 de agosto de 2021). Lupus y alimentación. Obtenido de Sociedad Uruguaya de Reumatología: <https://www.reumatologia.uy/post/lupus-y-alimentaci%C3%B3n#:~:text=No%20hay%20una%20dieta%20especial,carnes%20aves%20y%20pescados%20frescos.>

Médica, U. d. (2013). Síndrome de intestino corto, tratamiento médico. nutricional . Obtenido de Instituto Mexicano del Seguro Social: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/592GER.pdf>