



**Universidad Del Sureste
Campus Comitán**

Licenciatura en Medicina Humana

Manual de Dietas

Joan Natael Rojas Velázquez

Grupo: "B"
Tercer semestre

Nutrición

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Comitán de Domínguez Chiapas a 31 de diciembre del 2022



Universidad Del
Sureste



Manual de Diets

Joan Natael Rojas Velázquez



Índice

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
OBJETIVOS.....	6
ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE.....	7
CANCER DE CERVICOUTERINO.....	7
CANCER DE MAMA.....	8
CANCER DE PANCREAS.....	8
CANCER DE PROSTATA.....	9
CANCER HEPATICO.....	9
CANCER RENAL.....	10
CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA.....	10
COLECTOMIA.....	11
COVID.....	11
DIABETES GESTACIONAL.....	12
DIABETES MELLITUS I.....	12
DIABETES MELLITUS II.....	13
DIALISIS.....	14
DISLIPIDEMIAS.....	14
DIVERTICULOS.....	15
EPOC.....	15
ERGE.....	16
ESOFAGO DE BARRETE.....	17
EVC.....	17

GASTRITIS.....	18
HEMICOLECTOMIA DERECHA.....	18
HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA.....	19
HEMODIALISIS.....	20
HEPATITIS.....	20
HIPERTENSION ARTERIAL.....	21
HIPERTIROIDISMO.....	21
HIPOTIROIDISMO.....	22
ILEOSTOMIA.....	23
IRA.....	23
IRC.....	24
LITIASIS BILIAR.....	25
LITIASIS RENAL.....	25
LUPUS.....	26
OBESIDAD.....	26
OBSTRUCCION BILIAR.....	27
RESECCION PARCIAL.....	28
SIGMOIDECTOMIA.....	28
SINDROME DE CUSHING.....	29
SINDROME DE INTESTINO CORTO.....	29
VIH.....	30
CONCLUSIÓN	31

Introducción

La nutrición incluye aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Se enfatiza la importancia del aspecto biológico porque generalmente es más fácil de manejar para los equipos de salud nutricionistas, médicos, especialistas, enfermeras. Desafortunadamente, los dos restantes han sido degradados sin considerarlos tan importantes como el primero. Cómo cumplir con las tres dimensiones de la nutrición conduce al estado nutricional del paciente. Esta valoración debe ser rutinaria ya que aporta información útil para establecer el pronóstico de recuperación y permite prescribir la terapia de soporte nutricional adecuada al caso concreto.

Es importante el conocer y saber qué tipo de alimentos necesitan nuestros pacientes, ya que las patologías en este manual son comunes en nuestro medio y sociedad ya que va en aumento. También podemos prevenirlas ya que todo depende de la alimentación ya que es el principal factor de riesgo en la mayoría de estas patologías. Las dietas deberán ser seguidas estrictamente por que la recuperación del paciente depende de eso, claro también entra el tratamiento médico y algunos fármacos, pero si no se le da un adecuado apego a la dieta no va a tener ningún sentido el estar bajo el tratamiento médico porque en lugar de recuperarse podría ponerse peor.

Existen una variedad de dietas, y cada una depende de las necesidades o patologías de las personas, por ejemplo, la alimentación normal es una dieta sin ninguna modificación en la preparación y son los alimentos que se consume con regularidad, está la dieta de líquidos que provee electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y produce una cantidad mínima de residuo intestinal. La dieta suave es una dieta basada en alimentos blandos de consistencia, la dieta hiperenergética es la que se le hace un incremento en las kilocalorías más de las que el cuerpo gasta esta dieta se usa frecuentemente en enfermedades como el cáncer, la dieta baja en hidratos de carbono se modifica reduciendo el consumo requerido.

Esta dieta se orienta principalmente a enfermedades metabólicas. Otra dieta es la hiposódica en la que se disminuye el consumo de sodio y alimentos que contienen este, la dieta hipolípida también se usa como prevención para evitar enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, claro también gracias a esta dieta también se puede combatir estas patologías.

Objetivos

General

Conocer los tipos de dietas para patologías específicas adaptándose a las necesidades nutricionales de cada persona

Específicos

- Poder realizar menús variados dependiendo de la condición-patología del paciente
- Hacer recetas de acuerdo a las patologías y necesidades de cada persona

ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Hiposódica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Consiste en controlar la ingestión de sodio, restringir los alimentos y bebidas con alto contenido en sodio para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos para evitar el aumento de la presión arterial.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Carnes magras, con poca grasa, como el conejo o el pollo sin piel, aceite de oliva virgen, cereales, las legumbres, arroz, avena, frutos secos como nueces, ácidos grasos esenciales omega 3 y 6, abundancia de verduras; brócoli, col, cebollas, ajos, lechuga, aguacate, zanahorias.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Aquellos alimentos que contienen abundante grasa saturada, grasa trans y colesterol, por ejemplo: lácteos enteros, mantequilla, carnes grasas, embutidos, yema de huevo, fritos comerciales, la bollería industrial, carnes procesadas, embutidos, hamburguesas, pizzas, salchichas, carnes rojas como la de res, ternera, cerdo y cordero.

CANCER CERVICOUTERINO

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hiperenergetica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Contenido más alto en calorías en relación al gasto energético total recomendado.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Brócoli, repollo, coliflor, espinaca, lechuga, champiñones, espárragos, calabacita, pimiento, tomates, arroz, pasta de trigo integral, quínoa, cebada, papas, maíz, manzanas, peras, kiwis, naranjas, pescados, huevos, pollo o pavo.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alcohol, azúcar añadida, grasas, carnes rojas, alimentos procesados.

CANCER DE MAMA

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hipolipídica-hiperenergetica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Consiste en reducir la ingesta de lípidos Se elimina las preparaciones fritas, embutidos, mantequilla, crema de leche, carnes rojas grasosas, pollo con piel y pescado con piel, leche entera

Contenido más alto en calorías en relación al gasto energético total recomendado.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Brócoli, repollo, coliflor, espinaca, lechuga, champiñones, espárragos, calabacita, pimiento, tomates, arroz, pasta de trigo integral, quínoa, cebada, papas, maíz, manzanas, peras, kiwis, naranjas, pescados, huevos, pollo o pavo.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alcohol, azúcar añadida, grasas, carnes rojas, alimentos procesados.

CANCER DE PANCREAS

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hipolipídica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Consiste en reducir la ingesta de lípidos

ALIMENTOS PERMITIDOS

Vegetales cocidos, frutas sin cascara, aceite de oliva, frutos secos, aguacate, salmon, pollo, pescados blancos.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Azucares simples concentrados, alimentos fritos y con alto contenido en grasa, cortes de carne grasos de res, puerco y cordero, alimentos procesados, embutidos, comida rápida.

CANCER DE PROSTATA

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hiperenergetica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Contenido más alto en calorías en relación al gasto energético total recomendado.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Tomates, brócoli, naranjas, limón, zanahorias, salmón, chía, espárragos, aceite de oliva, nueces, almendras, pollo, pavo, granada, arándanos, mora azul, acelga, calabazas, papas, coliflor, cebolla, soja, espinaca.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Azúcares simples concentrados, alimentos fritos y con alto contenido en grasa, cortes de carne grasos de res, puerco y cordero, alimentos procesados, embutidos, comida rápida.

CANCER HEPATICO

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hipolipidica-hipoenergetica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Contenido más alto en calorías en relación al gasto energético total recomendado y reducir el consumo de lípidos.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Verduras, brócoli, tomate, fresas, frambuesas, arandanos, jengibre, ajo, naranjas, zanahorias, aguacate, aceite de oliva antioxidantes, coliflor.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Azúcares simples concentrados, alimentos fritos y con alto contenido en grasa, cortes de carne grasos de res, puerco y cordero, alimentos procesados, embutidos, comida rápida, alcohol, café,

CANCER RENAL

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hipoproteica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Consiste en la reducción de la ingesta de proteínas para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Alimentos frescos, cuidar la ingesta de proteínas, consumir cítricos como naranjas, limones, limas, también melocotón, cebolla, brócoli, apio, berenjena, coliflor, papa, ciruelas, nueces, clara de huevos, pescado, pollo sin piel, cerezas, moras, fresas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

No utilice cubitos de caldo, concentrados de carne o pescado, ni sopas de sobre, carnes rojas y procesadas, refrescos con gas, salsas industriales, cereales comerciales de desayuno, embutidos, productos con sal como queso curado, bollería, pan, conservas, y galletas.

CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hipolipídica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Consiste en reducir la ingesta de lípidos Se elimina las preparaciones fritas, embutidos, mantequilla, crema de leche, carnes rojas grasosas, pollo con piel y pescado con piel, leche entera.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Frutas y vegetales, así como proteína como el pollo y pescado, evitar los mariscos crudos, arroz, la avena, maíz, pastas, aguacate, nueces, aceite de oliva, canola, girasol, omega 3, salmón y atún, abundante agua y multivitamínicos

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Limitar el consumo de sal, grasas saturadas y alimentos refinados, mantequilla, crema, leche, queso, carnes como cortes grasos de res, puerco y cordero, carnes procesadas como salami, salchichas, y la piel de pollo, aceite de parlama, caña de azúcar, jugo de caña, jarabe de maíz o alimentos que lo contengan.

COLECTOMIA

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta modificada en residuos

EN QUE CONSISTE LA DIETA

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

ALIMENTOS PERMITIDOS

Yogurt, pollo, jamón de pavo, queso panela, frutas cocidas y sin cascara como la manzana, pera, durazno, zanahoria y chayotes cocidos, arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote, aceites de girasol, oliva soya, canola.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Leche entera, descremada, cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos como el chorizo, longaniza, peperoni, viseras, quesos grasos, avena, pan dulce, bolillo, tortilla, pasteles, galletas, frijol, lenteja, aba, soya, alverjón, tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas, azúcar, y miel, refrescos, jugos, mermeladas, cajetas, alimentos industrializados como papas, chicharrones y botanas.

COVID

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta normal

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Se suministra los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades fisiológicas incluye todo tipo de alimentos en cualquier preparación, de ella se derivan todas las demás.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Almendras, nueces, castañas, cereales integrales como la avena, trigo, quinua, verduras cocidas según la tolerancia, frutas como papaya, durazno, pera pelada, plátano podría ser cocido en caso de malestar gástrico, pollo sin piel, claras de huevo, pescado blanco, tofu o soya, chía, linaza molida, aceituna, aceite de oliva o girasol.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Embutidos, pan blanco, pizza todos aquellos alimentos que estén hechos con harina refinada, dulces o pasteles ya que el azúcar procesado aumenta la inflamación en el cuerpo, papas fritas, aceites procesados, frutas procesadas, alimentos enlatados o con endulcolorantes añadidos.

DIABETES GESTACIONAL

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta baja en hidratos de carbono

EN QUE CONSISTE LA DIETA

El contenido de hidratos de carbono se reduce considerablemente sin llegar a inducir a la cetosis, se recomienda evitar los máximo loa azucares libres o añadidos, así como las harinas refinadas, reduciendo los requerimientos al mínimo moderando o limitando la ingesta de cereales y sus derivados.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Espinacas, acelgas, apio, canónigos, zanahorias, lechugas, el kiwi, el pomelo, la naranja o la mandarina. Eso sí, siempre enteras, frambuesas, fresas y cerezas, principalmente, cereales integrales, por ejemplo, de la avena, del arroz integral o de la pasta de trigo entero, leche y yogur desnatado

ALIMENTOS PROHIBIDOS

La miel, el azúcar con el que endulzamos el café, la leche condensada y los dulces en general. También del chocolate, los caramelos, los helados, los refrescos y los zumos azucarados. Las patatas, el arroz, las legumbres y los cereales no integrales, la papaya, la sandía, la uva y el higo.

DIABETES MELLITUS I

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta baja en hidratos de carbono

EN QUE CONSISTE LA DIETA

El contenido de hidratos de carbono se reduce considerablemente sin llegar a inducir a la cetosis, se recomienda evitar los máximo loa azucares libres o añadidos, así como las harinas refinadas, reduciendo los requerimientos al mínimo moderando o limitando la ingesta de cereales y sus derivados.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Granos integrales como trigo, arroz integral, cebada, quinua, avena, carnes magras como pollo, pavo pescado, huevos, leguminosas como frijoles, lentejas, tofu y productos lácteos descremados o bajos en grasa ya sea leche, yogurt y queso.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alimentos azucarados como dulces, galletas, pasteles, helados, cereales endulzados y frutas enlatadas con azúcar agregada, Bebidas con azúcares añadidos, como jugos, refrescos regulares y bebidas deportivas o energéticas regulares, Arroz blanco, tortillas, panes y pastas, especialmente los elaborados con harina blanca. Verduras con almidón, como papas blancas, maíz y guisantes.

DIABETES MELLITUS II

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta baja en hidratos de carbono

EN QUE CONSISTE LA DIETA

El contenido de hidratos de carbono se reduce considerablemente sin llegar a inducir a la cetosis, se recomienda evitar los máximo loa azucares libres o añadidos, así como las harinas refinadas, reduciendo los requerimientos al mínimo moderando o limitando la ingesta de cereales y sus derivados.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Granos integrales como trigo, arroz integral, cebada, quinua, avena, frutas bajas en contenido de azúcar como el melón, manzanas verdes. También el consumo de carnes magras como pollo, pavo pescado, huevos, leguminosas como frijoles, lentejas, tofu y productos lácteos descremados o bajos en grasa ya sea leche, yogurt y queso.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alimentos azucarados como dulces, galletas, pasteles, helados, cereales endulzados y frutas enlatadas con azúcar agregada, Bebidas con azúcares añadidos, como jugos, refrescos regulares y bebidas deportivas o energéticas regulares, Arroz blanco, tortillas, panes y pastas, especialmente los elaborados con harina blanca. Verduras con almidón, como papas blancas, maíz y guisantes.

DIALISIS

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta baja en potasio y líquidos

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Contribuye a que las células se nutran de una mejor manera y expulsen los desechos de forma correcta. Hay que resaltar que otro de los resultados que se obtiene con una reducción en el consumo de potasio, es la liberación de líquidos corporales. Esta dieta funciona como un diurético.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Aceite de oliva, pasta (macarrones, espagueti, arroz), carne magra, pescado, Fruta máximo 2 piezas al día (preferiblemente manzana, pera o sandía). Ocasionalmente puede sustituir una de las piezas por otra fruta a excepción de plátano, melón o uva, fruta en almíbar (retirando el caldo), lácteos desnatados, no más de 2 al día (leche o yogur)

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Tomate (fresco), frutos secos, chocolate, uva, plátanos, frutos cítricos, sal, refrescos, alimentos integrales, frutos cítricos, nueces, comida rápida, comida congelada, embutidos, carnes grasas.

DISLIPIDEMIAS

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hipolipídica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Consiste en reducir la ingesta de lípidos. Una dieta baja en calorías y grasas saturadas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Cereales integrales y derivados, carnes magras, pescados y mariscos, frutas, frutos secos, verduras y legumbres, aceites como el de oliva, girasol y maíz.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Chorizo de cerdo, manteca vegetal y animal, mantequilla, vísceras, quesos maduros, piel de pollo, cortes gruesos de carne, embutidos, leche entera y chocolate.

DIVERTICULOS

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta de líquidos claros

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Caldo, jugos de frutas sin pulpa, como el jugo de manzana, trocitos de hielo, paletas de hielo sin trozos de fruta o pulpa de fruta, gelatina, agua, té o café sin crema, posteriormente cambiar a alimentos sólidos como: frutas enlatadas o cocidas sin cáscara ni semillas, verduras enlatadas o cocidas como frijoles verdes, zanahorias y papas (sin cáscara), huevos, pescado y aves de corral, pan blanco refinado, jugo de frutas y verduras sin pulpa, cereales bajos en fibra, leche, yogur y queso, arroz blanco, pasta y fideos.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Huevos, embutidos, carne roja, productos lácteos, pan y arroz blanco, alimentos enlatados, carnes seca o curada, chatarra y ultra procesados, comestibles industriales (incluyendo snacks light y afines).

EPOC

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta baja en sodio- grasas

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Consiste en reducir la ingesta de lípidos. Una dieta baja en calorías y grasas saturadas.

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos

ALIMENTOS PERMITIDOS

Abundante agua, beta carotenos que se encuentran en verduras y hortalizas, aceite de oliva, de girasol, pescado azul, soja.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Manzana, coliflor, maíz, pepino, puerro, cebolla, guisante y bebidas gaseosas, legumbres como lentejas, garbanzos, brócoli, repollo, papa, batata, maíz, acelga, espinaca, lechuga, limitar la ingesta de sal, café y sus derivados.

ERGE

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta blanda

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Se trata de una alimentación basada en cocciones fáciles de digerir incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra.

ALIMENTOS PERMITIDOS

verduras verdes como espárragos, brócoli y judías verdes, zanahorias, remolacha o granos integrales como avena o arroz integral, patatas, pan integral, lentejas o garbanzos, leche de soja o de almendras, incluso helados no lácteos, aceite de oliva virgen extra, aguacates, semillas o frutos secos como nueces, avellanas, cacahuetes, pollo, pavo, pescado azul o marisco y claras de huevo.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alimentos ácidos, como frutas cítricas y tomates, bebidas alcohólicas, chocolate, café y otras fuentes de cafeína, alimentos ricos en grasa, menta, comidas condimentadas.

ESOFAGO DE BARRETE

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta blanda

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Se trata de una alimentación basada en cocciones fáciles de digerir incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra.

ALIMENTOS PERMITIDOS

verduras verdes como espárragos, brócoli y judías verdes, zanahorias, remolacha o granos integrales como avena o arroz integral, patatas, pan integral, lentejas o garbanzos, leche de soja o de almendras, incluso helados no lácteos, aceite de oliva virgen extra, aguacates, semillas o frutos secos como nueces, avellanas, cacahuètes, pollo, pavo, pescado azul o marisco y claras de huevo.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

papas fritas y aros de cebolla, productos lácteos altos en grasa como mantequilla, leche entera, queso regular y crema agria, cortes grasos o fritos de carne de res, cerdo o cordero, postres o refrigerios, como helado y papas chips, helado y papalinas, salsas cremosas, salsas de carne y aderezos cremosos para ensaladas, alimentos grasosos, naranjas, toronja, limones, limas, piña, tomates, salsa de tomate o alimentos que la usan, como pizza y chile, Chocolate, alimentos picantes y menta

EVC

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hipolipidica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Consiste en reducir la ingesta de lípidos Se elimina las preparaciones fritas, embutidos, mantequilla, crema de leche, carnes rojas grasosas, pollo con piel y pescado con piel, leche entera.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Omega 3, chía, salmón, semillas de lino, yemas de huevo, moras azules, granada, tomates, nueces, semillas, aguacate, frijoles, verduras de hoja verde, moras, nueces, aceite de oliva, vino.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Grasas saturadas y alimentos refinados, mantequilla, crema, leche, queso, carnes como cortes grasos de res, puerco y cordero, carnes procesadas como salami, salchichas, y la piel de pollo, aceite de parlama, caña de azúcar, jugo de caña, jarabe de maíz o alimentos que lo contengan.

GASTRITRITIS

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta blanda

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Se trata de una alimentación basada en cocciones fáciles de digerir incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra.

ALIMENTOS PERMITIDOS

verduras verdes como espárragos, brócoli y judías verdes, zanahorias, remolacha o granos integrales como avena o arroz integral, patatas, pan integral, lentejas o garbanzos, leche de soja o de almendras, incluso helados no lácteos, aceite de oliva virgen extra, aguacates, semillas o frutos secos como nueces, avellanas, cacahuetes, pollo, pavo, pescado azul o marisco y claras de huevo.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alimentos ácidos, como frutas cítricas y tomates, bebidas alcohólicas, chocolate, café y otras fuentes de cafeína, alimentos ricos en grasa, menta, comidas condimentadas.

HEMICOLECTOMIA DERECHA

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta modificada en residuos

EN QUE CONSISTE LA DIETA

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

ALIMENTOS PERMITIDOS

Yogurt, pollo, jamón de pavo, queso panela, frutas cocidas y sin cascara como la manzana, pera, durazno, zanahoria y chayotes cocidos, arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote, aceites de girasol, oliva soya, canola.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Leche entera, descremada, cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos como el chorizo, longaniza, peperoni, viseras, quesos grasos, avena, pan dulce, bolillo, tortilla, pasteles, galletas, frijol, lenteja, aba, soya, alverjón, tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas, azúcar, y miel, refrescos, jugos, mermeladas, cajetas, alimentos industrializados como papas, chicharrones y botanas

HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta modificada en residuos

EN QUE CONSISTE LA DIETA

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

ALIMENTOS PERMITIDOS

Yogurt, pollo, jamón de pavo, queso panela, frutas cocidas y sin cascara como la manzana, pera, durazno, zanahoria y chayotes cocidos, arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote, aceites de girasol, oliva soya, canola.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Leche entera, descremada, cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos como el chorizo, longaniza, peperoni, viseras, quesos grasos, avena, pan dulce, bolillo, tortilla, pasteles, galletas, frijol, lenteja, aba, soya, alverjón, tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas, azúcar, y miel, refrescos, jugos, mermeladas, cajetas, alimentos industrializados como papas, chicharrones y botanas

HEMODIALISIS

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta baja en potasio y líquidos

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Contribuye a que las células se nutran de una mejor manera y expulsen los desechos de forma correcta. Hay que resaltar que otro de los resultados que se obtiene con una reducción en el consumo de potasio, es la liberación de líquidos corporales. Esta dieta funciona como un diurético.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Aceite de oliva, pasta (macarrones, espagueti, arroz), carne magra, pescado, Fruta máximo 2 piezas al día (preferiblemente manzana, pera o sandía). Ocasionalmente puede sustituir una de las piezas por otra fruta a excepción de plátano, melón o uva, fruta en almíbar (retirando el caldo), lácteos desnatados, no más de 2 al día (leche o yogur)

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Tomate (fresco), frutos secos, chocolate, uva, plátanos, frutos cítricos, sal, refrescos, alimentos integrales, frutos cítricos, nueces, comida rápida, comida congelada, embutidos, carnes grasas.

HEPATITIS

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hiposódica- baja en grasas

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Consiste en controlar la ingestión de sodio, restringir los alimentos y bebidas con alto contenido en sodio.

Se limita la cantidad de grasa que uno come. En esta dieta no se establece una cantidad de grasa. La meta es llevar la ingesta diaria de esta lo más cerca de 0 gramos que sea posible.

ALIMENTOS PERMITIDOS

pollo, el pavo y el conejo o el pescado, lácteos, legumbres y verduras, pasta, el arroz, los cereales, el maíz, la avena y los frutos secos sin sal.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alcohol, Mariscos crudos (o poco cocinados), lácteos, frutas y vegetales mal lavados (inclusive crudos), café, chocolate, bebidas gaseosas, azúcares, sal en exceso, cerdo, ternera, mayonesa.

HIPERTENSION ARTERIAL

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Hiposódica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Consiste en controlar la ingestión de sodio, restringir los alimentos y bebidas con alto contenido en sodio para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos para evitar el aumento de la presión arterial.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Carnes magras, con poca grasa, como el conejo o el pollo sin piel, aceite de oliva virgen, cereales, las legumbres, arroz, avena, frutos secos como nueces, ácidos grasos esenciales omega 3 y 6, abundancia de verduras; brócoli, col, cebollas, ajos, lechuga, aguacate, zanahorias.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Aquellos alimentos que contienen abundante grasa saturada, grasa trans y colesterol, por ejemplo: lácteos enteros, mantequilla, carnes grasas, embutidos, yema de huevo, fritos comerciales, la bollería industrial, carnes procesadas, embutidos, hamburguesas, pizzas, salchichas, carnes rojas como la de res, ternera, cerdo y cordero.

HIPERTIROIDISMO

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hiposódica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos

ALIMENTOS PERMITIDOS

Sal que no ha sido fortificada con yodo, clara de huevo, frutas frescas y vegetales, Granos, cereales y pasta sin ingredientes con alto contenido de yodo, nueces y mantequillas naturales sin sal, café o té, pero sin leche o crema, aceites vegetales

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Sal fortificada con yodo, vitaminas o suplementos que contengan yodo especialmente kelp y alga roja, leche y otros productos lácteos como helado, queso, yogurt y mantequilla, mariscos incluyendo pescado, sushi, algas marinas, alimentos que contengan agar-agar, alginato o nori, productos preparados comercialmente para hornear que contengan masas con yodo, colorante rojo #3, usualmente se encuentra en cerezas marrasquinas y bebidas con colorantes artificiales rojos/rosados, yemas de huevo, huevos enteros y comidas que contengan huevos enteros, chocolate de leche, melaza, salsa de soya, leche de soya y tofu.

HIPOTIROIDISMO

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hipoenergética

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Se hace una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y, por lo tanto, también en los porcentajes-cantidad de los macronutrientes.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Ajo, tomates, espinacas, habas, guisantes. maíz, girasol, lentejas, guisantes, habas, avena. mango, manzana, dátiles, coco, fresas, albaricoque, nueces del Brasil, piña, avellana, pistachos, anacardos, hinojo, canela, ginseng, albaca, mariscos. Verduras estrictamente cocinadas como son: col, coliflor, brócoli, kale,

lombarda, yuca, bambú, rábano, mostaza, semillas de lino y en menor cantidad, espinacas, zanahoria, rábano, nueces, piñones y cacahuets.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alimentos procesados, alimentos congelados, refrescos, sal no yodada, algas, gluten y frituras comerciales.

ILEOSTOMIA

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta modificada en residuos

EN QUE CONSISTE LA DIETA

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

ALIMENTOS PERMITIDOS

Leche si grasa, leche no láctea, productos lácteos sin lactosa, carnes magras, aves sin piel, pescado, mantequilla de frutos secos, pasta, arroz, cereales, verduras cocidas sin cascara o semillas, lechuga, frutas peladas y cocidas, melón, sandía, naranja sin semillas, plátanos maduros.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Refrescos, alimentos fritos, manzanas, fresas, arándanos, uvas, maíz, verduras crudas, pan integral, arroz integral, legumbres como frijoles y lentejas, leche entera.

IRA

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta normal

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Se suministra los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades fisiológicas incluye todo tipo de alimentos en cualquier preparación, de ella se derivan todas las demás.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Frutas como bananos, naranjas, ahuyama, zanahoria, maracuyá, tomate, pimentón, mango, albaricoques o damascos secos y aguacates, almendras y anacardos, guisantes y frijoles, leguminosas, semillas, productos de soya como harina de soya y tofu, granos enteros como arroz integral y mijo, leche y por supuesto verduras.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Bebidas alcohólicas, alimentos fritos, bebidas carbonatadas como refrescos, alimentos hechos con harina refinada, alimentos procesados y comida rápida.

IRC

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hipoproteica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Consiste en la reducción de la ingesta de proteínas para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Controlar las proteínas, fosforo y sal. Aceite de oliva virgen, verduras hervida como el calabacín, berenjenas etc, frutas con poco potasio, legumbres hervidas, arroz y papas previamente tratadas para disminuir el potasio, tostadas sin sal, también controlar el consumo de leche, zumos o jugos y también el yogurt. También es importante el consumo suficiente de agua.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

No utilice cubitos de caldo, concentrados de carne o pescado, ni sopas de sobre, carnes rojas y procesadas, refrescos con gas, salsas industriales, cereales comerciales de desayuno, embutidos, productos con sal como queso curado, bollería, pan, conservas, y galletas.

LITIASIS BILIAR

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hipolipidica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Consiste en reducir la ingesta de lípidos. Una dieta baja en calorías y grasas saturadas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Lácteos bajos en grasa, cereales derivados sencillos de arroz, trigo, cebada, maíz, verduras todas sin excepción, frutas frescas, legumbres trituradas, carnes magras de cerdo, pollo, pavo, conejo, res, aceite de oliva virgen en uso crudo.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Lácteos enteros, repostería industrial, frutos secos o en almíbar, chorizo, tocino, morcilla, carnes grasas como la de cordero, pato, embutidos, pescados azules, dulces, comida chatarra, comida rápida, alimentos fritos, empanizados, rebosado o guisados, mantequilla o margarina.

LITIASIS RENAL

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hiposódica- hipolipídica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Consiste en reducir la ingesta de lípidos. Una dieta baja en calorías y grasas saturadas.

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos

ALIMENTOS PERMITIDOS

Abundante consumo de agua, limones, naranjas, quesos descremados, leche descremadas, aceites de oliva, pescados blancos, carnes magras, vegetales hervidos.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Nueces y productos de nueces o frutos secos, cacahuets (o maníes), que son legumbres y no nueces, y que tienen un contenido alto de oxalato, ruibarbo, espinacas, salvado de trigo, limitar la carne, pollo y carne de cerdo, especialmente las vísceras, huevos, pescados y mariscos, leche, queso y otros productos lácteos, legumbres como frijoles, alverjas o chícharos (no enlatados), lentejas y cacahuets o maníes, alimentos de soya, como la leche de soya, la mantequilla de nuez de soya y el tofu, nueces o frutos secos y los productos de nueces, como las almendras y la mantequilla de almendras, los anacardos y la mantequilla de anacardo, y los pistachos, semillas de girasol, limitar el consumo de sal.

LUPUS

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta normal

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Resalta la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa

ALIMENTOS PERMITIDOS

Almendras, nueces, castañas, cereales integrales como la avena, trigo, quinua, verduras cocidas según la tolerancia, frutas como papaya, durazno, pera pelada, plátano podría ser cocido en caso de malestar gástrico, pollo sin piel, claras de huevo, pescado blanco, tofu o soya, chía, linaza molida, aceituna, aceite de oliva o girasol.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Producto elaborados-industrializados El consumo de comida chatarra, alta en azúcares simples, sal y grasas saturadas.

OBESIDAD

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hipoenergética

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Se hace una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y, por lo tanto, también en los porcentajes-cantidad de los macronutrientes.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Lácteos y derivados: Leche deslactosada light fluida, Leche descremada fluida, yogurt descremado, yogur de sabia descremado, queso mozzarella, requesón. Huevos: Solo se permite la clara de huevo, consumir una porción al día. Carnes: Carne de res blanda sin restos grasos, pollo pechuga sin piel, pescados sin piel. Verduras: Zapallo, remolacha, achojcha, berenjena, vainitas, lechuga, tomate, pimiento morrón, arvejas, zanahoria, espinacas, espárragos. Bien lavadas, crudas de preferencia o cocidas. Tubérculos: Papa, camote y yuca. Cereales y derivados: Arroz integral, salvado de avena, hojuela de quinua, trigo, fideos dietéticos sin grasa, Aceite vegetal: de oliva, coco, canela, maíz.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Los alimentos que están totalmente restringidos son los siguientes: Picantes, frituras, milanesas, apanados y rebozados, alcohol, café, chocolate, productos de pastelería, comidas de la calle, gaseosas o refrescos de frutas en botella o empaquetados, cocoa, cerdo, cordero, embutidos, dulces, jamón, mermeladas, dulce de leche, enlatados, crema de leche, mantequilla, margarina, pan, vísceras como ser corazón, panza, hígado, tripas y fiambres, leche entera con grasa, queso criollo, carnes o pollos fritos, leguminosas, condimentos fuertes, salsas como ser ketchup, mayonesa.

OBSTRUCCION BILIAR

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hipolipídica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Consiste en reducir la ingesta de lípidos Se elimina las preparaciones fritas, embutidos, mantequilla, crema de leche, carnes rojas grasosas, pollo con piel y pescado con piel, leche entera

ALIMENTOS PERMITIDOS

Leche desnatada, yogur natural, queso fresco descremado, carne de pollo, pavo, ternera magra, lomo, conejo, jamón serrano, fiambre de pollo y pavo, pescados blancos, huevos (solo clara), pan blanco, tostado, arroz blanco, pasta simple (no al huevo), galletas tipo maría (no al huevo), verduras de todo tipo

y patatas (cocidas, asadas), frutas: asadas o en cómpotas, aceite de oliva virgen, bebidas, caldos de extracto, infusiones, agua.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Lácteos enteros, pescados en conserva o ahumados, frutas ácidas o confitadas. aceites, frituras y frutos secos como las nueces y almendras o encurtidos como las aceitunas. dulces, por su alto contenido en azúcar, alimentos con alto contenido en grasas.

RESECCION PARCIAL

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta blanda

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Se trata de una alimentación basada en cocciones fáciles de digerir incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Manzanas, plátanos, melón, verduras cocidas, alimentos de consistencia blanda.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Té verde, cayena, ajo, jengibre, tomates, papas, berenjenas, lácteos grasosos como la crema batida, quesos fuertes, verduras crudas y ensaladas, verduras que producen gases como el brócoli, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz.

SIGMOIDECTOMIA

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta modificada en residuos

EN QUE CONSISTE LA DIETA

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

ALIMENTOS PERMITIDOS

Yogurt natural y quesos frescos descremados, leche descremada, carnes magras, jamón cocido pasta italiana, arroz, pan blanco, papas, zanahoria cocida, calabaza, calabacín sin piel, membrillo, agua, aceites de oliva y girasol.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Carne de cordero, cerdo, pato, vísceras, pescado ahumado, mariscos, cereales integrales, legumbres, col, coliflor, col de brúcelas, alcachofa, naranjas, kiwi, melón, fresas, café, bebidas alcohólicas.

SINDROME DE CUSHING

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta hipoenergética

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Se hace una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y, por lo tanto, también en los porcentajes-cantidad de los macronutrientes.

ALIMENTOS PERMITIDOS

La base de esta alimentación debe ser vegetal, compuesta por frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales de calidad o semillas; y si la persona lo desea, se puede completar con alimentos de origen animal como los huevos, lácteos, carnes o pescados de calidad.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Evitar el consumo de azúcares ya que estimulan la producción de cortisol, no consumir comidas precocinadas o congeladas. Alimentos con alto contenido en grasa, comida rápida, bebidas azucaradas y embutidos.

SINDROME DE INTESTINO CORTO

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta normal

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Resalta la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa

ALIMENTOS PERMITIDOS

Pescado, aves (pollo, pavo), Carne (res, ternera y cordero), huevos, tofu leche, queso, mantequilla de maní, frutos secos. Papas sin piel, arroz blanco, pasta, pan blanco, aceites, mantequillas, margarina, zanahorias, habichuelas, espinaca, remolacha, espárragos, lechuga, pepinos sin cascara o semillas, tomates, calabaza o semillas. Todo eso en pequeñas cantidades.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Frutos secos enteros, semillas, coco, piel, cascara y semillas de fruta, frutas secas, cebolla, coliflor, brócoli, repollo, col de Bruselas, legumbres, como lentejas, garbanzos, frijoles, maíz, col rizada y arvejas.

VIH

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta baja en grasas saturadas

EN QUE CONSISTE LA DIETA

En una dieta baja en grasas, se limita la cantidad de grasa que uno come. En esta dieta no se establece una cantidad de grasa. La meta es llevar la ingesta diaria de esta lo más cerca de 0 gramos que sea posible

ALIMENTOS PERMITIDOS

Leche, mantequilla, huevos, carne (fundamentalmente hígado), y en vegetales como la espinaca, tomate y en variedades amarillas de boniato y hortalizas amarillas como la calabaza, la zanahoria, el maíz amarillo, y frutas como mango y papayas. El huevo, pescado, nueces, cacahuates, fresas, guayabas, brócoli, frutas cítricas, legumbres básicamente todo en general que contenga los 5 grupos de alimentos.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Aunque no hay una lista de alimentos prohibidos sí recomiendan limitar alguno como las grasas saturadas, entre las que se incluyen las frituras, las cremas, la mayonesa y los embutidos y la bollería. El alcohol también hay que limitarlo, es preferible que sea vino tinto o cerveza frente a otras bebidas de mayor graduación.

Conclusión

Es de suma importancia que un médico conozca los tipos de dieta que existen o las más utilizadas en las patologías frecuentes que se presentan en nuestro medio para garantizar una atención médica de calidad, oportuna y adecuada. También el llevar un estilo de vida saludable reduce las posibilidades de padecer en un futuro enfermedades tales como la diabetes, hipertensión, otras enfermedades cardiovasculares o también incluso del sistema digestivo, padecer de anemia, dislipidemias, y varios tipos de cáncer.

El prevenir o controlar las patologías presentadas de los pacientes con una dieta adecuada es fundamental para una buena recuperación y ver una mejoría ya que como futuros médicos debemos brindarles una atención de calidad con un buen tratamiento y seguimiento para que más adelante puede llevar una vida saludable y adecuada.

El sedentarismo es uno de los factores predisponentes de la hipertensión o la diabetes, el no llevar una vida con actividad física es muy común en la población hoy en día por eso el aumento de morbilidades en nuestra población. El hacer ejercicio también es un método de prevención de enfermedades y si va de la mano con una buena alimentación es mucho mejor y da mejores resultados.

Bibliografía

Organización Panamericana de Salud, Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Situación Alimentaria y Nutricional de América Latina. Documento presentado en la Conferencia Internacional de Nutrición, Santiago, Chile, 1993. Washington, DC: OPS/OMS, FAO; 1993.

Kuhnlein H, Pelto G. La vitamina A y los alimentos: la situación actual. En: Kuhnlein HV, Pelto GH, editores. Cultura, medio ambiente y alimentación para prevenir la deficiencia de vitamina A. Fundación Internacional de Nutrición para Países en Desarrollo (INFDC). Ottawa, Canadá. 1997.

Fundacion Española del Aparato Digestivo (FEAD). Meteorismo [Internet]. Saludigestivo. [cited 2022 Feb 17]. Available from: <https://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/meteorismo/>

García C.G., Sebastià N., Blasco E., y Soriano J.M. Estudio prospectivo del efecto del periodo vacacional sobre la influencia del peso durante el tratamiento dietoterapéutico hipocalórico. Nutr Hosp. 2013;28(6):2246-2251

Lecube A. , Monereo S., Rubio M.A., Martínez-de-Icaya P., Martí A., Salvador J. et al. Documento de Consenso. Prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad. Posicionamiento de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad de 2016. Endocrinol Diabetes Nutr. 2017;64(S1):15-22. <http://dx.doi.org/10.1016/j.endonu.2016.07.002>

Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tablas Peruanas de Composición de Alimentos. 7 ed. Lima, Perú. 1996.

Bernabeu-Mestre, J., Galiana Sánchez, M. E., y Trescastro López, E. M. (2017). La gastronomía ante los retos epidemiológico-nutricionales del siglo XXI. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 21(3), 209-212. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.21.3.438>

Garnier A, Waysfeld B. Alimentación y práctica deportiva: las claves del equilibrio nutricional para mejorar el rendimiento Ed. Hispano Europea. (1995). 5: 56.

Ceja-Ramírez LG, Rivadeneyra-Espinoza L, Soto-Vega E. The relation between overweight and obesity with the use of weight loss products in university professors of Puebla, Mexico. Rev. Fac. Med. 2015;63(1):87-92. Spanish.
doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n1.48131>

Freire, R. Scientific evidence of diets for weight loss: Different macronutrient, composition, intermittent fasting, and popular diets. Nutrition 2020; 69 110549. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2019.07.001>

Urquiaga I., Echeverría G., Dussailant C., y Rigotti A. Origen, componentes y posibles mecanismos de acción de la dieta mediterránea. Revista médica de Chile. 2017;145(1), 85-95. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000100012>

Brouns, F. Overweight and diabetes prevention: is a low-carbohydrate–high-fat diet recommendable? European Journal of Nutrition. 2018; 57:1301–1312. <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1636-y>.

Hall K. A review of the carbohydrate–insulin model of obesity. European Journal of Clinical Nutrition.2017; 1-4 recuperado de: <http://undark.org/wp-content/uploads/sites/2/2017/02/HallEJCN2017-1.pdf>.

González J, Sánchez P, Mataix J. Proteínas y ejercicio. Nutrición en el deporte: Ayudas ergogénicas y dopaje. Madrid: Ed. Díaz de Santos; 2006. P 193-208.

Hernández M. Manejo nutricional del hipertiroidismo. En: Remedios ME. Temas de Nutrición. Dietoterapia. 1ª ed. La Habana: Ciencias Médicas; 2008. p. 165-169.

Hinojosa-Guadix J, et al. Malabsorción e intolerancia a la fructosa / fructosa-sorbitol en patología digestiva. RAPD ONLINE.2017. Mayo-junio, 40 (3). Disponible en: <https://www.sapd.es/revista/2017/40/3/01>

La intolerancia y malabsorción a la fructosa. [Internet]. ▷ RSI – Revista Sanitaria de Investigación. 2021 [cited 2022 Feb 12]. Available from: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/la-intolerancia-y-malabsorcion-a-la-fructosa/>

La_enfermedad_por_reflujo_gastroesofagico_y_sus_complicaciones.pdf [Internet]. [citado 8 de marzo de 2019]. Disponible en: https://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/ayudas-practicas/11_La_enfermedad_por_reflujo_gastroesofagico_y_sus_complicaciones

Layaben, JA. Martínez. Distribución de macronutrientes de la dieta y regulación del peso y la composición corporal: papel de la ingesta lipídica en la obesidad. Ed. Departamento de Salud del Gobierno de Navarra. 25, Suplemento. (1-2002).

Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón I. Hiponutrición. Nutrición aplicada y dietoterapia. Madrid: Ed. Eunsa; 2006. P. 213-233.

Naclerio F. Uso y aplicación de los suplementos nutricionales: recomendación sobre la ingesta de preparados proteicos. En: Center for sport sciences and human performance. Universidad de Greenwich. 2014.

Nutrición en patologías del tubo digestivo. En: Grado en Nutrición Humana y Dietética. Nutrición en patologías específicas. Burgos. Universidad Isabel I; 2017

Objetivos nutricionales para población española (SENC, 2004; FAO/WHO, 2008; EFSA, 2009).

Haskell, William, James Scala y James Whittam, editores. Nutrition and Athletic Performance. Palo Alto, California: Bull Publishing Company, 1982. 284 págs

Marcus, Jacqueline B., editor. Sports Nutrition: A Guide for the Professional Working with Active People. Chicago, Illinois: The American Dietetic Association, 1986. 161 págs.

Gorban Miryam K. de. Seguridad y Soberanía Alimentaria, Miryam de Gorban K. [et.al.]. - 1a ed. - Buenos Aires: Colección Cuadernos, 2011. Cap. El Estado como garante del derecho humano a la alimentación adecuada pág. 65 Marcos Ezequiel Filard. Disponible en: <https://casamdp.files.wordpress.com/2013/08/seguridad-y-soberancia-alimentaria.pdf>(Último acceso 25/09/2019)

Herruzo S, A J, Solís-Muñoz P. Manifestaciones hepatobiliares en la enfermedad inflamatoria intestinal. Revista Española de Enfermedades Digestivas. 2007 Sep;99(9):525-42.

Hiperlipemias. Diarrea y estreñimiento. En: Grado en Nutrición Humana y Dietética. Nutrición en la enfermedad y poblaciones con requerimientos especiales. Burgos. Universidad Isabel I; 2017

Buskirk, ER "Algunas Consideraciones Nutricionales en el Acondicionamiento de los Atletas". Revisión Anual de Nutrición . vol. 1 (1981). Págs. 319-35

Jensen, Terri G., DeAnn M. Englert y Stanley J. Dudrick. Evaluación nutricional: un manual para profesionales . Connecticut: Appleton-Century-Crofts, 1983. 210 págs.

Mahan, LK y Escott-Stump, S. (1998). Nutrición y Dietoterapia de Krause (9na. ed.). México: McGraw-Hill Interamericana. 1207 págs.

Revista Salud Colectiva Universidad Nacional de Lanús. Documentos :
<http://www.codajic.org/node/2235> Vol. 12, Núm. 4 (2016)

Noé E. Experiencia en la Suplementación con Vitamina A. Tercer Taller Regional Sobre Deficiencias de Vitamina A y Otros Micronutrientes en América Latina y el Caribe. Recife-Brasil,

Gibson R. Principios de evaluación nutricional. Nueva YorkOxford. Prensa de la Universidad de Oxford. 1990.

Alimentación, dieta y nutrición para las piedras en los riñones | NIDDK [Internet]. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. [cited 2022 Jan 28]. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-urologicas/piedras-rinones/alimentos-dietas-nutricion>

Alimentos ricos en calcio. Nutrición y salud. Clínica Universidad Navarra [Internet]. [citado 9 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/alimentos-ricos-calcio>

Andersson I, Rossner S. The Christmas factor in obesity therapy. Int J Obes Relat Metab Disord. 1992; 16: 1013-5.

Angós R, Riestra M, Cuervo M. Litiasis biliar. In: Muñoz M, Aranceta J, García Jalón I. Nutrición aplicada y dietoterapia. Pamplona: EUNSA;1999. p. 193 – 212.

Biesalski H, Grimm P. Nutrición médica. Nutrición: texto y atlas. Madrid: Editorial médica panamericana; 2007; P. 336-355.

Calendario de pescados y mariscos | Pescados y mariscos [Internet]. [cited 2016 Aug 26]. Available from: <http://pescadosymariscos.consumer.es/calendario-de-pescados-y-mariscos>

arbajal A. Dpto. Nutrición. Fac. de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. En: Nutrición y dietética. Tema 2. pp: 27- MT García-Arias, MC García-Fernández (eds). Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales. Universidad de León. 2003. (ISBN: 84-9773-023-2).

A. Ingestas recomendadas, objetivos nutricionales y guías alimentarias. Manual de nutrición y dietética. Universidad Complutense de Madrid; Madrid. 2013. p. 18-33

Organización Panamericana de Salud, Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Situación Alimentaria y Nutricional de América Latina. Documento presentado en la Conferencia Internacional de Nutrición, Santiago, Chile, 1993. Washington, DC: OPS/OMS, FAO; 1993.

Olson J. Vitamin A. En: Ekhard E, Ziegler, Filer L. Present Knowledge in Nutrition. 7 edición Prensa del Instituto Internacional de Ciencias de la Vida. Washington, DC 1996.

Hickson, James F. e Ira Wolinsky, editores. Nutrición en el Ejercicio y el Deporte . Florida: CRC Press, 1989. 411 págs.

Diabetes F para la. Recomendaciones nutricionales [Internet]. [cited 2015 May 7]. Available from: <http://www.fundaciondiabetes.org/infantil/208/recomendaciones-nutricionales>