



Universidad del Sureste
Campus Comitán de Domínguez Chiapas
Licenciatura en Medicina Humana

Tema: Manual de Dietas, IV Unidad.

Nombre del alumno: José Alberto
Cifuentes Cardona.

Grupo: "B" **Grado:** Tercer Semestre.

Materia: Nutrición.

Nombre del profesor: L.N. Daniela
Montserrat Méndez Guillen.

MANUAL DE DIETAS



ÍNDICE

ÍNDICE	1
INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVO GENERAL	4
OBJETIVOS ESPECIFICOS	5
DESARROLLO	6
ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE	6
COLECTOMIA	7
CANCER CERVICOUTERINO	8
CANCER DE MAMA	9
CANCER DE PANCREAS	10
CANCER DE PROSTATA	11
CANCER RENAL	12
CANCER TESTICULAR	13
CANCER HEPATICO	14
CETOACIDOSIS DIABETICA	15
CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA	16
COVID	17
DIABETES GESTACIONAL	18
DIABETES MELLITUS I	19
DIABETES MELLITUS II	20
DIALISIS	21
DISLIPIDEMIAS	23
DIVERTICULITIS	23
EPOC	24
ERGE	25
EVC	26
ESOFAGO DE BARRETE	27

GASTRITRITIS	28
HEMICOLECTOMIA DERECHA	29
HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA	30
HEMODIALISIS	31
HEPATITIS	33
HIPERTENSION ARTERIAL	35
HIPERTIROIDISMO	36
HIPOTIROIDISMO	37
ILEOSTOMIA	38
IRA	39
IRC	40
LITIASIS BILIAR	41
LITIASIS RENAL	42
LUPUS	43
OBESIDAD	44
OBSTRUCCION BILIAR	45
RESECCION PARCIAL	46
SINDROME DE CUSHING	47
SINDROME DE INTESTINO CORTO	48
SIGMOIDECTOMIA	49
VIH	50
CONCLUSIÓN	51
BIBLIOGRAFÍA	52

INTRODUCCIÓN

La alimentación es un acto que todos los seres vivos realizamos todos los días, desde que iniciamos nuestros días, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 30 días del mes, los 12 meses del año; algunas personas ingieren los tres alimentos recomendados (desayuno, almuerzo y cena) mientras que otros dos o, en el peor de los casos solo una; aun cuando estamos sanos o enfermos. Lo importante es que todos los seres vivos consumimos algún tipo de alimento durante toda la etapa de nuestras vidas, pero lo que es importante, y es algo que muchos no tomamos en cuenta de lo que ingerimos y la calidad de los alimentos que tenemos, conllevando esto a una mala nutrición.

Si consideramos esto en aquellas personas que se encuentran mal de salud, una mala nutrición podría empeorar su cuadro, es por ello que se ha elaborado esta guía de Nutrición, en la cual se indican las diferentes dietas usadas en pacientes hospitalizados o con alguna patología.

Esta guía fue elaborada tomando en cuenta varios artículos que brindan orientación en este tema, esperando que éste artículo sea de mucha ayuda para aquellos profesionales de la salud que se dedican a ayudar en la parte asistencial a pacientes hospitalizados y ambulatorios.

El acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir. Por ejemplo, una manzana nos aporta agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, etc., que nuestro cuerpo utiliza para reponer lo gastado en el desarrollo de las funciones vitales. El conjunto de alimentos que ingerimos debe cubrir las necesidades de nuestro organismo y aportar componentes promotores de salud que aumenten la esperanza y calidad de vida.

OBJETIVO GENERAL

- Mantener una alimentación saludable y las medidas fundamentales para prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión o enfermedad cardíaca y garantizar una vejez más saludable.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Aportar una cantidad de calorías suficiente como para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios
- Mantener un buen control de peso al decidir comer más sano, aplicando dietas balanceadas con ayudas muchas veces de un nutricionista se puede lograr el peso ideal, no solo por verse bien físicamente, sino que lo primordial de estar en un buen peso es estar saludable.
- Tener mejor rendimiento debido a la buena alimentación, el cerebro tiene mejor funcionamiento lo que te servirá para generar mejores ideas productivas económicamente y de aprendizaje. Comer alimentos sanos como verduras y pescado ayuda a la prevención de enfermedades de demencia senil y Alzheimer.
- Mejor Estado de Ánimo el comer alimentos sanos ayudan al estado anímico de las personas, comer de manera responsable y consiente permite disfrutar cada bocado sin culpas.

DESARROLLO

ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE

Es una afección en la cual el corazón no recibe suficiente flujo de sangre y oxígeno. Puede llevar a un ataque cardíaco. La angina es un tipo de molestia en el pecho causada por el flujo deficiente de sangre a través de los vasos sanguíneos por eso la dieta es a base de alimentos que contengan el menor nivel de sodio (SAL) en sus contenidos.

Alimentos permitidos

- Alimentos ricos en proteínas
- Frutos secos (7 a 8 Nueces)
- Brócoli
- Col
- Cebolla
- Ajos
- Rábano
- Lechuga
- Algas
- Pescado A Grasos Esenciales (Omega 3 y 6)

Alimentos no permitidos

- Lácteos enteros (sustituir por lácteos desnatados).
- Mantequilla (sustituir por aceite de oliva virgen).
- Carnes grasas (sustituir por carnes magras, con poca grasa, como el conejo o el pollo sin piel). embutidos, yema de huevo, fritos comerciales y la bollería industrial.
- Grasa trans se encuentra en algunas grasas para fritura y pastelería (por ejemplo, aceites vegetales hidrogenados) utilizados en galletas, productos de pastelería, productos lácteos, carne grasa de ternera y oveja.

• **COLECTOMIA**

Es un procedimiento quirúrgico en el que se extirpa todo el colon o parte de este se darán líquidos claros después de la cirugía. Los ejemplos incluyen jugos claros, café o té (sin crema ni leche), gelatina y caldo. A continuación, usted podrá comer alimentos bajos en fibra. Su médico podría recomendarle que limite el consumo de fibra a entre 8 y 13 gramos por día.

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.
- Leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya y leche de arroz
- Yogur, sin frutos secos, fruta ni granola
- Pan blanco, pastas de harina blanca y arroz blanco
- Galletas soda

Alimentos no permitidos

- Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena
- Verduras y frutas crudas
- Frutas secas
- Frijoles secos
- Manzanas, plátanos, uvas, ciruelas y melones
- Espárragos, brócoli, coles de Bruselas, repollo, col y maíz
- Cebollas, ajo o puerros
- Pepino, pimiento verde, cebollas, rábanos y nabos
- Las bebidas alcohólicas
- Alimentos que pueden causar diarrea:

Ciruelas, duraznos y frutas frescas o secas, Jugo de frutas, Frijoles, carnes fritas, pescado, carne de ave (pollo o pavo), frutos secos o semillas, Brócoli, coles de Bruselas, col, maíz, guisantes, tomates, hojas de nabo y verduras de hoja verde, Salvado, trigo y otros granos integrales

CÁNCER CERVICOUTERINO

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 no permitidos:

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

CÁNCER DE MAMA

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.
- Alimentos que se preparan y sazonan de manera simple, sin salsas ni jugos de la carne

Alimentos no permitidos:

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

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 no permitidos:

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

CÁNCER DE PRÓSTATA

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

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.

Tipo de dieta recomendada: Dieta hipoproteica

Alimentos permitidos

- Lácteos: 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
- Azúcares: Azúcar, miel, ate

Alimentos no permitidos:

- Tocino
- Longaniza
- Chorizo
- Mayonesa
- Margarinas
- Mantequilla
- Manteca
- Alimentos industrializados (papas, chicharrones, etc.)

CÁNCER TESTICULAR

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.
- 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

CÁNCER HEPÁTICO

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.

Alimentos prohibidos:

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

CETOACIDOSIS DIABÉTICA

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 maní 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 o energéticas

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.

Tipo de dieta recomendada: Hipolipídica 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

- Lácteos: 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.).

COVID

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:
- Carnes de res
- Cerdo
- Mantequilla
- Frituras, así como jugos dulces que producen dióxido de carbono, ocasionando problemas para respirar en el paciente.

DIABETES GESTACIONAL

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 alimentos refrigerios.
- Patatas (papas)
- Arroz blanco.
- Miel.
- Azúcar.
- Sandía Y piña.

DIABETES MELLITUS I

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 y piña.

DIABETES MELLITUS II

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 y piña.

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.

Tipo de 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.

DIVERTICULITIS

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.
- Vegetales y frutas con cáscara.
- Nueces y semillas.
- Los nervios en la carne.

EPOC

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.

Alimentos prohibidos:

- Reduzca los refrigerios azucarados como pasteles
- Galletas
- Refrescos. reduzca alimentos como frijoles, repollo y bebidas carbonatadas si lo hacen sentir lleno y le producen gases.

ERGE

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.
- Alimentos con cafeína: café, té, chocolate.
- Bebidas alcohólicas

EVC

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.
- Carnes procesadas como salami, salchichas y la piel de pollo
- Aceite de palma y aceite de coco.

ESÓFAGO DE BÁRRETE

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.
- Alimentos con cafeína: café, té, chocolate...
- Bebidas alcohólicas

GASTRITIS

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.
- PAN: blanco ó integral.
- VERDURAS: todas cocidas, sin aceite.
- LIQUIDOS: Agua, manzanilla, etc ...
- LACTEOS: Yogurt, quesos.

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.

HEMICOLECTOMIA DERECHA

Consiste en extirpar el lado derecho del colon y unir el intestino delgado a la parte remanente del colon, tras la cirugía se administrarán líquidos claros e infusiones, para ver si los tolera bien, tras ello a las 48 horas procederán a darle una dieta blanda, y a partir de las 72 horas, procederán a pasarle a su alimentación normal.

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

- Carnes muy grasas: cordero, pato.
- Vísceras Pescado ahumado
- Conservas en aceite.
- Escabeche Marisco.
- Col
- Coliflor
- Col de Bruselas
- Alcachofa
- Naranja
- Kiwi
- Melón
- Fresas

HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA

Consiste en extirpar el lado izquierdo del colon y unir las partes remanentes del colon.

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

- Carnes muy grasas: cordero, pato.
- Vísceras Pescado ahumado
- Conservas en aceite.
- Escabeche Marisco.
- Col
- Coliflor
- Col de Bruselas
- Alcachofa
- Kiwi
- Melón
- Tome de forma regular alimentos con alto contenido en fibra como verduras, ensaladas, frutas (naranja, kiwi, etc.), fruta seca, guisantes, lentejas o judías con la piel, y pan y cereales integrales.

HEMODIÁLISIS

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.

Tipo de 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.

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.

Tipo de dieta recomendada, 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.

Alimentos permitidos

- **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;

Alimentos prohibidos

- Carnes rojas ricas en grasa, tocino, embutidos (salchicha, chorizos, mortadela, jamón)
- Pescados grasos como salmón, atún, trucha y sardina;
- Frituras;
- Aguacate y frutos secos;
- Mantequilla, margarina, manteca y crema de leche;

- Alimentos embutidos o industrializados;
- Alimentos confeccionados con azúcar refinado;
- Refrescos y jugos pasteurizados;
- Leche completa, quesos amarillos y yogures con azúcar;
- Tortas, galletas, chocolate y *snacks*;
- Cubitos para sazonar los alimentos;
- Comidas congeladas, precocinadas y comidas rápidas;
- Salsas como salsa de tomate tipo ketchup, mayonesa, mostaza, salsa inglesa, salsa de soya, salsas picantes.
- Bebidas alcohólicas

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

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.
- Carnes procesadas como salami, salchichas y la piel de pollo
- Aceite de palma y aceite de coco y sal.

HIPERTIROIDISMO

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
- Trigo entre otros.

Alimentos prohibidos:

- Sal
- Grano
- Cereales
- Algún tipo de pan
- Pescado y marisco
- Pollo
- Leche y otros productos lácteos. Es decir, las principales fuentes de Yodo

HIPOTIROIDISMO

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
- Cereales como maíz, girasol, y la avena, y frutos secos y legumbres como las lentejas

Alimentos prohibidos:

- Nueces
- Harina de soja
- 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)

ILEOSTOMÍA

Una ileostomía es una cirugía en la que se hace una abertura temporal o permanente, que se denomina estoma. Una 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.

Tipo de 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.

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.

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 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.

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.

Alimentos permitidos

- Lácteos: 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

Alimentos prohibidos:

- Tocino, longaniza, chorizo, mayonesa, margarinas, mantequilla, manteca
- Alimentos industrializados (papas, chicharrones, etc.)
- Azúcares: Azúcar, miel, ate

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.

Tipo de dieta: Dieta Hipolipídica

Alimentos permitidos

- Lácteos: 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.).

LITIASIS BILIAR

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
- Jamón serrano magro
- Pescados azules (1 vez/semana), marisco, 1-2 yemas/semana, bollería baja en grasa
- 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

Alimentos prohibidos:

- Calabaza
- Guisantes
- Remolacha
- Apio
- Lechuga
- Calabacín
- Espárragos
- Ajo, cebolla, perejil, espinacas crudas.
- Brócoli y col
- Limón

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.

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, pepperoni, salami)
- Vísceras de res y cerdo como sesos, riñón, corazón, intestinos
- Quesos grasosos como manchego, gouda, doble crema
- 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

LUPUS

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.
- Grasa de cerdo.
- Mantequilla y crema de leche.
- Margarinas vegetales.
- Alimentos procesados que contienen grasas transaturadas.
- Comida chatarra, alta en azúcares simples, sal y grasas saturadas.

OBESIDAD

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-3Pescado 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.
- Snacks.
- Fruta disecada: pasas, higos, ciruela...
- Fruta seca grasa: almendras, avellanas, cacahuete, nueces.
- Caldos grasos. Purés instantáneos. Sopas de sobre.
- Bacon. Manteca. Chicharrones.
- Quesos grasos. Quesos fermentados.
- Yogur de frutas. Yogur azucarado.
- Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc.

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. Tipo de dieta recomendada: Dieta Hipolípídica

Alimentos permitidos

- Lácteos: 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.).

RESECCIÓN 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. De esta forma, no está indicada la extirpación de los ganglios linfáticos.

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.

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.

SÍNDROME 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.

Alimentos Permitidos

Frecuencia de consumo de los alimentos

Alimento	Frecuencia
Frutas	Mínimo tres piezas al día
Verduras y hortalizas	Mínimo dos veces al día
Legumbres	2-3 veces por semana
Frutos secos y semillas	Cada día o dos días
Cereales de calidad	1-3 veces por semana
Tubérculos	1-3 veces por semana
Huevos	4-9 huevos a la semana
Lácteos de calidad	Cada día o dos días
Carnes	1-3 veces por semana
Pescados	3-4 veces por semana
Derivado vegetal – Tofu, tempeh, soja texturizada...	2-4 veces por semana

Alimentos no Permitidos

- Cafeína
- Alcohol
- Alimentos enlatados

SÍNDROME DE INTESTINO CORTO

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, como mantequilla de almendra.
- Pan blanco
- Cereales como Rice Krispies y copos de maíz
- Papas sin piel
- Arroz blanco
- Pasta

Alimentos no permitidos:

- Marisco, pescado en conserva o escabeche
- Carnes grasas: cordero,
- cerdo con grasa visible
- Vísceras, salchichas, bacón,
- morcilla, chorizo, salchichón,
- sobrasada, patés
- mostaza, aderezos
- picantes, pimienta
- Bebidas azucaradas,
- gaseosas, alcohol, tés fuertes

SIGMOIDECTOMÍA

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.

Tipo de dieta: Dieta baja en residuos.

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

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). No hay en la actualidad una cura eficaz. Una vez que se contrae el VIH, se lo tiene de por vida.

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

CONCLUSIÓN

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento.

La alimentación es saludable cuando favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con ella. La investigación epidemiológica ha demostrado una estrecha relación entre la alimentación y el riesgo para desarrollar estas enfermedades crónicas caracterizadas por una elevada morbimortalidad, por lo que es necesario establecer normas de referencia que sirvan de guía para garantizar un estado nutricional adecuado. El modelo de alimentación mediterráneo es una tradición centenaria que contribuye a un excelente estado nutricional, proporciona una sensación placentera y forma parte de la cultura mundial. Se revisan algunos de los estudios más sólidos y recientes que sugieren esta relación tan estrecha entre estilo de vida no saludable y riesgo de enfermedad.

BIBLIOGRAFÍA

1. 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>
2. Dieta blanda. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000068.htm>
3. Dieta para tratar el hipotiroidismo: ¿Pueden ciertos alimentos aumentar la función tiroidea? (2019, 14 de diciembre). Clínica Mayo.
4. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseasesconditions/hypothyroidism/expert-answers/hypothyroidism-diet/faq-20058554>
5. Alimentación para el hipotiroidismo . (s/f). Salud Savia. Recuperado el 31 de diciembre de 2022.
6. <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/alimentacion-para-elhipotiroidismo>
7. Barnaclinic+. (2019, 23 de diciembre). ¿Qué debo comer si tengo hipertiroidismo? Dieta para el hipertiroidismo . Blog de tiroides | Dr. Óscar Vidal.
8. <https://www.barnaclinic.com/blog/cirugia-detiroides/comer-hipertiroidismo/> Dahlgren, K. (2019, 3 de abril).
9. Dieta despues de un derrame cerebral: 9 mejores alimentos para comer . Rehabilitación de pedernal.
10. [https://www.flintrehab.com/es/dieta-despues-de-un-derramecerebral/Dieta_hiposódica.\(2022,12deabril\).](https://www.flintrehab.com/es/dieta-despues-de-un-derramecerebral/Dieta_hiposódica.(2022,12deabril).)
11. Centro Médico ABC. <https://centromedicoabc.com/tipos-dedieta/dieta-hiposodica/>
12. 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> Novo, CP (2019, 1 de agosto).
13. Alimentos alcalinos y acidificantes. Faro de Vigo. <https://www.farodevigo.es/opinion/2019/08/01/alimentos-alcalinos-acidificantes-15620583.html>
14. Índice glucémico y diabetes . (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000941.htm>
15. Angeles. (2014, 13 de mayo). Qué comer si tengo esofagitis . <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/que-comer-si-tengo-esofagitis-26293.html>
16. Cabrera Padilla, Antonio María; Sanz Esteban, Miguel; Bárcena Rodríguez, Jesús (2011). «La organización del cuerpo de un ser vivo

17. 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>
18. 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>
19. Dieta hipocalorica ¿qué alimentos puedo comer? (2014, 21 de mayo). Clínica Riba . <https://clinariba.com/dieta-hipocalorica-que-alimentos-puedo-comer/>
20. Dieta mediterránea . (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000110.htm>
21. 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>
22. Dieta para reflujo gastroesofágico Alimentación y tratamiento. (2016, julio 15). Alimmenta, dietistasnutricionistas; Alimmenta. <https://www.alimmenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/>
23. 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>
24. Lupus y alimentación. (2021, agosto 12). SUR. <https://www.reumatologia.uy/post/lupus-y-alimentacion>.
25. 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-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>
26. 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>
27. Secos, F. (s/f). Postres caseros: bizcocho Bollería industrial, pasteles, helados. Ienva.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>
28. 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>
29. Nutrición: dislipidemia . (s/f). org.ar. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de http://www.sogiba.org.ar/lacomunidad/c_nutri1.htm

30. 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>
31. *University of Maryland Medical Center* (en inglés) (University of Maryland Medical System). 1 de diciembre de 2002. Consultado el 7 de octubre de 2008.
32. *National Digestive Diseases Information Clearinghouse* (en inglés) (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases). diciembre de 2004. Archivado desde el original el 11 de octubre de 2008. Consultado el 6 de octubre de 2008.
33. P. Sipponen, M. Kekki, J. Haapakoski, T. Ihamäki, y M. Siurala: «Hay alto riesgo de desarrollar cáncer gástrico cuando existe gastritis atrófica crónica: según los datos estadísticos, en *International Journal of Cancer*, 35: pp. 173-177, 1985.
34. Feng, J. He; y MacGregor, Graham A. (2003): «How far should salt intake be reduced?», artículo completo disponible en inglés en la revista *Hypertension*, n.º 42: pág. 1093; 2003. Último acceso: 27 de julio de 2010.
35. Whelton, Paul K.; Carey, Robert M.; Aronow, Wilbert S.; Casey, Donald E.; Collins, Karen J.; Dennison Himmelfarb, Cheryl; DePalma, Sondra M.; Gidding, Samuel *et al.* (2018-6).
36. Vandelli C, Renzo F, Romanò L, *et al.* (mayo de 2004). «Lack of evidence of sexual transmission of hepatitis C among monogamous couples: results of a 10-year prospective follow-up study». *The American Journal of Gastroenterology*
37. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) (marzo de 2014). Autoimmune Hepatitis
38. Godoy Junchaya, Juan (mayo de 2014). «Síndrome de hipotiroidismo». En Rocca Nacion, Jesús, ed. *Manual de Diagnóstico y Tratamiento del Hipotiroidismo* (Lima, Perú: Merck Serono Perú). Archivado desde el original el 17 de abril de 2018. Consultado el 11 de febrero de 2018.
39. Fernández-Alonso AM, Cuadros JL, Chedraui P, Mendoza M, Cuadros AM, Pérez-López FR. *Obesity is related to increased menopausal symptoms among Spanish women. Menopause Int 16(3):105-110;2010.*
40. Cuadros JL, Fernández-Alonso AM, Cuadros AM, Chedraui P, Pérez-López FR. *Body mass index and its correlation to metabolic and hormone parameters in postmenopausal Spanish women. Gynecol Endocrinol*
41. Romero-Corral A, Montori VM, Somers VK, *et al* (2006). «Association of bodyweight with total mortality and with cardiovascular events in coronary artery disease: a systematic review of cohort studies
42. Chedraui P, Pérez-López FR, Blümel JE, Hidalgo L, Barriga J. *Hyperglycemia in postmenopausal women screened for the metabolic syndrome is associated to increased sexual complaints. Gynecol Endocrinol 26(2):86-92;2010.*

43. Stern L, Iqbal N, Seshadri P, et al (2004). «The effects of low-carbohydrate versus conventional weight loss diets in severely obese adults: one-year follow-up of a randomized trial». *Ann. Intern. Med.*
44. *National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases* (en inglés estadounidense). Consultado el 29 de julio de 2019.
45. Oestreich, Makinna C; Vernooij, Robin WM; Sathianathen, Niranjana J; Hwang, Eu Chang; Kuntz, Gretchen M; Koziarz, Alex; Scales, Charles D; Dahm, Philipp (12 de noviembre de 2020).
46. Miller, Nicole L; Lingeman, James E (3 de marzo de 2007). «Management of kidney stones». *BMJ* (en inglés) **334** (7591): 468-472
47. AGUILERA, Antonio; Marta ÁLVAREZ, Gabriel REINA y Carmen RODRÍGUEZ (2014), "Diagnóstico microbiológico de la infección por el VIH". Este documento ha sido elaborado por la SEIMC (Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica).
48. PÉREZ, Salvador; Manuel CAYÓN y Begoña ESQUITINO (2003), «Historia natural y clasificación de la infección por VIH-1» en Pachón, Pujol y Rivero (eds., 2003). pp. 85-94.
49. VÉLEZ A., Hernán (2005), *Manual de VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual*. Bogotá: Corporación para Investigaciones Biológicas.
50. GÓMEZ C. E. et al. (2011), *The HIV/AIDS Vaccine Candidate MVA-B Administered as a Single Immunogen in Humans Triggers Robust, Polyfunctional, and Selective Effector Memory T Cell Responses to HIV-1 Antigens*. *Journal of Virology*.

