

**CATEDRÁTICO:**

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

**ALUMNA:**

Layla Carolina Morales Alfaro

**TEMA:**

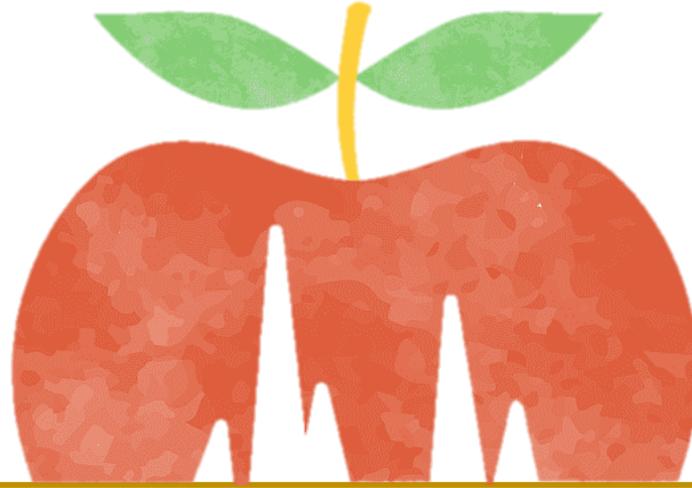
“MANUEL DE DIETAS”

**MATERIA:**

NUTRICIÓN

PASIÓN POR EDUCAR

**3° “A”**



# MANUAL DE DIETAS CONTRA PATOLOGÍAS



## INDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	5
<b>OBJETIVO</b> .....	6
<b>ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE</b> .....	7
<b>CANCER DE CERVICOUTERINO</b> .....	8
<b>CANCER DE MAMA</b> .....	9
<b>CANCER DE PROSTATA</b> .....	10
<b>CANCER TESTICULAR</b> .....	11
<b>CETOACIDOSIS DIABETICA</b> .....	12
<b>CIRUGIAS:</b> .....	13
<b>COLECTOMIA</b> .....	13
<b>HEMICOLECTOMIA DERECHA</b> .....	14
<b>HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA</b> .....	15
<b>ILEOSTOMIA</b> .....	16
<b>RESECCION PARCIAL</b> .....	17
<b>SIGMOIDECTOMIA</b> .....	18
<b>COVID</b> .....	19
<b>DIABETES GESTACIONAL</b> .....	20
<b>DIABETES MELLITUS I</b> .....	21
<b>DIABETES MELLITUS II</b> .....	22
<b>DISLIPIDEMIAS</b> .....	23
<b>DIVERTICULOS</b> .....	24
<b>ENFERMEDADES PANCRATICAS:</b> .....	25
<b>EPOC</b> .....	26
<b>ERGE</b> .....	27
<b>ESOFAGO DE BARRETE</b> .....	28
<b>EVC</b> .....	29
<b>GASTRITIS</b> .....	30
<b>HEPATICOS:</b> .....	31
<b>CANCER HEPATICO</b> .....	31
<b>CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA</b> .....	32
<b>HEPATITIS</b> .....	33

<b>LITIASIS BILIAR</b> .....	34
<b>OBSTRUCCION BILIAR</b> .....	35
<b>HIPERTENSION ARTERIAL</b> .....	36
<b>HIPERTIROIDISMO</b> .....	37
<b>HIPOTIROIDISMO</b> .....	38
<b>LUPUS</b> .....	39
<b>OBESIDAD</b> .....	40
<b>PROBLEMAS RENALES:</b> .....	41
<b>CANCER RENAL</b> .....	41
<b>DIALISIS</b> .....	42
<b>HEMODIALISIS</b> .....	43
<b>IRA</b> .....	44
<b>IRC</b> .....	45
<b>LITIASIS RENAL</b> .....	46
<b>SINDROME DE CUSHING</b> .....	47
<b>SINDROME DE INTESTINO CORTO</b> .....	48
<b>VIH</b> .....	49
<b>CONCLUSIÓN</b> .....	50
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	51

## INTRODUCCIÓN

“Mantener una alimentación sana y equilibrada es una cuestión básica para la prevención de enfermedades.”

Este Manual de Dietas contiene información básica sobre patologías que se pueden controlar o aminorar sintomatología de acuerdo a una buena nutrición, en base a dietas y alimentos recomendados o no recomendados, para abordar el estado de salud adecuado de un paciente, no solamente con fármacos sino también con otra vía mas natural que son los alimentos con su debido aporte nutricional como macro y micro nutrientes adecuados para cada padecimiento o parte de una buena recuperación después de alguna intervención quirúrgica.

Este trabajo de investigación se obtuvo de diversas fuentes para tener la mayor información posible y así recabar lo necesario sobre las patologías y alimentos, ya que esto esta muy de la mano porque se sabe que la mejor medicina para el organismo es la preventiva primero que nada y si el padecimiento ya está aminorar los síntomas con una buena alimentación, y no hay mejor forma de abordar enfermedades que mediante un estilo de vida saludable, que combine el ejercicio físico con una dieta equilibrada, asegurándonos una correcta nutrición e hidratación.

## OBJETIVO

- **GENERAL**

- Brindar información adecuada sobre la alimentación correcta conforme a la patología del paciente.

- **ESPECIFICOS**

- Tener los conocimientos de los alimentos que se deben o no recomendar.
- Ayudar a los familiares a no equivocarse con algún alimento que pueda afectar al paciente.
- Aminorar la sintomatología de las patologías con la dieta adecuada.
- Tener una buena recuperación postquirúrgica con los alimentos recomendados.

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

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

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta adecuada adecuado al aporte de calorías.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Los carbohidratos deben formar parte de la dieta para la angina de pecho. Los frutos secos proporcionan, grasas, además, grasas muy saludables para el aparato circulatorio.

También se necesitan suficientes proteínas, deben aportar ácidos grasos esenciales (omega 3 y 6), como minerales como el calcio y el magnesio, y antioxidantes como la vitamina E y C y los betacarotenos, todos ellos, nutrientes imprescindibles para la salud cardiovascular.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

- Frutas.
- Verduras.
- Granos enteros.
- Proteínas magras, como: pollo sin piel, pescado y frijoles.
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como: leche descremada y yogur bajo en grasa.

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Evitar alimentos que contengan grasas saturadas y grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.
  - Estas son grasas perjudiciales que a menudo se encuentran en alimentos fritos, alimentos procesados y productos horneados.
- Comer menos alimentos que contengan queso, crema o huevos.

## **CANCER DE CERVICOUTERINO**

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

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta mediterránea.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Esta puede reducir el riesgo de infección por VPH y cáncer de cuello uterino.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Carnes de res
- Pescado
- Lácteos
- Huevos
- Cereales
- Frutas y verduras amarillas
- Aceite de hígado de bacalao.

## **CANCER DE MAMA**

Cáncer que se origina en las células de los pechos. El cáncer de mama puede presentarse en las mujeres y raramente en los hombres.

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

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta mediterránea.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Son alimentos ricos en fibra los cereales integrales y productos elaborados a base de cereales integrales, así como la verdura y la fruta en general.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

Estos alimentos pueden desempeñar un papel en una dieta saludable en general, y también pueden ayudar a prevenir el desarrollo o la progresión del cáncer de seno:

- Variedad de frutas y vegetales.
- Alimentos ricos en fibra, como granos enteros, frijoles y legumbres. leche baja en grasa y productos lácteos.

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Carne roja.
  - Las carnes procesadas y los embutidos tienden a tener un alto contenido de grasas, sal y conservantes, pueden aumentar el riesgo de cáncer de seno, en lugar de reducirlo.

## **CANCER DE PROSTATA**

El cáncer de próstata es una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de la próstata.

Los signos de cáncer de próstata incluyen tener un flujo débil de orina u orinar con más frecuencia.

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta mediterránea.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Protectora contra los cánceres endocrinos, así como, frente a enfermedades cardiovasculares, tiene un alto contenido de frutas, verduras y pasta y también moderado de vino.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

- Consiste en bajo consumo lácteos y de carnes rojas o procesadas.
- Alto consumo de frutas, vegetales, granos, pescados, cúrcuma, jengibre y té verde.

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Carne roja alta en grasa y carne procesada.
- Alcohol.
- Grasas saturadas y trans.
- Alimentos y bebidas azucaradas y carbohidratos refinados

## **CANCER TESTICULAR**

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

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

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

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

- Frutas y verduras.
- Pan
- Cereal
- Arroz
- Pasta
- Bagel

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Lácteos no pasteurizados.
- Yogures, quesos y kéfir.
- Huevos crudos o poco cocinados.
- Carne, pescado o marisco crudo o poco cocinado.
- Embutidos crudos.

## **CETOACIDOSIS DIABETICA**

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

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

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Alimentación baja en azúcar.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Solo se administrará líquido sin azúcar.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

- Alimentos ricos en fibra y carbohidratos saludables.
- Comer frutas, vegetales y granos integrales ayudará a mantener constantes tus niveles de glucosa en la sangre

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## **CIRUGIAS:**

### **COLECTOMIA**

Una colostomía es un tipo de estoma que permite unir el colon a la pared del abdomen como consecuencia de un acto quirúrgico, para tratar, por ejemplo, un cáncer de colon o de ano.

Así, el tránsito intestinal es derivado hacia el exterior y las materias fecales pueden llegar a una prótesis específica.

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta de líquidos claros.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Le darán líquidos claros después de la cirugía. Los ejemplos incluyen jugos claros, café o té (sin crema ni leche), gelatina y caldo.

### ***ALIMENTOS RECOMENDADOS***

- Es mejor comer principalmente alimentos blandos y con bajo contenido de fibra durante las primeras semanas después de su cirugía.
- Los alimentos blandos son alimentos cocinados, fáciles de digerir, como:
  - Plátanos.
  - Mango.
  - Avena.
  - Papillas de frutas o verduras.

### ***ALIMENTOS NO RECOMENDADOS***

- Picantes (chiles)
- Pesados ni fritos (cualquier alimento frito)

## **HEMICOLECTOMIA 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.

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta de líquidos claros.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Le darán líquidos claros después de la cirugía. Los ejemplos incluyen jugos claros, café o té (sin crema ni leche), gelatina y caldo.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## **HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA**

Una hemicolectomía izquierda, consiste en extirpar el lado izquierdo del colon y unir las partes remanentes del colon.

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta de líquidos claros.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Le darán líquidos claros después de la cirugía. Los ejemplos incluyen jugos claros, café o té (sin crema ni leche), gelatina y caldo.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## **ILEOSTOMIA**

Es un procedimiento quirúrgico en el cual una porción del íleon se expone a través de una abertura en la pared abdominal, para permitir el paso de heces.

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta de líquidos claros.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Le darán líquidos claros después de la cirugía. Los ejemplos incluyen jugos claros, café o té (sin crema ni leche), gelatina y caldo.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

- Leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 % o 2 %)
- Leche en polvo.
- Leche no láctea (como leche de soja y de almendra)
- Productos lácteos sin lactosa (como los productos Lactaid®)
- Yogur.
- Queso.
- Helados o sorbetes con bajo contenido de grasa.
- Huevos.

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Leche con alto contenido de grasa y productos lácteos, tales como:
  - Leche entera.
  - Helados o sorbetes regulares.
- Leche y productos lácteos con lactosa, si tiene diarrea después de consumirlos.

## **RESECCION PARCIAL**

Corresponde a la extirpación de parte del estómago por un tipo de tumor que tiene en general un mejor pronóstico que el cáncer gástrico.

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta de líquidos claros.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Le darán líquidos claros después de la cirugía. Los ejemplos incluyen jugos claros, café o té (sin crema ni leche), gelatina y caldo.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Evitar los alimentos grasos y azucarados si le producen molestias.
- Alimentos altos en contenido de fibra
  - pan integral
  - arroz integral
  - avena
- Frutas crudas
- Verduras crudas

## **SIGMOIDECTOMIA**

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

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta de líquidos claros.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Le darán líquidos claros después de la cirugía. Los ejemplos incluyen jugos claros, café o té (sin crema ni leche), gelatina y caldo.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

- Quesos frescos.
- Leche descremada.
- Carnes magras.
- Jamón cocido Jamón país o serrano desgrasado.
- Pescado blanco.
- Huevos.
- Pollo y pavo sin piel.
- Zanahoria cocida.
- Membrillo.
- Agua.

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## **COVID**

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

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

La dieta para los enfermos con covid-19 tiene como objetivo evitar la pérdida de masa corporal magra y mejorar la función pulmonar.

### **ALIMENTOS RECOMENDADOS**

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

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS**

- Evitar embutidos y carnes con grasa visible.
- Exceso de sal
- Productos lácteos
- Vegetales crucíferos
- Comida frita
- Bebidas con gas
- Comidas y bebidas acidas

## **DIABETES GESTACIONAL**

La diabetes gestacional se da cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina durante el embarazo.

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta equilibrada.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Consumir una alimentación equilibrada y sana puede ayudarle a manejar este tipo de diabetes. Las recomendaciones en cuanto a la alimentación que se presentan a continuación son para las mujeres con diabetes gestacional que NO toman insulina.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Carbohidratos simples, como: las papas, las papas fritas, arroz blanco, dulce, sodas y otras golosinas.
  - Esto debido a que pueden provocar que su azúcar en sangre se eleve después de ingerirlos.

## **DIABETES MELLITUS I**

Afección crónica en la que el páncreas produce poco o nada de insulina. Suele ocurrir en la adolescencia.

Los síntomas incluyen sed, micción frecuente, hambre, cansancio y visión borrosa.

El objetivo del tratamiento es mantener niveles normales de azúcar en la sangre mediante el control regular, la insulino terapia, la dieta y el ejercicio.

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta reducida en azúcares

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

No existe una dieta o un plan de comidas específico que mencione para todos.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Los alimentos con alto contenido de carbohidratos incluyen caramelos y dulces, refrescos, panes, tortillas y arroz blanco.
  - Cuantos más carbohidratos consuma, mayor será su nivel de azúcar en sangre.

## **DIABETES MELLITUS II**

Afección crónica que afecta la manera en la que el cuerpo procesa el azúcar en sangre (glucosa). En la diabetes tipo 2, el cuerpo de la persona no produce suficiente insulina o es resistente a la insulina.

Los síntomas incluyen sed, micción frecuente, hambre, cansancio y visión borrosa.

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta reducida en azúcares.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

En mantener el nivel de azúcar en sangre dentro de un rango permitido.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## **DISLIPIDEMIAS**

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

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Limitar el consumo de alimentos elaborados con grasas trans-procesadas, hablamos de bollería industrial, aperitivos salados o dulces, hamburguesas o pizzas, entre otros. este tipo de alimentos hace que aumenten nuestros niveles de colesterol.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## **DIVERTICULOS**

Los divertículos intestinales son pequeñas bolsas o sáculos que protruyen desde la luz del intestino hacia el exterior de éste.

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Stand by

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Es una medida temporal para darle a tu sistema digestivo la oportunidad de descansar. Come pequeñas cantidades hasta que el sangrado y diarrea disminuyan.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Ciertas frutas, como manzanas, peras y ciruelas.
- Alimentos lácteos, como leche, yogur y helado.
- Alimentos fermentados, como col fermentada o kimchi.
- Frijoles.
- Repollo.
- Coles de Bruselas.
- Cebollas y ajo.

## **ENFERMEDADES PANCRATICAS:**

### **CANCER DE PANCREAS**

Cáncer que comienza en el órgano ubicado detrás de la parte inferior del estómago (páncreas). Este tipo de cáncer suele detectarse demasiado tarde, se expande rápido y tiene un pronóstico desfavorable.

#### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Nutrición parenteral, nutrición enteral, yeyuostomía.

#### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Una intervención nutricional precoz y sostenida puede ayudarte a prevenir la desnutrición y la pérdida de peso, preservar tu masa muscular y evitar déficits nutricionales. Todo ello repercutirá muy positivamente en tu bienestar, así como en tu tolerancia al tratamiento del cáncer.

#### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

#### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Evitar los alimentos fritos y con alto contenido en grasa.
- Carnes rojas
- Procesados
- Bebidas azucaradas
- Alcohol

## EPOC

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica o EPOC, hace referencia al grupo de enfermedades que causan obstrucción de la circulación del aire y generan problemas relacionados con la respiración.

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

Corregir deficiencias nutricionales y desnutrición en personas obesas disminuir de peso, mejorar la dificultad para masticar o tragar por la falta del aire, evitar el estreñimiento y el esfuerzo excesivo para defecar.

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

- Proteínas saludables como leche baja en grasa y queso, huevos, carne, pescado y nueces.
- Grasas saludables como aceites de oliva o canola y margarina blanda.

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

- Carnes curadas, como chorizo, salchichón y demás embutidos.
  - Pueden aumentar la inflamación de los tejidos, lo que afecta a la función pulmonar.

## **ERGE**

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

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Dieta variada y equilibrada, con un contenido alto de fruta, verdura y fibra vegetal de cereales y legumbres.

Distribuir la ingesta total del día en 5 tomas, mejor que 3, para evitar picar entre horas. Comer lentamente y masticar bien los alimentos

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Alimentos ácidos, como frutas cítricas y tomates.
- Bebidas alcohólicas.
- Chocolate.
- Café y otras fuentes de cafeína.
- Alimentos ricos en grasa.
- Menta.
- Comidas condimentadas.

## **ESOFAGO DE BARRETE**

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

El esófago de Barrett suele ser el resultado de la exposición repetida al ácido estomacal.

Generalmente se diagnostica junto con la enfermedad del reflujo gastroesofágico (ERGE) a largo plazo.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

No existe una dieta específica para el esófago de Barrett. Sin embargo, ciertos alimentos pueden ayudar a controlar el reflujo ácido y reducir el riesgo de cáncer

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Grasas
- Fritos
- Salsas
- Café
- Té
- Chocolate
- Menta
- Ajo
- Cebolla
- frutos secos
- bebidas con gas (especialmente colas)
- cítricos, tomate, picantes, salazones.

## EVC

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

## **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

Mantener un buen estado nutricional, mantener una hidratación correcta, evitar la broncoaspiración en caso de disfagia, controlar los niveles séricos de lipoproteínas y colesterol, adaptar progresivamente la dieta hasta conseguir normalizar las comidas

## **ALIMENTOS PERMITIDOS**

- Omega 3 de pescado.
- Moras azules.
- Granada.
- Tomates.
- Nueces y semillas.
- Aguacate.
- Frijoles.

## **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

- Productos lácteos (mantequilla, crema, leche y queso)
- Carnes, como cortes grasos de res, puerco y cordero.
- Carnes procesadas como salami, salchichas y la piel de pollo
- Aceite de palma y aceite de coco.

## **GASTRITIS**

Inflamación del revestimiento del estómago. La inflamación de la gastritis generalmente se produce por la misma infección bacteriana que provoca la mayoría de las úlceras estomacales o por el uso habitual de ciertos analgésicos.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Una dieta para la gastritis debe contar también con un porcentaje de lípidos, aunque puede ser algo más reducido

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Especias, mayonesa, mostaza, Ketchup, mantequilla, margarina, etc.
- Vinagre, refrescos, chocolate, café solo o con leche, leche, alcohol.
- Salsas grasas, frituras, enlatados, embutidos, alimentados condimentados.
- Tabaco.

## **HEPATICOS:**

### **CANCER HEPATICO**

El adenoma hepático es un tumor benigno que surge de los hepatocitos (el tipo principal de célula del hígado).

#### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta rica en proteínas

#### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Las proteínas normalmente ayudan a la reparación del tejido corporal, también previenen la acumulación de grasa y daño a las células hepáticas.

Para personas con hígados muy dañados, las proteínas no se procesan apropiadamente, los productos residuales se pueden acumular y afectar el cerebro

#### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

#### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## **CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA**

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

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta baja en proteínas

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Las proteínas normalmente ayudan a la reparación del tejido corporal, también previenen la acumulación de grasa y daño a las células hepáticas.

Para personas con hígados muy dañados, las proteínas no se procesan apropiadamente, los productos residuales se pueden acumular y afectar el cerebro

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Evite los mariscos crudos.
- Limitar el consumo de sal.

## **HEPATITIS**

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

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta baja en proteínas

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

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

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## **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.

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta baja en la ingesta de grasa.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Reducir en general la ingesta de grasas, teniendo en cuenta que las grasas vegetales crudas (aceite de oliva) se toleran mejor que las fritas y que las de origen animal”. Además es importante “limitar el aporte de colesterol, el consumo de hidratos de carbono complejos (tales como pan, cereales, pasta y arroz) y evitar los azúcares simples”.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## **OBSTRUCCION BILIAR**

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

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta baja en la ingesta de grasa.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Reducir en general la ingesta de grasas, teniendo en cuenta que las grasas vegetales crudas (aceite de oliva) se toleran mejor que las fritas y que las de origen animal”. Además es importante “limitar el aporte de colesterol, el consumo de hidratos de carbono complejos (tales como pan, cereales, pasta y arroz) y evitar los azúcares simples”.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## **HIPERTENSION ARTERIAL**

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

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Diseñado para ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta (hipertensión). la dieta dash incluye alimentos con un alto contenido de potasio, calcio y magnesio. estos nutrientes ayudan a controlar la presión arterial. la dieta limita los alimentos que tienen un alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares agregados.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

- Consumir muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Incluir granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales.
- Comer pescado, aves y carnes magras.

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Reducir la sal
- Carnes rojas
- Dulces
- Bebidas azucaradas.

## **HIPERTIROIDISMO**

El hipertiroidismo agrupa los trastornos que cursan con exceso de hormona tiroidea en el cuerpo. La causa más común en la enfermedad de Graves Basedow, cuyo origen es autoinmune.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Seguir una dieta rica en selenio. El selenio es un micro-mineral que se encuentra en las carnes rojas, pescado, hortalizas, piñones, huevos, champiñones, y trigo entre otros. La relación entre hipertiroidismo y selenio a sido fruto de numerosos estudios en los últimos años. En ellos, se ha demostrar que el selenio tiene un papel importante en el equilibrio inmunológico-endocrino

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Ensalada cruda de col lombarda, col, y rábanos.
- Tomar caldo o sopa o agua resultante de hervir alimentos bocígenos.
- Soja y productos elaborados con soja ya que aumentan la excreción fecal de la hormona tiroxina.

## **HIPOTIROIDISMO**

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

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

En general, no hay ninguna dieta para el hipotiroidismo. Aunque abunden las afirmaciones acerca de las dietas para el hipotiroidismo, no hay pruebas de que comer o evitar ciertos alimentos mejorará la función tiroidea en personas con hipotiroidismo.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## **LUPUS**

El lupus eritematoso sistémico es una enfermedad autoinmunitaria crónica (de larga duración) y que puede afectar muchas partes del cuerpo.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

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

Es posible que tenga que reducir o eliminar ciertos elementos de su dieta debido a los medicamentos que está tomando, o debido a los daños que el lupus ha hecho a ciertas partes de su cuerpo. Habla con tu reumatólogo tratante el sabrá orientarte sobre los ajustes necesarios a tu situación.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Producto elaborados-industrializados.
- El consumo de comida chatarra, alta en azúcares simples, sal y grasas saturadas.
  - Favorece el aumento de peso, así como el desarrollo de hipertensión y diabetes.

## **OBESIDAD**

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal.

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta baja en ingesta de grasas.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Reducir los depósitos de adipocitos, para eso se debe de reducir la ingesta de algunos nutrientes.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Consumir menos alimentos y bebidas que contienen carbohidratos refinados, azúcares añadidos y sal (sodio) controlar el tamaño de las porciones.
- Limitar los alimentos con grasas saturadas y grasas trans, como las que se encuentran en los postres y las comidas fritas.

## **PROBLEMAS RENALES:**

### **CANCER RENAL**

El cáncer renal se origina en el riñón y también se denomina carcinoma de células renales (RCC). Este cáncer empieza cuando las células en el riñón crecen de manera descontrolada y sobrepasan en número a las células normales.

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta mediterránea.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Beneficios por su capacidad antioxidante, debida a la presencia de legumbres, frutas, verduras, cereales poco procesados, frutos secos, aceite de oliva y cantidades moderadas de productos de origen animal.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

- Pollo al limón de cocción lenta.
- Barras de arándanos deshidratados.
- Alitas de pavo secas con aliño para barbacoa.
- Arroz frito con huevo.
- Burritos de pavo fáciles para el desayuno.
- Budín de pan con bayas.

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## DIALISIS

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

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

Una dieta condicionada por las funciones que ha perdido el riñón y necesaria para complementar el tratamiento con diálisis; y que se basa, principalmente, en el control del agua, sal, potasio y fósforo; y en el aporte de una determinada cantidad de proteínas, hidratos de carbono, grasas y calorías al día.

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

- Las personas en tratamiento con diálisis deben comer de 8 a 10 onzas (225 a 280 gramos) de alimentos ricos en proteína cada día.
- Su proveedor o nutricionista pueden sugerirle que agregue claras de huevo, claras de huevo en polvo o proteína en polvo.

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

- Las aves de corral
- Pescado,
- Nueces
- Mantequilla de maní
- frijoles secos
- La cola, el té y los productos lácteos son ricos en fósforo.

## **HEMODIALISIS**

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

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Seguirá una dieta pobre en potasio y líquidos.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

- Los alimentos que son líquidos a temperatura ambiente, como la sopa, contienen agua.
- La gelatina, el pudín, el helado y otros alimentos que incluyen mucho líquido en la receta también cuentan.
- La mayoría de las frutas y verduras contienen agua, como melones, uvas, manzanas, naranjas, tomates, lechuga y apio.

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## **IRA**

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

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

El propósito de esta dieta es mantener un equilibrio en los niveles de electrolitos, minerales y líquido en su cuerpo si usted tiene IRC o si está en diálisis.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## IRC

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

### **EN QUE CONSISTE LA DIETA**

Es posible que deba alterar más la dieta sí la enfermedad renal empeora o si necesita diálisis.

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

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

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

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

## **LITIASIS RENAL**

La litiasis renal es una enfermedad crónica caracterizada por la formación de cálculos en el aparato urinario.

### ***NOMBRE DE LA DIETA***

Dieta mediterránea.

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Beneficios por su capacidad antioxidante, debida a la presencia de legumbres, frutas, verduras, cereales poco procesados, frutos secos, aceite de oliva y cantidades moderadas de productos de origen animal.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

- Alimentos con mucho calcio, como leche, queso, yogur, ostras y tofu.
- Comer limones o naranjas, o beba limonada fresca.

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## **SINDROME DE CUSHING**

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

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

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Dieta balanceada con la disminución de sodio y cafeína

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Evitar frituras.
- No consumir comidas precocinadas y comida rápida.

## **SINDROME DE INTESTINO CORTO**

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

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Aumenta el número de comidas al día del paciente

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

- Evitar el consumo de bebidas con gas o carbonatadas, azucaradas, el café y el alcohol. papillote.

## VIH

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

### ***EN QUE CONSISTE LA DIETA***

Se recomienda comer alimentos que aumenten el sistema inmunitario.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

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

### ***ALIMENTOS NO PERMITIDOS***

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

## CONCLUSIÓN

Nuestras necesidades de nutrición varían en función de nuestra edad y situación, evidentemente no precisa de los mismos alimentos un joven de 20 años que una persona dependiente de 70 o una patología con otra.

La Organización Mundial de la Salud, así como otros organismos oficiales, han determinado los niveles promedio tanto de ingesta como de consumo calórico al día para mantener una vida saludable. Sin embargo, estos valores son relativos. Al hablar sobre la dieta ideal para una persona deben considerarse muchos factores, entre ellos: edad, antecedentes familiares, enfermedades, ritmo de vida, etc.

Por eso es importante saber específicamente que alimentos son adecuados o no en ciertas patologías para abordarlas de la mejor manera posible, hay diversos alimentos que se pueden utilizar para mejorar la salud de nuestros pacientes y así aumentar su calidad de vida.

## BIBLIOGRAFIA

- CHEFTEL, J.G.; CHEFTEL, H.; BESANÇON, P. (2000). Introducción a la bioquímica y tecnología de los alimentos. Vol. I y II. Acribia. Zaragoza.
- COULTATE, T.P. (1998). Manual de química y bioquímica de los alimentos. Acribia. Zaragoza. (Se ha publicado la 4ª ed de 2002 bajo el título "Food: the chemistry of its components").
- DELEUZE, P. (2003). Código Alimentario Español. 6ª ed. Tecnos. Madrid.
- ESCOTT-STUMP, S. (2005). Nutrición, diagnóstico y tratamiento. Díaz de Santos. Madrid.
- FENNEMA, O. (2000). Química de los alimentos. Acribia. Zaragoza.
- GIL, A. (ed.) (2005). Tratado de Nutrición (4 vol.). Acción Médica. Madrid.
- HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, M.; SASTRE GALLEGO, A. (1999). Tratado de Nutrición. Díaz de Santos. Madrid.
- KUKLINSKI, C. (2003). Nutrición y Bromatología. Omega. Barcelona.
- LLOYD, L.E.; McDONALD, R.E; CRAMPTON, E.W. (1982). Fundamentos de Nutrición. Acribia. Zaragoza.
- MADRID, A.; CENZANO, I.; VICENTE, J.M. (1994). Nuevo manual de industrias alimentarias. AMV Ediciones y MundiPrensa S.A., Madrid.
- MADRID, A.; MADRID VICENTE, J. (2001). Nuevo manual de industrias alimentarias. AMV-Ediciones y Mundi-Prensa, S.A. Madrid.
- MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. (2009). Krause Dietoterapia. 12ª ed. Elsevier Masson, Barcelona.
- MARTÍNEZ, J.A. (1994). Fundamentos teórico-prácticos de Nutrición y Dietética. EUNATE. Pamplona.
- MATAIX, J. (2009). Nutrición y alimentación humana. Vol. I y II. 2ª ed. Ed. Ergon, Madrid
- MATAIX VERDÚ, J. (2005). Nutrición para educadores. 2ª ed. Díaz de Santos. Madrid.
- MORENO MARTÍN, F.; DE LA TORRE BORONAT, M.C. (1983). Lecciones de Bromatología. Vol. 1 y 2. Facultad de Farmacia. Universidad de Barcelona. Barcelona.
- MUÑOZ, M.; ARANCETA, J.; GARCÍA-JALÓN, I. (1999). Nutrición aplicada y dietoterapia. EUNSA. Pamplona.
- ORDÓÑEZ PEREDA, J.A. (ed.) (1998). Tecnología de los alimentos. Vol. 1 y 2. Síntesis. Madrid.
- POTTER, N.N.; HOTCHKINS, J.H. (1999). Ciencia de los alimentos. Acribia. Zaragoza.
- PRIMO YÚFERA, E. (1997). Química de los alimentos. Síntesis. Madrid.
- REPULLO PICASSO, R. (2007). Dietética. Marban Libros S.L. Madrid.

- REQUEJO, A.; ORTEGA, R.M. (2000). Nutriguía. Ed. Complutense. Madrid.
- ROBINSON, D.S. (1991). Bioquímica y valor nutritivo de los alimentos. Acribia. Zaragoza.
- ROJAS HIDALGO, E. (1998). Dietética: principios y aplicaciones. 2ª ed. Aula Médica S.A. Madrid.
- SALAS-SALVADÓ, J. et al. (2008). Nutrición y Dietética Clínica. 2ª ed. Elsevier Masson, Barcelona.
- SALINAS, R.D. (2000). Alimentos y nutrición: introducción a la Bromatología.
- SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA (SENC): "Guías alimentarias para la población española". IMC&C, S.A. Madrid (2001).
- VACLAVIK, V.A. (2002). Fundamentos de Ciencia de los Alimentos.
- ADRIAN, J.; POTUS, J.; POIFFAIT, A.; DAUVILLIER, P. (2000). Análisis nutricional de alimentos. Acribia. Zaragoza.
- AMV Ediciones Mundi-Prensa: "Métodos oficiales de análisis de los alimentos". Madrid (1994).
- ALAIS, C. (1986). Ciencia de la leche. Reverté. Barcelona.
- ALLAERT VANDEVENNE, C.; ESCOLA RIBES, M. (2003). Métodos de análisis microbiológico de los alimentos.
- BELLO GUTIÉRREZ, J.; GARCÍA- JALÓN DE LA LAMA, M.I. (2000). Fundamentos de seguridad alimentaria.
- COLES, R.; McDOWELL, D.; KIRWAN, M.J. (2004). Manual del envasado de los alimentos y bebidas.
- FORSYTHE, S.J.; HAYES, P.R. (2002). Higiene de los alimentos, microbiología y HACCP. 3ª ed. Acribia. Zaragoza.
- GARCÍA FAJARDO, I. (2008). Alimentos seguros. Guía básica sobre seguridad alimentaria. Díaz de Santos, Madrid.
- IBÁÑEZ, F.C.; BARCINA, Y. (2000). Análisis sensorial de alimentos: métodos y aplicaciones.
- KENT, N.L. (1987). Tecnología de los cereales. Acribia. Zaragoza.
- KIRK, R.S.; SAWYER, R.; EGAN, H. (1996). Composición y análisis químico de los alimentos de Pearson. Continental. México.
- LAWRIE, R.A. (1998). Ciencia de la carne. 3ª ed. Acribia. Zaragoza.
- MATISSEK, R.; SCHNIEPEL, F.; STEINER, G. (1998). Análisis de los alimentos. Acribia. Zaragoza.
- MAZZA, G. (ed.) (2000). Alimentos funcionales: aspectos bioquímicos y de procesado. Acribia. Zaragoza.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (1999). Tablas de composición de alimentos españoles. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid.

- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (2002). Sistemas de calidad e inocuidad de los alimentos. Manual de capacitación sobre higiene de los alimentos. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid.
- MOREIRAS, O.; CARBAJAL, A.; CABRERA, L.; CUADRADO, C. (2006): Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide, Madrid.
- MOSSEL, D.A.A.; MORENO GARCÍA, B.; STRUJK, C.B. (2002). Microbiología de los alimentos. 2ª ed. Acribia. Zaragoza.
- NORMAS ESPAÑOLAS Y DE LA CEE: Legislación básica actualizada de la carne y los productos cárnicos. AMV Ediciones, Madrid
- RIBÉREAU-GAYON, P. (2003). Tratado de Enología. Vol. I y II.
- WONG, D.W.S. (1994). Química de los alimentos. Mecanismos y teoría. Acribia. Zaragoza.
- ASTIASARÁN, I.; MARTÍNEZ, J.A. (2000). Alimentos: composición y propiedades. McGraw-Hill Interamericana. Madrid.
- ASTIASARÁN, I.; LACERAS, B.; ARIÑO, A.; MARTÍNEZ, A.(2003) Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria. Díaz de Santos. Madrid.
- BELITZ, H.D.; GROSCHE, W. (1997). Química de los alimentos. Acribia. Zaragoza. (Se ha publicado la 3ª ed. de 2004  
bajo el título "Food Chemistry").
- BELLO GUTIÉRREZ, J. (2000). Ciencia bromatológica. Principios generales de los alimentos. Díaz de Santos. Madrid.
- BELLO GUTIÉRREZ, J. (2005). Calidad de vida, alimentos y salud humana.