



PASIÓN POR EDUCAR

**García Aguilar Paola Montserrat**

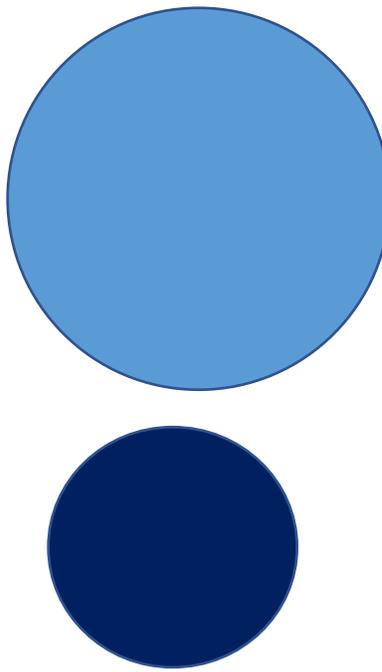
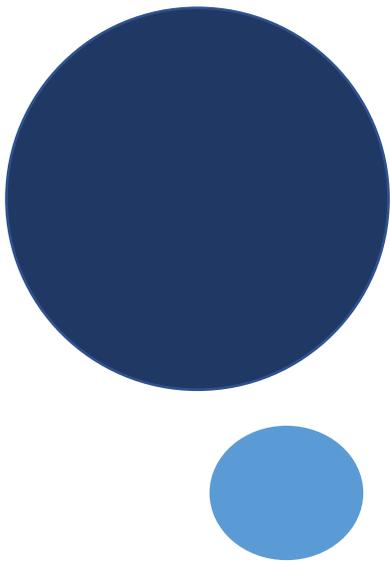
**3er semestre Grupo "B"**

**Materia: Nutrición**

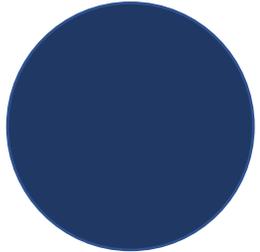
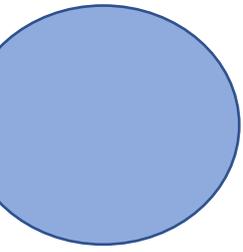
**"Manual de dietas"**

PASIÓN POR EDUCAR

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



# ***Manual de Dietas***



## **Índice**

Portada institucional-----	1	Hipotiroidismo-----	49
Portadilla -----	2	Erge-----	50
Introducción-----	4	Gastritis-----	51
Objetivos-----	5	Esófago Barrete-----	52
Angina de pecho -----	6	Sx intestino corto -----	53
Colectomía -----	9	Diverticulitis -----	54
Hemicolectomía derecha-----	11	Lupus-----	55
Hemicolectomía izquierda -----	13	Cáncer mamá -----	56
Sigmoideostomía -----	15	Cáncer cervicouterino-----	57
Ileostomía -----	16	Cáncer de próstata-----	58
Resección Parcial -----	18	Cáncer Testicular-----	59
Litiasis renal -----	20	VIH -----	60
Cáncer renal -----	22	COVID -----	61
IRA-----	24	Obesidad -----	62
ERC-----	26	Dislipidemias -----	63
Hemodiálisis-----	28	Cetoacidosis Diabética-----	64
Diálisis -----	30	Bibliografías -----	66
Cirrosis hepática -----	32		
Hepatitis -----	34		
Obstrucción biliar -----	37		
Cáncer hepático-----	39		
Litiasis biliar -----	40		
Cáncer de páncreas -----	41		
DBTM2-----	42		
Diabetes gestacional -----	43		
DBTM1-----	44		
Hipertensión arterial -----	45		
EPOC-----	46		
EVC-----	47		
Hipertiroidismo -----	48		

## **Introducción**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores relacionados con la dieta según la Oms.

La nutrición se encuentra involucrada en aspectos de la vida tanto biológicos psicológicos y sociales pero desafortunadamente en la actualidad no se le toma la importancia adecuada, debido a esto es de suma importancia recalcar lo relevante que es para la prevención, el manejo y el tratamiento de enfermedades, ya que como a lo largo del semestre hemos visto una nutrición adecuada nos ayuda a prevenir enfermedades como lo son el sobrepeso y la obesidad, entre otras.

Por lo tanto es fundamental que el personal del área de salud tanto médicos, enfermeros, nutricionistas y demás, tengan el conocimiento adecuado al momento de presentarse alguna patología en algún paciente y así poder brindarle información adecuada sobre la alimentación que debe llevar ante cierto padecimiento y así contribuir a la mejora de su estado de salud, brindando una atención de calidad.

La administración de una alimentación adecuada en el paciente con alguna patología es un punto importante del cuidado médico ya que con eso se pretende promover la curación de la enfermedad base y evitar complicaciones futuras brindándole los requerimientos necesarios y adecuados relacionados a la patología que presente

En el presente manual se abordarán distintas patologías las cuáles son muy comunes a presentarse en nuestro estado tal como lo son; hipertensión, diabetes mellitus, hipertiroidismo, hipotiroidismo cáncer cervicouterino, covid, entre otras logrando así brindar conocimiento de manera más práctica, sobre dichas patologías y a su vez sobre el manejo nutricional recomendado en dichas patologías.

## **Objetivo general**

Brindar información de manera práctica y concisa sobre la terapéutica nutricional ante alguna patología para contribuir a la mejora del estado de salud del paciente, logrando así proporcionar una atención de calidad.

## **Objetivos específicos**

- Establecer el tipo de dieta que se debe proporcionar al paciente al enfrentarse a las distintas patologías abordadas en el manual.
- Contribuir a la mejora del estado de salud y la calidad de vida del paciente por medio de la terapia nutricional.
- Proporcionar los requerimientos nutricionales necesarios para el paciente enfermo en las distintas etapas y circunstancias de la vida.
- Mejorar el estado nutricional del paciente.

## **Angina de pecho**

La angina de pecho es un tipo de dolor de pecho causado por la reducción del flujo sanguíneo al corazón. La angina de pecho es un síntoma de la enfermedad de las arterias coronarias.

La angina de pecho también se llama “angina pectoris”.

El dolor de la angina de pecho a menudo se describe como un dolor constrictivo, presión, pesadez, opresión o dolor en el pecho. Puedes sentir como si tuvieras un gran peso apoyado en el pecho. Es posible que la angina de pecho sea un dolor nuevo que un proveedor de atención médica deba controlar o un dolor recurrente que desaparece con el tratamiento.

Aunque la angina de pecho es bastante común, igualmente puede ser difícil de distinguir de otros tipos de dolor de pecho, como las molestias causadas por la indigestión. Si sientes dolor de pecho sin causa aparente, busca atención médica de inmediato.

### **Angina de pecho estable.**

La angina de pecho estable es el tipo más común de angina de pecho. Por lo general, ocurre durante la actividad (esfuerzo) y desaparece con descanso o medicamentos para la angina de pecho. Por ejemplo, es posible que el dolor que aparece cuando subes una pendiente a pie o al caminar cuando hace frío sea angina de pecho.

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**

La angina de pecho inestable es poco predecible y se produce en reposo. O bien, el dolor por la angina de pecho empeora y se produce con menos esfuerzo físico. Suele ser grave y dura más tiempo que la angina de pecho estable, tal vez 20 minutos o más. El dolor no desaparece con descanso ni con los medicamentos habituales para la angina de pecho. Si el flujo sanguíneo no mejora, el corazón se queda sin oxígeno y se produce un ataque cardíaco. La angina de pecho inestable es peligrosa y requiere tratamiento de urgencia.

Los síntomas de la angina de pecho incluyen dolor y molestia en el pecho. El dolor o la molestia en el pecho pueden causar las siguientes sensaciones:

- Ardor
- Inflamación
- Presión
- Dolor opresivo

Es posible que también sientas dolor en los brazos, el cuello, la mandíbula, los hombros o la espalda.

Otros síntomas de la angina de pecho incluyen los siguientes:

- Mareos
- Fatiga
- Náuseas
- Falta de aire
- Sudoración

*Nombre de la dieta:*

*Dieta hiposódica*

**La dieta hiposódica consiste restringir los alimentos y bebidas con alto contenido de sodio;** por ejemplo, algunos alimentos de origen animal, preenvasados y muy condimentados. En su lugar, **promueve el consumo de productos frescos y comidas a base de plantas.**

Dieta DASH

La dieta DASH es **baja en sal** y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.

Alimentos recomendados

- Productos lácteos sin grasa o con un bajo contenido de grasa

- Granos integrales
- Carnes magras, aves, frijoles, alimentos de soya, legumbres, y huevos y sustitutos de huevo
- Pescado
- Nueces y semillas
- Grasas saludables; como aceite de oliva y canola o aguacates

*Alimentos no recomendados:*

- Los caramelos y las bebidas azucaradas
- Los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, tales como productos lácteos ricos en grasa, comidas grasosas, aceites tropicales y la mayoría de refrigerios empacados
- Consumo de alcohol

## **Colectomía**

La colectomía es un procedimiento quirúrgico en el que se extirpa todo el colon o parte de este. El colon, una parte del intestino grueso, es un órgano largo con forma tubular en el extremo del tubo digestivo. La colectomía puede ser necesaria para tratar o prevenir enfermedades y afecciones que afectan al colon.

La colectomía se utiliza para tratar y prevenir enfermedades y afecciones del colon, como los siguientes:

- Sangrado incontrolable. El sangrado intenso del colon puede necesitar cirugía para extirpar la parte afectada del colon.
- Obstrucción intestinal. Un colon obstruido es una emergencia que puede requerir una colectomía total o parcial, según la situación.
- Cáncer de colon.
- Enfermedad de Crohn.
- Colitis ulcerosa.
- Diverticulitis.

### *Dieta recomendada:*

#### Dieta baja en residuos

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

### *Alimentos permitidos:*

- jugos y caldos claros, y sopas coladas
- lechuga cruda, pepino, cebolla y calabacín
- vegetales bien cocidos o enlatados, sin piel ni semilla, incluyendo la calabaza amarilla, la espinaca, la calabaza, la berenjena, frijol verde, espárrago, remolachas, zanahorias y papas

- algunas frutas crudas, incluyendo melocotones maduros, bananas, melones, melón dulce, sandía, nectarinas, papayas, duraznos y ciruelas
- mantequilla, aceites vegetales y margarina
- cantidades limitadas de frutas cocidas, sin semilla ni piel
- carne finamente molida y bien cocida
- pescado, huevos y aves
- hasta 2 tazas al día de productos lácteos, como yogur, queso cottage y ricota

*Alimentos prohibidos:*

- legumbres, nueces y semillas
- la mayoría de las frutas y vegetales crudos
- palomitas de maíz
- coco no procesado
- la mayoría de los cereales integrales, incluyendo panes o pastas
- higos, ciruelas y frutos rojos
- frutas secas
- embutidos
- alimentos y aderezos picantes
- cafeína
- jugo de ciruela o jugo con pulpa

## **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:*

*Dieta baja en residuos*

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

*Alimentos permitidos:*

- jugos y caldos claros, y sopas coladas
- lechuga cruda, pepino, cebolla y calabacín
- vegetales bien cocidos o enlatados, sin piel ni semilla, incluyendo la calabaza amarilla, la espinaca, la calabaza, la berenjena, frijol verde, espárrago, remolachas, zanahorias y papas
- algunas frutas crudas, incluyendo melocotones maduros, bananas, melones, melón dulce, sandía, nectarinas, papayas, duraznos y ciruelas
- mantequilla, aceites vegetales y margarina
- cantidades limitadas de frutas cocidas, sin semilla ni piel
- carne finamente molida y bien cocida
- pescado, huevos y aves
- hasta 2 tazas al día de productos lácteos, como yogur, queso cottage y ricota

*Alimentos prohibidos:*

- legumbres, nueces y semillas
- la mayoría de las frutas y vegetales crudos
- palomitas de maíz
- coco no procesado
- la mayoría de los cereales integrales, incluyendo panes o pastas
- higos, ciruelas y frutos rojos
- frutas secas
- embutidos
- alimentos y aderezos picantes
- cafeína
- jugo de ciruela o jugo con pulpa
- chocolate

## **Hemicolectomía izquierda**

Consiste en reseca el colon izquierdo y la última porción del colon transverso. El tránsito intestinal se reconstituye uniendo el colon transverso o descendente con el recto, mediante una anastomosis (unión) colorrectal.

*Dieta recomendada:*

*Dieta baja en residuos*

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

*Alimentos permitidos:*

- jugos y caldos claros, y sopas coladas
- lechuga cruda, pepino, cebolla y calabacín
- vegetales bien cocidos o enlatados, sin piel ni semilla, incluyendo la calabaza amarilla, la espinaca, la calabaza, la berenjena, frijol verde, espárrago, remolachas, zanahorias y papas
- algunas frutas crudas, incluyendo melocotones maduros, bananas, melones, melón dulce, sandía, nectarinas, papayas, duraznos y ciruelas
- mantequilla, aceites vegetales y margarina
- cantidades limitadas de frutas cocidas, sin semilla ni piel
- carne finamente molida y bien cocida
- pescado, huevos y aves
- hasta 2 tazas al día de productos lácteos, como yogur, queso cottage y ricota

*Alimentos prohibidos:*

- legumbres, nueces y semillas
- la mayoría de las frutas y vegetales crudos
- palomitas de maíz
- coco no procesado
- la mayoría de los cereales integrales, incluyendo panes o pastas
- higos, ciruelas y frutos rojos
- frutas secas
- embutidos
- alimentos y aderezos picantes
- cafeína
- jugo de ciruela o jugo con pulpa

## **Sigmoideostomia**

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

Después de reseca el colon sigmoides, se realiza una anastomosis (unión) entre el colon izquierdo y el recto, con lo cual el paciente posteriormente elimina sus deposiciones a través del ano.

### *Nombre de la dieta:*

Dieta baja en residuos

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

### *Alimentos recomendados:*

Leche especial sin lactosa, leche de soja, yogur natural Carnes magras (solomillo y lomo), conejo, pollo sin piel, jamón cocido, jamón serrano (desgrasado), pescado blanco, huevos

Zanahoria y calabaza

Membrillo, frutas en almíbar, al horno, o hervidas. Agua, infusiones, caldos desgrasados colados

Aceite de oliva y girasol.

### *Alimentos no permitidos:*

Embutidos, patés, carnes muy duras o fibrosas, carnes grasas, pescado azul, marisco, ahumados y salazones.

Cereales integrales y sus derivados, legumbres (todas inicialmente) Verduras muy fibrosas, alcachofas, espinacas, espárragos, pimientos, col, apio. Bebidas con gas, café, alcohol, zumos de frutas

## Ileostomía

Una ileostomía es una cirugía en la que se hace una abertura temporal o permanente, que se denomina estoma. Un estoma es una vía de la parte inferior del intestino delgado, denominado íleon, a la parte externa del abdomen. Esto ayuda a que los excrementos sólidos y los gases salgan del cuerpo sin pasar a través del colon o del recto. El excremento se recolecta en una bolsa que se lleva en la parte exterior del cuerpo.

Motivos para realizarla

- El intestino grueso está **obstruido o dañado**
- Una parte del intestino grueso se extirpa quirúrgicamente
- Una ruptura en el colon provoca una infección abdominal

Las personas con ciertos tipos de cáncer, como el cáncer colorrectal, pueden necesitar una ileostomía. A veces, las mujeres que reciben tratamiento contra el cáncer de ovario necesitan una ileostomía. Las personas con enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa o poliposis adenomatosa familiar.

*Nombre de la dieta:*

Los primeros días/semanas tras la intervención tiene que seguir una dieta pobre en residuos, controlada en lactosa, de fácil digestión y con aporte adecuado de líquidos.

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

*Alimentos permitidos*

Cereales refinados, arroz, tapioca, leche y derivados sin lactosa, bebidas vegetales (recomendable la de arroz), embutidos magros (fiambre de pavo y de pollo, jamón york), carnes blancas retirando piel y grasa (pollo, conejo, pavo), pescado blanco, huevos duros y

en tortilla, verdura tipo zanahoria-calabaza-patata, frutas tipo manzana al horno o en compota, membrillo, infusiones. Las cocciones deben ser con poca grasa (plancha, hervido, horno) y sin especias picantes/fuertes

*Alimentos no permitidos:*

Cereales y derivados integrales, leche y derivados, embutidos grasos, carnes grasas, carnes rojas, pescado azul, vísceras, algunas verduras, algunas frutas, refrescos, café, bebidas alcohólicas, bebidas con gas, productos de aperitivo, frutos secos fritos y/o salados, alimentos con mucho azúcar. Las comidas deben prepararse en cocciones tipo plancha, hervido o vapor, evitando especias picantes y grasa.

## **Resección Parcial**

*¿Qué es?*

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

Este tipo de gastrectomía es parte del tratamiento multidisciplinario de esta enfermedad. Así algunos pacientes podrían recibir tratamiento médico antes de la operación con el fin de disminuir la extensión de la operación o después de la cirugía para complementar los resultados de la operación.

*Nombre de la dieta:*

Dieta pobre en fibra y que genere pocos residuos, baja en grasa y controlada en lactosa. Esta dieta se podrá ir modificando posteriormente en función de

su evolución (frecuencia de deposiciones y consistencia de las heces).

La dieta pobre en fibra (es recomendable revisar el apartado dieta pobre en fibra no fermentable) y la dieta pobre o baja en residuos comparten muchas de sus características, sin embargo, presentan diferencias. **La fibra es aquel tipo de carbohidrato que no puede ser digerido en el tracto gastrointestinal y que contribuye al aumento del volumen fecal. Se define RESIDUO como todo el contenido intestinal que no se ha absorbido y se haya presente después de la digestión. Son los alimentos ricos en fibra los que generan mayor contenido en residuos**

*Alimentos permitidos*

Cereales refinados, arroz, tapioca, leche y derivados sin lactosa, bebidas vegetales (recomendable la de arroz), embutidos magros (fiambre de pavo y de pollo, jamón york), carnes blancas retirando piel y grasa (pollo, conejo, pavo), pescado blanco, huevos duros y

en tortilla, verdura tipo zanahoria-calabaza-patata, frutas tipo manzana al horno o en compota, membrillo, infusiones. Las cocciones deben ser con poca grasa (plancha, hervido, horno) y sin especias picantes/fuertes

### *Alimentos no permitidos*

Cereales y derivados integrales, leche y derivados, embutidos grasos, carnes grasas, carnes rojas, pescado azul, vísceras, algunas verduras, algunas frutas, refrescos, café, bebidas alcohólicas, bebidas con gas, productos de aperitivo, frutos secos fritos y/o salados, alimentos con mucho azúcar. Las comidas deben prepararse en cocciones tipo plancha, hervido o vapor, evitando especias picantes y grasa.

## **Problemas renales**

### **Litiasis renal**

La litiasis renal es una enfermedad causada por la presencia de cálculos o piedras en el interior de los riñones o de las vías urinarias (uréteres o vejiga). También se la denomina urolitiasis o nefrolitiasis. Una piedra o un cálculo puede ser tan pequeña como un grano de arena o tan grande como una perla. La mayoría de las piedras renales se eliminan de manera natural. Algunas veces, una piedra no es fácil de eliminar del cuerpo y se necesita tratamiento médico-quirúrgico. Durante su expulsión puede quedarse en las vías urinarias, bloquear el flujo de orina y causar un gran dolor y complicaciones.

#### *Factores de riesgo en la litiasis renal*

Se conocen varios factores asociados con la aparición de la litiasis renal:

- Edad y género
- Antecedentes familiares (causas genéticas)
- Infecciones urinarias
- Alteraciones metabólicas
- Deshidratación
- Ciertos fármacos
- IMC elevado
- Dieta (elevado consumo de sal y baja ingesta de agua)

#### *Dietas recomendadas en la litiasis renal:*

- Hipocalóricas
- Son recomendables en esta patología ya que la mayoría de pacientes que sufren esta patología presentan obesidad o sobrepeso.
- Es por ello, que estas dietas se basan en la reducción de la ingesta de azúcares simples prefiriendo carbohidratos complejos, así como un menor consumo de carnes rojas y pescados azules priorizando las carnes y pescados blancos (presentan menos grasas y su contenido es mas magro).

En cuanto a las proteínas, el 50% de las que se ingieran deben ser de alto valor biológico para asegurar un correcto aporte de los aminoácidos esenciales. El consumo de procesados se ve disminuido y se aumenta la ingesta de frutas, verduras y alimentos ricos en fibras, minerales y vitaminas.

- Hipolipídica

### *Descripción*

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, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos:

1. Baja en colesterol < 200mg
2. Baja en grasas saturadas <7% de total de las grasas
3. Baja en grasas trans 1% del total de las kilocalorías (las utilizadas en la industria alimentaria)
4. Baja en triglicéridos (de 45 a 55% de hidratos de carbono)

### *Alimentos permitidos;*

Alimentos de origen animal Solo sin grasa (partes magras), pollo, pescado, res Clara de huevo, queso cottage y requesón, jamón de pechuga de pavo, pata de res, queso panela y cottage

Frutas: Todas (preferir las que tienen < 10% hidratos de carbono)  
sandía, melón, guayaba, jícama, ciruela roja, durazno

Verduras: todas

Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón

### *Alimentos no permitidos*

Carne con grasa, cerdo, chorizo, longaniza, yema de huevo, mariscos, fiambres (mortadela, peperoni, salami), vísceras de res y cerdo como sesos, riñón, corazón,

intestinos, quesos grasosos.

## **Cáncer renal**

El **cáncer de células renales** (también llamado **cáncer de riñón o adenocarcinoma renal**) es una enfermedad en la que se encuentran células malignas o cancerosas que se originan en el revestimiento de los túbulos del riñón (en la corteza renal).

El carcinoma de células renales, también conocido como cáncer de células renales o adenocarcinoma de células renales, es el tipo más común de cáncer de riñón. Alrededor de 9 de cada 10 casos de cáncer de riñón son carcinomas de células renales.

Aunque el carcinoma de células renales por lo general crece como un solo tumor dentro del riñón, algunas veces se encuentran dos o más tumores en uno o incluso en ambos riñones al mismo tiempo. El carcinoma de células renales se puede clasificar en varios subtipos basados principalmente en la apariencia de los tumores cuando son observados en el laboratorio. El subtipo de carcinoma de células renales puede ser un factor a tomarse en cuenta para decidir el tratamiento, y también puede ayudar a que su médico determine si su cáncer puede ser causado por un síndrome genético hereditario

### *Tipo de dieta recomendada*

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.

Indicaciones

Estas dietas deben ser muy cuidadas, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteínica y también calórica, se indica en padecimientos del riñón

### *Alimentos permitidos*

Lacteos: Leche entera, descremada, todo tipo de quesos y yogurt

Alimentos de origen animal :Todos tipo pollo, pescado, res, Huevo, queso panela, requesón y cottage

Frutas y verduras (todas)

Cereales: Arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, pan de caja, pan dulce, papa, camote

Leguminosas: Lenteja, haba, alverjón, frijol, garbanzo

Aceites y grasas: De oliva, canola, girasol, soya, crema

Azucares: Azúcar, miel, ate

Alimentos prohibidos:

Tocino, longaniza, chorizo, mayonesa, margarinas, mantequilla, manteca

Alimentos industrializados (papas, chicharrones, etc.)

## IRA

Insuficiencia renal aguda (IRA) es un síndrome clínico caracterizado por una disminución brusca (horas a semanas) de la función renal y como consecuencia de ella, retención nitrogenada. La etiología es múltiple y aún en la actualidad la morbilidad y mortalidad es elevada. Su incidencia en pacientes hospitalizados es aproximadamente 5% y hasta de 30% en admisiones a Unidades de Cuidados Intensivos (1,2,3,4). La característica fundamental es la elevación brusca de las sustancias nitrogenadas en la sangre (azotemia) y puede acompañarse o no de oliguria. Las formas no oligúricas (volumen urinario >400 cc/24h) son las más frecuentes, representando alrededor del 60% y generalmente son oligosintomáticas y pueden pasar desapercibidas.

### Etiología

La IRA es un síndrome de etiología múltiple, pero para el enfoque diagnóstico usualmente se divide en prerenal, post-renal e IRA intrínseca.

En la forma prerenal o azotemia prerenal, la retención de sustancias nitrogenadas es secundaria a una disminución de la función renal fisiológica debido a una disminución de la perfusión renal, como ocurre en deshidratación, hipotensión arterial, hemorragia aguda, insuficiencia cardíaca congestiva, hipoalbuminemia severa, etc. Como no hay necrosis del tejido renal, la retención nitrogenada revierte antes de las 24 horas de haber logrado una adecuada perfusión renal.

La insuficiencia renal aguda postrenal, es usualmente un problema de tipo obstructivo que puede ocurrir en diferentes niveles: uretral, vesical o ureteral. En estos casos, también, si la obstrucción persiste por periodos prolongados el paciente desarrollará insuficiencia renal aguda intrínseca.

En la insuficiencia renal intrínseca, hay daño tisular agudo del parénquima renal y la localización del daño puede ser glomerular, vascular, tubular o intersticial. La forma más frecuente de insuficiencia renal aguda intrínseca, es la necrosis tubular aguda (NTA), siendo la causa más frecuente de ésta la hipoperfusión renal prolongada.

## *Dieta recomendada*

### 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.

### *Indicaciones*

Estas dietas deben ser muy cuidadas, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteínica y también calórica, se indica en padecimientos del riñón

### *Alimentos permitidos*

Lacteos: Leche entera, descremada, todo tipo de quesos y yogurt

Alimentos de origen animal :

Todos tipo pollo, pescado, res, Huevo, queso panela, requesón y cottage

Frutas y verduras (todas)

Cereales: Arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, pan de caja, pan dulce, papa, camote

Leguminosas: Lenteja, haba, alverjón, frijol, garbanzo

Aceites y grasas: De oliva, canola, girasol, soya, crema

Azucares: Azúcar, miel, ate

Alimentos prohibidos:

Tocino, longaniza, chorizo, mayonesa, margarinas, mantequilla, manteca

Alimentos industrializados (papas, chicharrones, etc.)

## ERC

La enfermedad renal crónica del riñón, también llamada insuficiencia renal crónica, describe la pérdida gradual de la función renal. Los riñones filtran los desechos y el exceso de líquidos de la sangre, que luego son excretados en la orina. Cuando la enfermedad renal crónica alcanza una etapa avanzada, niveles peligrosos de líquidos, electrolitos y los desechos pueden acumularse en el cuerpo.

Los signos y síntomas de la enfermedad renal crónica se desarrollan con el paso del tiempo y el daño renal suele avanzar lentamente, y puede incluir, náuseas, vómitos, pérdida de apetito, fatiga y debilidad, problemas de sueño, cambios en la producción de orina, disminución de la agudeza mental, espasmos musculares y calambres, hinchazón de pies y el tobillo y presión arterial alta. Los signos y síntomas son a menudo no específicos, lo que significa que también pueden ser causados por otras enfermedades.

Algunos de los factores que pueden aumentar el riesgo de enfermedad renal crónica son la diabetes, la presión arterial alta, enfermedades del corazón, el tabaquismo y la obesidad. Dependiendo de la causa subyacente, algunos tipos de enfermedad de los riñones pueden ser tratados. La enfermedad renal crónica no tiene cura, pero en general, el tratamiento consiste en medidas para ayudar a controlar los síntomas, reducir las complicaciones y retrasar la progresión de la enfermedad.

### *Nombre de la dieta: Dieta Hipolipídica*

#### Descripción

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, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos:

1. Baja en colesterol < 200mg
2. Baja en grasas saturadas <7% de total de las grasas
3. Baja en grasas trans 1% del total de las kilocalorías (las utilizadas en la industria alimentaria)
4. Baja en triglicéridos (de 45 a 55% de hidratos de carbono)

### *Alimentos permitidos*

Lacteos: Leche descremada y yogurt light

Alimentos de origen animal : Solo sin grasa (partes magras), pollo, pescado, res, Clara de huevo, queso cottage y requesón, jamón de pechuga de pavo, pata de res, queso panela y cottage

Frutas: Todas (preferir las que tienen < 10% hidratos de carbono)sandía, melón, guayaba, jícama, ciruela roja, durazno.

Arroz , avena, bolillo, tortilla, y pan de caja (preferir integrales)

Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón

### *Alimentos no permitidos*

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

Tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa, margarinas, mantequilla, crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas (papas, chicharrones, etc.).

## 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.

La hemodiálisis no es una cura para la insuficiencia renal, pero puede ayudar a que el paciente se sienta mejor y viva más tiempo.

¿Qué sucede durante la hemodiálisis?

Durante la hemodiálisis, se bombea la sangre a través de un filtro conocido como dializador, fuera del organismo. El dializador también se conoce como "riñón artificial".

*Nombre de la dieta: Dieta hiposódica*

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados

*Alimentos permitidos*

Pan, cereal, arroz, pasta, trigo y arroz inflados, trigo rallado, cereal caliente de cocción lenta, pasta, fideos cocidos sin sal.

—Verduras frescas y congeladas sin salsas.

—Lácteos: leche, queso bajo en sodio.

—Pescado sin sal, frijoles secos, huevos, nueces.

—Postres y bebidas: miel, mermelada, helado, café o té.

*Alimentos no permitidos*

-Pan y productos horneados como bagels, cereales para el desayuno, mezclas en caja como pasteles, panqués, muffins, baguettes, etcétera.

—Galletas saladas y artículos similares como papas fritas, pretzels, palomitas de maíz, salsas preparadas y nueces saladas.

—Papas, pasta y otros carbohidratos con almidón, platos instantáneos, congelados y enlatados, comidas condimentadas.

—Frutas y verduras enlatadas y encurtidas, condimentos, tomate y cualquier otra salsa, fruta cristalizada y glaseada.

—Legumbres como frijoles y guisantes enlatados a menos que estén etiquetados como «sin sal agregada», comidas empaquetadas hechas con tocino, jamón ahumado, cerdo, etcétera.

—Carnes y proteínas o alimentos elaborados en salmuera, salazón, ahumado o enlatado; muchas carnes frías y aves; la mayoría de las carnes procesadas como salchichas, salami, cecina, cenas congeladas, etcétera.

—Lácteos como el requesón, suero de leche, quesos procesados y curados.

—Grasas y aceites como aderezos para ensaladas prefabricados, mantequilla salada o alternativas a la mantequilla.

—Mezclas de sopas en polvo y enlatadas, caldos, sopas congeladas.

—Algunos postres como pasteles instantáneos, postres envasados.

—Bebidas deportivas y algunas bebidas alcohólicas.

## **Diálisis**

La diálisis es un tratamiento encaminado a depurar la sangre cuando los riñones no son capaces de hacerlo. Ayuda al organismo a eliminar los desechos y el exceso de líquido de la sangre. Hace parte del trabajo que hacían los riñones cuando estaban bien. Un riñón sano y en funcionamiento puede depurar el líquido y los desechos las 24 horas del día. La diálisis solo es capaz de hacer un 10% a 15% de lo que hace un riñón normal.

### *¿Cuándo se necesita la diálisis?*

Necesitan diálisis quienes tienen **falla renal**, también llamada enfermedad renal terminal (ERT). Tener falla renal significa que los riñones ya no son capaces de atender las necesidades de depurar de la sangre los desechos o el líquido extra. Esto desechos y líquido extra se pueden acumular y enfermar a la persona.

### *Nombre de la dieta: Dieta hiposódica*

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados

### *Alimentos permitidos*

Pan, cereal, arroz, pasta, trigo y arroz inflados, trigo rallado, cereal caliente de cocción lenta, pasta, fideos cocidos sin sal.

—Verduras frescas y congeladas sin salsas.

—Lácteos: leche, queso bajo en sodio.

—Pescado sin sal, frijoles secos, huevos, nueces.

—Postres y bebidas: miel, mermelada, helado, café o té.

### *Alimentos no permitidos*

-Pan y productos horneados como bagels, cereales para el desayuno, mezclas en caja como pasteles, panqués, muffins, baguettes, etcétera.

—Galletas saladas y artículos similares como papas fritas, pretzels, palomitas de maíz, salsas preparadas y nueces saladas.

—Papas, pasta y otros carbohidratos con almidón, platos instantáneos, congelados y enlatados, comidas condimentadas.

—Frutas y verduras enlatadas y encurtidas, condimentos, tomate y cualquier otra salsa, fruta cristalizada y glaseada.

—Legumbres como frijoles y guisantes enlatados a menos que estén etiquetados como «sin sal agregada», comidas empaquetadas hechas con tocino, jamón ahumado, cerdo, etcétera.

—Carnes y proteínas o alimentos elaborados en salmuera, salazón, ahumado o enlatado; muchas carnes frías y aves; la mayoría de las carnes procesadas como salchichas, salami, cecina, cenas congeladas, etcétera.

—Lácteos como el requesón, suero de leche, quesos procesados y curados.

—Grasas y aceites como aderezos para ensaladas prefabricados, mantequilla salada o alternativas a la mantequilla.

—Mezclas de sopas en polvo y enlatadas, caldos, sopas congeladas.

—Algunos postres como pasteles instantáneos, postres envasados.

—Bebidas deportivas y algunas bebidas alcohólicas.

## **Cirrosis hepática no alcohólica**

Enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD) es un término general para una variedad de afecciones hepáticas que afectan a las personas que beben poco o nada de alcohol. Como su nombre lo indica, la característica principal de la NAFLD es el exceso de grasa almacenada en las células hepáticas.

La NAFLD es cada vez más común en todo el mundo, especialmente en los países occidentales. En los Estados Unidos, es la forma más común de enfermedad hepática crónica, y afecta aproximadamente a una cuarta parte de la población.

Algunos individuos con NAFLD pueden desarrollar esteatohepatitis no alcohólica (NASH), una forma agresiva de enfermedad del hígado graso, que se caracteriza por la inflamación del hígado y puede progresar a cicatrización avanzada (cirrosis) e insuficiencia hepática. Este daño es similar al daño causado por el consumo excesivo de alcohol.

*Nombre de la dieta: Hipolipídica*

### *Descripción*

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, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos:

1. Baja en colesterol < 200mg
2. Baja en grasas saturadas <7% de total de las grasas
3. Baja en grasas trans 1% del total de las kilocalorías (las utilizadas en la industria alimentaria)
4. Baja en triglicéridos (de 45 a 55% de hidratos de carbono)

*Alimentos permitidos:*

Lacteos: Leche descremada y yogurt light

Alimentos de origen animal :Solo sin grasa (partes magras), pollo, pescado, res, Clara de huevo, queso cottage y requesón, jamón de pechuga de pavo, pata de res, queso panela y cottage

Frutas: Todas (preferir las que tienen < 10% hidratos de carbono) sandía, melón, guayaba, jícama, ciruela roja, durazno.

Arroz , avena, bolillo, tortilla, y pan de caja (preferir integrales)

Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón

Aceites: de oliva, canola, girasol, soya. Grasa con proteínas, (oleaginosas) nuez, almendras, cacahuates, pepitas, avellanas, piñones pistaches, nuez de la india. Aceitunas, chia, linaza, aguacate

*Alimentos no permitidos:*

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

Tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa, margarinas, mantequilla, crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas (papas, chicharrones, etc.).

## **Hepatitis**

La hepatitis es la inflamación del hígado. Inflamación es la hinchazón de órganos que ocurren cuando se lesionan o infectan, y puede dañar su hígado. La hinchazón y daño puede afectar el buen funcionamiento de este órgano.

La hepatitis 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.

### *Nombre de la dieta:*

La dieta hepatoprotectora o para hepatitis se caracteriza por ser una alimentación de fácil digestión, baja en grasas, equilibrada y cocinada de forma simple, a la plancha o al vapor y sin el uso de condimentos o salsas. Además, es importante darle prioridad a la ingestión de alimentos saludables, debiendo incluir frutas, vegetales y proteínas bajas en grasa, pues son ricas en antioxidantes y otros nutrientes esenciales para promover la recuperación del hígado.

### *Alimentos permitidos*

Es importante que durante la hepatitis la alimentación sea balanceada, debiendo consumir los alimentos en pequeñas porciones y varias veces al día, es decir, realizar entre 5 a 6 comidas al día, evitando así la pérdida de peso debido a la falta de apetito. Los alimentos que pueden incluirse en la alimentación son:

- **Frutas**, como manzana, pera, piña, uva, papaya, naranja, mango, banana, uvas, toronja, fresas, frambuesas, limón, ciruela, acerola, moras y arándanos;
- **Hortalizas**, como lechuga, tomate, brócoli, calabaza, nopal, berro, chayote, alfalfa, diente de león, alcachofa, ajo, cebolla y berenjena;

- **Proteínas magras**, como tofu, pescados de carne blanca (merluza, bacalao, cazón, mero, lenguado, dorada), pollo y pavo sin piel y huevo;
- **Cereales integrales**, como arroz integral, maíz, avena, pasta integral y quinoa;
- Legumbres, como frijoles, garbanzos, lentejas, arvejas y soya;
- **Grasas saludables**, como aceite de oliva, aceite de aguacate, nueces, nuez de Brasil y aceite de linaza;
- Lácteos bajos en grasa, como leche descremada, yogur descremado sin azúcar y quesos blancos bajos en grasa;
- **Tubérculos**, como papa, camote o batata, ocumo, ñame, yuca o mandioca, zanahoria blanca o arracacha;
- **Condimentos y hierbas para sazonar**, como cúrcuma, salvia, orégano, cilantro, perejil, menta, clavo, tomillo y canela;
- **Bebidas vegetales**, como leche de avena, soya o arroz

### *Alimentos prohibidos*

Los alimentos que se deben evitar durante una hepatitis son principalmente los alimentos ricos en grasa, debido a que durante esta enfermedad puede ocurrir una disminución en la producción de las sales biliares, que son las encargadas de ayudar a digerir las grasas, por lo que su ingestión podría causar diarrea, estos alimentos son:

- Carnes rojas ricas en grasa, tocino, embutidos (salchicha, chorizos, mortadela, jamón);
- Pescados grasos como salmón, atún, trucha y sardina;
- Frituras;
- Aguacate y frutos secos;
- Mantequilla, margarina, manteca y crema de leche;
- Alimentos embutidos o industrializados;
- Alimentos confeccionados con azúcar refinado;
- Refrescos y jugos pasteurizados;

- Leche completa, quesos amarillos y yogures con azúcar;
- Tortas, galletas, chocolate y *snacks*;
- Cubitos para sazonar los alimentos;
- Comidas congeladas, precocinadas y comidas rápidas;
- Salsas como salsa de tomate tipo ketchup, mayonesa, mostaza, salsa inglesa, salsa de soya, salsas picantes;
- Bebidas alco

## **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. Los tumores en el páncreas pueden presionar los conductos y causar un retorno de la bilis a la vesícula biliar. Los exámenes de sangre pueden indicar un alto nivel de bilirrubina o un producto residual del hígado, o el diagnóstico puede provenir de un examen endoscópico. La obstrucción biliar sin tratamiento puede causar infección con posibilidad de muerte o enfermedad hepática crónica.

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

Dieta Hipolipídica

### **Descripción**

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, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos:

1. Baja en colesterol < 200mg
2. Baja en grasas saturadas <7% de total de las grasas
3. Baja en grasas trans 1% del total de las kilocalorías (las utilizadas en la industria alimentaria)
4. Baja en triglicéridos (de 45 a 55% de hidratos de carbono)

### ***Alimentos permitidos***

Lacteos: Leche descremada y yogurt light

Alimentos de origen animal :Solo sin grasa (partes magras), pollo, pescado, res, Clara de huevo, queso cottage y requesón, jamón de pechuga de pavo, pata de res, queso panela y cottage

Frutas: Todas (preferir las que tienen < 10% hidratos de carbono)sandía, melón, guayaba, jícama, ciruela roja, durazno.

Arroz , avena, bolillo, tortilla, y pan de caja (preferir integrales)

Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón

Aceites: de oliva, canola, girasol, soya. Grasa con proteínas, (oleaginosas) nuez, almendras, cacahuates, pepitas, avellanas, piñones pistaches, nuez de la india. Aceitunas, chia, linaza, aguacate

### *Alimentos no permitidos*

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

Tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa, margarinas, mantequilla, crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas (papas, chicharrones, etc.).

## **Cáncer hepático**

El cáncer de hígado se presenta de dos formas: Tumor primario, que se origina en el hígado y es muy agresivo. Tumores procedentes de otros órganos: las metástasis son más frecuentes que en los tumores primarios.

### ***Nombre de la dieta: Dieta mediterránea***

En que consiste: La dieta mediterránea es un plan de alimentación saludable. Se basa en los vegetales

e incorpora los sabores y métodos de cocina tradicionales de la región mediterránea.

### ***Alimentos permitidos:***

- Ácido Fólico
- 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.
- Vitamina C
- Frutos rojos, kiwi, brócoli, fresas, papaya, pimentón rojo, toronja, limón, naranja.
- Vitamina A o Betacarotenos
- Carnes de res, pescado, lácteos, huevos, cereales, frutas y verduras amarillas, aceite de hígado de bacalao.

### ***Alimentos prohibidos:***

- Carnes rojas
- Dulces y otros postres
- Huevos
- Mantequilla

## **Litiasis biliar**

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.

Hay dos tipos de litiasis biliar:

Litiasis de colesterol: supone el 75% de las litiasis biliares en los países occidentales.

Litiasis pigmentaria: supone el 25% restante.

### ***Nombre de la dieta: dieta acidificante***

En que consiste: Alimentos acidificantes se caracterizan por los siguientes minerales: sodio, potasio, magnesio y calcio.

### ***Alimentos permitidos:***

Leches y derivados enteros, cordero lechal, conejo, fiambres de pavo o pollo y jamón serrano magro,

pescados azules (1 vez/semana), marisco, 1-2 yemas/semana, bollería baja en grasa y azúcares

(eliminar en caso de exceso de peso), habas, guisantes y espinacas, mermeladas y miel, aceites de

semillas (girasol, maíz), margarina vegetal, zumos comerciales, caldos desgrasados, café y té diluidos,

bebidas alcohólicas de baja graduación (vino y cerveza) y vinagre.

### ***Alimentos prohibidos:***

calabaza, guisantes, remolacha, apio, lechuga, calabacín, espárragos, ajo, cebolla, perejil, espinacas

## **Cáncer de páncreas**

El cáncer de páncreas es un cáncer que se origina en la glándula pancreática. Es una de las neoplasias más agresivas debido a su pronta difusión, su falta de síntomas específicos tempranos y su diagnóstico tardío. En los últimos años, se han estudiado nuevas técnicas para ayudar a la detección precoz del cáncer de páncreas.

Nombre de la dieta: Dieta mediterránea

En que consiste: La dieta mediterránea es un plan de alimentación saludable. Se basa en los vegetales

e incorpora los sabores y métodos de cocina tradicionales de la región mediterránea.

### *Alimentos permitidos:*

- Ácido Fólico
- 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.
- Vitamina C
- Frutos rojos, kiwi, brócoli, fresas, papaya, pimentón rojo, toronja, limón, naranja.
- Vitamina A o Betacarotenos
- Carnes de res, pescado, lácteos, huevos, cereales, frutas y verduras amarillas, aceite de hígado de bacalao.

### *Alimentos prohibidos:*

- Carnes rojas
- Dulces y otros postres
- Huevos

## **Diabetes mellitus II**

La diabetes mellitus tipo 2 es un trastorno metabólico que se caracteriza por hiperglucemia en el contexto de resistencia a la insulina y falta relativa de insulina; en contraste con la diabetes mellitus tipo 1, en la que hay una falta absoluta de insulina debido a la destrucción de los islotes pancreáticos. Los síntomas clásicos son sed excesiva, micción frecuente y hambre constante. La diabetes tipo 2 representa alrededor del 90 % de los casos de diabetes, con el otro 10 % debido principalmente a la diabetes mellitus tipo 1 y la diabetes gestacional. Se piensa que la obesidad es la causa primaria de la diabetes tipo 2 entre personas con predisposición genética a la enfermedad.

Nombre de la dieta: hipocalórica

En que consiste: Una dieta contra la diabetes es un plan de alimentación saludable con alto contenido de nutrientes por naturaleza y bajo contenido de grasa y calorías.

### *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 prohibidos:*

- Pan blanco y bagel.
- La mayoría de cereales procesados y avena instantánea.
- La mayoría de refrigerios.
- Patatas (papas)
- Arroz blanco.
- Miel.
- Azúcar.

## **Diabetes gestacional**

La diabetes mellitus gestacional es una forma de diabetes mellitus inducida por el embarazo. No se conoce una causa específica de este tipo de enfermedad pero se cree que las hormonas del embarazo reducen la capacidad que tiene el cuerpo de utilizar y responder a la acción de la insulina. El resultado es un alto nivel de glucosa en la sangre.

Nombre de la dieta: hipocalórica

En que consiste: Una dieta contra la diabetes es un plan de alimentación saludable con alto contenido de nutrientes por naturaleza y bajo contenido de grasa y calorías.

### *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 prohibidos:*

- Pan blanco y bagel.
- La mayoría de cereales procesados y avena instantánea.
- La mayoría de refrigerios.
- Patatas (papas)
- Arroz blanco.
- Miel.
- Azúcar.
- Sandía, piña.

## **Diabetes mellitus I**

La diabetes mellitus es un padecimiento que está asociado a estilos de vida poco saludables (obesidad y/o sobrepeso; vida sedentaria y alimentación rica en azúcares y grasas) y a la predisposición por factores genéticos (padres o hermanos con el padecimiento).

### Prediabetes

Antes de que esta enfermedad se manifieste, casi siempre existe una condición médica anterior, llamada “prediabetes”. Es decir que los índices de la glucosa en la sangre son mayores que los normales, pero no lo suficientemente altos como para diagnosticar diabetes.

### *Nombre de la dieta: hipocalórica*

En que consiste: Una dieta contra la diabetes es un plan de alimentación saludable con alto contenido de nutrientes por naturaleza y bajo contenido de grasa y calorías.

### *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 prohibidos:

- Pan blanco y bagel.
- La mayoría de cereales procesados y avena instantánea.
- La mayoría de refrigerios.
- Patatas (papas)
- Arroz blanco.
- Miel.
- Azúcar.

## **Hipertensión arterial**

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea por arriba de los límites sobre los cuales aumenta el riesgo cardiovascular. De acuerdo con numerosos estudios internacionales, la morbilidad y mortalidad de causa cardiovascular tiene una relación directa con el aumento de las cifras de presión sistólica sostenida por encima de 139 mmHg o una presión diastólica sostenida mayor de 89 mmHg tanto para las complicaciones de la enfermedad coronaria como para los accidentes vasculares cerebrales, la insuficiencia cardiaca, la enfermedad vascular periférica y la insuficiencia renal.

Nombre de la dieta: hiposódica

En que consiste: controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación

a fin de impedir la retención de líquidos.

### *Alimentos permitidos:*

- Semillas de chía
- Salmón
- Semillas de lino
- Semillas de cáñamo
- Yemas de huevo
- Nueces y semillas
- Moras azules
- Aguacate
- frijoles

### *Alimentos prohibidos:*

- Productos lácteos (mantequilla, crema, leche y queso)
- Carnes, como cortes grasos de res, puerco y cordero.

## **EPOC**

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad pulmonar inflamatoria crónica que causa la obstrucción del flujo de aire de los pulmones. Los síntomas incluyen dificultad para respirar, tos, producción de moco (esputo) y sibilancias. Típicamente es causado por la exposición a largo plazo a gases irritantes o partículas de materia, más a menudo por el humo del cigarrillo. Las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, cáncer de pulmón y varias otras afecciones

*Nombre de la dieta: no hay dieta estricta*

En que consiste: mantener una buena alimentación

*Alimentos permitidos:* Beba agua u otros líquidos durante todo el día. De 6 a 8 tazas (1.5 a 2

litros) al día es una buena meta. Beber muchos líquidos ayuda a diluir el moco para que sea más fácil eliminarlo.

Coma proteínas saludables como leche baja en grasa y queso, huevos, carne, pescado y nueces.

Consuma grasas saludables como aceites de oliva o canola y margarina blanda. Pregúntele a su proveedor cuánta grasa debe comer un día.

*prohibidos:*

Reduzca los refrigerios azucarados como pasteles, galletas y refrescos.

reduzca alimentos como frijoles, repollo y bebidas carbonatadas si lo hacen sentir lleno y le producen

gases.

## **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.

Se clasifica en 2 subtipos: isquémica y hemorrágica.

Isquemica cerebral transitoria: Se produce por la interrupción del flujo sanguíneo. Los síntomas duran unos pocos minutos y el paciente se recupera totalmente en menos de 24 horas. Es considerada como una urgencia médica.

Infarto Cerebral: Aparece cuando el flujo sanguíneo se interrumpe por una obstrucción, que puede ser por causada por grasa o sangre, en un vaso sanguíneo.

Hemorragia: Se presenta cuando un vaso sanguíneo se rompe, causando un sangrado dentro del cerebro.

*Nombre de la dieta: hiposódica*

En que consiste: controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

Alimentos permitidos:

- Semillas de chía
- Salmón
- Semillas de lino
- Semillas de cáñamo
- frijoles

*Alimentos prohibidos:*

- Productos lácteos (mantequilla, crema, leche y queso)
- Carnes, como cortes grasos de res, puerco y cordero.
- Carnes procesadas como salami.

## **Hipertiroidismo**

El hipertiroidismo es un tipo de tirotoxicosis caracterizado por un trastorno metabólico en el que el exceso de función de la glándula tiroides conlleva una hipersecreción de hormonas tiroideas libre o de triyodotironina y niveles plasmáticos anormalmente elevados de dichas hormonas. Como consecuencia aparecen síntomas tales como taquicardia, pérdida de peso, nerviosismo y temblores.

*Nombre de la dieta: Dieta rica en Selenio*

En que consiste: relacionada con limitar los nutrientes que ayudan a producir hormona tiroidea

(Yodo) y potenciar aquellos antioxidantes, aquellos que ayudan a regenerar células sanas (Selenio).

*Alimentos permitidos:*

carnes rojas, pescado, hortalizas, piñones, huevos, champiñones, y trigo entre otros.

Alimentos prohibidos:

sal, grano, cereales, algún tipo de pan, pescado, marisco, el pollo, leche y otros productos lácteos. Es

decir, las principales fuentes de Yodo

## **Hipotiroidismo**

Es una afección en la cual la glándula tiroides no produce suficiente hormona tiroidea. Esta afección a menudo se llama tiroides hipoactiva.

### Causas

La glándula tiroides es un órgano importante del sistema endocrino. Está ubicada en la parte anterior del cuello, justo por encima de las clavículas. La tiroides produce hormonas que controlan la forma como cada célula en el cuerpo usa la energía. Este proceso se denomina metabolismo.

Nombre de la dieta: No hay ninguna dieta para el hipotiroidismo

En que consiste: No hay pruebas de que comer o evitar ciertos alimentos mejorará la función

tiroidea en personas con hipotiroidismo.

### *Alimentos permitidos:*

- Ajo
- Tomate
- Espinaca
- Habas y guisantes
- Harina de semillas de algodón
- Suplementos de hierro o multivitaminas que contengan hierro
- Suplementos de calcio
- Antiácidos que contienen aluminio, magnesio o calcio
- Algunos medicamentos para la úlcera, como el sucralfato (Carafate)
- Algunos medicamentos para bajar el colesterol, como los que contienen colestiramina (Prevalite) y colestipol (Colestid)

## **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.

*Nombre de la dieta: FODMAP*

Consiste en: Una dieta variada y equilibrada, con un contenido alto de fruta, verdura y fibra vegetal de cereales y legumbres; Evita el consumo de alimentos que irriten la superficie del esófago como

ciertos condimentos (vinagre pimienta, pimentón, guindilla...) y alimentos ácidos (tomate, frutas o zumos cítricos)

*Alimentos permitidos:*

- Alimentos ricos en fibra
- Carbohidratos.
- Lácteos desnatados
- Frutas y vegetales
- Grasas saludables
- Carnes magras
- Claras de huevo

*Alimentos prohibidos:*

- Alimentos picantes
- Comidas condimentadas
- Salsas elaboradas a base de tomate
- Ajo
- Cebolla
- Frutas ácidas o cítricos: naranja, limón, piña, etc.

## **Gastritis**

La gastritis es una enfermedad del estómago que se define como la inflamación aguda o crónica de la mucosa gástrica. El diagnóstico preciso se obtiene por exploración endoscópica. Dependiendo del aspecto de la mucosa se ha clasificado en gastritis erosivas y no erosivas. También se clasifican en agudas y crónicas, en esta última puede existir algún grado de atrofia. Las causas son muy variadas, entre ellas, los malos hábitos alimentarios, el estrés, el abuso en el consumo de antiinflamatorios no esteroideos, infección por *Helicobacter pylori* y trastornos autoinmunes como en la gastritis atrófica con presencia de autoanticuerpos y la enfermedad celíaca.

### *Nombre de la dieta: dieta blanda*

En que consiste: Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra.

### *Alimentos permitidos:*

- CARNES: vaca, ternera (cocida, asada o al horno sin grasa), pollo (cocido o asado) sin piel, jamón cocido.
- PESCADOS, mariscos al natural.
- FRUTAS: Manzana, pera cocidas o en puré. Evitar los cítricos (Naranjas).
- SOPAS: de verduras, de carne, de arroz blanco, todas con poca sal.
- HUEVOS: de cualquier forma pero sin aceite.

### *Alimentos prohibidos:*

- 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.

## **Esófago de b rrete**

El esófago de Barrett, también llamado síndrome de Barrett o metaplasia de Barrett, es una condición adquirida del esófago en la cual el recubrimiento normal de la porción terminal del esófago es reemplazado por uno metaplásico.

*Nombre de la dieta: FODMAP*

Consiste en: Una dieta variada y equilibrada, con un contenido alto de fruta, verdura y fibra vegetal de cereales y legumbres; Evita el consumo de alimentos que irriten la superficie del esófago como

ciertos condimentos (vinagre pimienta, pimentón, guindilla...) y alimentos ácidos (tomate, frutas o zumos cítricos)

*Alimentos permitidos:*

- Alimentos ricos en fibra
- Carbohidratos.
- Lácteos desnatados
- Frutas y vegetales
- Grasas saludables
- Carnes magras
- Claras de huevo

*Alimentos prohibidos:*

- Alimentos picantes
- Ajo
- Cebolla
- Frutas ácidas o cítricos: naranja, limón, piña, etc.
- Alimentos con cafeína: café, té, chocolate...
- Bebidas alcohólicas

## **Síndrome de intestino corto**

El síndrome del intestino corto es una enfermedad producida por la pérdida anatómica o funcional de un segmento del intestino delgado. Esta pérdida ocasiona trastornos importantes en el estado nutricional y metabólico debido a la disminución de la superficie de absorción intestinal.

*Nombre de la dieta: dieta hiperproteica, hipocalórica, modificada en hidratos de carbono.*

En que consiste: una dieta donde es necesario el consumo elevado de proteínas, bajando los niveles

de azúcar y grasas, de igual manera se bajan los carbohidratos y la fibra.

*Alimentos permitidos:*

- Pescado}, Las aves (pollo, pavo)
- Carne (res, ternera y cordero)
- Huevos. Tofu
- Productos lácteos (leche, queso)
- Mantequilla de maní cremosa y otras mantequillas de frutos secos
- Pan blanco
- Cereales como Rice Krispies y copos de maíz
- Papas sin piel
- Arroz blanco
- Pasta

*Alimentos prohibidos:*

- Marisco, pescado en conserva o escabeche
- Carnes grasas: cordero,
- cerdo con grasa visible

## **Diverticulitis**

Los divertículos son pequeñas bolsas o sacos abultados que se forman en la pared interna del intestino. La diverticulitis ocurre cuando estas bolsas se inflaman o infectan. La mayoría de las veces, estas se encuentran en el intestino grueso (colon).

### Causas

La formación de estas bolsas o sacos en el revestimiento intestinal se denomina diverticulosis. Se encuentra en más de la mitad de los estadounidenses mayores de 60 años. Sin embargo, nadie sabe exactamente qué causa la formación de dichas bolsas.

### *Nombre de la dieta: Plan de alimentación con bajo contenido de fibra*

En que consiste: Una dieta baja en fibra puede incluir alimentos que usted acostumbra comer, como

vegetales cocidos, frutas, pan blanco y carnes. No incluye alimentos que tienen alto contenido de

fibra o difíciles de digerir

### *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
- Arroz blanco, pasta y fideos

### *Alimentos prohibidos:*

- Frijol y legumbres.
- Granos enteros.
- Vegetales crudos y frutas o sus jugos.

## **Lupus**

El lupus es una enfermedad que se presenta cuando el sistema inmunitario del cuerpo ataca tus propios tejidos y órganos (enfermedad autoinmunitaria). La inflamación que causa el lupus puede afectar distintos sistemas y órganos del cuerpo, incluso las articulaciones, la piel, los riñones, las células sanguíneas, el cerebro, el corazón.

### *Nombre de la dieta: Alimentación normal*

En que consiste: No hay una dieta especial para el lupus. En general, usted debe tratar de comer una

dieta nutritiva, bien balanceada y variada que contenga muchas frutas y verduras, granos integrales y

cantidades moderadas de carnes, aves y pescados frescos.

### *Alimentos permitidos:*

- Coma muchas frutas y verduras -- trate de que la mitad de su plato sea de frutas y verduras
- Elija granos integrales -- como pan y pasta integrales, avena y arroz integral
- Obtenga una combinación de proteínas saludables -- como carnes magras, aves, mariscos, frijoles, nueces y huevos
- Elija alimentos con grasas saludables -- como aceite de oliva, aguacates, nueces y pescado
- Verduras de hojas verdes, como la espinaca y la col rizada
- Alimentos lácteos, como la leche, el yogur y la leche de soya
- Cereales integrales fortificados con calcio
- Pescado graso, como salmón, caballa y sardinas
- Nueces y semillas, como nueces y semillas de lino

### *Alimentos prohibidos:*

- Manteca.

## **Cáncer de mama**

El cáncer de mama, conocido también como cáncer de seno o cáncer de las glándulas mamarias es una proliferación maligna de las células epiteliales que revisten los conductos o lobulillos mamarios. Es una enfermedad clonal; donde una célula individual producto de una serie de mutaciones somáticas o de línea germinal adquiere la capacidad de dividirse sin control, ni orden, haciendo que se reproduzca hasta formar un tumor. El tumor resultante, que comienza como anomalía leve, pasa a ser grave, invade tejidos vecinos y finalmente, se propaga a otras partes del cuerpo

### *Nombre de la dieta: Dieta mediterránea*

En que consiste: La dieta mediterránea es un plan de alimentación saludable. Se basa en los

vegetales e incorpora los sabores y métodos de cocina tradicionales de la región mediterránea.

### *Alimentos permitidos:*

- Comidas a base de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo
- Más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres
- Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra
- Mucho pescado y otros mariscos en lugar
- Aceite de oliva como la fuente principal de grasa empleada para preparar los alimentos. Este aceite es una grasa saludable y monoinsaturada
- Alimentos que se preparan y sazonan de manera simple, sin salsas ni jugos de la carne

### *Alimentos prohibidos:*

- Carnes rojas
- Dulces y otros postres
- Huevos
- Mantequilla

## **Cáncer cervicouterino**

El cáncer cervical, cáncer de cérvix, carcinoma de cérvix o cáncer de cuello de útero o cáncer de cuello uterino incluye las neoplasias malignas que se desarrollan en la porción fibromuscular inferior del útero que se proyecta dentro de la vagina.

### *Nombre de la dieta: Dieta mediterránea*

En que consiste: La dieta mediterránea es un plan de alimentación saludable. Se basa en los vegetales

e incorpora los sabores y métodos de cocina tradicionales de la región mediterránea.

### *Alimentos permitidos:*

- Ácido Fólico
- 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.
- Vitamina C
- Frutos rojos, kiwi, brócoli, fresas, papaya, pimentón rojo, toronja, limón, naranja.
- Vitamina A o Betacarotenos
- Carnes de res, pescado, lácteos, huevos, cereales, frutas y verduras amarillas, aceite de hígado de bacalao.

### *Alimentos prohibidos:*

- Carnes rojas
- Dulces y otros postres
- Huevo

## **Cáncer de próstata**

Se denomina cáncer de próstata al que se desarrolla en uno de los órganos glandulares del sistema reproductor masculino llamado próstata. El cáncer se produce cuando algunas células prostáticas mutan y comienzan a multiplicarse descontroladamente. Estas también podrían propagarse desde la próstata a otras partes del cuerpo, especialmente los huesos y los ganglios linfáticos originando una metástasis. Esta afección puede causar dolor, micción dificultosa, disfunción eréctil, entre otros síntomas.

### *Nombre de la dieta: Dieta mediterránea*

En que consiste: La dieta mediterránea es un plan de alimentación saludable. Se basa en los vegetales e incorpora los sabores y métodos de cocina tradicionales de la región mediterránea.

### *Alimentos permitidos:*

- Ácido Fólico
- Alimentos de hoja verde, apio, zanahoria, calabaza.
- Semillas y nueces. Lentejas, fresas, plátano, maíz, brócoli, aguacate, espinaca, remolacha, nabo, entre otros.
- Frutos rojos, kiwi, brócoli, fresas, papaya, pimentón rojo, toronja, limón, naranja.
- Vitamina A o Betacarotenos
- Carnes de res, pescado, lácteos, huevos, cereales, frutas y verduras amarillas, aceite de hígado de bacalao.

### *Alimentos prohibidos:*

- Carnes rojas
- Dulces y otros postres
- Huevos
- Mantequilla

## **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.

El cáncer testicular no es un tipo de cáncer común. Puede presentarse a cualquier edad, pero ocurre con más frecuencia de los 15 a los 45 años.

### *Nombre de la dieta: Dieta mediterránea*

En que consiste: La dieta mediterránea es un plan de alimentación saludable. Se basa en los vegetales

e incorpora los sabores y métodos de cocina tradicionales de la región mediterránea.

### *Alimentos permitidos:*

- Ácido Fólico
- 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.
- Frutos rojos, kiwi, brócoli, fresas, papaya, pimentón rojo, toronja, limón, naranja.
- Vitamina A o Betacarotenos
- Carnes de res, pescado, lácteos, huevos, cereales, frutas y verduras amarillas, aceite

### *Alimentos prohibidos:*

- Carnes rojas
- Dulces y otros postres
- Huevos
- Mantequilla

## **VIH**

El virus de la inmunodeficiencia humana es un lentivirus que causa la infección por VIH. Se trata de un virus que, en promedio, en 10 años en países desarrollados o en 5 años en países con deficiente salud pública, provoca el desarrollo del síndrome de inmunodeficiencia adquirida, una enfermedad que progresa hacia el fallo del sistema inmune, lo que permite que se desarrollen infecciones oportunistas y cánceres potencialmente mortales, cuando los niveles de linfocitos T CD4<sup>+</sup> están por debajo de 200 por mililitro. Sin tratamiento, se estima que el promedio de supervivencia después de la infección de VIH es de nueve a once años, dependiendo del subtipo de VIH

*Nombre de la dieta: Brat*

En que consiste: La dieta BRAT es un tipo de dieta blanda que se limita a cuatro alimentos

*Alimentos permitidos:*

- Plátanos
- Arroz blanco
- Compota de manzana
- Tostadas

*Alimentos prohibidos:*

- Todo aquel que no sean los 4 alimentos recomendados

## **COVID**

Enfermedad respiratoria muy contagiosa causada por el virus SARS-CoV-2. Se piensa que este virus se transmite de una persona a otra en las gotitas que se dispersan cuando la persona infectada tose, estornuda o habla. Es posible que también se transmita al tocar una superficie con el virus y luego llevarse las manos a la boca, la nariz o los ojos, pero esto es menos frecuente. Los signos y síntomas más frecuentes de la COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar. A veces, también se presentan fatiga, dolores musculares, escalofríos, dolor de cabeza, dolor de garganta, goteo nasal, náusea o vómito, diarrea y pérdida del sentido del gusto o el olfato. Los signos y síntomas pueden ser leves o graves y suelen aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición al SARS-CoV-2. Algunas personas no tienen síntomas pero pueden transmitir el virus. La mayoría de las personas con la COVID-19 se recuperan sin un tratamiento especial; sin embargo, algunas corren un riesgo más alto de sufrir una enfermedad grave. Quienes tienen el riesgo más alto son los adultos de edad avanzada y las personas con problemas de salud graves, como las afecciones del corazón, los pulmones o los riñones, la diabetes, el cáncer y la debilidad del sistema inmunitario.

### *Nombre de la dieta:*

En que consiste: La alimentación de un paciente en recuperación de coronavirus debe ser a base de alimentos que producen oxigenación a nivel celular

### *Alimentos permitidos:*

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, consumo de lactobacilos para aumentar la calidad del sistema inmunológico y acompañar la alimentación con suplementos de vitamina E.

### *Alimentos prohibidos:*

Se recomienda evitar grasas saturadas que provocan inflamación en el organismo y por consiguiente

en el sistema pulmonar como son: las carnes de res y cerdo, mantequilla y frituras, así como jugos dulces que producen dióxido de carbono, ocasionando problemas para respirar en el paciente.

## **Obesidad**

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo de enfermedades y problemas de salud, como enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y determinados tipos de cáncer.

Nombre de la dieta: hipocalórica

En que consiste: El plan de alimentación restringido en energía se utiliza para producir un balance energético negativo y en consecuencia una disminución de peso.

### *Alimentos permitidos:*

- Carne: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carne sin grasa en general.
- Aves: pollo, pavo, paloma.
- Caza: conejo.
- Ácidos grasos Omega-3 Pescado magro, moluscos, crustáceos...
- Leche desnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar.
- Verdura en general.
- Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza; se han de consumir en cantidades moderadas.
- Café. Té. Infusiones.
- Aguas minerales.
- Especies. Condimentos.

### *Alimentos prohibidos:*

- Azúcar. Confituras. Miel.
- Chocolate. Cacao
- Bollería. Helados.

## **Dislipidemias**

Una dislipidemia o dislipemia es un trastorno cuantitativo o cualitativo de los lípidos y lipoproteínas en la sangre. El término suele ocuparse para referirse a aquellos trastornos que aumentan el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular: hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia y disminución del colesterol HDL.

*Nombre de la dieta: Plan de alimentación modificado en el contenido de lípidos*

En que consiste: Se utilizan para reducir los lípidos séricos y en pacientes con hiperlipidemias y problemas cardiovasculares.

*Alimentos permitidos:*

- Lácteos. Leche, yogur, desnatados y quesos bajos en grasa.
- Carnes. Magras y aves sin piel. Retirar la grasa visible de la carne.
- Pescados. De todo tipo. Tres veces a la semana como mínimo. Cocínelos de forma dietética y evita las frituras.
- Legumbres. Garbanzos y lentejas. Guisantes, habas y judías secos.
- Cereales. Arroz, cuscús, galletas tipo María, harina, sémola, pastas alimenticias, biscotes tostados, cereales de maíz tostados sin azúcar.
- Frutas y verduras. Toda la variedad que quieras en cinco raciones diarias.
- Grasas. Aceite de oliva, preferentemente virgen.
- Huevo. Dos o tres unidades a la semana.
- Bebidas. Agua y refrescos sin azúcar.

*Alimentos prohibidos:*

- Evite las grasas monoinsaturadas; (aceites de oliva y de maní) ya que éstas no ayudan a reducir los niveles de colesterol.
- Evite principalmente las grasas saturadas (grasa de cerdo y otras grasas de origen animal) ya que ellas tienden a elevar los niveles de colesterol

## **Cetoacidosis diabética**

La cetoacidosis diabética es una complicación aguda metabólica grave de la diabetes mellitus, más común en las personas con la diabetes tipo 1, caracterizada por deshidratación, pérdida de electrolitos, acidosis metabólica, hiperglucemia y cetosis. Además, puede ser la manifestación inicial de ambos tipos de diabetes. Suele presentarse de forma superpuesta con el estado hiperglucémico hiperosmolar y ambas representan urgencias médicas por el riesgo que conllevan para la vida de los pacientes.

Nombre de la dieta: Plan de alimentación con alto contenido de fibra

En que consiste: Incluye en tu dieta alimentos ricos en fibra y carbohidratos saludables

### *Alimentos permitidos:*

- verduras

o no feculentas (sin almidón): incluyen brócoli, zanahorias, vegetales de hojas verdes, pimientos y tomates

o feculentas (ricas en almidón): incluye papas, maíz y arvejas (chícharos)

- frutas – incluye naranjas, melones, fresas, manzanas, plátanos y uvas

- granos – por lo menos la mitad de los granos del día deben ser integrales

o incluye trigo, arroz, avena, maíz, cebada y quinua

o ejemplos: pan, pasta, cereales y tortillas

- proteínas

o carne magra (con poca grasa)

o pollo o pavo sin el pellejo

o pescado

o huevos

o nueces y mani

o frijoles secos y otras leguminosas como garbanzos y guisantes partidos

o sustitutos de la carne, como el tofu

- lácteos descremados o bajos en grasa

o leche o leche sin lactosa si usted tiene intolerancia a la lactosa

o yogur

o queso

*Alimentos prohibidos:*

- 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

## **Referencias Bibliográficas**

1. Briones, E. (Ed.) (2000). Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
2. Cervera, P., Clapes, J., y Rigolfas, R. (2004). Alimentación y dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad). Madrid: McGraw-Hill.
3. Esquivel Hernández, R. I., Martínez Correa, S. M., y Martínez Correa, J. L. (2005). Nutrición y Salud. Distrito Federal: Manual Moderno.
4. Mataix Verdú, J. (2001). Tratado de Alimentación y Nutrición. Madrid: Ergon. Gil, A. (Ed.) (2010). Tratado de nutrición. Nutrición clínica (t. 4, 2ª ed.). México: Panamericana
5. Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M, Pérez-Lizaur, A. y Arroyo, P. (2008). Nutriología médica (3ª ed.) México: Panamericana / Fundación Mexicana para la Salud.
6. Ornelas Aguirre, J. (2013) El expediente clínico. México: Manual Moderno.
7. Consenso FESNAD-SEEDO. Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos. Revista Española de Obesidad, 2011;9 (Supl. 1):6-78.
8. Merino J, Kones R, Ferré R, Plana N, Girona J, Aragonés G, et al. Lowcarbohydrate, high-protein, high-fat diet alters small peripheral arter
9. Díaz Díaz JL, Argüeso Armesto R, Vega Riveiro P, Garrido Sanjuán JA, Gordo Fraile E, Fernández Alvarez O (2011). Ruta del transporte reverso. Galicia Clin; 72(Supl 1):s35-41.
10. Álvarez A, 2012; Maiques A, 2012; US Preventive Services Task Force, 2010-11. Disponible en: <https://magllerandi.files.wordpress.com/2013/04/dislipemia-fis-2013-guia-europea-2011.pdf>

11. Estudios, S. (s/f). Sanatorio Colegiales . Com.ar. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://sanatoriocolegiales.com.ar/pacientes/prevencion/como-tratar-la-gastritis.html>
12. Dieta blanda . (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000068.htm>
13. Dieta para tratar el hipotiroidismo: ¿Pueden ciertos alimentos aumentar la función tiroidea? (2019, 14 de diciembre). Clínica Mayo. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseasesconditions/hypothyroidism/expert-answers/hypothyroidism-diet/faq-20058554>
14. Alimentación para el hipotiroidismo . (s/f). Salud Savia. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/alimentacion-para-elhipotiroidismo>
15. barnaclinic+. (2019, 23 de diciembre). ¿Qué debo comer si tengo hipertiroidismo? Dieta para el hipertiroidismo . Blog de tiroides | Dr. Óscar Vidal. <https://www.barnaclinic.com/blog/cirugia-detiroides/comer-hipertiroidismo/>
16. Dahlgren, K. (2019, 3 de abril). Dieta despues de un derrame cerebral: 9 mejores alimentos para comer . Rehabilitación de pedernal. <https://www.flintrehab.com/es/dieta-despues-de-un-derramecerebral/>
17. Dieta hiposódica . (2022, 12 de abril). Centro Médico ABC. <https://centromedicoabc.com/tipos-dedieta/dieta-hiposodica/>
18. Día a día con EPOC . (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000697.htm>
19. Novo, CP (2019, 1 de agosto). Alimentos alcalinos y acidificantes. Faro de Vigo . <https://www.farodevigo.es/opinion/2019/08/01/alimentos-alcalinos-acidificantes-15620583.html>
20. Índice glucémico y diabetes . (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000941.htm>
21. ángeles. (2014, 13 de mayo). Qué comer si tengo esofagitis . Www.mundodeportivo.com/uncomo. <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/que-comer-si-tengo-esofagitis-26293.html>

22. Comer sano cuando uno tiene lupus . (s/f). Fundación Lupus de América. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.lupus.org/es/resources/comer-sano-cuando-uno-tiene-lupus>
23. Dieta baja en fibra y residuos . (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000200.htm>
24. Dieta hipocalorica ¿qué alimentos puedo comer? (2014, 21 de mayo). Clínica Riba . <https://clinariba.com/dieta-hipocalorica-que-alimentos-puedo-comer/>
25. Dieta mediterránea . (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000110.htm>
26. Dieta para la diverticulitis. (2021, diciembre 1). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/eses/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/diverticulitis-diet/art-20048499>
27. Dieta para reflujo gastroesofágico Alimentación y tratamiento. (2016, julio 15). Alimmenta, dietistasnutricionistas; Alimmenta. <https://www.alimmenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/>
28. Dieta tras el cáncer. (2016, noviembre 22). GEICAM - Investigación en Cáncer de Mama. <https://www.geicam.org/cancer-de-mama/he-tenido-cancer-de-mama/tu-dia-a-dia/dieta>
29. Lupus y alimentación. (2021, agosto 12). SUR. <https://www.reumatologia.uy/post/lupus-y-alimentaci%C3%B3n>  
Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. (2022, diciembre 5). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-lasalud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>
30. Pautas de nutrición para personas con síndrome del intestino corto. (s/f). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.mskcc.org/es/cancercare/patient-education/nutrition-guidelines-patients-short-bowel-syndrome>

31. Secos, F. (s/f). Postres caseros: bizcocho Bollería industrial, pasteles, helados. lenva.org. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://ienva.org/data/dietas/dietas-enfermedades-digestivas/dieta-sindintestino-corto-e-ileostomia-2000-kcal.pdf>
32. ¿Qué alimentos puedo tomar si tengo colesterol, diabetes y problemas hepáticos? (s/f). Fundación Española del Corazón. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://fundaciondelcorazon.com/dudas/nutricion/2107-ique-alimentos-puedo-tomar-si-tengocolesterol-diabetes-y-problemas-hepaticos.html>
33. Nutrición: dislipidemia . (s/f). org.ar. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de [http://www.sogiba.org.ar/lacomunidad/c\\_nutri1.htm](http://www.sogiba.org.ar/lacomunidad/c_nutri1.htm)
34. Alimentación sana, antes y después de COVID-19, previene complicaciones en la salud: SS . (s/f). Gob.mx. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://saludchiapas.gob.mx/noticias/post/alimentacion-sana-antes-y-despues-de-covid-19-previenecomplicaciones-en-la-salud-ss>
35. Díaz Díaz JL, Argüeso Armesto R, Vega Riveiro P, Garrido Sanjuán JA, Gordo Fraile E, Fernández Alvarez O (2011). Ruta del transporte reverso. Galicia Clin; 72(Supl)
36. Álvarez A, 2012; Maiques A, 2012; US Preventive Services Task Force, 2010-11. Disponible en: <https://magllerandi.files.wordpress.com/2013/04/dislipemia-fis-2013-guia-europea-2011.pdf>
37. Benítez N, Casla S, Cassinello J, Cerezo E, Delgado E, Gallardo E, González C, Gómez A, Jorge V, Juárez A, López J, Mirapeix R, Río A, Rodríguez-Moreno JF, Simón C, Villalón D. ¿Cómo convivir con el cáncer de próstata? Manual de soluciones para pacientes y familiares. Madrid, Fundación MÁS QUE IDEAS, 2018.
38. Arbonés G, Carbajal A, Gonzalvo B y col. Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. Grupo de trabajo "Salud pública" SEN. Nutr Hosp 2003;18/3:113-141. <http://www.grupoaulamedica.com/web/nutricion/pdf/032003/02RevisionNutricion.pdf> - Astiasarán I, Martínez JA. Alimentos. Composición y propiedades. McGraw-Hill - Interamericana. Madrid. 2000.
39. - ATP III. Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) JAMA. 2001;285:2486-2497.
40. Barbería JJ, Muñoz M, Yoldi G, Zazpe I. Diabetes Mellitus. En: Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón I. Nutrición aplicada y dietoterapia. Eunsa. Ediciones Universidad de Navarra. Pamplona. 1999.

41. Barnett Y. Ageing. Biological aspects. En: Encyclopedia of Human Nutrition. Sadler MJ, Strain JJ, Caballero B (eds). Academic Press. Londres, 1998. pp: 29-35.
42. Bello Gutiérrez J, Candela Delgado M, Astiasarán Anchía I. Tablas de composición para platos cocinados. Díaz de Santos. Madrid. 1997.
43. Beltrán B, Carbajal A, Cuadrado C, y col. Nutrición y salud en personas de edad avanzada en Europa. Estudio SENECA's FINALE en España. 1. Objetivo, diseño y metodología. 2. Estilo de vida. Estado de salud y nutricional. Funcionalidad física y mental. Rev Esp Geriatr Gerontol 2001; 36/2; 75-93.
44. Beltrán B, Carbajal A, Moreiras O. Cambios en la ingesta de energía, macronutrientes, fibra y alcohol asociados al envejecimiento. Estudio longitudinal SENECA en España. Rev Esp Geriatr Gerontol 1999; 34/2:78-85.
45. Bender DA. Introduction to nutrition and metabolism. Taylor & Francis. Londres. 3ª ed. 2002.
46. Bender DA, Bender AE. Bender's dictionary of nutrition and food technology. Woodhead Publishing Limited. CRC Press. Cambridge. 1999.
47. Biesalski HK y col. (eds). Ernährungsmedizin. Georg Thieme Verlag, Stuttgart, Germany, 1995.
48. BNF (British Nutrition Foundation). Densidad energética. <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/fuller/what-is-energy-density.html>.
49. Buss D, Tyler H, Barber S, Crawley H. Manual de nutrición. Ed. Acribia. Zaragoza, 1985.  
- Cabrera L. Calidad nutricional de la ingesta grasa de la población española. Tesis Doctoral. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. UCM. Madrid. 1988.
50. Carbajal A. Hábitos alimentarios de la población española. Influencia de algunos factores socioeconómicos. Tesis Doctoral. Facultad de Farmacia. UCM. 1987.  
<http://eprints.ucm.es/21787/>