



**Universidad Del Sureste**  
**Campus Comitán De Domínguez, Chiapas**  
**Licenciatura En Medicina Humana**



**Tema: MANUAL DE DIETAS**

**Nombre: Angélica González Cantinca**

**Grupo: B**

**Grado: 3**

**Materia: Nutrición**

**Docente: Daniela Monserrat Méndez**

NUTRICIÓN

# MANUAL DE DIETAS



## **ÍNDICE**

Tema: MANUAL DE DIETAS .....	0
INTRODUCCIÓN.....	9
OBJETIVO GENERAL.....	10
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE .....	11
DIETA.....	11
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	11
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	11
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	12
CIRUGÍAS .....	12
COLECTOMIA.....	12
DIETA.....	12
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	12
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	12
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	12
HEMICOLECTOMIA DERECHA.....	12
DIETA.....	12
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	13
ALIMENTOS RECOMENDADOS.....	13
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	13
HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA .....	13
DIETA.....	13
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	13
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	13
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	14
ILEOSTOMIA .....	14
DIETA.....	14
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	14
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	14
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	14
RESECCIÓN PARCIAL.....	14
DIETA.....	15

EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	15
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	15
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	15
SIGMOIDECTOMIA .....	15
DIETA.....	15
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	15
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	15
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	16
HEPATICOS .....	16
CÁNCER HEPÁTICO .....	16
DIETA.....	16
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	16
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	16
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	17
CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA.....	17
DIETA.....	17
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	17
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	17
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	17
HEPATITIS.....	17
DIETA.....	18
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	18
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	18
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	18
LITIASIS BILIAR.....	19
DIETA.....	19
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	19
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	19
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	19
OBSTRUCCIÓN BILIAR.....	19
DIETA.....	20
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	20
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	20

ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	20
PANCREATICAS.....	20
CÁNCER DE PÁNCREAS.....	20
DIETA.....	20
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	21
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	21
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	21
DIABETES MELLITUS TIPO 1.....	21
DIETA.....	21
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	21
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	21
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	22
DIABETES MELLITUS TIPO II.....	22
DIETA.....	22
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	22
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	22
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	22
DIABETES GESTACIONAL.....	22
DIETA.....	23
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	23
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	23
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	23
RENAL.....	24
CANCER RENAL.....	24
DIETA.....	24
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	24
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	24
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	24
DIALISIS.....	25
DIETA.....	25
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	25
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	25
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	25

HEMODIALISIS .....	26
DIETA .....	26
EN QUE CONSISTE LA DIETA .....	26
ALIMENTOS PERMITIDOS .....	26
ALIMENTOS NO PERMITIDOS .....	26
INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA (IRA).....	27
DIETA .....	27
EN QUE CONSISTE LA DIETA .....	27
ALIMENTOS PERMITIDOS .....	27
ALIMENTOS NO PERMITIDOS .....	27
INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA (IRC).....	28
DIETA .....	28
EN QUE CONSISTE LA DIETA .....	28
ALIMENTOS PERMITIDOS .....	28
ALIMENTOS NO PERMITIDOS .....	28
LITIASIS RENAL.....	28
DIETA .....	28
EN QUE CONSISTE LA DIETA .....	29
ALIMENTOS PERMITIDOS .....	29
ALIMENTOS NO PERMITIDOS .....	29
CÁNCER CERVICOUTERINO .....	29
DIETA .....	29
EN QUE CONSISTE LA DIETA .....	29
ALIMENTOS PERMITIDOS .....	30
ALIMENTOS NO PERMITIDOS .....	30
CÁNCER DE MAMA.....	30
DIETA .....	30
EN QUE CONSISTE LA DIETA .....	30
ALIMENTOS PERMITIDOS .....	30
ALIMENTOS NO PERMITIDOS .....	31
CÁNCER DE PRÓSTATA .....	31
DIETA .....	31
ALIMENTOS PERMITIDOS .....	31

ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	32
CÁNCER TESTICULAR.....	32
DIETA.....	32
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	32
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	32
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	32
CETOACIDOSIS DIABÉTICA.....	32
DIETA.....	33
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	33
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	33
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	33
COVID.....	33
DIETA.....	33
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	33
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	33
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	34
DISLIPIDEMIAS.....	34
DIETA.....	34
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	34
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	34
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	34
DIVERTICULOS.....	34
DIETA.....	35
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	35
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	35
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	35
ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA.....	35
DIETA.....	35
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	36
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	36
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	36
ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO.....	36
DIETA.....	36

EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	36
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	36
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	37
ESÓFAGO DE BARRETT .....	37
DIETA.....	37
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	37
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	37
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	37
ENFERMEDAD VASCULAR CEREBRAL (EVC) .....	38
DIETA.....	38
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	38
ALIMENTOS PERMITIDOS:.....	38
ALIMENTOS NO PERMITIDOS:.....	39
GASTRITIS.....	39
DIETA.....	39
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	39
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	39
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	40
HIPERTENSIÓN ARTERIAL .....	40
DIETA.....	40
EN QUE CONSISTE LA DIETA:.....	40
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	40
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	41
HIPERTIROIDISMO.....	41
DIETA.....	41
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	41
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	41
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	41
HIPOTIROIDISMO .....	42
DIETA.....	42
EN QUE CONSISTE LA DIETA.....	42
ALIMENTOS PERMITIDOS.....	42
ALIMENTOS NO PERMITIDOS.....	42



LUPUS .....	43
DIETA .....	43
EN QUE CONSISTE LA DIETA .....	43
ALIMENTOS PERMITIDOS .....	43
ALIMENTOS NO PERMITIDOS .....	43
OBESIDAD .....	43
DIETA .....	44
EN QUE CONSISTE LA DIETA .....	44
ALIMENTOS PERMITIDOS .....	44
ALIMENTOS NO PERMITIDOS .....	44
SINDROME DE CUSHING .....	44
DIETA .....	44
EN QUE CONSISTE LA DIETA .....	44
ALIMENTOS PERMITIDOS .....	45
ALIMENTOS NO PERMITIDOS .....	45
SINDROME DE INTESTINO CORTO .....	45
DIETA .....	45
EN QUE CONSISTE LA DIETA .....	45
ALIMENTOS PERMITIDOS .....	45
ALIMENTOS NO PERMITIDOS .....	45
VIH .....	46
DIETA .....	46
EN QUE CONSISTE LA DIETA .....	46
ALIMENTOS PERMITIDOS .....	46
ALIMENTOS NO PERMITIDOS .....	46
CONCLUSIÓN .....	47
BIBLIOGRAFÍAS .....	48

## **INTRODUCCIÓN**

Durante este manual conoceremos las distintas dietas que existen para diversas enfermedades, por lo cual abordaremos ciertos aspectos que están relacionados con la dieta y la enfermedad. De esta forma debemos saber que una dieta hace referencia al concepto de régimen alimentario, es decir, al conjunto de características tanto cualitativas como cuantitativas que son inherentes al patrón de alimentación que habitualmente tiene una persona. Y una dieta terapéutica es el régimen que tiene por objetivo tratar alguna patología y/o contribuir en la evolución de una condición de salud de un individuo, razón por la cual se ha tenido que modificar algunas de las características habituales para lograr dicho propósito. En base a esto debemos tener en claro el concepto de nutrición; es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Por lo tanto, debemos tomar en cuenta que la salud está relacionada con la nutrición ya que podemos tener una alimentación saludable la cual aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. De tal forma que la alimentación sea balanceada; y esto no tiene que ver con las porciones que ingerimos, sino con la calidad de los productos que incluimos dentro de nuestra dieta diaria, además de que no sólo nos ayuda a evitar la malnutrición, sino que puede ser decisivo en el camino hacia prevenir enfermedades como el cáncer, la hipertensión, la diabetes, los accidentes cardiovasculares, entre otras enfermedades de las cuales hablaremos. Tomando en cuenta que las dietas terapéuticas están basadas en una dieta normal que necesita ser modificada para satisfacer los requerimientos individuales, incluyendo cantidades de nutrientes, forma de ingerirlos, capacidad digestiva y absorbiva hasta donde la enfermedad lo permita.

En la mayoría de las enfermedades, la nutrición tiene un papel muy importante, ya que nos da la oportunidad de considerarla como un excelente tratamiento, así como una buena fuente de recuperación, haciendo que el paciente tenga una mejor calidad de vida y restaure su salud.

Según la OMS, la aplicación de una dieta adecuada desarrolla un efecto preventivo, terapéutico y educativo del paciente y contribuye a su bienestar social y físico, es por esto que los cuidados nutricionales del paciente son de vital importancia.

## **OBJETIVO GENERAL**

Identificar qué tipo de dieta es eficaz para las patologías, facilitando el tratamiento y garantizando un mayor grado de efectividad. Presentando recomendaciones específicas para establecer la modificación necesaria de las dietas y por tanto enseñar al paciente a identificar los alimentos correctos para mejorar la calidad de vida.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer los diferentes tipos de dietas terapéuticas.
- Analizar en que consiste cada dieta de tal forma que podamos identificar a la enfermedad correspondiente de ella.
- Modificar la dieta de acuerdo a las necesidades del paciente, tomando en cuenta los alimentos permitidos y no permitidos garantizando una buena recuperación.
- Educar al paciente en aspectos de nutrición para una buena alimentación, relacionados con su enfermedad.
- Entender el contenido nutricional de las diferentes dietas, para determinar la necesidad de ingesta, su aceptación y comprensión de los pacientes a la dieta recomendada.



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

La angina estable e inestable se considera un síntoma importante de la enfermedad coronaria y se presenta con dolor torácico debido a una isquemia miocárdica transitoria. Estos trastornos pueden ser una advertencia del riesgo de infarto de miocardio en el futuro. Desde el punto de vista clínico, la angina estable y la inestable se diferencian por factores de exacerbación, duración de los síntomas y la respuesta al reposo y a la medicación.

### **DIETA**

Dieta Mediterránea

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

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena). Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

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

Tomates, brócoli, calabaza, manzana, uvas, berenjenas, pimientos, arroz integral, trigo sarraceno, trigo brugol, aceite de oliva, frijoles, lentejas, juduías, almendras, nueces, cacahuates, salmón, sardinas, atún, orégano, hongos, canela, mente, tomillo, estragón. De forma moderada lácteos como quesos, leche, yogurts, mantequilla, kéfir, vino, carnes rojas, carne de pollo, huevos

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Azúcares y harinas refinadas, alimentos procesados como snacks, galletas, productos cárnicos procesados como salchichas, pates, salamines. Comida chatarra, refrescos azucarados.

## **CIRUGÍAS**

### **COLECTOMIA**

Es un procedimiento quirúrgico que implica la extirpación de la sección parcial o de todo el intestino grueso (colon). El colon es un órgano largo con forma de tubo que se encuentra al final del tracto digestivo. Una colectomía es necesaria para tratar o prevenir enfermedades y afecciones que afectan el colon.

#### *DIETA*

Dieta modificada en residuo o fibra

#### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

La dieta baja en residuos debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de 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*

Yogurt, pollo, queso panela, manzana, pera, durazno cocidas y sin cascara, zanahoria y chayotes cocidos, arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote, maíz, oliva, soya, canola

#### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Leche entera y descremada, carne de cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos como el chorizo, longaniza, peperoni, vísceras, quesos grasos. En cuestión de frutas y verduras las que no fueron mencionadas. Avena, bolillo, tortilla, pasteles, galletas dulces, pan, frijol, lenteja, haba, soya, alverjón, tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas, azúcar, miel, refrescos, jugos, mermeladas, cajetas y alimentos industrializados

### **HEMICOLECTOMIA DERECHA**

Consiste en extirpar el lado derecho del colon y unir el intestino delgado a la parte remanente del colon.

#### *DIETA*

Dieta de líquidos claros

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

La dieta de líquidos claros provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Los líquidos utilizados deben tener una osmolalidad máxima de 250 miliosmoles por litro (mOsm/l), por lo que deben diluirse los líquidos que rebasen esta cifra. Los líquidos que proveen son traslúcidos.

### *ALIMENTOS RECOMENDADOS*

La alimentación con base en líquidos claros consiste en alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Jugo de néctar o pulpa, tales como jugo de ciruela, leche y yogur

## **HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA**

Se elimina el colon descendente. Esta es la parte de su colon que está unida a su recto.

### *DIETA*

No es necesario seguir una dieta especial o dieta con alto contenido de fibra

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

La fibra vegetal le aporta volumen a su dieta. Dado que hace que uno se sienta lleno más rápidamente, puede ayudarle con sus esfuerzos para perder peso o para mantener un peso saludable. Para personas con diabetes, la fibra juega un papel importante para lograr mantener el control glucémico. Las dietas ricas en fibra también pueden ayudar tanto con el estreñimiento como con la diarrea. La fibra también puede ayudar a bajar el colesterol.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Lechuga, acelga, zanahorias crudas y espinaca, verduras tiernas cocidas, como espárragos, remolachas, champiñones, nabos y calabaza, patatas (papas) y batatas al horno con cáscara, brócoli, alcachofas, calabazas y judías verdes (ejotes). Legumbres, tales como lentejas, frijoles negros, arvejas (chícharos) secas, fríjol colorado, habas y garbanzos. Nueces y semillas, como semillas de girasol, almendras, pistachos y pacanas. Frutas como manzanas, plátanos, melocotones, peras, mandarinas, ciruelas, bayas, higos y otras frutas deshidratadas, kiwis. Granos: cereales calientes, como avena, pan de grano integral, arroz integral, quínoa, palomitas de maíz, cereales ricos en fibra, como salvado, trigo triturado y trigo inflado, pastas de trigo integral, panecillos de salvado

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Si queremos alimentos bajos en fibra hay que elegir carnes, como, por ejemplo, la carne de cerdo, vacuno, buey, cordero, pollo con piel, pavo, conejo, etc. La carne ha de estar bien cocinada, de lo contrario podría ser contraproducente y provocarnos diarreas, vómitos y otras consecuencias igual de desagradable.

### **ILEOSTOMIA**

Se utiliza para llevar los desechos fuera del cuerpo. Esta cirugía se realiza cuando el colon o el recto no está funcionando apropiadamente.

La palabra "ileostomía" proviene de las palabras "íleon" y "estoma". El íleon es la parte más baja del intestino delgado. "Estoma" quiere decir "abertura". Para realizar una ileostomía, el cirujano realiza una abertura en la pared de su vientre y lleva el extremo del íleon a través de la abertura. Posteriormente, el íleon se sujeta a la piel.

### *DIETA*

Dieta modificada en residuo o fibra

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

La dieta baja en residuos debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de 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*

Yogurt, pollo, queso panela, manzana, pera, durazno cocidas y sin cascara, zanahoria y chayotes cocidos, arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote, maíz, oliva, soya, canola

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Leche entera y descremada, carne de cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos como el chorizo, longaniza, peperoni, vísceras, quesos grasos. En cuestión de frutas y verduras las que no fueron mencionadas. Avena, bolillo, tortilla, pasteles, galletas dulces, pan, frijol, lenteja, haba, soya, alverjón, tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas, azúcar, miel, refrescos, jugos, mermeladas, cajetas y alimentos industrializados.

### **RESECCIÓN PARCIAL**

se considera una opción paliativa. La factibilidad y efectividad del tratamiento laparoscópico de los PEM retroperitoneales o abdominales.

## **DIETA**

Dieta de líquidos generales

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

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral), con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

alimentos como leche, yogurt natural, jocoque, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas crema, caldos, consomé, crema, margarina, helado, gelatina, jugos colados, nieves y paletas de agua, infusiones, café, aguas de sabor, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta (según la tolerancia).

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

Alimentos macerados, como papas o aguacate en puré.

## **SIGMOIDECTOMIA**

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.

## **DIETA**

No es necesario seguir una dieta especial o dieta con alto contenido de fibra

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

La fibra vegetal le aporta volumen a su dieta. Dado que hace que uno se sienta lleno más rápidamente, puede ayudarle con sus esfuerzos para perder peso o para mantener un peso saludable. Para personas con diabetes, la fibra juega un papel importante para lograr mantener el control glucémico. Las dietas ricas en fibra también pueden ayudar tanto con el estreñimiento como con la diarrea. La fibra también puede ayudar a bajar el colesterol.

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

Lechuga, acelga, zanahorias crudas y espinaca, verduras tiernas cocidas, como espárragos, remolachas, champiñones, nabos y calabaza, patatas (papas) y batatas al horno con cáscara, brócoli, alcachofas, calabazas y judías verdes (ejotes). Legumbres, tales como lentejas, frijoles



negros, arvejas (chícharos) secas, frijol colorado, habas y garbanzos. Nueces y semillas, como semillas de girasol, almendras, pistachos y pacanas. Frutas como manzanas, plátanos, melocotones, peras, mandarinas, ciruelas, bayas, higos y otras frutas deshidratadas, kiwis. Granos: cereales calientes, como avena, pan de grano integral, arroz integral, quínoa, palomitas de maíz, cereales ricos en fibra, como salvado, trigo triturado y trigo inflado, pastas de trigo integral, panecillos de salvado

#### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

Si queremos alimentos bajos en fibra hay que elegir carnes, como, por ejemplo, la carne de cerdo, vacuno, buey, cordero, pollo con piel, pavo, conejo, etc. La carne ha de estar bien cocinada, de lo contrario podría ser contraproducente y provocarnos diarreas, vómitos y otras consecuencias igual de desagradable.

### **HEPATICOS**

#### **CÁNCER HEPÁTICO**

Se caracteriza por un crecimiento incontrolado de células anormales que se encuentran del hígado. En las células ocurren cambios en los genes dentro del núcleo celular, que resultan en células con una división celular regulada de manera anormal.

#### **DIETA**

Dieta mediterránea

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

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena). Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

#### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

Tomates, brócoli, calabaza, manzana, uvas, berenjenas, pimientos, arroz integral, trigo sarraceno, trigo brúgolo, aceite de oliva, frijoles, lentejas, judías, almendras, nueces, cacahuates, salmón, sardinas, atún, orégano, hongos, canela, menta, tomillo, estragón. De forma moderada lácteos como quesos, leche, yogurts, mantequilla, kéfir, vino, carnes rojas, carne de pollo, huevos

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Azúcares y harinas refinadas, alimentos procesados como snacks, galletas, productos cárnicos procesados como salchichas, pates, salamines. Comida chatarra, refrescos azucarados.

### **CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA**

La cirrosis ocurre en respuesta a una lesión hepática, como la inflamación en la esteatohepatitis no alcohólica. A medida que el hígado trata de detener la inflamación, produce áreas de cicatrización (fibrosis). Con la inflamación continua, la fibrosis se propaga y afecta a cada vez más tejido hepático.

### *DIETA*

Dieta Mediterránea

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena). Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Tomates, brócoli, calabaza, manzana, uvas, berenjenas, pimientos, arroz integral, trigo sarraceno, trigo brúgol, aceite de oliva, frijoles, lentejas, judías, almendras, nueces, cacahuates, salmón, sardinas, atún, orégano, hongos, canela, menta, tomillo, estragón. De forma moderada lácteos como quesos, leche, yogurts, mantequilla, kéfir, vino, carnes rojas, carne de pollo, huevos

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Azúcares y harinas refinadas, alimentos procesados como snacks, galletas, productos cárnicos procesados como salchichas, pates, salamines. Comida chatarra, refrescos azucarados.

### **HEPATITIS**

La hepatitis es la inflamación del hígado, el tipo de la hepatitis es determinado por el virus que lo haya provocado; existe la Hepatitis A, B, C, D o E. El consumo de drogas o alcohol también puede provocar una hepatitis. En otros casos, el mismo organismo ataca por equivocación células sanas en el hígado. La hepatitis puede ser leve o grave y si no es tratada de manera

correcta y pronta puede conducir a la cicatrización del hígado, llamada cirrosis, o provocar cáncer de hígado.

## **DIETA**

Dieta para hepatitis

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

Priorizando la ingesta de alimentos saludables, como proteínas magras, frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, que son fuente de energía, proteínas, antioxidantes. Y otros nutrientes esenciales para promover la recuperación del hígado.

Además, durante la dieta de la hepatitis también se recomienda reducir el consumo de grasas, como frituras, snacks envasados, galletas y helados, ya que durante la hepatitis se frena la producción de sales biliares, sustancias encargadas de ayudar a digerir las grasas. Reducida, puede causar dolor abdominal y diarrea

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

Frutas, tales como manzanas, peras, piñas, uvas, papayas, naranjas, mangos, plátanos y abiu; vegetales y verduras, como lechuga, tomate, brócoli, chayote, calabaza y berenjena; proteínas magras, como tofu, pescado blanco, pollo, pavo y huevo; cereales integrales, como arroz integral, maíz, avena, pasta integral y quinua; legumbres como frijoles, garbanzos, lentejas y soja; grasas saludables, tales como aceite de oliva, aceite de aguacate, nueces, nueces de brasil y aceite de linaza; lácteos magros como leche descremada, yogur bajo en grasa sin azúcar y quesos blancos; tubérculos, tales como papa, yuca, ñame, ñame y papa baroa; especias y hierbas naturales como la cúrcuma, la salvia, el orégano, el cilantro, el perejil, la menta, el clavo, el tomillo y la canela.

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

Carnes grasas, como carnes rojas, tocino, pescados grasos como salmón, sardinas y atún; lácteos altos en grasa como mantequilla, margarina, leche entera, yogur entero, quesos amarillos y crema agria; alimentos incrustados tales como chorizo, chorizo, salami, jamón y mortadela; alimentos industrializados, como nuggets, hamburguesas, pizza y comida rápida; alimentos ricos en azúcar, como pasteles, tartas, galletas, chocolates, jaleas, jugos y refrescos; condimentos y salsas industrializados, como aderezo para ensaladas listo para usar, ketchup, mayonesa y caldos en cubos listos para sazonar; bebidas alcohólicas, como la cerveza, el vino y el vino espumoso.

## **LITIASIS BILIAR**

La litiasis biliar es la enfermedad por excelencia de la vesícula biliar. La litiasis biliar consiste en la presencia de cálculos en el interior de la vesícula biliar pudiendo provocar síntomas como el dolor abdominal, náuseas y vómitos, coloración amarillenta de la piel y de los tejidos mucosos del cuerpo humano por acúmulo de bilirrubina (entidad conocida médicamente como ictericia). La presencia de litiasis biliar en la población española se estima alrededor del 12% siendo ligeramente más frecuente en las mujeres que en los hombres.

### *DIETA*

Dieta baja en grasa

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

Esta dieta consiste en reducir el consumo de grasas saturadas a lo largo de las diferentes comidas que se realizan en el día, disminuyendo el consumo de alimentos procesados y con altas cargas de grasas para reducir de esta manera al menos el 25% de las calorías que se consumen por esta vía, prefiriendo la ingesta de alimentos ricos en fibra y cambiando las grasas tras por grasas mono insaturadas que son mucho más beneficiosas para el cuerpo humano

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Diferentes frutas frescas incluyendo las cítricas. Vegetales. Verduras diversas. Alimentos lácteos descremados como quesos bajos en grasas, leche y yogurt descremado. Pollo sin piel, preferiblemente la pechuga. Legumbres. Pescados bajos en grasas, sardinas, lenguado. Productos provenientes de la soja. Panes integrales. Cereales integrales. Aguacate. Aceite de oliva. Frutos secos, sobre todo nueces y piñones.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Productos de panadería o bollería, panecillos dulces, donas, tortas, tartaletas, galletas. Productos lácteos enteros. Diferentes productos para untar como queso crema, queso fundido, margarinas, mayonesas, mantequillas. Aderezos altos en grasas. Cremas para café o diversas infusiones. Chocolates. Helados. Huevo entero. Mariscos. Carnes altas en grasa, pollo con piel, carne de cerdo. Aceite de coco, vegetal, palma, girasol. Crema de maní. Alimentos fritos y procesados. Embutidos. Ningún alimento frito.

## **OBSTRUCCIÓN BILIAR**

La obstrucción de las vías biliares es otra de las patologías o enfermedades que comúnmente afectan a la vesícula biliar, un órgano (concretamente una víscera) con forma de pera que funciona de la misma

forma que lo hace un pequeño saquito, dado que su principal función es la de almacenar y acumular bilis con el fin de liberarla luego al intestino delgado cuando es requerida durante el proceso de la digestión.

### **DIETA**

Dieta blanda

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

Este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa verduras cocidas, enlatadas o congeladas, papas, frutas enlatadas así como puré de manzana, banano y melón, jugos de frutas y de verduras, es posible que quieran evitar los cítricos y los tomates), panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada, cereales calientes y refinados, tales como la cream of wheat (cereales farina), carnes tiernas y magras, tales como las de aves de corral, el pescado blanco y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada, mantequilla de maní cremosa, budín y natillas, galletas graham y galletas waffle de vainilla, paleta de hielo y gelatinas, huevos, tofu, sopa, especialmente caldo, té ligero.

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa, quesos fuertes, tales como el azul o el roquefort, verduras crudas y ensaladas, verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz, frutas deshidratadas, cereales de salvado o integrales, galletas, pasta o panes integrales, encurtidos, chucrut y otros alimentos fermentados, especias y sazónadores fuertes, como el ají picante y el ajo, alimentos que contengan mucho azúcar, semillas y nueces, pescados y carnes muy sazonados, ahumados o curados, carnes duras, fibrosas, alimentos fritos o grasosos, bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína.

## **PANCREATICAS**

### **CÁNCER DE PÁNCREAS**

Un tipo de cáncer que se origina en el páncreas. El cáncer se origina cuando las células en el cuerpo comienzan a crecer en forma descontrolada

### **DIETA**

Dieta cetogénica

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

Plan de alimentación muy bajo en carbohidratos y rico en grasas que promete múltiples beneficios para la salud, aunque dependiendo del contexto del paciente. El objetivo para los que la siguen: bajar de peso, pero no es único beneficio. Podría mejorar la eficacia de la quimioterapia para el cáncer de páncreas

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Aguacate, aceitunas, aceite de oliva virgen extra siempre en su versión cruda, evitando los fritos), aceite de coco, huevos, pescado azul, frutos secos, semillas, legumbre, espinacas, lechuga, endivias, brócoli, col, pepino, calabacín, coliflor, apio, sardinas, atún, salmón, bacalao

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Evita los plátanos, la papaya, la manzana, la piña, la naranja, las uvas y el mango, alcohol. La miel, el néctar de agave o la caña de azúcar estarán entre los alimentos prohibidos mientras estés siguiendo este plan alimenticio. Alimentos procesados y envasados.

## **DIABETES MELLITUS TIPO I**

Afección crónica en la que el páncreas produce poca o ninguna insulina. Esto provoca un aumento de la sed, micción frecuente, hambre, pérdida repentina de peso y debilidad.

### *DIETA*

Dieta de bajo índice glucémico

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

Se basa en el concepto del índice glucémico (ig). Los estudios han demostrado que puede ser útil en la pérdida de peso y reducir el nivel de azúcar en la sangre. El ig es una medida que clasifica los alimentos según su efecto sobre el nivel de azúcar en la sangre. La forma en la que los diferentes alimentos elevan la azúcar se compara con la absorción de 50 gramos de glucosa pura, que se utiliza como alimento de referencia, y tiene un valor ig de 100.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Pan, variedades integrales, multigrano, de centeno, y cereales. Frutas como manzanas, fresas, albaricoques, melocotones, ciruelas, peras y kiwi. Verduras como zanahorias, brócoli, coliflor, apio, tomates y calabacín. Leguminosas como lentejas, garbanzos y frijoles horneados, además del arroz integral. Granos como la cebada, cuscús, alforfón y sémola. Productos lácteos como leche, queso, yogurt, natillas, leche de soya y de almendra. Carne; incluyendo la de res, pollo, cerdo, cordero y huevos. Pescado y marisco. Frutos secos como almendras, anacardos, pistachos y nueces. Grasas y aceites. Hierbas y especias como sal, pimienta, ajo y albahaca.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Cereales procesados, verduras con almidón, pasta y fideos instantáneos, pan blanco, arroz blanco de grano medio. Sustitutos lácteos como la leche de arroz y de avena. Sandía, tortas y galletas.

### **DIABETES MELLITUS TIPO II**

Enfermedad que se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre, a causa de la incapacidad del cuerpo de producir o poder utilizar de manera adecuada la propia insulina. La diabetes mellitus tipo 2 se inicia en adultos, de aquí el nombre popular de diabetes de la gente mayor. Es la forma más común de diabetes (80-90% de todos los casos).

### *DIETA*

Dieta Mediterránea

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena). Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Tomates, brócoli, calabaza, manzana, uvas, berenjenas, pimientos, arroz integral, trigo sarraceno, trigo brúgol, aceite de oliva, frijoles, lentejas, judías, almendras, nueces, cacahuates, salmón, sardinas, atún, orégano, hongos, canela, menta, tomillo, estragón. De forma moderada lácteos como quesos, leche, yogurts, mantequilla, kéfir, vino, carnes rojas, carne de pollo, huevos

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Azúcares y harinas refinadas, alimentos procesados como snacks, galletas, productos cárnicos procesados como salchichas, pates, salamines. Comida chatarra, refrescos azucarados.

### **DIABETES GESTACIONAL**

Afección en la que las mujeres desarrollan diabetes (niveles altos de azúcar en sangre) durante el embarazo. Inicialmente, puede no causar ningún síntoma. La sed excesiva, la sudoración y la micción frecuente se pueden notar a medida que progresa.

## *DIETA*

Dieta equilibrada

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

Dieta diaria que respeta las diferentes necesidades nutricionales que tiene nuestro cuerpo, la cual debe a su vez adaptarse a las calorías que necesita la persona (en función de su estatura y complexión física).

Pero para que una dieta sea equilibrada no solo deben respetarse las necesidades nutricionales de nuestro organismo en función de la cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas que debemos consumir diariamente. También debe incluir variedad de alimentos en las cantidades apropiadas.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Legumbres como lentejas, garbanzos, frijoles y guisantes; frutas como fresas, naranja, mandarina, pera, manzana, kiwi, duraznos, entre otras. Debiendo preferirse crudas, con cáscara y con bagazo; vegetales como zanahoria cruda, ejote verde, calabacín, berenjenas, calabazas, pimentón, lechuga, tomate, rúcula, cebolla, nabos, brócoli, entre otros. Carnes en general, preferiblemente cortes que sean bajos en grasa y que no tengan grasa visible; pescados frescos, como salmón, merluza, sardina y arenque; frutos secos como cacahuates, nueces, avellanas, almendras, pistachos, nuez de brasil, anacardo o marañón; semillas como las de calabaza, chía, linaza, ajonjolí y girasol; grasas como aceite de oliva, mantequilla, aceite de coco, coco y aguacate; leche y sus derivados desnatados y quesos blancos pasteurizados; huevos.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Se deben evitar en la dieta para la diabetes gestacional son aquellos que contienen azúcar y harina blanca en su composición, como pasteles, helados, dulces, snacks, pizzas, galletas, tartas y panes blancos. Además, también es importante evitar alimentos que contengan almidón de maíz, también conocido como maicena, y aditivos como melaza, jarabe de maíz y jarabe de glucosa, que son productos similares al azúcar. También es necesario evitar las carnes procesadas como chorizo, longaniza, salchichas, jamón y mortadela; así como bebidas que contengan azúcar, como refrescos, jugos industrializados y tés con azúcar añadido.



## **RENAL**

### **CANCER RENAL**

El cáncer de riñón es un cáncer que comienza en los riñones. Los riñones son dos órganos con forma de frijoles, y cada uno tiene aproximadamente el tamaño de un puño. Están ubicados detrás de los órganos abdominales; hay un riñón a cada lado de la espina dorsal.

#### ***DIETA***

Dieta Baja En Sodio, Potasio Y Fósforo

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

Estas restricciones de nutrientes deben comprenderse por la incapacidad de los riñones para eliminar los desechos de la sangre y formar la orina como canalizador de estos desechos. De esta manera el control de la ingesta de estos elementos es la única manera en manos del paciente para evitar las graves consecuencias que nos produciría esta intoxicación sanguínea.

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

Granos refinados. Panes, bocadillos, magdalenas y galletas hechas con harina blanca (o refinada) pasta. Arroz blanco. Cuscús. Cereales refinados (cereal de arroz, cereal de maíz). Crema de trigo. Sémola de maíz. Manzanas, jugo de manzana, arándanos azules, arándanos rojos o cóctel de jugo de arándano, peras frescas o en conservas (en almíbar o envasadas en agua), uvas o jugo de uvas, duraznos enlatados (envasados en agua o almíbar ligero), piña o fresas, mandarina, sandía cualquier verdura fresca, como espinaca, zanahorias o brócoli. Soja, tofu. Garbanzos, judías verdes. Calabacín crudo y cocido, cebolla cruda y cocida. Col, coliflor, repollo, lombarda todas cocidas. Nabos cocidos. Pepinos y pimientos crudos y cocidos. Berenjenas y espárragos cocidos. Lechuga cruda y cocida. Leche y quesos de cabra. Pollo.

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

Galletas, muffins, panqueques y waffles, torta y pan de maíz de mezclas en caja. Avena y cereales integrales. Palitos o anillos de pretzel salados y alfajores. Fiambres, como el roast beef, jamón y pavo, sardinas y salmón enlatados, queso procesado, como queso americano y pastas de queso, carnes ahumadas o curadas, como carne preparada con maíz, tocineta, jamón, perros calientes, y salchicha. Alcachofa, coles de bruselas, remolacha, acelga, col o mostaza, papas, batatas, calabaza, tomate crudo y jugo de tomate bajo en sodio o salsa de tomate, calabaza de invierno, espárragos cocidos y espinacas cocidas. Mantequilla, manteca, queso crema, crema batida y crema agria, crema en polvo para café.

## **DIALISIS**

Proceso mediante el cual se extraen las toxinas y el exceso de agua de la sangre y que se utiliza como terapia renal sustitutiva tras la pérdida de la función renal en personas con fallo renal.

### ***DIETA***

Dieta baja en sodio, potasio y fósforo

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

Estas restricciones de nutrientes deben comprenderse por la incapacidad de los riñones para eliminar los desechos de la sangre y formar la orina como canalizador de estos desechos. De esta manera el control de la ingesta de estos elementos es la única manera en manos del paciente para evitar las graves consecuencias que nos produciría esta intoxicación sanguínea.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

Granos refinados. Panes, bocadillos, magdalenas y galletas hechas con harina blanca (o refinada) pasta. Arroz blanco. Cuscús. Cereales refinados (cereal de arroz, cereal de maíz). Crema de trigo. Sémola de maíz. Manzanas, jugo de manzana, arándanos azules, arándanos rojos o cóctel de jugo de arándano, peras frescas o en conservas (en almíbar o envasadas en agua), uvas o jugo de uvas, duraznos enlatados (envasados en agua o almíbar ligero), piña o fresas, mandarina, sandía cualquier verdura fresca, como espinaca, zanahorias o brócoli. Soja, tofu. Garbanzos, judías verdes. Calabacín crudo y cocido, cebolla cruda y cocida. Col, coliflor, repollo, lombarda todas cocidas. Nabos cocidos. Pepinos y pimientos crudos y cocidos. Berenjenas y espárragos cocidos. Lechuga cruda y cocida. Leche y quesos de cabra. Pollo.

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

Galletas, muffins, panqueques y waffles, torta y pan de maíz de mezclas en caja. Avena y cereales integrales. Palitos o anillos de pretzel salados y alfajores. Fiambres, como el roast beef, jamón y pavo, sardinas y salmón enlatados, queso procesado, como queso americano y pastas de queso, carnes ahumadas o curadas, como carne preparada con maíz, tocineta, jamón, perros calientes, y salchicha. Alcachofa, coles de bruselas, remolacha, acelga, col o mostaza, papas, batatas, calabaza, tomate crudo y jugo de tomate bajo en sodio o salsa de tomate, calabaza de invierno, espárragos cocidos y espinacas cocidas. Mantequilla, manteca, queso crema, crema batida y crema agria, crema en polvo para café, plátanos, naranjas.

## **HEMODIALISIS**

Tratamiento de sustitución de la función renal que consiste en filtrar la sangre periódicamente. Durante este proceso, la sangre se extrae del organismo y se la hace circular por el dializador, o filtro, donde se eliminan las toxinas acumuladas y el exceso de líquidos.

### ***DIETA***

Dieta baja en sodio, potasio y fósforo

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

Estas restricciones de nutrientes deben comprenderse por la incapacidad de los riñones para eliminar los desechos de la sangre y formar la orina como canalizador de estos desechos. De esta manera el control de la ingesta de estos elementos es la única manera en manos del paciente para evitar las graves consecuencias que nos produciría esta intoxicación sanguínea.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

Granos refinados, panes, bocadillos, magdalenas y galletas hechas con harina blanca (o refinada) pasta. Arroz blanco. Cuscús. Cereales refinados (cereal de arroz, cereal de maíz). Crema de trigo. Sémola de maíz. Manzanas, jugo de manzana, arándanos azules, arándanos rojos o cóctel de jugo de arándano, peras frescas o en conservas (en almíbar o envasadas en agua), uvas o jugo de uvas, duraznos enlatados (envasados en agua o almíbar ligero), piña o fresas, mandarina, sandía cualquier verdura fresca, como espinaca, zanahorias o brócoli. Soja, tofu. Garbanzos, judías verdes. Calabacín crudo y cocido, cebolla cruda y cocida. Col, coliflor, repollo, lombarda todas cocidas. Nabos cocidos. Pepinos y pimientos crudos y cocidos. Berenjenas y espárragos cocidos. Lechuga cruda y cocida. Leche y quesos de cabra. Pollo.

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

Galletas, muffins, panqueques y waffles, torta y pan de maíz de mezclas en caja. Avena y cereales integrales. Palitos o anillos de pretzel salados y alfajores. Fiambres, como el roast beef, jamón y pavo, sardinas y salmón enlatados, queso procesado, como queso americano y pastas de queso, carnes ahumadas o curadas, como carne preparada con maíz, tocineta, jamón, perros calientes, y salchicha. Alcachofa, coles de bruselas, remolacha, acelga, col o mostaza, papas, batatas, calabaza, tomate crudo y jugo de tomate bajo en sodio o salsa de tomate, calabaza de invierno, espárragos cocidos y espinacas cocidas. Mantequilla, manteca, queso crema, crema batida y crema agria, crema en polvo para café, plátanos y naranjas.

## **INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA (IRA)**

La Infección Respiratoria Aguda (IRA) constituyen un grupo de enfermedades que se producen en el aparato respiratorio, causadas por diferentes microorganismos como virus y bacterias, que comienzan de forma repentina y duran menos de 2 semanas. Es la infección más frecuente en el mundo y representa un importante tema de salud pública en nuestro país. La mayoría de estas infecciones como el resfriado común son leves, pero dependiendo del estado general de la persona pueden complicarse y llegar a amenazar la vida, como en el caso de las neumonías

### **DIETA**

Dieta baja en sodio, potasio y fósforo

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

Estas restricciones de nutrientes deben comprenderse por la incapacidad de los riñones para eliminar los desechos de la sangre y formar la orina como canalizador de estos desechos. De esta manera el control de la ingesta de estos elementos es la única manera en manos del paciente para evitar las graves consecuencias que nos produciría esta intoxicación sanguínea.

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

Granos refinados. Panes, bocadillos, magdalenas y galletas hechas con harina blanca (o refinada) pasta. Arroz blanco. Cuscús. Cereales refinados (cereal de arroz, cereal de maíz). Crema de trigo. Sémola de maíz. Manzanas, jugo de manzana, arándanos azules, arándanos rojos o cóctel de jugo de arándano, peras frescas o en conservas (en almíbar o envasadas en agua), uvas o jugo de uvas, duraznos enlatados (envasados en agua o almíbar ligero), piña o fresas, mandarina, sandía cualquier verdura fresca, como espinaca, zanahorias o brócoli. Soja, tofu. Garbanzos, judías verdes. Calabacín crudo y cocido, cebolla cruda y cocida. Col, coliflor, repollo, lombarda todas cocidas. Nabos cocidos. Pepinos y pimientos crudos y cocidos. Berenjenas y espárragos cocidos. Lechuga cruda y cocida. Leche y quesos de cabra. Pollo.

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

Galletas, muffins, panqueques y waffles, torta y pan de maíz de mezclas en caja. Avena y cereales integrales. Palitos o anillos de pretzel salados y alfajores. Fiambres, como el roast beef, jamón y pavo, sardinas y salmón enlatados, queso procesado, como queso americano y pastas de queso, carnes ahumadas o curadas, como carne preparada con maíz, tocineta, jamón, perros calientes, y salchicha. Alcachofa, coles de bruselas, remolacha, acelga, col o mostaza, papas, batatas, calabaza, tomate crudo y jugo de tomate bajo en sodio o salsa de

tomate, calabaza de invierno, espárragos cocidos y espinacas cocidas. Mantequilla, manteca, queso crema, crema batida y crema agria, crema en polvo para café, plátanos, naranjas.

### **INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA (IRC)**

la insuficiencia renal crónica (IRC), también denominada enfermedad renal crónica (ERC), es una enfermedad caracterizada por la pérdida lenta y continua de la función renal, hecho que provoca, entre otros cambios, la acumulación progresiva de toxinas y residuos metabólicos en la sangre.

#### ***DIETA***

Dieta baja en sal (DASH)

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

La dieta baja en sal de los enfoques dietéticos para detener la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH) ha demostrado que además ayuda bajar los riesgos para sufrir insuficiencia renal crónica. Esta dieta es rica en nutrientes importantes y fibra. También incluye alimentos que son más ricos en potasio, calcio y magnesio, y más baja en sodio (sal) que la dieta habitual.

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

Espinacas, zanahorias, acelgas, brócoli, coliflor, tomates, col, rabanitos, naranjas, frambuesas, mandarinas, níspero, manzanas, plátanos, papaya, sandía, garbanzos, lentejas, hummus, habas, arroz integral, copos de avena, quínoa, mijo, trigo sarraceno. Pollo, pescado y huevos

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

Harinas, pan, pastas, néctares, jugos o zumos de fruta, bollería, madalenas, galletas, snacks y dulces. Carnes procesadas, carnes rojas, refrescos.

### **LITIASIS RENAL**

También conocida como piedra en el riñón, nefrolitiasis o cálculo renal, es una enfermedad muy común, provocada por la cristalización de sales minerales presentes en la orina, que se agrupan y forman literalmente una pequeña piedra en el interior de las vías urinarias.

#### ***DIETA***

Dieta hipo sódico y baja en oxalatos

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

Controla la ingestión de sodio para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

Dieta baja en oxalato, especialmente si eres susceptible a los cálculos renales. Además de limitar la ingesta de oxalatos, mantenerse bien hidratado, moderar la ingesta de proteínas y aumentar el consumo de calcio son otros aspectos importantes de una dieta baja en oxalato

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Frutas: plátanos, cerezas, mangos, pomelos, melones, uvas, nectarinas, papaya. Verduras: coliflor, colinabo, rábanos, cebolletas, champiñones, pepinos, repollo, guisantes, aguacates. Proteínas: carnes, aves, mariscos y huevos. Productos lácteos: leche, queso, yogur, mantequilla. Granos: arroz, salvado de maíz, pan de centeno, fideos de huevo. Bebidas: agua, infusiones, vino. Hierbas y especias: romero, orégano, albahaca, cúrcuma, jengibre, eneldo.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Frutas: moras, arándanos, frambuesas, kiwis, mandarinas, higos. Verduras: brócoli, ruibarbo, quingombó, puerros, remolachas, patatas, berenjenas, batatas, calabacín, zanahorias, apio, aceitunas, colinabo, achicoria, perejil, pimientos. Verdes de hoja: espinaca, escarola, hojas de remolacha, col rizada, berza, acelga. Nueces y semillas: almendras, anacardos, cacahuetes, semillas de sésamo. Legumbres y productos de soja: miso, tofu, leche de soja, judías verdes y frijoles. Granos: bulgur, sémola de maíz, germen de trigo, pan integral, amaranto, trigo sarraceno y quinua. Bebidas: cacao / chocolate, leche con chocolate, té negro, café instantáneo, cervezas negras.

## **CÁNCER CERVICOUTERINO**

Es el crecimiento irregular que afecta en la parte inferior del útero (matriz). Por su frecuencia, es considerado el cuarto Cáncer más común entre mujeres, además de que miles han sido diagnosticadas y más de 300 mil han muerto a causa de esta enfermedad.

### *DIETA*

Dieta Mediterránea

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena). Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables,

colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

#### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Tomates, brócoli, calabaza, manzana, uvas, berenjenas, pimientos, arroz integral, trigo sarraceno, trigo brugol, aceite de oliva, frijoles, lentejas, juduías, almendras, nueces, cacahuates, salmón, sardinas, atún, orégano, hongos, canela, mente, tomillo, estragón. De forma moderada lácteos como quesos, leche, yogurts, mantequilla, kéfir, vino, carnes rojas, carne de pollo, huevos

#### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Azúcares y harinas refinadas, alimentos procesados como snacks, galletas, productos cárnicos procesados como salchichas, pates, salamines. Comida chatarra, refrescos azucarados.

### **CÁNCER DE MAMA**

Cáncer que se desarrolla en las células mamarias y progresa por etapas.

#### *DIETA*

Dieta Mediterránea

#### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena). Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

#### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Tomates, brócoli, calabaza, manzana, uvas, berenjenas, pimientos, arroz integral, trigo sarraceno, trigo brugol, aceite de oliva, frijoles, lentejas, juduías, almendras, nueces, cacahuates, salmón, sardinas, atún, orégano, hongos, canela, mente, tomillo, estragón. De forma moderada lácteos como quesos, leche, yogurts, mantequilla, kéfir, vino, carnes rojas, carne de pollo, huevos

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Azúcares y harinas refinadas, alimentos procesados como snacks, galletas, productos cárnicos procesados como salchichas, pates, salamines. Comida chatarra, refrescos azucarados.

### **CÁNCER DE PRÓSTATA**

Cáncer en la próstata, que forma parte del sistema reproductor masculino. La próstata es una pequeña glándula en forma de nuez en los hombres que produce el líquido seminal que nutre y transporta los espermatozoides. Esto provoca sangre en la orina, sangre en el semen, eyaculación dolorosa y disfunción eréctil.

### *DIETA*

Dieta equilibrada

en que consiste la dieta: dieta diaria que respeta las diferentes necesidades nutricionales que tiene nuestro cuerpo, la cual debe a su vez adaptarse a las calorías que necesita la persona (en función de su estatura y complejión física).

Pero para que una dieta sea equilibrada no solo deben respetarse las necesidades nutricionales de nuestro organismo en función de la cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas que debemos consumir diariamente. También debe incluir variedad de alimentos en las cantidades apropiadas.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Legumbres como lentejas, garbanzos, frijoles y guisantes; frutas como fresas, naranja, mandarina, pera, manzana, kiwi, duraznos, entre otras. Debiendo preferirse crudas, con cáscara y con bagazo; vegetales como zanahoria cruda, ejote verde, calabacín, berenjenas, calabazas, pimentón, lechuga, tomate, rúcula, cebolla, nabos, brócoli, entre otros. Carnes en general, preferiblemente cortes que sean bajos en grasa y que no tengan grasa visible; pescados frescos, como salmón, merluza, sardina y arenque; frutos secos como cacahuates, nueces, avellanas, almendras, pistachos, nuez de brasil, anacardo o marañón; semillas como las de calabaza, chía, linaza, ajonjolí y girasol; grasas como aceite de oliva, mantequilla, aceite de coco, coco y aguacate; leche y sus derivados desnatados y quesos blancos pasteurizados; huevos.



### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Se deben evitar en la dieta para la diabetes gestacional son aquellos que contienen azúcar y harina blanca en su composición, como pasteles, helados, dulces, snacks, pizzas, galletas, tartas y panes blancos. Además, también es importante evitar alimentos que contengan almidón de maíz, también conocido como maicena, y aditivos como melaza, jarabe de maíz y jarabe de glucosa, que son productos similares al azúcar. También es necesario evitar las carnes procesadas como chorizo, longaniza, salchichas, jamón y mortadela; así como bebidas que contengan azúcar, como refrescos, jugos industrializados y té con azúcar añadido

### **CÁNCER TESTICULAR**

El cáncer testicular es una proliferación de células que comienza en los testículos. Los testículos se encuentran en el escroto

#### *DIETA*

Dieta Mediterránea

#### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena). Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

#### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Tomates, brócoli, calabaza, manzana, uvas, berenjenas, pimientos, arroz integral, trigo sarraceno, trigo brúgol, aceite de oliva, frijoles, lentejas, juduías, almendras, nueces, cacahuates, salmón, sardinas, atún, orégano, hongos, canela, menta, tomillo, estragón. De forma moderada lácteos como quesos, leche, yogurts, mantequilla, kéfir, vino, carnes rojas, carne de pollo, huevos

#### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Azúcares y harinas refinadas, alimentos procesados como snacks, galletas, productos cárnicos procesados como salchichas, pates, salamines. Comida chatarra, refrescos azucarados.

### **CETOACIDOSIS DIABÉTICA**

Es una complicación potencialmente mortal de la diabetes mellitus. Los signos y síntomas pueden incluir vómitos, dolor abdominal, respiración entrecortada profunda, aumento de la

orina, debilidad, confusión y, en ocasiones, pérdida del conocimiento. El aliento de una persona puede desarrollar un olor «afrutado» específico.

### **DIETA**

Dieta de líquidos claros

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

La dieta de líquidos claros provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Los líquidos utilizados deben tener una osmolalidad máxima de 250 miliosmoles por litro (mOsm/l), por lo que deben diluirse los líquidos que rebasen esta cifra. Los líquidos que proveen son traslúcidos

#### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

La alimentación con base en líquidos claros consiste en alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

#### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

Deben evitarse los cereales y harinas para preparar purés y papillas. Es necesario no consumir lácteos ni alimentos con semillas o trozos moderados de comida.

### **COVID**

Los coronavirus son una gran familia de virus. Existen cuatro tipos que provocan enfermedades leves, como el resfriado común, mientras que otros coronavirus han tenido repercusiones mucho más devastadoras, como el SARS y el MERS. Los coronavirus pueden ser zoonóticos, es decir, que se transmiten de animales a humanos.

### **DIETA**

Dieta Mediterránea

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

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena). Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

#### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

Tomates, brócoli, calabaza, manzana, uvas, berenjenas, pimientos, arroz integral, trigo sarraceno, trigo brugol, aceite de oliva, frijoles, lentejas, judías, almendras, nueces, cacahuates, salmón, sardinas, atún, orégano, hongos, canela, mente, tomillo, estragón. De

forma moderada lácteos como quesos, leche, yogurts, mantequilla, kéfir, vino, carnes rojas, carne de pollo, huevos

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

Azúcares y harinas refinadas, alimentos procesados como snacks, galletas, productos cárnicos procesados como salchichas, pates, salamines. Comida chatarra, refrescos azucarados.

### **DISLIPIDEMIAS**

La dislipidemia (o dislipemia) es una concentración elevada de lípidos (colesterol, triglicéridos o ambos) o una concentración baja de colesterol rico en lipoproteínas (HDL).

#### ***DIETA***

Dieta Mediterránea

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

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena). Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

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

Tomates, brócoli, calabaza, manzana, uvas, berenjenas, pimientos, arroz integral, trigo sarraceno, trigo brúgol, aceite de oliva, frijoles, lentejas, juduías, almendras, nueces, cacahuates, salmón, sardinas, atún, orégano, hongos, canela, mente, tomillo, estragón. De forma moderada lácteos como quesos, leche, yogurts, mantequilla, kéfir, vino, carnes rojas, carne de pollo, huevos

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

Azúcares y harinas refinadas, alimentos procesados como snacks, galletas, productos cárnicos procesados como salchichas, pates, salamines. Comida chatarra, refrescos azucarados.

### **DIVERTICULOS**

Son bolsas abultadas y pequeñas que se pueden formar en el revestimiento del sistema digestivo. Por lo general, se encuentran en la parte inferior del intestino grueso (colon). Los divertículos son comunes, en especial luego de los 40 años, y rara vez causan problemas.

## *DIETA*

Dieta rica en fibra

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

La fibra es una sustancia que se encuentra en las plantas. La fibra vegetal, el tipo que usted come, se encuentra en las frutas, las verduras y los granos. Su cuerpo no puede digerir la fibra, así que esta pasa a través de los intestinos rápidamente. Sin embargo, la fibra proporciona muchos beneficios de salud.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Frutas; todas frescas y cocidas, secas previamente, remojadas (ciruelas pasas...). Verduras y hortalizas todas preparadas al dente. Lácteos: Enteros o semidesnatados. Incluir aquellos que llevan mezcla con cereales, muesli, frutas frescas y frutos secos. Cereales y tubérculos: patatas con piel, pan, pasta, arroz, cereales de desayuno (copos de avena) y harinas todos ellos integrales. Legumbres todas: lentejas, alubias, habas, habichuelas, garbanzos y judías. Carnes, pescados y huevos, cortes magros: pollo, pavo, conejo, ternera y cerdo, fiambres magros, jamón de york y serrano. Pescado blanco y azul. Bebidas agua mineral con o sin gas, zumos naturales con pulpa, zumos de hortalizas, infusiones, café, descafeinado (con moderación). Grasas aceite de oliva mejor en crudo, frutos secos mejor con piel (nueces, almendras, avellanas). Sorbetes, gelatina de frutas, flan y natillas caseras, galletas tipo maría, bollería y repostería sencilla elaborada con harina integral, frutos secos y poca grasa.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Frutas astringentes: manzana, limón, plátano, membrillo y pomelo. Zanahoria. Cereales refinados y patatas como plato. Cocinadas con chorizo, tocino. Cortes grasos: cordero, pato, vísceras: sesos, riñones, etc. Paté, salchichas, embutidos, foiegras, tocino. Pescados ahumados y en salazón. Refrescos azucarados, alcohol, té, zumo de limón. Mantequilla, margarina con grasas trans, manteca, aceite de coco, palma y palmíste. Caramelos, chucherías, chocolate, helados, repostería industrial, pasteles.

## **ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA**

Es una enfermedad común, prevenible y tratable que se caracteriza por síntomas respiratorios persistentes como disnea progresiva y tos.

## *DIETA*

Dieta mediterránea

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena). Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Tomates, brócoli, calabaza, manzana, uvas, berenjenas, pimientos, arroz integral, trigo sarraceno, trigo brugol, aceite de oliva, frijoles, lentejas, juduías, almendras, nueces, cacahuates, salmón, sardinas, atún, orejano, hongos, canela, mente, tomillo, estragón. De forma moderada lácteos como quesos, leche, yogurts, mantequilla, kéfir, vino, carnes rojas, carne de pollo, huevos

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Azúcares y harinas refinadas, alimentos procesados como snacks, galletas, productos cárnicos procesados como salchichas, pates, salamines. Comida chatarra, refrescos azucarados

## **ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO**

Enfermedad digestiva crónica en la que el contenido líquido del estómago refluye hacia el esófago.

### *DIETA*

Dieta mediterránea

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena). Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Tomates, brócoli, calabaza, manzana, uvas, berenjenas, pimientos, arroz integral, trigo sarraceno, trigo brugol, aceite de oliva, frijoles, lentejas, juduías, almendras, nueces, cacahuates, salmón, sardinas, atún, orejano, hongos, canela, mente, tomillo, estragón. De forma moderada lácteos como quesos, leche, yogurts, mantequilla, kéfir, vino, carnes rojas, carne de pollo, huevos

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

Azúcares y harinas refinadas, alimentos procesados como snacks, galletas, productos cárnicos procesados como salchichas, pates, salamines. Comida chatarra, refrescos azucarados

### **ESÓFAGO DE BARRETT**

El esófago de Barrett es una afección en la que el revestimiento plano y rosado del esófago que conecta la boca con el estómago se daña por el reflujo ácido, lo que hace que el revestimiento se engrose y se vuelva rojo.

### **DIETA**

Dieta blanda

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

Este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa verduras cocidas, enlatadas o congeladas, papas, frutas enlatadas así como puré de manzana, banano y melón, jugos de frutas y de verduras, es posible que quieran evitar los cítricos y los tomates), panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada, cereales calientes y refinados, tales como la cream of wheat (cereales farina), carnes tiernas y magras, tales como las de aves de corral, el pescado blanco y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada, mantequilla de maní cremosa, budín y natillas, galletas graham y galletas waffle de vainilla, paleta de hielo y gelatinas, huevos, tofu, sopa, especialmente caldo, té ligero.

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa, quesos fuertes, tales como el azul o el roquefort, verduras crudas y ensaladas, verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz, frutas deshidratadas, cereales de salvado o integrales, galletas, pasta o panes integrales, encurtidos, chucrut y otros alimentos fermentados, especias y sazónadores fuertes, como el ají picante y el ajo, alimentos que contengan mucho azúcar, semillas y nueces, pescados y carnes muy sazonados, ahumados o curados, carnes duras, fibrosas, alimentos fritos o grasosos, bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína.

## **ENFERMEDAD VASCULAR CEREBRAL (EVC)**

Es un problema importante de salud pública. De acuerdo a la organización mundial de la salud (oms), es considerada la segunda causa global de muerte en el mundo, siendo los países de ingresos medios y bajos, los más afectados.

### **DIETA**

Dieta hipo sódica y baja en grasas

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

Dieta hipo sódica: se centra en reducir los niveles de sal mediante diferentes tipos de alimentos y el cambio de hábitos alimenticios. Es verdad que la sal le da sabor a muchos platos, pero también es cierto que no es del todo beneficiosa cuando se excede de la cantidad diaria recomendada. En muchas ocasiones, nuestro cuerpo dice basta y necesitamos bajar la cantidad de sal que los alimentos llevan consigo, o que directamente añadimos al cocinar o al comer. Las consecuencias pueden ser fatales en multitud de casos, llegando incluso al infarto

Dieta baja en grasas: esta dieta consiste en reducir el consumo de grasas saturadas a lo largo de las diferentes comidas que se realizan en el día, disminuyendo el consumo de alimentos procesados y con altas cargas de grasas para reducir de esta manera al menos el 25% de las calorías que se consumen por esta vía, prefiriendo la ingesta de alimentos ricos en fibra y cambiando las grasas tras por grasas mono insaturadas que son mucho más beneficiosas para el cuerpo humano

#### **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

Dieta baja en grasas: diferentes frutas frescas incluyendo las cítricas. Vegetales. Verduras diversas. Alimentos lácteos descremados como quesos bajos en grasas, leche y yogurt descremado. Pollo sin piel, preferiblemente la pechuga. Legumbres. Pescados bajos en grasas, sardinas, lenguado. Productos provenientes de la soja. Panes integrales. Cereales integrales. Aguacate. Aceite de oliva. Frutos secos, sobre todo nueces y piñones.

Dieta hiposódica: podemos elegir diferentes tipos de verduras frescas, como espinaca, zanahoria, berza, coles, tomates, patatas, brócoli, etc., incluyendo las congeladas, siempre que no contengan ningún tipo de salsa para aliñar. Frutas, los plátanos, manzanas o naranjas son el complemento ideal para una dieta hiposódica. A estas les podemos añadir otras muchas, ya sean frescas, congeladas o las enlatadas, siempre que sean en agua o su propio jugo, y nunca en almíbar. Cereales, legumbres y frutos secos en este grupo encontramos diferentes tipos de arroces y pastas junto a la harina de avena sin azúcar. Si hablamos de las

legumbres, los frijoles son el claro ejemplo de lo que sí se puede comer, a la vez que unos frutos secos para acompañar nunca vienen mal, siempre y cuando no lleven sal. Carnes frescas, como el pescado y el marisco, junto al pollo y el pavo, son el tipo de carne más utilizada dentro de una dieta de tales características. Lácteos, la leche desnatada y yogures bajos en grasas, pueden ser fácilmente alimentos incluidos en nuestro día a día. Aceites y condimentos, en este último apartado encontramos margarina y mantequilla de untar sin sal y diferentes aceites, como el de oliva, canola o sésamo. El vinagre también está aceptado dentro de la dieta.

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

Dieta baja en grasas: productos de panadería o bollería, panecillos dulces, donas, tortas, tartaletas, galletas. Productos lácteos enteros. Diferentes productos para untar como queso crema, queso fundido, margarinas, mayonesas, mantequillas. Aderezos altos en grasas. Cremas para café o diversas infusiones. Chocolates. Helados. Huevo entero. Mariscos. Carnes altas en grasa, pollo con piel, carne de cerdo. Aceite de coco, vegetal, palma, girasol. Crema de maní. Alimentos fritos y procesados. Embutidos. Ningún alimento frito.

Dieta hipo sódica: vegetales congelados, frutas y frutos no naturales, las frutas glaseadas, frutos secos o las propias aceitunas, cereales no integrales y legumbres con añadidos los panes, como las galletas, o la bollería industrial. Habas, patatas o guisantes, no debe añadirseles jamón o tocino. Los chocolates, quesos fundidos de untar y curados, mantequilla. Aceites y condimentos ricos en sal, bebidas carbonatadas, postres

### **GASTRITIS**

Enfermedad del estómago que se define como la inflamación aguda o crónica de la mucosa gástrica.<sup>1</sup> el diagnóstico preciso se obtiene por exploración endoscópica.

#### ***DIETA***

Dieta blanda

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

Este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal

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

Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa verduras cocidas, enlatadas o congeladas, papas, frutas enlatadas así como puré de manzana, banano y melón, jugos de frutas y de verduras, es posible que quieran evitar los cítricos y los tomates), panes, galletas y pasta elaborados



con harina blanca refinada, cereales calientes y refinados, tales como la cream of wheat (cereales farina), carnes tiernas y magras, tales como las de aves de corral, el pescado blanco y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada, mantequilla de maní cremosa, budín y natillas, galletas graham y galletas waffle de vainilla, paleta de hielo y gelatinas, huevos, tofu, sopa, especialmente caldo, té ligero.

#### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa, quesos fuertes, tales como el azul o el roquefort, verduras crudas y ensaladas, verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz, frutas deshidratadas, cereales de salvado o integrales, galletas, pasta o panes integrales, encurtidos, chucrut y otros alimentos fermentados, especias y sazónadores fuertes, como el ají picante y el ajo, alimentos que contengan mucho azúcar, semillas y nueces, pescados y carnes muy sazonados, ahumados o curados, carnes duras, fibrosas, alimentos fritos o grasosos, bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína.

#### **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

Una afección frecuente en la que la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de tus arterias con el transcurso del tiempo es lo suficientemente alta como para poder causarte problemas de salud

#### **DIETA**

Dieta baja en sal (DASH)

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

La dieta baja en sal de los enfoques dietéticos para detener la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH) ha demostrado que además ayuda bajar los riesgos para sufrir insuficiencia renal crónica. Esta dieta es rica en nutrientes importantes y fibra. También incluye alimentos que son más ricos en potasio, calcio y magnesio, y más baja en sodio (sal) que la dieta habitual.

#### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

Espinacas, zanahorias, acelgas, brócoli, coliflor, tomates, col, rabanitos, naranjas, frambuesas, mandarinas, níspero, manzanas, plátanos, papaya, sandía, garbanzos, lentejas, hummus, habas, arroz integral, copos de avena, quínoa, mijo, trigo sarraceno. Pollo, pescado y huevos

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Harinas, pan, pastas, néctares, jugos o zumos de fruta, bollería, madalenas, galletas, snacks y dulces. Carnes procesadas, carnes rojas, refrescos

### **HIPERTIROIDISMO**

Cuando la glándula tiroides produce más hormonas tiroideas de las que su cuerpo necesita. Su tiroides es una pequeña glándula con forma de mariposa ubicada en la parte delantera de su cuello.

### *DIETA*

Dieta antiinflamatoria

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

Es un régimen de alimentación que combate y previene los procesos inflamatorios persistentes en el organismo, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades. Ayuda a aumentar las defensas del organismo, favorece la cicatrización y reparación de tejidos, disminuye la formación de radicales libres y evita el daño que estos le causan a las células del organismo, retardando también el proceso de envejecimiento prematuro.

Todas sus propiedades se deben a que esta dieta incorpora alimentos naturales ricos en antioxidantes, evitando aquellos procesados con elevado contenido de grasas trans y azúcares simples

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Hierbas aromáticas, como orégano, tomillo, cilantro, perejil, hierbabuena y romero; Condimentos naturales, como azafrán, cúrcuma, canela, curry, ajo, clavo, jengibre y cebolla; Pescados ricos en omega-3, como atún, sardina, caballa y salmón; Semillas, como linaza, chía, calabaza y ajonjolí; Frutas cítricas, como naranja, acerola, guayaba, limón, mandarina y piña; Frutos rojos, como granada, sandía, cereza, fresas, arándanos rojos y azules, frambuesas y uvas; Frutos secos, como nueces, almendras, cacahuates, nuez de Brasil; Alimentos probióticos, como yogur natural, kombucha y kéfir; Aguacate; Hortalizas, como brócoli, coliflor, repollo, espinacas, coles, zanahoria y tomates; Aceite de coco, de oliva y de linaza.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Frituras y alimentos ricos en grasa, como cortes de carne roja con grasa, quesos amarillos, leche entera, queso crema, margarina, aceites vegetales, snacks, pizza, nuggets, lasañas congeladas, cubitos, salsas tipo ketchup y mayonesa; Embutidos, como salchicha, jamón,

salami, mortadela; Alimentos procesados ricos en azúcares simples, como galletas, refrescos, helados, jugos envasados o en polvo instantáneos, pasteles, entre otros.

## **HIPOTIROIDISMO**

Afección resultante de la disminución de la producción de hormonas tiroideas. Los síntomas varían de una persona a otra.

### ***DIETA***

Dieta rica en yodo

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

El yodo es un micromineral fundamental en la síntesis de hormonas tiroideas, esencial en la regulación del organismo. Alteraciones en sus niveles pueden provocar hipertiroidismo o hipotiroidismo que produce desarreglos en el metabolismo basal.

Es importante tener en cuenta que problemas como el bocio, un agrandamiento de la glándula tiroides, es causado por la falta de yodo en la alimentación, entre otras cosas

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

Sal yodada, es necesario ver el rótulo para confirmar que no contiene yodo adicionado; pescados de agua salada como caballa, salmón, merluza, bacalao, sardinas, arenque, trucha, atún; algas comonori, kelp, wakame, inclusive las algas que vienen con el sushi; suplementos naturales como el quitosano, frutos del mar como camarones, langostas, mariscos, ostras, calamares, pulpos y cangrejos; carnes procesadas como jamón, pavo, mortadela, salchicha, tocino; soya y sus derivados, como tofu, leche, salsas y aceite; yema de huevo, leche y derivados, como yogur, requesón, quesos en general, mantequilla, crema de leche, proteína de suero, caseína y alimentos que contengan productos lácteos; vegetales: berro, apio española o céleri, coles de bruselas, repollo y enlatados, como aceituna, palmitos, encurtidos y maíz.

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

Sal no yodada; clara de huevo y pescados de agua dulce; legumbres: frijoles, guisantes, lentejas, garbanzos; grasas: aceite de elote o maíz, aceite de canola, aceite de girasol, aceite de coco, margarina sin sal; dulces: azúcar, miel, mermelada, gelatina, helados de frutas sin colorante rojo; especias: ajo, pimienta, cebolla, perejil, cebollino y especias naturales frescas o deshidratadas; frutas frescas, secas o jugos naturales, excepto cerezas al marrasquino; café y té no instantáneos, leche de avena; frutos secos sin sal, mantequilla de cacahuete o de almendra sin sal; otros alimentos: avena, papa, aguacate, semillas de linaza o de chía, palomitas caseras sin sal, pan casero y ponqués (sin sal yodada, mantequilla y huevo entero).

## **LUPUS**

Una enfermedad autoinmune, con manifestaciones sistémicas que incluyen erupción cutánea, erosión de las articulaciones o incluso insuficiencia renal.

### *DIETA*

Dieta rica en fibra

### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

La fibra es una sustancia que se encuentra en las plantas. La fibra vegetal, el tipo que usted come, se encuentra en las frutas, las verduras y los granos. Su cuerpo no puede digerir la fibra, así que esta pasa a través de los intestinos rápidamente. Sin embargo, la fibra proporciona muchos beneficios de salud.

### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Frutas; todas frescas y cocidas, secas previamente, remojadas (ciruelas pasas...). Verduras y hortalizas todas preparadas al dente. Lácteos: Enteros o semidesnatados. Incluir aquellos que llevan mezcla con cereales, muesli, frutas frescas y frutos secos. Cereales y tubérculos: patatas con piel, pan, pasta, arroz, cereales de desayuno (copos de avena) y harinas todos ellos integrales. Legumbres todas: lentejas, alubias, habas, habichuelas, garbanzos y judías. Carnes, pescados y huevos, cortes magros: pollo, pavo, conejo, ternera y cerdo, fiambres magros, jamón de york y serrano. Pescado blanco y azul. Bebidas agua mineral con o sin gas, zumos naturales con pulpa, zumos de hortalizas, infusiones, café, descafeinado (con moderación). Grasas aceite de oliva mejor en crudo, frutos secos mejor con piel (nueces, almendras, avellanas). Sorbetes, gelatina de frutas, flan y natillas caseras, galletas tipo maría, bollería y repostería sencilla elaborada con harina integral, frutos secos y poca grasa.

### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Frutas astringentes: manzana, limón, plátano, membrillo y pomelo. Zanahoria. Cereales refinados y patatas como plato. Cocinadas con chorizo, tocino. Cortes grasos: cordero, pato, vísceras: sesos, riñones, etc. Paté, salchichas, embutidos, foiegras, tocino. Pescados ahumados y en salazón. Refrescos azucarados, alcohol, té, zumo de limón. Mantequilla, margarina con grasas trans, manteca, aceite de coco, palma y palmíste. Caramelos, chucherías, chocolate, helados, repostería industrial, pasteles

## **OBESIDAD**

Enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético.

## **DIETA**

Dieta hipocalórica

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

Se caracteriza por ser una dieta o régimen dietético bajo en calorías. Es decir, consiste en aplicar una restricción calórica diaria o reducir la ingesta de alimento que aportan calorías. Incluye los requerimientos nutricionales indispensables para el buen funcionamiento del organismo, pero en su justa medida, adaptados a su edad, peso, altura, estilo de vida e historial médico.

### **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 NO PERMITIDOS**

Azúcar. Confituras. Miel. Chocolate. Cacao Bollería. Helados. Snacks. Fruta disecada: pasas, higos, ciruela. Fruta seca grasa: almendras, avellanas, cacahuete, nueces. Aguacate. Aceitunas. Carne grasa. Charcutería. Conservas de carne. Pescado graso. Pescado en aceite o escabeche. Caldos grasos. Pies 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.

## **SINDROME DE CUSHING**

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

## **DIETA**

Dieta hiposódica

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

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. Por eso, en esta dieta se conserva, ya sean dulces o salados. Esta dieta es para pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo.

Es importante aclarar que una dieta hiposódica jamás podrá ser hipercalórica, ya que como lo mencionamos, el sodio (Na) está presente en casi todos los alimentos, y mientras más alimentos proporcionamos al paciente, más sodio (Na) ingerirá.

#### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

Pastas, arroz, granola, tortillas de maíz, carnes frescas, quesos muy bajos en sodio, carnes enlatadas bajas en sodio, leche descremadas, frijoles, frutas naturales, huevos, mantequilla sin sal, azúcar, helados caseros, cacao, chocolate, verduras y hortalizas, carne blanca, carne roja, papa, yuca, arroz, pasta, entre otros alimentos con carbohidratos, lácteos como quesos, yogur, entre otros

#### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

Alimentos en conservas, comida congelada, embutidos, aceitunas, snacks, maníes salados, caldos en cubos, sopa para preparar, alientos que contengan mucha sal, aderezos (mayonesa, ketchup, mostaza), salsas preparadas

### **SINDROME DE INTESTINO CORTO**

Es una afección en la que el organismo no puede absorber suficientes nutrientes de los alimentos que ingieres, debido a que tu intestino delgado es más corto. El intestino delgado es donde el organismo absorbe, durante la digestión, la mayoría de los nutrientes que ingieres.

#### *DIETA*

Dieta de líquidos generales:

#### *EN QUE CONSISTE LA DIETA*

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral), con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.

#### *ALIMENTOS PERMITIDOS*

alimentos como leche, yogurt natural, jocoque, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas crema, caldos, consomé, crema, margarina, helado, gelatina, jugos colados, nieves y paletas de agua, infusiones, café, aguas de sabor, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta (según la tolerancia).

#### *ALIMENTOS NO PERMITIDOS*

alimentos macerados, como papas o aguacate en puré

## **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).

## ***DIETA***

Dieta mediterránea

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

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena). Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

### ***ALIMENTOS PERMITIDOS***

Tomates, brócoli, calabaza, manzana, uvas, berenjenas, pimientos, arroz integral, trigo sarraceno, trigo brugol, aceite de oliva, frijoles, lentejas, juduías, almendras, nueces, cacahuates, salmón, sardinas, atún, orejano, hongos, canela, mente, tomillo, estragón. De forma moderada lácteos como quesos, leche, yogurts, mantequilla, kéfir, vino, carnes rojas, carne de pollo, huevos

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

Azúcares y harinas refinadas, alimentos procesados como snacks, galletas, productos cárnicos procesados como salchichas, pates, salamines. Comida chatarra, refrescos azucarados

## **CONCLUSIÓN**

Por tanto, podemos decir que la alimentación juega un papel muy importante en nuestra salud, ya que a través de ella podemos garantizar una vida de calidad, porque se centra en el aumento del consumo de alimentos vegetales y la disminución en la ingesta de alimentos procesados o con cantidades excesivas en azúcar, grasa o sal.

Al término de este proyecto podemos llamar a la nutrición como un aspecto fundamental para la medicina, ya que como lo habíamos mencionado anteriormente es considerada una herramienta para el tratamiento de diversas enfermedades y una recuperación adecuada. Además sirve para prevenir enfermedades y promover un mejor estilo de vida saludable.

Debemos aprender en que consiste cada una de las dietas ya que cada una tiene diferente propósito en cada enfermedad, por lo cual debemos ser cuidadosos en la elección y modificación ya que algunas pueden jugar en contra de la recuperación y causar un daño más grande en el paciente. Por lo que es necesario conocer los alimentos que se pueden recomendar y los que no están permitidos para evitar consecuencias; los alimentos que obtenemos en nuestra dieta poseen los componentes necesarios para una buena nutrición, y logran ser el complemento perfecto para que nuestra salud física y mental estén bajo control. Es importante transmitir una buena educación en la alimentación variada, equilibrada y en cantidad suficiente; en el contexto de un estilo de vida saludable en el cual la actividad física también sea motivo para aportar un beneficio en la salud, pues como bien sabemos es importante en la promoción y prevención de diferentes patologías. Sin embargo, si padecemos de alguna situación contradictoria y nuestra nutrición está siendo afectada, corremos el riesgo de afectar nuestra alimentación y posterior nuestra salud. Por tanto, debemos reconocer la relevancia de la nutrición en nuestra vida, ya de ello depende nuestro bienestar a corto y largo plazo.

Por lo tanto, es importante enseñarle al paciente las indicaciones y contraindicaciones de la dieta que se le otorga ya que cada uno es el encargado de tener una buena alimentación basado en las necesidades nutricionales que ocupa para tener una buena recuperación o para prevenir enfermedades. Por lo cual es necesario promover una alimentación saludable para una excelente calidad de vida.



## **BIBLIOGRAFÍAS**

1. Anónimo. 2018. Angina de pecho. AOVE y Dieta mediterránea the way of life. <https://mdthewayoflife.com/angina-de-pecho/#:~:text=Angina%20de%20Pecho%201%20Tomar%20leche%20y%20derivados,siempre%20que%20no%20produzca%20gases%20intestinales%20M%C3%A1s%20elementos>
2. Anónimo. Sin fecha. Dieta después de una colectomía sigmoidea. La voz Ecuador. <https://es.lavozdeecuador.com/articles/diseases-and-conditions/diet-following-a-sigmoid-colectomy.html>
3. Anónimo. 2019. Hemicolectomía. SAVIA salud digital MAPFRE. <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/otros-contenidos/hemicolectomia>
4. DrTango. 2020. Dieta de líquidos claros. MedlinePlus, la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. <https://medlineplus.gov/spanish/acercade/uso/citar/>
5. Anónimo. 2018. Consecuencias de una hemicolectomía derecha. Indemnizaciones justas. <https://indemnizacionesjustas.com/consecuencias-de-una-hemicolectomia-derecha#:~:text=Si%20va%20a%20someterse%20a%20una%20hemicolectom%C3%ADa%2C%20es,dieta%20de%20%E2%80%9CI%C3%ADquidos%20claros%E2%80%9D%20antes%20de%20la%20intervenci%C3%B3n.>
6. Paula J. Fonseca. 2015. Qué debe comer un paciente que ha pasado por cirugía de colon. Pelayogc. <https://comerparavenceralcancer.com/2015/09/17/consulta-a-la-doctora-que-debe-comer-un-paciente-que-ha-pasado-por-cirugia-de-colon/>
7. DrTango. 2020. Alimentos ricos en fibra. MedlinePlus, la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000193.htm>
8. Sofía Pacheco. 2021. Alimentos bajos en fibra para dieta blanda. Lifestyle. <https://lifestyle.fit/alimentos/consejos/alimentos-sin-fibra-dieta>
9. Anónimo. 2022. Dieta Para Después De Una Ileostomía. Drugs. [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-ileostom%C3%ADa.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-ileostom%C3%ADa.html)
10. Anónimo. 2019. Nutrición en pacientes con colostomía e ileostomía. Elsevier España S.L.U. <https://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/dietas/nutricion-pacientes-colostomia-ileostomia/#:~:text=Recomendaciones%20diet%C3%A9ticas%20en%20pacientes%2>

[Ocon%20colostom%C3%ADa%20e%20ileostom%C3%ADa.,fibra%20se%20realizar%C3%A1%20despu%C3%A9s%20de%20la%20sexta%20semana.](#)

11. Dr Luis Javier Cárdenas Herrera. Sin fecha. Indicaciones Post operatorias Colectomía Total o Parcial. Centro de Enfermedades Gastrointestinales Dirección Médica. [https://www.doctorluisjaviercardenas.net/files/ugd/eff573\\_a65b5200755b4c76916c8d9b6f1dfbc8.pdf](https://www.doctorluisjaviercardenas.net/files/ugd/eff573_a65b5200755b4c76916c8d9b6f1dfbc8.pdf)
12. DrTango. 2020. Dieta líquida completa. MedlinePlus, la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000206.htm>
13. Riobó, P., Sánchez Vilar, O., Burgos, R., & Sanz, A.. (2007). Manejo de la colectomía. Nutrición Hospitalaria, 22(Supl. 2), 135-144. Recuperado en 31 de diciembre de 2022, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112007000500015&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000500015&lng=es&tlng=es)
14. Antonella Grandinetti. 2022. Dietas que ayudan a cuidar tu salud hepática. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/6-dietas-que-ayudan-a-cuidar-tu-salud-hepatica/>
15. Alexey Portnov. 2021. Dieta para el cáncer de hígado. I live, OK. [https://es-m.iliveok.com/food/dieta-para-el-cancer-de-higado\\_111844i15882.html](https://es-m.iliveok.com/food/dieta-para-el-cancer-de-higado_111844i15882.html)
16. Orlando Samaniego. 2022. La dieta mediterránea combate la enfermedad del hígado graso no alcohólico. Debate. <https://www.debate.com.mx/salud/La-dieta-mediterranea-combate-la-enfermedad-del-higado-graso-no-alcoholico-indica-estudio-20221225-0106.html>
17. Gonzalo Paredes. Sin fecha. Dieta mediterránea. Nutrición 360. <https://nutricion360.es/dietas/perdida-de-peso/dieta-mediterranea-beneficios>
18. Anónimo. 2022. DIETA DE LA HEPATITIS: QUÉ COMER Y QUÉ EVITAR (CON MENÚ). QUIROPRACTICALIA. <https://quiropactualia.com/dieta-de-la-hepatitis-que-comer-y-que-evitar-con-menu/>
19. Heras, A. R. D. L. (2022, 21 diciembre). Nutrición y litiasis biliar. WebConsultas. <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/nutricion-y-litiasis-biliar-14308>
20. Colivert, J. (2018, 30 julio). ¿Qué es una dieta baja en grasas? Este tipo de dietas está Leer más. Manual de dietas. <https://www.manualdedietas.com/dieta-baja-en-grasas/>
21. Dieta blanda. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000068.htm>

22. Anónimo. Sin fecha. Dieta de protección biliar. <http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschapela/gl/system/files/Dieta+de+protecci%C3%B3n+biliar.pdf>
23. Lopez, A. (2022, 21 enero). Dieta cetogénica: alimentos permitidos y no permitidos. Familia Activa. <https://familiaactiva.es/dieta-cetogenica-alimentos/>
24. Dieta cetogenica alimentos permitidos y no permitidos - Zoeken. (s. f.). <https://www.bing.com/search?q=dieta+cetogenica+alimentos+permitidos+y+no+permitidos>
25. Campos, C. M. (2018, 16 enero). Dieta para la diabetes según el tipo (1, 2 y gestacional). EspanaDiario.tips. <https://espanadiario.tips/consejos/dieta-para-diabetes>
26. Arguello, E. (2017, 11 diciembre). Guía para principiantes de la dieta de bajo índice glucémico. Entrenamiento. <https://www.entrenamiento.com/nutricion/dietas/guia-principiantes-dieta-bajo-indice-glucemico/>
27. Revenga, J. (2020, 7 diciembre). Dieta mediterránea; la mejor para controlar la diabetes tipo 2. PATIA Diabetes. <https://www.patiadiabetes.com/dieta-mediterranea-la-mejor-potente-estudio-control-la-diabetes-tipo-2/>
28. C.Pérez (C.) 2018. Dieta equilibrada: ¿cómo debe ser? Natursan. <https://www.natursan.net/dieta-equilibrada/>
29. Zanin, T. (2021, 26 marzo). Dieta para diabetes gestacional: 10 alimentos permitidos y a evitar. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-la-diabetes-gestacional/>
30. Manager (M.) 2022. Nutrición y dieta para enfermos renales recién diagnosticados. Alcer Turia. <https://alcerturia.org/consejos-nutricion-dieta-para-enfermos-renales/>
31. Anónimo. 2022. Dieta baja en sodio, potasio y fósforo. Todo Sobre Enfermedades, Síntomas Y Tratamiento. <https://es.womenhealthguide.net/dieta-baja-en-sodio-potasio-y-fosforo-3050#:~:text=%E2%9D%93%20%C2%BFQu%C3%A9%20alimentos%20son%20bajos%20en%20sodio%20y,br%C3%B3coli.%20Verduras%20congeladas%20sin%20mantequilla%20ni%20salsas%20adicionales.>
32. López, K., MD. (2018, 20 mayo). Dieta baja en sodio, potasio y fósforo para la enfermedad renal. ElUtil. <https://elutil.com/salud/dieta-baja-en-sodio-potasio-y-fosforo/>
33. Dieta Para La Enfermedad Renal Crónica. (s. f.). Drugs.com. [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-la-enfermedad-renal-cr%C3%B3nica-discharge-care.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-la-enfermedad-renal-cr%C3%B3nica-discharge-care.html)

34. Dieta Para La Diálisis: (s. f.). Drugs.com. [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-la-di%C3%A1lisis.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-la-di%C3%A1lisis.html)
35. Anónimo. 2020. Dieta para pacientes con Hemodiálisis. Hemodiálisis Fuentes Ecatepec. <https://hemodialisisfuentesecatepec.com/dieta-para-pacientes-con-hemodialisis/>
36. Webconsultas Healthcare. (2022, 25 diciembre). Nutrición e insuficiencia renal. WebConsultas. <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/nutricion-e-insuficiencia-renal-2384>
37. Insuficiencia renal aguda - Diagnóstico y tratamiento - Mayo Clinic. (2022, 30 julio). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/kidney-failure/diagnosis-treatment/drc-20369053>
38. Dieta para la insuficiencia renal. (2021, 17 marzo). Dietfarma. <https://www.dietfarma.com/dietas/dieta-para-la-insuficiencia-renal>
39. Editorial. (2020, 4 junio). Dieta para la . . . Botanical-online. <https://www.botanical-online.com/dietas/hipertension-alimentacion-recomendada>
40. Orozco, R. B. (2010, 1 julio). Evaluación metabólica y nutricional en litiasis renal | Revista Médica Clínica Las Condes. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-evaluacion-metabolica-nutricional-litiasis-renal-S0716864010705721>
41. Galea, M. T. (2022, 29 agosto). Dieta hiposódica. Lifeder. <https://www.lifeder.com/dieta-hiposodica/>
42. Garcia, M. (2021, 18 enero). Qué es una dieta baja en oxalatos, ¿deberías seguirla? ES Magazine. <https://www.esmagazine.es/salud-natural/dieta-baja-oxalatos/>
43. Eidos, C. (2015, 31 mayo). Dieta mediterránea y cáncer cervicouterino - ClikiSalud.net | Fundación Carlos Slim. ClikiSalud.net | Fundaci3n Carlos Slim. <https://www.clikisalud.net/dieta-mediterranea-y-cancer-cervicouterino/>
44. La dieta en el cáncer de mama. (s. f.). Tu canal de salud. <https://www.tucanaldesalud.es/es/voz-especialista/dieta-cancer-mama>
45. Nutrición y cáncer de próstata: cómo llevar una dieta saludable. (2022, 31 diciembre). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-and-prostate-cancer>
46. ¿Qué es el cáncer de testículo? (s. f.). <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-testiculo/acerca/que-es-el-cancer-de-testiculo.html>

47. Cetoacidosis diabética. (2021, 23 marzo). Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetic-ketoacidosis.html>
48. Lavayen, M. T. (2021, 1 marzo). ¿Es la dieta mediterránea recomendable para Covid-19? Revista Mercado. <https://mercado.com.ar/vida-y-estilo/es-la-dieta-mediterranea-recomendable-para-covid-19/>
49. Dieta: Alimentación en dislipemia - Fisterra. (2022). <https://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/dietas/alimentacion-dislipemia/>
50. Davidson, M. H. & Pulipati, V. P. (2022, 20 diciembre). Dislipidemia (dislipemia). Manual MSD versión para público general. <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-hormonales-y-metab%C3%B3licos/trastornos-relacionados-con-el-colesterol/dislipidemia-dislipemia>
51. Alimentos ricos en fibra. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000193.htm>
52. Dietista Nutricionista - Sara Jiménez. (2022, 15 julio). Dieta para EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica). Sara Jiménez, Dietista Nutricionista. <https://sarajimenezh.com/dieta-epoc-enfermedad-pulmonar-obstructiva-cronica/>
53. Anónimo. 2021. La mejor Dieta para la ERGE: Qué alimentos comer y Evitar. Fun Tunner. <https://funtunner.com/es/la-mejor-dieta-para-la-erge-qu%C3%A9-alimentos-comer-y-evitar-si-sufre-de-reflujo-%C3%A1cido-frecuente/#:~:text=La%20mejor%20dieta%20para%20la%20ERGE%20incluye%20alimentos,carbohidratos%2C%20los%20alimentos%20picantes%20y%20los%20alimentos%20grasos.>
54. Español, A. (2021, 22 septiembre). Dieta para la ERGE: Alimentos que ayudan con el reflujo ácido. ActiveBeat. <https://www.activebeat.com/esp/fitness-y-nutricion/dieta-para-la-erge-alimentos-que-ayudan-con-el-reflujo-acido/>
55. Dieta para el esófago de Barrett / Enfermedades y condiciones. (s. f.). ¡Deportes, fitness, salud y dieta! <https://es.lavozdeecuador.com/articulos/diseases-and-conditions/diet-for-barretts-esophagus.html>
56. Nutrición, M.-. W. E. E. (2022, 2 octubre). Nutrición y Esófago de Barret. My-PDiet.com - Nutrición. <https://www.my-pdiet.com/pautas-alimentarias-para-esofago-de-barret/>
57. Galea, M. T. (2022b, agosto 29). Dieta hiposódica. Lifeder. <https://www.lifeder.com/dieta-hiposodica/>
58. Dieta DASH para reducir la hipertensión arterial. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000770.htm>

59. Savia. (s. f.). Alimentación para el hipertiroidismo. Salud Savia. <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/alimentacion-para-el-hipertiroidismo>
60. Zanin, T. (2022, 19 octubre). Dieta antiinflamatoria: alimentos prohibidos y permitidos. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-antiinflamatoria/>
61. Mujer, N. (2022, 7 diciembre). La importancia de la alimentación en el tratamiento del Lupus. Nueva Mujer. <https://www.nuevamujer.com/wellness/2016/05/26/importancia-alimentacion-tratamiento-lupus.html>
62. Dieta Para Las Condiciones Diverticulares. (s. f.). Drugs.com. [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-las-condiciones-diverticulares.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-las-condiciones-diverticulares.html)
63. Superadmincrr (S.) 2020. Dieta hipocalorica ¿qué alimentos puedo comer? Clínica Riba. <https://clinariba.com/dieta-hipocalorica-que-alimentos-puedo-comer/>
64. <https://www.nutrifarmacia.com/author/amparo-farmaciadelmercat-es/#author>. (2019, 18 junio). Guía dietética para obesidad. | NutriFarmacia. nutrifarmacia. <https://www.nutrifarmacia.com/guia-dietetica-de-la-obesidad/>
65. Weber, L. (2017, 24 agosto). Dieta para el síndrome de Cushing. muyfitness. [https://www.muyfitness.com/dieta-para-el-sindrome-de-cushing\\_13103616/](https://www.muyfitness.com/dieta-para-el-sindrome-de-cushing_13103616/)
66. Centro Médico ABC. (2022, 9 julio). Dieta hiposódica. <https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-hiposodica/>
67. Colivert, J. (2018a, junio 22). La dieta Hiposodica es un régimen de alimentación bajo en sal Leer más. Manual de dietas. <https://www.manualdedietas.com/dieta-hiposodica/>
68. síndrome de intestino corto dieta - Zoeken. (s. f.). <https://www.bing.com/search?q=sindrome+de+intestino+cortp+dieta>
69. Soteras, A. (2022, 16 marzo). Dieta mediterránea y ejercicio para el enfermo de sida. EFE Salud. <https://efesalud.com/dieta-mediterranea-y-ejercicio-para-el-enfermo-de-sida/>