

Nombre de alumno: Nicole Yuliveth García Guzmán

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Manual de dietas

Materia: Nutrición

Grado: Tercer semestre

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 28 de diciembre de 2022.



MANUAL DE DIETAS



INDICE

Introducción.....	5
OBJETIVOS	6
General.....	6
Específicos	6
ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE	7
CIRUGIAS	8
COLECTOMIA	8
HEMICOLECTOMIA DERECHA /IZQUIERDA	8
SIGMOIDECTOMIA	9
ILEOSTOMIA	10
RESECCION PARCIAL	11
PROBLEMAS RENALES	12
LITIASIS RENAL	12
IRA (Insuficiencia renal Aguda)	13
IRC (insuficiencia renal crónica)	14
HEMODIÁLISIS	15
DIÁLISIS	16
HEPATICOS	17
CIRROSIS HEPÁTICA NO ALCOHÓLICA	17
HEPATITIS	18
OBSTRUCCION BILIAR	19
CANCER HEPATICO	19
LITIASIS BILIAR	20
ENFERMEDADES PANCREATICAS	21
CANCER DE PANCREAS	21
DIABETES MELLITUS 2	21
DIABETES GESTACIONAL	22
DIABETES MELLITUS I	23
HIPERTENSIÓN ARTERIAL	24
EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)	25

EVC (enfermedad vascular cerebral)	26
HIPERTIROIDISMO	27
HIPOTIROIDISMO	28
SINDROME DE CUSHING	29
ERG (ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO)	30
GASTRITIS	31
ESOFAGO DE BARRETE	32
SINDROME DE INTESTINO CORTO	33
DIVERTICULOS	34
LUPUS	34
CÁNCER DE MAMA	35
CÁNCER CERVICOUTERINO	36
CÁNCER DE PROSTATA	36
CÁNCER TESTICULAR	37
VIH	38
COVID	39
OBESIDAD	39
DISLIPIDEMIA	40
CETOACIDOSIS METABOLICA	41
CONCLUSION	42
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	43

Introducción

Al escuchar los diversos problemas de salud que afectan a cada persona, en ocasiones no tenemos en cuenta que estos requieren de cierto tipo de cuidado y vigilancia, en especial en la ingesta de alimentos ya que de esa manera es que nuestro organismo adquiere los nutrientes necesarios/suficientes para desarrollarse de buena manera y desempeñar las diferentes actividades diarias, pero al verse afectado el estado de salud es primordial el adoptar ciertos cambios en todos los aspectos con el fin de poco a poco ir incorporándose a la normalidad.

Es fundamental resaltar la importancia de la nutrición ya que se trata de una ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos, de igual forma su interacción/equilibrio respecto a la salud y a las diversas enfermedades, a su vez es identificada como un proceso en el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias. Se destaca su importancia pues al abordar el tema de los alimentos y como es que estos pueden ayudar a mejorar y equilibrar el estado de salud de cada individuo, pero debemos recordar que el llevar un mal control o consumir cierto tipo de alimento en exceso pueden resultar contraproducente. Es indispensable el tener en cuenta el término de dieta pues este hace referencia a todos los alimentos que se ingieren en un día, en la actualidad existen diversos medios que fomentan la importancia de llevar una dieta balanceada y saludable ya que esta puede contribuir en la prevención de ciertas patologías.

OBJETIVOS

General

Abarcar cada uno de los problemas de salud brindados con el fin de dar a conocer un poco más sobre ellas y la manera en que afectan al cuerpo en cuestión a la ingesta de alimentos, pues en base a ellas en ocasiones se designa un tipo de dieta específico.

Específicos

- De acuerdo a cada patología/ cirugía mencionar los alimentos permitidos y prohibidos respectivamente.
 - Analizar y explicar un poco sobre el tipo de dietas designada en cada situación.
- Identificar los diversos problemas de salud mencionados en la guía, con el fin de asociarlos con cierto régimen alimenticio.

ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE

Es una enfermedad ocasionada por el deterioro y la obstrucción de las arterias del corazón (arteriosclerosis coronaria), se produce debido a la acumulación de placas de colesterol, lípidos y células inflamatorias en las paredes de estas arterias, provocando que el corazón no reciba sangre suficiente.

A.P. Estable se caracteriza por un dolor en el pecho aparece durante el ejercicio físico y puede extenderse a otras zonas del cuerpo (mandíbula, hombro, garganta, espalda, brazo o muñeca izquierdos). El dolor desaparece en reposo o con medicación.

A.P. Inestable en ella el dolor en el pecho aparece en reposo y es de mayor duración, el cual puede extenderse a los brazos, cuello, espalda y mandíbula. En la mayoría de casos no existe algo que alivie el dolor, debe ser tratada urgentemente debido a que puede provocar un Infarto de Miocardio o Muerte Súbita.

TIPO DE DIETA:

Dieta para disminuir el colesterol, esta enfocada contener “altos” contenidos en frutas, vegetales y cereales integrales, ya que es importante aumentar el consumo de alimentos antioxidantes que disminuyen los niveles de colesterol malo (LDL) en sangre

Alimentos permitidos:

Cereales integrales → avena, pan integral, arroz integral, pasta integral y harinas integrales, trigo.

Frutas y vegetales → preferiblemente crudos y con cáscara para aumentar el aporte de fibra.

Leguminosas → frijoles, garbanzos, lentejas y soya.

Frutos secos y semillas → nueces, almendras, marañón, semillas de ajonjolí y chía,

Lácteos → deslactosados, quesos blancos bajos en grasa y yogur natural sin azúcar

Carnes → blancas como pollo, pescados y pavo.

Alimentos prohibidos:

Alimentos ricos en grasas saturadas, trans y/o azúcares

Vísceras de los animales (hígado, riñones y corazón),

Embutidos (salchichas, chorizos, tocino, salchichón y jamón)

Leche entera, quesos amarillos y queso crema yogures con azúcar, mantequilla y manteca, salsas ketchup, mayonesa, aceites y frituras. Bebidas alcohólicas.

CIRUGIAS

COLECTOMIA

Se trata de una cirugía que se practica para tratar el cáncer de colon, en ella se extirpa la parte del colon que tiene cáncer, posteriormente los extremos sanos del colon se cosen para juntarlos

TIPO DE DIETA: Dieta de líquido claros, provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal, es muy poco condimentada, pobre en fibra y gran parte de los alimentos deben ser cocidos.

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 prohibidos:

Después de la cirugía no ingerir alimentos con un alto contenido de fibra ya que son más difíciles de digerir → Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena, Verduras y frutas crudas, Frutas secas, Frijoles.

No consumir alimentos que pueden causar una obstrucción→ Cáscaras de frutas y verduras, Manzanas, frutas secas, uvas y piña, Apio, maíz, pepino, pimientos verdes, guisantes y brotes de soja, Ensalada de hojas verdes, col, ensalada de col y espinacas, carnes duras y fibrosas (chuletas), Frutos secos (como almendras y nueces) y maní.

HEMICOLECTOMIA DERECHA /IZQUIERDA

Es la técnica quirúrgica en la cual se produce una extirpación de una zona del colon, en ella se extirpa la mitad del colon, ya sea la zona derecha o la izquierda.

TIPO DE DIETA: Dieta de líquido claros, provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal, es muy poco condimentada, pobre en fibra y gran parte de los alimentos deben ser cocidos. Posteriormente se y si los tolera bien dentro de 48 horas integrara poco a poco

En cuestión a la hemicolectomía derecha, tras la recuperación quirúrgica no tiene que dar síntomas, en todo caso es posible tener heces más compactas o por el contrario más sólido, esto se puede regular mediante una dieta rica en fibra y en líquidos.

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 prohibidos:

Después de la cirugía no ingerir alimentos con un alto contenido de fibra ya que son más difíciles de digerir → Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena, Verduras y frutas crudas, Frutas secas, Frijoles.

No consumir alimentos que pueden causar una obstrucción→ Cáscaras de frutas y verduras, Manzanas, frutas secas, uvas y piña, Apio, maíz, pepino, pimientos verdes, guisantes y brotes de soja, Ensalada de hojas verdes, col, ensalada de col y espinacas, carnes duras y fibrosas (chuletas), Frutos secos (como almendras y nueces) y maní.

SIGMOIDECTOMIA

Consiste en extraer el colon sigmoide, esta cirugía se realiza habitualmente para el tratamiento de la enfermedad diverticular del colon.

TIPO DE DIETA: Dieta de líquido claros, provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal, es muy poco condimentada, pobre en fibra y gran parte de los alimentos deben ser cocidos

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 prohibidos

Bebidas → con cafeína, las bebidas alcohólicas, las bebidas con gas, los zumos envasados, Cereales → integrales Legumbres (todas). Lácteos → leche entera, leche condensada, Nata Queso extra-graso, yogurt con frutas. Carne → carne dura o fibrosa, embutidos con mucha grasa, paté, salchichas, Huevos fritos. Verduras → Col, coliflor, brócoli, coles de Bruselas, alcachofas, espárragos, cebolla, pepino. Frutas → Manzanas, Fresas, Arándanos, Uva. Azúcares → Chocolate, cacao, helados, azúcar y miel.

ILEOSTOMIA

Es una técnica quirúrgica mediante la cual se comunica el íleon (que es la parte final del intestino delgado) al exterior, a través del abdomen, este procedimiento se hace si el recto o colon no pueden funcionar correctamente.

TIPO DE DIETA: Dieta de líquido claros, provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal, es muy poco condimentada, pobre en fibra y gran parte de los alimentos deben ser cocidos.

Dieta baja en fibras, implica consumir alimentos que no tengan mucha fibra, ya que este tipo de alimentos es fácil de digerir, dicho tipo de alimentos pueden ayudar a disminuir las evacuaciones. Si sigue esta dieta tiene menos heces lo que permite que el intestino descanse.

Alimentos permitidos:

Cereales y T → pan tostado, Arroz, harina y pasta italiana, patatas

Lácteos → Quesos curados o secos Leche sin lactosa

Carne → Carnes magras (ternera, pollo y pavo sin piel,), Pescado blanco, huevos duros o pasados por agua

Verduras y hortalizas → Zanahoria hervida

Frutas → Fruta hervida o al horno en almíbar, membrillo.

Grasas → Aceite de oliva o girasol

Bebidas → Agua, infusiones (no té), caldos, zumos de frutas

Alimentos prohibidos:

Bebidas → con cafeína, las bebidas alcohólicas, las bebidas con gas, los zumos envasados,
Cereales → integrales Legumbres (todas). Lácteos → leche entera, leche condensada, Nata Queso extra-graso, yogurt con frutas. Carne → carne dura o fibrosa, embutidos con mucha grasa, paté, salchichas, Huevos fritos. Verduras → Col, coliflor, brócoli, coles de Bruselas, alcachofas, espárragos, cebolla, pepino. Frutas → Manzanas, Fresas, Arándanos, Uva. Azúcares → Chocolate, cacao, helados, azúcar y miel.

RESECCION PARCIAL

Cirugía para extirpar una parte de un órgano o una glándula

TIPO DE DIETA: Dieta astringente, En ella la meta principal es reducir la estimulación de las secreciones gastrointestinales y disminuir la velocidad del tránsito, con la finalidad de reducir el número y el volumen de las deposiciones diarias y mejorar su consistencia,

Alimentos permitidos:

Manzana, platano, Arroz o pasta (de preferencia prepararlos hervidos, en sopas con poco caldo, poca cantidad de aceite). En cuestión a las carnes y pescados estos deberán ser preparados a la plancha, al horno o hervidos.

Aceite de oliva

Alimentos prohibidos:

Alimentos con alto contenido de grasas y ricos en fibra, las frutas tampoco son recomendadas a excepción de los mencionadas anteriormente. Cereales de grano entero, pasta, harina. Productos lácteos, carnes con alto contenido graso como las salchichas.

PROBLEMAS RENALES

LITIASIS RENAL

Se trata de una enfermedad crónica caracterizada por la formación de cálculos en el aparato urinario, su tratamiento no se fundamenta sólo en medidas médicas o quirúrgicas, se menciona que la mayor parte de los pacientes tienen algún trastorno en la absorción, metabolismo o excreción de los componentes de los cálculos, de las sustancias inhibidoras de la formación de los mismos o del pH de la orina, tipos de cálculos renales que varían según su composición, pudiendo ser de estruvita, de ácido úrico, de oxalato de calcio o de cistina

TIPO DE DIETA:

Se menciona DASH la cual es para la hipertensión puede ayudar a disminuir el riesgo de tener piedras en los riñones, se trata de una dieta baja en sal, que ha demostrado un impacto positivo en la disminución de la presión arterial, esta dieta es rica en nutrientes y en fibra, incluyendo alimentos con alto contenido de potasio, calcio y magnesio. En ella se recomienda la ingesta de cinco porciones de frutas y verduras al día, la reducción de grasas saturadas y el consumo de legumbres y semillas diariamente.

Alimentos permitidos:

Lácteos → (Lácteos bajos en grasa) Leche descremada, yogurt light.

Alimentos de origen animal → Pollo, pescado, clara de huevo, queso cottage, requesón, panela, pechuga de pavo.

Verduras → TODAS (cocidas y sin piel)

Frutas → TODAS (Preferir Plátano, Frutos rojos, Limón) (cocidas y sin piel)

Aceites y Grasas → Aceites vegetales como oliva o aguacate, soya, frutos secos como almendras, nueces, linaza, aceitunas, cacahuates SIN SAL.

Cereales y tubérculos → (integrales) Avena, arroz, papa, maíz, tortilla, pan de caja

Leguminosas → Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia.

Azúcares → azúcar mascabado, o endulzantes artificiales con stevia, miel, mermelada, etc.

Bebidas → Jugo de verdura/fruta natural no envasado, vino (una copa de vino tinto al día o dos puede ser beneficioso para las arterias.)

Alimentos prohibidos: (Pueden consumirse, pero en pequeñas cantidades y con poca frecuencia)

Alimentos ricos en oxalatos → espinaca, remolacha o betabel, espárragos, acelgas, ruibarbo, higos, refrescos, té (como el té negro, mate o verde), maní o cacahuate, nueces y otros frutos secos, salvado de trigo, café, bebidas achocolatadas, cacao y mariscos.

Proteínas en exceso → carne de vaca y de cerdo, especialmente las vísceras y carnes procesadas, como las salchichas, jamón, mortadela.

Regular el consumo de sal, no consumir bebidas alcohólicas.

IRA (Insuficiencia renal Aguda)

TIPO DE DIETA: Dieta Renal limita el consumo de calcio, sodio y potasio, puede ayudar a disminuir la cantidad de desecho que produce el cuerpo, lo cual puede ayudar a que los riñones funcionen mejor, estos requerimientos se ajustarán a la presencia o no de datos de hipovolemia, Si el paciente no está hipovolémico, hipertenso ni oligúrico, se deja con líquidos de mantenimiento normal.

Dieta Hiposódica presenta modificación en la cantidad de sodio proporcionada en los alimentos.

Alimentos permitidos:

Proteínas→ Carnes magra Pollo, pavo, cerdo, Huevo, Pescados blancos (Bacalao).

Cereales →Arroz, pasta, pan blanco y harina de trigo.

Legumbres

Verduras y H →Lechuga, cebolla, pimientos, zanahoria, rabanos, pepino

Frutas→ pera, piña, manzana (pueden ser en almibar)

Aceites y grasas →Aceite de oliva, girasol, mantequilla sin sal.

Lácteos→ Leche, yogurt semideslactosados

Alimentos prohibidos:

Tratar de consumir en menor cantidad Espárragos, col, tomate, alcachofas, coliflor, espinaca congelada, maíz.

Azúcar, miel, caramelos, bollería, pasteles, chocolate, embutidos, lácteos enteros, mantequilla.

Consumir una cantidad adecuada de Frutos cítricos o de temporada, Uva, Plátanos, melón, cerezas, melocotón, Tomate, Frutos secos, Vísceras (sesos, hígado, riñones),

IRC (insuficiencia renal crónica)

Es considerado como el deterioro progresivo e irreversible de la función renal, debemos tener en cuenta la importancia de los riñones ya que filtran los desechos y el exceso de líquidos de la sangre y posteriormente son eliminados en la orina. Cuando alcanza una etapa avanzada, niveles peligrosos de líquidos, electrolitos y los desechos pueden acumularse en el cuerpo.

TIPO DE DIETA: Dieta Renal limita el consumo de calcio, sodio y potasio, puede ayudar a disminuir la cantidad de desecho que produce el cuerpo, lo cual puede ayudar a que los riñones funcionen mejor, estos requerimientos se ajustarán a la presencia o no de datos de hipovolemia, Si el paciente no está hipovolémico, hipertenso ni oligúrico, se deja con líquidos de mantenimiento normal.

Alimentos permitidos:

Proteínas→ Carnes magra Pollo, pavo, cerdo, Huevo, Pescados blancos (Bacalao).

Cereales →Arroz, pasta, pan blanco y harina de trigo.

Legumbres

Verduras y H →Lechuga, cebolla, pimientos, zanahoria, rabanos, pepino

Frutas→ pera, piña, manzana (pueden ser en almibar)

Aceites y grasas →Aceite de oliva, girasol, mantequilla sin sal.

Lácteos→ Leche, yogurt semideslactosados

Alimentos prohibidos:

Tratar de consumir en menor cantidad Espárragos, col, tomate, alcachofas, coliflor, espinaca congelada, maíz.

Azúcar, miel, caramelos, bollería, pasteles, chocolate, embutidos, lácteos enteros, mantequilla.

Consumir una cantidad adecuada de Frutos cítricos o de temporada, Uva, Plátanos, melón, cerezas, melocotón, Tomate, Frutos secos, Vísceras (sesos, hígado, riñones),

HEMODIÁLISIS

Es el método más común utilizado para tratar la insuficiencia renal crónica, con el fin de filtrar las toxinas y el agua de la sangre, como lo hacían los riñones cuando estaban sanos, ayuda a controlar la presión arterial y a equilibrar los minerales importantes en la sangre como el potasio, el sodio y el calcio.

TIPO DE DIETA: Dieta Renal limita el consumo de calcio, sodio y potasio, puede ayudar a disminuir la cantidad de desecho que produce el cuerpo, lo cual puede ayudar a que los riñones funcionen mejor

Alimentos permitidos:

Proteínas Carnes magra Pollo, pavo, cerdo, Huevo, Pescados blancos (Bacalao).

Cereales Arroz, pasta, pan blanco y harina de trigo.

Legumbres

Verduras y H Lechuga, cebolla, pimientos, zanahoria, rabanos, pepino

Frutas pera, piña, manzana (pueden ser en almibar)

Aceites y grasas Aceite de oliva, girasol, mantequilla sin sal.

Lacteos Leche, yogurt semideslactosados

Alimentos prohibidos:

Tratar de consumir en menor cantidad Espárragos, col, tomate, alcachofas, coliflor, espinaca congelada, maíz.

Azúcar, miel, caramelos, bollería, pasteles, chocolate, embutidos, lácteos enteros, mantequilla.

Consumir una cantidad adecuada de Frutos cítricos o de temporada, Uva, Plátanos, melón, cerezas, melocotón, Tomate, Frutos secos, Vísceras (sesos, hígado, riñones),

DIÁLISIS

Es un tratamiento enfocado en depurar la sangre cuando los riñones no son capaces de hacerlo, ayuda al organismo a eliminar los desechos y el exceso de líquido de la sangre, la DIÁLISIS PERITONEAL se realiza en la cavidad peritoneal y utiliza como filtro la membrana natural peritoneal que rodea a toda la cavidad. Para que la depuración de la sangre pueda llevarse a cabo, se introduce a través de un tubo blando de silicona en la cavidad peritoneal, un líquido especial (líquido de diálisis) que se recambia periódicamente.

TIPO DE DIETA:

Proteínas Carnes magra Pollo, pavo, cerdo, Huevo, Pescados blancos (Bacalao).

Cereales Arroz, pasta, pan blanco y harina de trigo.

Legumbres

Verduras y H Lechuga, cebolla, pimientos, zanahoria, rabanos, pepino

Frutas pera, piña, manzana (pueden ser en almibar)

Aceites y grasas Aceite de oliva, girasol, mantequilla sin sal.

Lacteos Leche, yogurt semideslactosados

Alimentos prohibidos:

Tratar de consumir en menor cantidad Espárragos, col, tomate, alcachofas, coliflor, espinaca congelada, maíz.

Azúcar, miel, caramelos, bollería, pasteles, chocolate, embutidos, lácteos enteros, mantequilla.

Consumir una cantidad adecuada de Frutos cítricos o de temporada, Uva, Plátanos, melón, cerezas, melocotón, Tomate, Frutos secos, Vísceras (sesos, hígado, riñones),

HEPATICOS

CIRROSIS HEPÁTICA NO ALCOHÓLICA

Es una afección en la cual se acumula exceso de grasa en el hígado.

TIPO DE DIETA: Dieta saludable y bien balanceada, debe incluir carbohidratos complejos, grasas buenas, proteínas de alto valor biológico y debe asegurar la ingesta adecuada de nutrientes.

Dieta hiposódica, enfocada en reducir los niveles de sal.

Alimentos permitidos:

Cereales→ integrales, como arroz integral, avena, quinoa, cebada, centeno, pan y pastas integrales.

Proteínas de origen vegetal, como frijoles, soja, garbanzos, lentejas y tofu.

Alimentos origen animal→ pescados, huevos y carnes blancas, como pollo y pavo.

Leches bajos en grasas→ el queso blanco, ricotta, cottage y yogur;

Grasas → el aceite de oliva, girasol, soja o maíz, aguacate, semillas de chía, amaranto o calabaza y frutos secos;

Condimentos→ azafrán, canela, comino, laurel, hojas de mostaza, nuez moscada, perejil, cilantro, ajo, orégano, cúrcuma, menta, albahaca, romero y tomillo.

Alimentos prohibidos:

Carnes rojas→ carne de vaca, cerdo y vísceras.

Embutidos→ salchichas, chorizos, morcilla, salami, entre otros;

Lácteos→ leche entera, manteca, crema de leche y quesos amarillos, como cheddar, brie, camembert, feta, parmesano.

Alimentos procesados→ papas fritas, salsas listas, pasta instantánea, comida rápida y comidas congeladas o enlatadas.

Refrescos y jugos pasteurizados, evitar el consumo de bebidas alcohólicas

HEPATITIS

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

TIPO DE DIETA: Dieta hepatoprotectora, se basa en crear una alimentación de fácil digestión, baja en grasas, equilibrada y cocinada de forma simple, a la plancha o al vapor y sin el uso de condimentos o salsas.

Alimentos permitidos:

Frutas, → manzana, pera, piña, uva, papaya, naranja, mango, banana, uvas, toronja, fresas, frambuesas, limón, ciruela, moras y arándanos.

Verduras→ lechuga, tomate, brócoli, calabaza, nopal, berro, chayote, alfalfa, diente de león, alcachofa, ajo, cebolla y berenjena.

Alimentos OA→ pescados de carne blanca (, bacalao, cazón, mero, lenguado, dorada), pollo y pavo sin piel y huevo.

Cereales→ integrales, como arroz integral, maíz, avena, pasta integral y quinoa.

Legumbres→ frijoles, garbanzos, lentejas, arvejas y soya.

Aceites/grasas→ aceite de oliva, aceite de aguacate, nueces, y aceite de linaza.

Lácteos bajos en grasa →leche deslactosada yogur descremado sin azúcar y quesos bajos en grasa,

Condimentos y hierbas para sazonar, → cúrcuma, salvia, orégano, cilantro, perejil, menta, clavo, tomillo y canela.

Alimentos prohibidos:

Carnes rojas ricas en grasa, tocino, embutidos (salchicha, chorizos, mortadela, jamón), Pescados grasos (salmón, atún, trucha y sardina), aguacate y frutos secos, mantequilla, margarina, manteca y crema de leche, embutidos, alimentos azúcar refinado, refrescos y jugos pasteurizados,leche entera ,quesos amarillos y yogures con azúcar, salsa de tomate tipo ketchup, mayonesa, mostaza, salsa inglesa, salsa de soya, salsas picantes, Bebidas alcohólicas.

OBSTRUCCION BILIAR

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

TIPO DE DIETA: Dieta modificada en el contenido de electrolitos y agua, adecua el nivel de electrolitos y agua en el organismo, según se requiera ya que algunos elementos químicos se disuelven y se separan en agua.

Alimentos permitidos: En general todos los alimentos son permitidos, solo hay que vigilar en que se están proporcionando electrolitos vía oral o intravenosa.

Infusiones, agua, gelatina de agua, jugo de manzana o uva, helado de limón, Consomé desgrasado, lácteos en caso de tolerarlos,

Alimentos de OA→ Pollo, carne de res, cerdo, pescado,

Aceite de oliva.

Alimentos prohibidos:

Alcachofas, col, coliflor, brócoli, coles de Bruselas, pimiento, pepino, rábanos, cebolla, ajos, fruta en almíbar, frutas secas y frutas confitadas, Bebidas como café y té, bebidas con gas, bebidas con chocolate y bebidas alcohólicas.

CANCER HEPATICO

Se origina cuando las células hepáticas en el cuerpo comienzan a crecer en forma descontrolada.

TIPO DE DIETA: Dieta mediterránea se basa en un régimen alimenticio en donde alimentación se encuentra con menores productos procesados, bajo consumo de carnes rojas, pero un alto consumo de aceite de oliva y pescados.

Alimentos permitidos:

Verduras todas las pues han demostrado múltiples beneficios, se enfoca más en crucíferas (brócoli, coliflor, coles de Bruselas) o Chenopodiáceas (remolacha, espinaca).

Frutas

Hiervas clavo, hinojo, orégano, ajo, canela,

Pescados fresco, productos lácteos, cereales y otros derivados del trigo.

Alimentos prohibidos:

Bebidas azucaradas, Lácteos no pasteurizados, Huevos Carne, pescado o marisco crudos o poco cocinados, Hamburguesas, albóndigas y productos picados Fruta que no se pueda pelar o que la piel sea porosa (fresas, uvas y kiwis)

LITIASIS BILIAR

Es definida como la existencia de cálculos dentro de la vesícula biliar, se forma por diversas alteraciones en el metabolismo de algunos componentes de la bilis.

TIPO DE DIETA: Dieta balanceada, preferiblemente blandos o fácilmente digeribles, pobre en grasa y en colesterol.

Alimentos permitidos:

Lácteos→ (Lácteos bajos en grasa) Leche descremada, yogurt light.

Alimentos de origen animal→ Pollo, pescado, clara de huevo, queso cottage, requesón, panela, pechuga de pavo.

Verduras → Todas (cocidas y sin piel)

Frutas → TODAS (Preferir Plátano, Frutos rojos, Limón) (cocidas y sin piel)

Aceites y Grasas → Aceites vegetales como oliva o aguacate, soya, frutos secos como almendras, nueces, linaza, aceitunas, cacahuates SIN SAL.

Cereales y tubérculos → (integrales) Avena, arroz, papa, maíz, tortilla, pan de caja

Leguminosas →Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia.

Azúcares → azúcar mascabado, o endulzantes artificiales con stevia, miel, mermelada, ate.

Bebidas →Jugo de verdura/fruta natural no envasado

Alimentos prohibidos:

Carnes rojas→carne de vaca, cerdo y vísceras.

Embutidos→salchichas, chorizos, morcilla, salami, entre otros;

Lácteos→ leche entera, manteca, crema de leche y quesos amarillos, como cheddar, brie, camembert, feta, parmesano.

Alimentos procesados→ papas fritas, salsas listas, pasta instantánea, comida rápida y comidas congeladas o enlatadas.

Refrescos y jugos pasteurizados, evitar el consumo de bebidas alcohólicas

ENFERMEDADES PANCREATICAS

CANCER DE PANCREAS

Se forma en dos tipos de células del páncreas células exocrinas y células neuroendocrinas, como las células de los islotes. El tipo exocrino es más común y se suele encontrar en estado avanzado. Los tumores neuroendocrinos de páncreas (tumores de células de los islotes) son menos comunes, pero tienen un pronóstico más favorable.

TIPO DE DIETA: Dieta blanda, incluye alimentos preparados con muy poca grasa y condimentos. Dichos alimentos deben ser asados, cocidos, horneados, o a la plancha, no fritos o empanizado

Alimentos permitidos:

pollo, pescado, huevos, yogur griego, frijoles, legumbres, tofu y queso reducido en grasa con moderación, batidos y licuados ricos en calorías.

Frutas→ (la mayoría) Manzana, pera cocidas o en puré.

VERDURAS →todas cocidas, sin aceite.

Alimentos prohibidos:

barritas de proteínas porque pueden tener fibras, chocolate, leche entera, helado, quesos procesados, yema de huevo, salchicha, salami, tocino, Rollos de canela, pasteles, tartas, galletas y otro tipo de productos de pastelería

La **DIABETES** es una enfermedad crónica que se presenta cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no puede utilizar de forma eficaz la insulina que produce, es importante comprender que la insulina es una hormona que regula el azúcar en sangre. La hiperglucemia, o aumento del nivel de azúcar en sangre, es un efecto común de la diabetes no controlada y, con el tiempo, conduce a daños graves en muchos de los sistemas del cuerpo, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.

DIABETES MELLITUS 2

También conocida como no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta, la cual se debe a una utilización ineficaz de la insulina, es asociada a un peso corporal excesivo y a la inactividad física, es más común en adultos mayores, pero en la actualidad ha tenido aparición en niños con obesidad. En Relación a factores de riesgo para desarrollarla se tiene que pueden de ser de tipo medioambiental y genético, en los que se encuentran historia familiar de diabetes, edad avanzada, obesidad, en particular obesidad intraabdominal, inactividad física, antecedentes de diabetes gestacional, prediabetes y raza o etnia.

Los síntomas pueden ser similares a los de la diabetes de tipo I, pero tienden a ser menos intensos, por lo que la enfermedad puede diagnosticarse cuando ya tiene varios años de evolución y han aparecido complicaciones.

TIPO DE DIETA:

Dieta modificada en hidratos de carbono. Se basa en el contenido de los carbohidratos reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción por los carbohidratos complejos, esta dieta es alta en fibra, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos. Han demostrado ser efectivas en el control glucémico

Plan de alimentación con alto contenido de fibra.

Alimentos permitidos:

Frutas → manzanas, naranjas, Toronja, melones, Uvas, peras, melocotones.

Vegetales → Nopales, Ejote, Tomate, Lechuga, brócoli, coliflor, espinacas, pepinos, calabacín.

CEREALES Y TUBÉRCULOS DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO → Avena, Pasta, Tortilla de maíz, Amaranto. MODERADO ÍNDICE GLUCÉMICO → Arroz, Cereal de caja sin azúcar.

Alimentos ricos en proteínas → Atún natural, Carne de Puerco, Pollo, Pescado, Carne de res, Queso panela, mariscos

Legumbres → frijoles, lentejas, garbanzos.

Nueces → almendras, nueces, pistachos, nueces de macadamia, anacardos o marañones.

Semillas → semillas de chía, calabaza, lino, cáñamo.

Grasas saludables → aceite de oliva, aguacates, aceite de canola, aceite de sésamo.

Alimentos prohibidos:

Azúcares refinados como → azúcar, miel, mermeladas, ates, jaleas, frutas en almíbar, dulces, chocolates, pan y galletas dulces, pasteles.

Productos lácteos enteros → leche entera, mantequilla, queso, crema agria.

Alimentos procesados → papas fritas, palomitas de microondas, carne procesada, comidas.

Grasas trans → manteca vegetal, alimentos fritos, cremas para el café no lácteas, aceite parcialmente hidrogenado.

DIABETES GESTACIONAL

Es caracterizada por aumento del azúcar en la sangre (hiperglucemia) el cual se da durante el embarazo y alcanza valores que, pese a ser superiores a los normales, son inferiores a los establecidos para diagnosticar una diabetes. Se destaca su importancia pues se tienen un mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto, por lo que es posiblemente sus hijos también tengan un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2 en un futuro.

TIPO DE DIETA:

Dieta modificada en hidratos de carbono. Se basa en el contenido de los carbohidratos reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción por los carbohidratos complejos, esta dieta es alta en fibra, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos. Han demostrado ser efectivas en el control glucémico

Plan de alimentación con alto contenido de fibra

Alimentos permitidos:

Frutas → manzanas, naranjas, Toronja, melones, Uvas, peras, melocotones.

Vegetales → Nopales, Ejote, Tomate, Lechuga, brócoli, coliflor, espinacas, pepinos, calabacín.

CEREALES Y TUBÉRCULOS de bajo índice glucémico Elote, Avena, Pasta, Tortilla de maíz, Amaranto.

moderado índice glucémico→ Arroz, Cereal de caja sin azúcar.
Alimentos ricos en proteínas → Atún natural , Carne de Puerco, Pollo, Pescado, Carne de res, Queso panela, mariscos

Legumbres →frijoles, lentejas, garbanzos.

Nueces →almendras, nueces, pistachos, nueces de macadamia, anacardos o marañones.

Semillas →semillas de chía, calabaza, lino, cáñamo.

Grasas saludables →aceite de oliva, aguacates, aceite de canola, aceite de sésamo.

Alimentos prohibidos: Miel, Leche condensada, Dulces, pasteles, Caramelos, chocolate, Refrescos, zumos azucarados, Helados, Platos precocinados.

DIABETES MELLITUS I

También conocida como diabetes insulino dependiente, es considerada como la menos frecuente, se encuentra asociada a una deficiencia absoluta de insulina, ocasionada por una destrucción autoinmune de las células beta del páncreas, debido a esto es que requiere la administración diaria de insulina. La enfermedad se presenta a cualquier edad, pero presenta una mayor incidencia en los menores de 15 años.

TIPO DE DIETA:

Dieta modificada en hidratos de carbono. Se basa en el contenido de los carbohidratos reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción por los carbohidratos complejos, esta dieta es alta en fibra, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos. Han demostrado ser efectivas en el control glucémico

Plan de alimentación con alto contenido de fibra

Alimentos permitidos:

Frutas →manzanas, naranjas, Toronja, melones, Uvas, peras, melocotones.

Verduras → Nopales, Ejote, Tomate, Lechuga, brócoli, coliflor, espinacas, pepinos, calabacín.

CEREALES Y TUBÉRCULOS de bajo índice glucémico Elote, Avena, Pasta, Tortilla de maíz, Amaranto.

moderado índice glucémico→ Arroz, Cereal de caja sin azúcar.

Alimentos ricos en proteínas → Atún natural , Carne de Puerco, Pollo, Pescado, Carne de res, Queso panela, mariscos

Legumbres →frijoles, lentejas, garbanzos.

Nueces →almendras, nueces, pistachos, nueces de macadamia, anacardos o marañones.

Semillas →semillas de chía, calabaza, lino, cáñamo.

Grasas saludables →aceite de oliva, aguacates, aceite de canola, aceite de sésamo.

Alimentos prohibidos: Miel, Leche condensada, Dulces, pasteles, Caramelos, chocolate, Refrescos, zumos azucarados, Helados, Platos precocinados.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Considerada como la elevación de la presión arterial sistólica a 140 mmHg o más, y de la presión arterial diastólica de 90 mmHg o más, un factor de riesgo cardiovascular, es importante comprender que la presión arterial se puede elevar sin motivo previo, por lo que en ocasiones se puede presentar por algunas enfermedades, el consumo de algunos fármacos, de igual forma ciertos factores como el abuso de sustancias como tabaco, el alcohol, el estrés, el sobrepeso, la falta de ejercicio y una dieta con exceso de sal aportan la incidencia de poder presentar hipertensión en un futuro.

TIPO DE DIETA:

Dieta hiposódica, usada para aliviar el edema y la hipertensión, la mayoría de las personas obtiene demasiado sodio de sus dietas, por lo que se una recomienda una restricción moderada y sustituir cierto tipo de alimentos.

DASH Dietary Approaches to Stop Hypertension, es igual a la anterior ya que se trata de un dieta baja en sal, que ha demostrado un impacto positivo en la disminución de la presión arterial, esta dieta es rica en nutrientes y en fibra, incluyendo alimentos con alto contenido de potasio, calcio y magnesio. En ella se recomienda la ingesta de cinco porciones de frutas y verduras al día, la reducción de grasas saturadas y el consumo de legumbres y semillas diariamente.

Alimentos permitidos:

Lácteos→ (Lácteos bajos en grasa) Leche descremada, yogurt light.

Alimentos de origen animal→ Pollo, pescado, clara de huevo, queso cottage, requesón, panela, pechuga de pavo.

Verduras →TODAS

Frutas → TODAS (Preferir Plátano, Frutos rojos, Limón)

Aceites y Grasas → *Aceites vegetales como oliva o aguacate, soya, frutos secos como almendras, nueces, linaza, aceitunas, cacahuates SIN SAL.*

Cereales y tubérculos → *(integrales) Avena, arroz, papa, maíz, tortilla, pan de caja*

Leguminosas →Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia.

Azúcares → azúcar mascabado, o endulzantes artificiales con stevia, miel, mermelada, ate.

Bebidas →Jugo de verdura/fruta natural no envasado, vino (una copa de vino tinto al día o dos puede ser beneficioso para las arteria.)

Alimentos prohibidos:

Evita el consumo en exceso o preparaciones en jugo, o enlatados en almíbar, Margarina y mantequilla con sal, salsa de soya, de tomate, mostaza, aderezos, Vegetales procesados o enlatados, Lácteos enteros, Carnes rojas, Embutidos, Alimentos fritos, Refrescos, azúcares añadidos, y refinados como azúcar blanca, jarabe de maíz.

EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)

Es una enfermedad pulmonar crónica la cual afecta tanto a hombre como a mujeres, en ella los bronquiolos sufren daños y se restringe el intercambio de gases, pueden producirse destrucción de partes de los pulmones, obstrucción de las vías respiratorias a causa de las secreciones e inflamación del epitelio de las vías respiratorias. Puede ser leve, moderada o grave según el grado de obstrucción y suele presentarse como bronquitis crónica (inflamación de las vías aéreas con tos y expectoración de moco) o Enfisema (destrucción de los alvéolos ocasionando un atrapamiento del aire en el pulmón) Ambas formas se encuentran en mayor o menor grado en todos los pacientes con EPOC, su causa más frecuente se debía es la exposición al humo del tabaco, lo que incluye tanto a personas fumadoras como a fumadores pasivos.

TIPO DE DIETA:

Dieta modificada en hidratos de carbono. Se basa en el contenido de los carbohidratos reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción por los carbohidratos complejos, esta dieta es alta en fibra, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos. Han demostrado ser efectivas en el control glucémico

Alimentos permitidos:

Frutas → ricas en vitamina C y E (como naranjas, kiwis, mandarinas, fresa) melones, Uvas, peras.

Verdura → espinacas, judías verdes, acelgas, ensaladas

Cereales y tubérculos → pan, pasta, arroz

Aceites y grasas → aceite de oliva virgen, avellanas, almendras y otros frutos secos (no fritos ni con sal)

Alimentos prohibidos:

EVC (enfermedad vascular cerebral)

Es una alteración en las neuronas la cual provoca disminución de flujo sanguíneo en el cerebro se encuentra acompañada de alteraciones cerebrales de manera momentánea o permanente, es clasificada en 2 subtipos isquémica y hemorrágica.

Isquémica cerebral transitoria se produce por la interrupción del flujo sanguíneo, en donde los síntomas duran pocos minutos y el paciente se recupera totalmente en menos de 24 horas. Es considerada como una urgencia médica.

Infarto Cerebral aparece cuando el flujo sanguíneo se interrumpe por una obstrucción la cual puede ser por causada por grasa o sangre, en un vaso sanguíneo.

Hemorragia se presenta cuando un vaso sanguíneo se rompe, ocasionando un sangrado dentro del cerebro.

TIPO DE DIETA:

DASH (o hiposódica) es una dieta baja en sal, que ha demostrado un impacto positivo en la disminución de la presión arterial, esta dieta es rica en nutrientes y en fibra, incluyendo alimentos con alto contenido de potasio, calcio y magnesio. En ella se recomienda la ingesta de cinco porciones de frutas y verduras al día, la reducción de grasas saturadas y el consumo de legumbres y semillas diariamente.

Dieta Semi Blanda dieta modificada en consistencia que permite preparaciones que no requieran esfuerzo en la masticación con el fin de favorecer la deglución.

Alimentos permitidos:

Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa

Verduras →cocidas, enlatadas o congeladas

Frutas enlatadas →así como puré de manzana, banano y melón

Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada, Cereales

Huevos

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

Paleta de hielo y gelatinas. Sopa, especialmente caldo

Alimentos prohibidos:

Yogurt con fruta o cereal, embutidos, quesos duros, tostadas ,buñuelos, panes integrales duros, envuelto, verdura cruda , frutas enteras (manzana verde, durazno, coco, mango verde), sopas con residuos o fibras, carne frita que contengan hueso o espinas, tubérculos, alimentos fritos

HIPERTIROIDISMO

Conocida como tiroides hiperactiva, la cual tiene lugar cuando la glándula tiroides produce más hormonas tiroideas de las que el organismo necesita.

La tiroides es una glándula pequeña con forma de mariposa en la parte frontal del cuello, las hormonas tiroideas controlan la forma como el organismo usa la energía, por lo que afectan casi todos los órganos, incluso la forma como late el corazón. Al haber exceso de hormona tiroidea, se aceleran muchas de las funciones del organismo.

TIPO DE DIETA: *Dieta baja en Yodo en donde se considera que una dieta es pobre en yodo cuando reduce el consumo de este elemento mineral a 50- 60ug/día. Deberá ser balanceada y voluminosa con alimentos de elevado contenido energético, se debe insistir en la importancia de ingerir suficientes frutas y vegetales frescos, como fuentes de vitaminas y minerales.*

Alimentos permitidos:

Clara de huevo y pescados de agua dulce, Vegetales crudos o cocido, legumbres(frijoles, guisantes, lentejas, garbanzos), aceite de elote o maíz, aceite de canola, aceite de girasol, aceite de coco, margarina sin sal, frutas frescas, secas o jugos naturales, avena, papa, aguacate, semillas de linaza o de chía, palomitas caseras sin sal, pan casero.

Alimentos prohibidos:

Pescados de agua salada → salmón, merluza, bacalao, sardinas, arenque, trucha, atún. Camarones, langostas, mariscos, ostras, calamares, pulpos y cangrejos. Carnes procesadas (jamón, pavo, mortadela, salchicha, tocino), Yema de huevo, Lácteos (yogur, requesón, quesos en general, mantequilla, crema de leche), Harinas, frutas enlatadas, Vegetales(apio, coles de bruselas, repollo)

HIPOTIROIDISMO

El hipotiroidismo es una disfunción que provoca que la glándula tiroides no produzca suficientes hormonas tiroideas, por lo que el cuerpo no puede seguir funcionando con normalidad y la actividad orgánica disminuye. Es el causante de una ralentización del metabolismo lo que puede inducir a un aumento de peso, estado físico debilitado, hinchazón, dolores musculares o depresión.

TIPO DE DIETA: Dependerá del estado del paciente ya que en ciertos se puede presentar un aumento de peso por lo que a ellos se les recomienda *una dieta de mantenimiento y balanceada* en la que se ingieran alimentos ricos en yodo y con aporte de vitaminas

Alimentos permitidos:

Alimentos ricos en yodo

Vegetales → ajo, tomates, espinacas, habas, guisantes

Cereales y legumbres → maíz, girasol, lentejas, guisantes, habas, avena.

Frutas y frutos secos → mango, manzana, coco, fresas, nueces, piña, avellana, pistachos, anacardos.

Mariscos.

Alimentos que aportan vitaminas A, B2, B3, B6

Huevo, el plátano, las almendras, los berros, el pepino, los guisantes y las hierbas (canela, ginseng, albahaca, hinojo)

Alimentos prohibidos:

Ensalada cruda de col lombarda, col, y rábanos, Tomar caldo o sopa o agua resultante de hervir alimentos bocígenos (son sustancias que interfieren en la manera en que el organismo utiliza el yodo, como los mencionados anteriormente), Soja, Gluten. Cereales como el trigo y semillas de lino y los piñones. Apio, naranja, limón, zanahoria, aguacate, ciruela, berenjena, melocotón, granada y uva.

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. El exceso de cortisol puede producir algunos de los signos distintivos del síndrome de Cushing como una joroba de grasa entre los hombros, la cara redondeada y estrías de color rosado o púrpura en la piel, puede provocar hipertensión arterial, pérdida de masa ósea y en ocasiones diabetes tipo 2.

TIPO DE DIETA: Dieta mediterránea contiene muchas frutas, verduras, frijoles y granos integrales. Tiene pocas carnes rojas (res, cerdo, cordero o cabra).

Alimentos permitidos:

Frutas → manzanas, naranjas, Toronja, melones, Uvas, peras, melocotones.

Vegetales → Nopales, Ejote, Tomate, Lechuga, brócoli, coliflor, espinacas, pepinos, calabacín.

CEREALES Y TUBÉRCULOS DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO → Avena, Pasta, Tortilla de maíz, Amaranto. MODERADO ÍNDICE GLUCÉMICO → Arroz, Cereal de caja sin azúcar.

Alimentos ricos en proteínas → Atún natural, Carne de Puerco, Pollo, Pescado, Carne de res, Queso panela, mariscos

Legumbres → frijoles, lentejas, garbanzos.

Nueces → almendras, nueces, pistachos, nueces de macadamia, anacardos o marañones.

Semillas → semillas de chía, calabaza, lino, cáñamo.

Grasas saludables → aceite de oliva, aguacates, aceite de canola, aceite de sésamo

Alimentos prohibidos:

Azúcares refinados como → azúcar, miel, mermeladas, ates, jaleas, frutas en almíbar, dulces, chocolates, pan y galletas dulces, pasteles.

Productos lácteos enteros → leche entera, mantequilla, queso, crema agria.

Alimentos procesados → papas fritas, palomitas de microondas, carne procesada, comidas.

Grasas trans → manteca vegetal, alimentos fritos, cremas para el café no lácteas, aceite parcialmente hidrogenado.

ERG (ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO)

Es definida como la regurgitación o ascenso del contenido del estómago hacia el esófago. Recordemos que el esófago se une al estómago por un esfínter (esfínter esofágico inferior) el cual permite el paso de la comida para cerrarse posteriormente, en caso de que no funcione bien y no cierre tras la entrada de la comida, permitirá que el contenido gástrico (que es ácido), ascienda al esófago.

TIPO DE DIETA: Dieta blanda, incluye alimentos preparados con muy poca grasa y condimentos. Dichos alimentos deben ser asados, cocidos, horneados, o a la plancha, no fritos o empanizado

Alimentos permitidos:

Té ligero

Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa

Verduras →cocidas, enlatadas o congeladas

Frutas enlatadas →así como puré de manzana, banano y melón

Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada, Cereales

Huevos

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

Paleta de hielo y gelatinas. Sopa, especialmente caldo

Alimentos prohibidos:

Quesos fuertes (como el azul o el Roquefort), verduras crudas y ensaladas de igual forma las verduras que producen gases (el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes), Frutas deshidratadas, Cereales de salvado o integrales, Carnes duras/fibrosas, Bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína.

GASTRITIS

Es la inflamación aguda o crónica de la mucosa que recubre las paredes del estómago, esta puede ser producida por diversos agentes, como la ingesta de ciertos medicamentos o la infección por la bacteria *Helicobacter pylori*. Puede causar molestias importantes, pero en muchos casos es asintomática

TIPO DE DIETA: Dieta blanda, incluye alimentos preparados con muy poca grasa y condimentos. Dichos alimentos deben ser asados, cocidos, horneados, o a la plancha, no fritos o empanizado

Alimentos permitidos:

Alimentos de OA → carnes vaca, ternera (cocida, asada o al horno sin grasa), pollo (cocido o asado) sin piel, jamón cocido, Pescados, mariscos al natural, huevos

Frutas → Manzana, pera cocidas o en puré.

VERDURAS → todas cocidas, sin aceite.

Sopas → de verduras, de carne, de arroz blanco, todas con poca sal.

Pan blanco ó integral.

Líquidos: Agua, manzanilla.

Lácteos: Yogurt, quesos.

Alimentos prohibidos:

Evitar los cítricos (Naranjas), Especias, mayonesa, mostaza, Ketchup, mantequilla, margarina, Vinagre, refrescos, chocolate, café solo o con leche, leche, alcohol, Salsas grasas, frituras, enlatados, embutidos, alimentados condimentados, Tabaco.

ESOFAGO DE BARRETE

Es una patología adquirida producto del reflujo gastroesofágico crónico que provoca la lesión de la mucosa esofágica normal y su reemplazo por mucosa metaplásica. La importancia clínica del EB radica en que constituye un factor de riesgo para el desarrollo de adenocarcinoma esofágico

TIPO DE DIETA: Dieta blanda, incluye alimentos preparados con muy poca grasa y condimentos. Dichos alimentos deben ser asados, cocidos, horneados, o a la plancha, no fritos o empanizado

Alimentos permitidos:

Verduras →cocidas, enlatadas o congeladas

Frutas enlatadas →así como puré de manzana, banano y melón

Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada, Cereales

Huevos

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

Paleta de hielo y gelatinas. Sopa, especialmente caldo

Alimentos prohibidos:

Grasas, fritos, salsas, café, té, chocolate, menta, ajo, cebolla, frutos secos, bebidas con gas (especialmente colas), cítricos, tomate, picantes, salazones

SINDROME DE INTESTINO CORTO

Es caracterizado por una combinación de signos y síntomas que ocurren después de una resección quirúrgica, defectos congénitos o pérdida de la absorción por una enfermedad asociada, en el destaca la dificultad para mantener el balance energético-proteico, líquido-electrolítico y de micronutrientes con una dieta normal.

TIPO DE DIETA: Parenteral es una dieta óptima para nutrir al paciente que no puede utilizar el sistema digestivo y necesita recibir los nutrimentos a través de una vena central o periférica.

Dieta seca es baja en azúcares simples, baja en fibra insoluble, separar alimentos sólidos de los líquidos, Control de oxalatos en caso de presencia de colon, (realizar de 5 a 6 tiempos de comida al día).

Dieta con bajo contenido de lactosa (en la mayoría de pacientes a los que se le extirpa parte del intestino, puede causarle intolerancia a la lactosa), por lo que es importante disminuir su ingesta ya que la lactosa es un azúcar que se encuentra en productos lácteos y puede causar síntomas como gases, calambres y diarrea.

Dieta de bajo contenido de oxalato, limita el consumo de oxalatos a aproximadamente 50 miligramos (oxalato es una sustancia química natural del organismo, de igual forma está presente en ciertos alimentos, demasiada cantidad de oxalato en la orina puede provocar graves problemas).

Alimentos permitidos:

Alto contenido de proteínas→ huevos, carne (res, ternera y cordero), pollo, pavo, leche, queso, pescado

Carbohidratos complejos refinados o bajos en fibra→ Pan blanco, Cereales, Papas sin piel, Arroz blanco, Pasta.

Con contenido moderado de grasas→ Azúcar, Jarabe de maíz, Miel.

Dieta con bajo contenido de lactosa

Lácteos sin lactosa (leche o almendra, arroz o leche de soja), queso crema y requesón.

Alimentos que contengan fibra soluble → Fruta fresca sin cáscara, membranas o semillas, mantequilla de maní cremosa, mantequillas de frutos secos, avena, Legumbres como garbanzos, frijoles de lima, frijoles y lentejas (debemos recordar que algunas legumbres pueden causar gases por lo que se recomienda iniciar probando porciones pequeñas).

Verduras→ Zanahoria, espinaca, remolacha, papas sin piel, puntas de espárragos, lechuga, pepinos sin cáscara o semilla, salsa de tomate y tomates sin cáscara o semilla, calabaza sin cáscara o semillas

Alimentos prohibidos: Dieta de bajo contenido de oxalato (Té, café, refrescos, chocolate, frutos secos, productos con soya, verduras de hoja verde, Batatas, apio, germen de trigo). Alimentos que contengan fibra insoluble panes de trigo integral, galletas, cereales, frutos secos enteros, semillas y coco. Legumbre que podrían causar molestias como Maíz, repollo, como garbanzos, frijoles de lima, frijoles y lentejas.

DIVERTICULOS

Los divertículos intestinales son pequeñas bolsas o sáculos que protruyen desde la luz del intestino hacia el exterior de éste, se encuentran con mayor frecuencia es en una zona del colon izquierdo llamada sigma.

TIPO DE DIETA: Dieta astringente, En ella la meta principal es reducir la estimulación de las secreciones gastrointestinales y disminuir la velocidad del tránsito, con la finalidad de reducir el número y el volumen de las deposiciones diarias y mejorar su consistencia,

Alimentos permitidos: Manzana, plátano, Arroz o pasta (de preferencia prepararlos hervidos, en sopas con poco caldo, poca cantidad de aceite). En cuestión a las carnes y pescados estos deberán ser preparados a la plancha, al horno o hervidos

Alimentos prohibidos:

Alimentos con alto contenido de grasas y ricos en fibra, las frutas tampoco son recomendadas a excepción de las mencionadas anteriormente. Cereales de grano entero, pasta, harina. Productos lácteos, carnes con alto contenido graso como las salchichas.

LUPUS

El lupus eritematoso sistémico es una enfermedad autoinmunitaria crónica de larga duración, la cual que puede afectar muchas partes del cuerpo, ocurre cuando el sistema inmunitario ataca sus propios tejidos, ocasionando inflamación y en algunos casos daño permanente de los tejidos.

TIPO DE DIETA: dieta sin gluten o la dieta sin lactosa

Dieta mediterránea contiene muchas frutas, verduras, frijoles y granos integrales. Tiene pocas carnes rojas (res, cerdo, cordero o cabra). La principal fuente de grasa es el aceite de oliva., a su vez posee alta capacidad antiinflamatoria ya que reduce los niveles en sangre de los marcadores pro-inflamatorios (IL-6, IL-8 y TNF alfa)

Alimentos permitidos:

Frutas→bayas, manzanas, peras, kiwis y naranjas

Arroz integral, pasta de trigo integral, quinoa y cebada, aceite de oliva, aguacate, semillas, nueces.

Pescado →sardinas y salmón enlatados, y pescado fresco)

Lácteos →sin grasa o descremados (como yogur natural)

Huevos, Carne →pollo y pavo.

Alimentos prohibidos: alfalfa, espirulina, Alcohol, azúcar añadida, grasa, carne roja, alimentos procesados.

CÁNCER DE MAMA

Es un tumor maligno que se origina en las células de la mama, entendiéndose por tumor maligno un grupo de células que crecen de manera desordenada e independiente, que tiende a invadir los tejidos que lo rodean, así como órganos distantes (metástasis)

TIPO DE DIETA:

Dieta mediterránea contiene muchas frutas, verduras, frijoles y granos integrales. Tiene pocas carnes rojas (res, cerdo, cordero o cabra). La principal fuente de grasa es el aceite de oliva., a su vez posee alta capacidad antiinflamatoria ya que reduce los niveles en sangre de los marcadores pro-inflamatorios (IL-6, IL-8 y TNF alfa) Dieta saludable

Alimentos permitidos:

Alimentos, particularmente especias, con propiedades antiinflamatorias

Frutas→bayas, manzanas, peras, kiwis y naranjas

Verduras → Brócoli, Repollo, Coliflor, espinaca, lechuga, col rizada, acelga, Champiñones, espárragos, Calabacita, Pimiento, tomates.

Arroz integral, pasta de trigo integral, quinoa y cebada, aceite de oliva, aguacate, semillas, nueces.

(La proteína animal no debería ocupar más de un tercio de su plato)

Pescado →sardinas y salmón enlatados, y pescado fresco)

Lácteos →sin grasa o descremados (como yogur natural)

Huevos, Carne →pollo y pavo.

Alimentos prohibidos:

Alcohol, azúcar añadida, grasa, carne roja, alimentos procesados.

CÁNCER CERVICOUTERINO

Conocido como cáncer de cuello de la matriz, se trata de un tumor maligno que inicia en el cuello de la matriz y es más frecuente en mujeres mayores de 30 años, al inicio las lesiones son tan pequeñas que no se pueden ver a simple vista y duran así varios años.

TIPO DE DIETA: Dieta mediterránea contiene muchas frutas, verduras, frijoles y granos integrales. Tiene pocas carnes rojas (res, cerdo, cordero o cabra). La principal fuente de grasa es el aceite de oliva., a su vez posee alta capacidad antiinflamatoria ya que reduce los niveles en sangre de los marcadores pro-inflamatorios (IL-6, IL-8 y TNF alfa)

Alimentos permitidos:

Fuente de ácido fólico→ Espárragos, nabos, naranja, frijoles, remolacha, espinaca, aguacate, col, lechuga, brócoli, maní, mantequilla de maní, tomate, fresas, banano, maíz, toronja, lentejas, semillas y nueces. Alimentos de hoja verde, apio, zanahoria, calabaza.

Fuente de vitamina C→ Naranja, limón, toronja, pimentón rojo, papaya, fresas, brócoli, melón, kiwi, mango, piña, frutos rojos.

Fuente de vitamina A →A aceite de hígado de bacalao, carne de res, pescado, aves, lácteos, huevos, cereales, frutas y verduras de color amarillo – naranja, hortalizas de hoja verde.

Té verde, manzanilla.

Alimentos prohibidos:

Evite alimentos con alto contenido de fibra como ciertas frutas y verduras crudas, leguminosas (frijol, haba, lenteja), panes y cereales integrales, lácteos, alcohol.

CÁNCER DE PROSTATA

Es un tumor que se desarrolla principalmente en varones de edad avanzada, conforme los hombres envejecen, la próstata puede agrandarse y bloquear la uretra o la vejiga, ocasionando dificultad para orinar o puede llegar a interferir con la función sexual

TIPO DE DIETA: Dieta mediterránea contiene muchas frutas, verduras, frijoles y granos integrales. Tiene pocas carnes rojas (res, cerdo, cordero o cabra). La principal fuente de grasa es el aceite de oliva., a su vez posee alta capacidad antiinflamatoria ya que reduce los niveles en sangre de los marcadores pro-inflamatorios (IL-6, IL-8 y TNF alfa)

Alimentos permitidos:

Alimentos, particularmente especias, con propiedades antiinflamatorias

Frutas→bayas, manzanas, peras, kiwis y naranjas

Verduras → Brócoli, Repollo, Coliflor, espinaca, lechuga, col rizada, acelga, Champiñones, espárragos, Calabacita, Pimiento, tomates.

Arroz integral, pasta de trigo integral, quinoa y cebada, aceite de oliva, aguacate, semillas, nueces.

(La proteína animal no debería ocupar más de un tercio de su plato)

Pescado →sardinas y salmón enlatados, y pescado fresco)

Lácteos →sin grasa o descremados (como yogur natural)

Huevos, Carne →pollo y pavo.

Alimentos prohibidos:

Grasas saturadas (carnes rojas, carnes procesadas, yema de huevo, leche entera), grasas trans (*margarinas*)

CÁNCER TESTICULAR

Se origina cuando las células sanas en un testículo cambian y proliferan sin control, y forman una masa llamada tumor.

TIPO DE DIETA: Dieta mediterránea contiene muchas frutas, verduras, frijoles y granos integrales. Tiene pocas carnes rojas (res, cerdo, cordero o cabra). La principal fuente de grasa es el aceite de oliva., a su vez posee alta capacidad antiinflamatoria ya que reduce los niveles en sangre de los marcadores pro-inflamatorios (IL-6, IL-8 y TNF alfa)

Alimentos permitidos:

Alimentos, particularmente especias, con propiedades antiinflamatorias

Frutas→bayas, manzanas, peras, kiwis y naranjas

Verduras → Brócoli, Repollo, Coliflor, espinaca, lechuga, col rizada, acelga, Champiñones, espárragos, Calabacita, Pimiento, tomates.

Arroz integral, pasta de trigo integral, quinoa y cebada, aceite de oliva, aguacate, semillas, nueces.

(La proteína animal no debería ocupar más de un tercio de su plato)

Pescado →sardinas y salmón enlatados, y pescado fresco)

Lácteos →sin grasa o descremados (como yogur natural)

Huevos, Carne →pollo y pavo

Alimentos prohibidos:

Grasas saturadas (carnes rojas, carnes procesadas, yema de huevo, leche entera), grasas trans (*margarinas*), alcohol

VIH

El virus de la inmunodeficiencia humana, es un virus que ataca el sistema inmunitario del cuerpo, debilita las defensas contra muchas infecciones y determinados tipos de cáncer que las personas con un sistema inmunitario más fuerte pueden combatir más fácilmente.

TIPO DE DIETA: Dieta normal y balanceada, en la cual deberá consumir una variedad de alimentos de los cinco grupos de alimentos: frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos, disminuyendo grasa saturada, sodio (sal) y azúcares.

Alimentos permitidos:

Alimentos de origen animal → Pollo, pescado, clara de huevo, queso cottage, requesón, panela, pechuga de pavo.

Verduras → TODAS

Frutas → TODAS (Preferir Plátano, Frutos rojos, **Limón**)

Aceites y Grasas → *Aceites vegetales como oliva o aguacate, soya, frutos secos como almendras, nueces, linaza, aceitunas, cacahuates SIN SAL.*

Cereales y tubérculos → *(integrales) Avena, arroz, papa, maíz, tortilla, pan de caja*

Leguminosas → Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia.

Azúcares → azúcar mascabado, o endulzantes artificiales con stevia, miel, mermelada, ate.

Bebidas → Jugo de verdura/fruta natural no envasado, vino (una copa de vino tinto al día o dos puede ser beneficioso para las arterias.)

Alimentos prohibidos:

Lácteos o derivados no pasteurizados (queso, yoghurt, mantequilla, mayonesa, helado) Quesos con hongos añejados, frutas y verduras (sin lavar, jugos sin pasteurizar) ensaladas, germinados, carne y huevo (crudos o semi crudos, pescado ahumado o crudo, ceviches, patés, carnes frías, salmón ahumado), cereales (bollos, panes, pasteles o productos de pastelería rellenos con crema), grasas, nueces, semillas, huevo crudo, Tés fríos, vino o cerveza y miel sin pasteurizar

COVID

Es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2, la mayoría de las personas infectadas por el virus experimentarán una enfermedad respiratoria de leve a moderada y se recuperarán sin requerir un tratamiento especial, aunque por otro lado algunas enfermarán gravemente y requerirán atención médica

TIPO DE DIETA: ALIMENTACIÓN NORMAL

Dieta blanda la cual incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra.

Alimentos permitidos: Sopa de verduras, carne y pescado (sin grasa), así como infusiones y té, Frutas y verduras(todas), frijoles, garbanzos, huevo, pescado, sardinas, salmón, arroz, quinoa, leche semideslactosada, yogurt, purés de verduras o mazamorras de frutas

Alimentos prohibidos: Disminuir la ingesta de alimentos procesados, gaseosas, jugos envasados y bebidas deportivas

OBESIDAD

Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, como una herramienta para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos, se tiene al IMC (índice de masa corporal) el cual es un indicador de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente.

TIPO DE DIETA: Dieta hipocalórica es aquella que va a aportar menos energía de la que requiere el sujeto. Es la reducción energética entre 500 y 1000 kcal del requerimiento energético total.

Dieta de Reemplazo de alimentos: Es el sustituir o suplir una o más tiempos de comida, o bien para utilizarlos como la única fuente de energía al día, por algún producto alimenticio. Es una estrategia para el manejo de pérdida de peso en obesidad.

Alimentos permitidos:

Lácteos →leche semi o delactosada,

Carnes → Pescado blanco y azul, huevos, jamón serrano, hígado de cerdo o ternera.

Cereales→ pan, cereales y galletas integrales sin azúcar.

Legumbres →lentejas, garbanzos, alubias, habas, guisantes.

Verduras y hortalizas→ todas (ensaladas)

Grasas→ aceites de oliva y semillas (girasol, maíz,), mantequilla y margarinas vegetales

Alimentos prohibidos:

Lácteos enteros, embutidos, pate, aceitunas, fruta en almíbar, tocino, manteca, bebidas alcohólicas, refrescos, chocolate, miel, mermeladas convencionales, gelatinas de frutas, mayonesa.

DISLIPIDEMIA

Es una concentración elevada de lípidos (colesterol, triglicéridos o ambos) o una concentración baja de colesterol rico en lipoproteínas (HDL).

TIPO DE DIETA: Dieta hipolipemiente

Dieta hiposódica se trata de un dieta baja en sal

Dieta hipograsa, contiene cantidades bajas de grasa, su propósito principal es brindar “reposo” funcional hígado, páncreas y a las vías biliares, a su vez ayuda a bajar o normalizar el peso, favorece la digestión, absorción de nutrientes, es posible que se recomiende suplementos de vitaminas (A, D, E y K)

Alimentos permitidos:

Frutas y verduras → Todas,

Tubérculos y legumbres → lentejas, garbanzos, guisantes, habas,

Frutos secos → almendras, avellanas, castañas, nueces,

Lácteos → leche deslactosada Yogurt deslactosado,

Alimentos OA → Pollo y pavo sin piel, Pescados, clara de huevo

Aceite oliva virgen

Alimentos prohibidos:

Lácteos → como Leche entera, queso doble crema, crema de leche

Carnes → rojas con grasa, vísceras (hígado, sesos) , atún con aceite.

Margarina, manteca, mayonesas.

CETOACIDOSIS METABOLICA

Ocurre cuando el cuerpo no tiene suficiente insulina para permitir que el azúcar en la sangre ingrese a las células para usarlo como energía. En su lugar, el hígado descompone grasa para obtener energía, un proceso que produce ácidos llamados cetonas, es más frecuente en las personas que tienen diabetes tipo 1 aunque personas con diabetes tipo 2 también pueden presentarla.

TIPO DE DIETA: Dieta hipocalórica

Alimentos permitidos:

Frutas → manzanas, naranjas, Toronja, melones, Uvas, peras, melocotones.

Vegetales → Nopales, Ejote, Tomate, Lechuga, brócoli, coliflor, espinacas, pepinos, calabacín.

CEREALES Y TUBÉRCULOS DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO → Avena, Pasta, Tortilla de maíz, Amaranto. MODERADO ÍNDICE GLUCÉMICO → Arroz, Cereal de caja sin azúcar.

Alimentos ricos en proteínas → Atún natural, Carne de Puerco, Pollo, Pescado, Carne de res, Queso panela, mariscos

Legumbres → frijoles, lentejas, garbanzos.

Nueces → almendras, nueces, pistachos, nueces de macadamia, anacardos o marañones.

Semillas → semillas de chía, calabaza, lino, cáñamo.

Grasas saludables → aceite de oliva, aguacates, aceite de canola, aceite de sésamo.

Alimentos prohibidos:

Azúcares refinados como → azúcar, miel, mermeladas, ates, jaleas, frutas en almíbar, dulces, chocolates, pan y galletas dulces, pasteles.

Productos lácteos enteros → leche entera, mantequilla, queso, crema agria.

Alimentos procesados → papas fritas, palomitas de microondas, carne procesada, comidas.

Grasas trans → manteca vegetal, alimentos fritos, cremas para el café no lácteas, aceite parcialmente hidrogenado.

CONCLUSIÓN

Como hemos abordado a lo largo de las cuatro unidades en relación a la materia de nutrición, hoy en día logramos comprender la importancia de ella, pues es una ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos, de igual forma su interacción/equilibrio respecto a la salud y a las diversas enfermedades, resulta interesante que va más allá del estudio de los alimentos y su aporte al cuerpo ya que también es el proceso en el que un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias. Me resulta interesante como es que cada alimento corresponde a un grupo específico el cual puede ser utilizado en caso de presentar afecciones en el organismo y de esa manera esperar que contribuyan un poco en el proceso de recuperación del mismo aportando ciertos nutrientes o vitaminas, aunque se debe tener en mente que no todos los alimentos son buenos, pues en ocasiones el consumir cierto tipo en exceso puede llevar a ocasionarnos problemas con el paso del tiempo por lo que es importante llevar una buena alimentación acompañada de ciertas actividades físicas como el ejercicio en caso de poder realizarlas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Referencias **ANGINA DE PECHO**

Cardio Alianza. (2018, 8 mayo). Angina de pecho: qué es, causas, síntomas y tratamiento Cardioalianza. <https://cardioalianza.org/las-enfermedades-cardiovasculares/angina-de-pecho/>

Lima, D. A. L. (2020, 28 julio). Angina de pecho: qué es, tipos (estable, inestable. . .) y tratamiento. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/angina-de-pecho/>

Zanin, T. (2022d, noviembre 17). Dieta para bajar el colesterol: alimentos prohibidos y permitidos. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-bajar-el-colesterol/>

Referencia de **COLECTOMIA**

Dieta Para Después De Una Colectomía. (s. f.). Drugs.com. https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html

Referencia de **HEMICOLECTOMIA**

Savia. (s. f.). Hemicolectomía. Salud Savia. <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/otros-contenidos/hemicolectomia>

Referencia **SIGMOIDECTOMÍA**

Sigmoidectomía. (s. f.). reduc. <https://www.ucchristus.cl/blog-salud-uc/abc-de-la-salud/sigmoidectomia>

Referencia de **ILEOSTOMIA**

Bergen, T. (2018, 29 septiembre). ¿Qué es una ileostomía? Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/ileostomia>

Pautas alimentarias para personas con una ileostomía. (2022, 29 diciembre). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy>

Referencia de **RESECCIÓN PARCIAL**

Dieta astringente. (s. f.). <https://sagunto.san.gva.es/documents/7967159/7993003/01.+Dieta+astringente.pdf>

Referencia de **LITIASIS RENAL**

Zanin, T. (2022c, julio 22). Dieta para piedras en los riñones. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-calculo-renal/>

Referencia de **CANCER RENAL**

Dieta para los riñones (dieta renal). (2022, 18 julio). Á. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/recipes/kidney-renal-diet-recipes/racs-20522796>

Referencia de **IRA**

Dieta para los riñones (dieta renal). (2022, 18 julio). Á. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/recipes/kidney-renal-diet-recipes/racs-20522796>

Referencia de **IRC**

Enfermedad crónica del riñón. (s. f.). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/enfermedad-cronica-rinon>

Dieta para los riñones (dieta renal). (2022, 18 julio). Á. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/recipes/kidney-renal-diet-recipes/racs-20522796>

Referencia de **HEMODIALISIS**

Hemodiálisis. (2022, 22 febrero). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-rinones/insuficiencia-renal/hemodialisis>

Dieta para los riñones (dieta renal). (2022, 18 julio). Á. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/recipes/kidney-renal-diet-recipes/racs-20522796>

Referencia de **DIALISIS**

¿Cuándo empiezo diálisis y qué opciones de tratamiento tengo? (s. f.). Rioja Salud. <https://www.riojasalud.es/servicios/nefrologia/articulos/cuando-empiezo-dialisis-y-que-opciones-de-tratamiento-tengo>

Dieta para los riñones (dieta renal). (2022, 18 julio). Á. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/recipes/kidney-renal-diet-recipes/racs-20522796>

Alimentarse bien durante el tratamiento de diálisis. (s. f.). <https://www.freseniuskidneycare.com/es/recipes-and-nutrition/managing-your-diet/eating-well-on-dialysis>

Referencia de **CIRROSIS NO ALCOHOLICA**

Enfermedad del hígado graso no alcohólica (EHGNA) y esteatohepatitis no alcohólica (EHNA). (2022, 29 diciembre). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-higado/esteatohepatitis-no-alcoholica>

Zanin, T. (2022, 19 julio). Dieta para cirrosis hepática: alimentos permitidos y a evitarse. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-la-cirrosis/>

Referencia de **HEPATITIS**

Hepatitis. (2020, 11 marzo). <https://www.who.int/es/health-topics/hepatitis>

Zanin, T. (2022a, abril 27). Dieta hepatoprotectora para hepatitis (con menú ejemplo). Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-hepatitis/>

Referencia de **OBSTRUCCIÓN BILIAR**

Reparación quirúrgica de la obstrucción biliar - Serie—Indicaciones. (s. f.). https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_presentations/100199_2.htm

Bosch, Á. (2006, 1 julio). Flatulencia | Offarm. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-flatulencia-13090875>

04 Mar RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA PACIENTES CON RESECCIÓN DE VESÍCULA BILIAR (COLECISTECTOMÍA). (2022, 4 marzo). <https://dietopro.com/blog/2018/03/04/recomendaciones-dieteticas-para-pacientes-con-reseccion-de-vesicula-biliar-colecistectomia/>

Referencia de **CANCER HEPATICO**

Cáncer de hígado - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2021, 18 mayo). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/liver-cancer/symptoms-causes/syc-20353659>

Molina, A. (2020, 12 noviembre). Estos son los beneficios que da la dieta mediterránea a los pacientes con hígado graso. Gastrolab. <https://www.gastrolabweb.com/saludable/2020/11/12/estos-son-los-beneficios-que-da-la-dieta-mediterranea-los-pacientes-con-higado-graso-4186.html>

Prada, J. M. G. (2021, 15 julio). Dieta para las personas con cáncer. Alimmenta, dietistas-nutricionistas. <https://www.alimmenta.com/dietas/cancer/>

Referencia de **LITIASIS BILIAR**

Litiasis biliar. (s. f.). Clínica Universidad de Navarra. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/litiasis-biliar>

03 Sep LITIASIS BILIAR O COLELITIASIS: RECOMENDACIONES DIETÉTICAS, OBJETIVOS Y ENLACES DE INTERÉS PARA ENTREGAR A PACIENTES. (2022, 3 septiembre). <https://dietopro.com/blog/2017/09/03/litiasis-vesicular-o-colelitiasis-recomendaciones-dieteticas-para-pacientes/>

Referencia de **CANCER DE PANCREAS**

CuídatePlus, R. (2018, 5 marzo). La alimentación sí importa en el cáncer de páncreas. CuidatePlus. <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/02/02/alimentacion-importa-cancer-pancreas-140993.html>

Referencias Bibliográficas **DIABETES**

*Diabetes. (s. f.). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>

*Grey, H. (2021, 18 diciembre). Diabetes tipo 2: Qué debes considerar en tu plan alimenticio. Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/mejor-dieta-para-la-diabetes-tipo-2>

*La diabetes gestacional | Basics | Spanish | Diabetes | CDC. (s. f.). <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/gestational.html>

*Dieta para la diabetes gestacional. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007430.htm>

Referencias Bibliográficas **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

Dieta para bajar la tensión alta - hipertensión. (s. f.). Fundación Española del Corazón. <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1230-dieta-para-bajar-la-tension-alta-hipertension.html>

Maldonado, R. (2022, 20 Jun). (s. f.-b). Hipertensión y alimentación: alimentos recomendados y cómo comer mejor. <https://blog.tecsalud.mx/hipertension-y-alimentacion-alimentos-recomendados-y-como-comer-mejor>

Vilaplana, M. (2005, 1 diciembre). Dieta hiposódica cardiosaludable | Offarm. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-dieta-hiposodica-cardiosaludable-13082894>

Referencias Bibliográficas **EPOC**

Palicio, J. & Palicio, J. (2020, 27 enero). EPOC. Cinfasalud. <https://cinfasalud.cinfa.com/p/epoc/>

American Lung Association. (s. f.). ¿Qué es la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)? <https://www.lung.org/espanol/salud-pulmonar-y-enfermedades/epoc>

Referencias Bibliográficas **EVC**

EVC. (2017, 14 agosto). INNN. <http://www.innn.salud.gob.mx/interna/medica/padecimientos/evascularcerebral.html>

Referencias Bibliográficas **HIPERTIROIDISMO**

Hipertiroidismo (tiroides hiperactiva). (2022, 16 noviembre). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-endocrinas/hipertiroidismo>

Zanin, T. (2021, 24 septiembre). Cómo hacer una dieta baja en yodo. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-baja-en-yodo/>

Referencias Bibliográficas **HIPOTIROIDISMO**

Hipotiroidismo. (s. f.). Clínica Universidad de Navarra. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/hipotiroidismo>

Viéitez, A. L. (2022, 5 diciembre). Dieta Hipotiroidismo | Alimentos recomendados. Dieta Coherente. <https://www.dietacoherente.com/dieta-hipotiroidismo-alimentos-recomendados/>

Alimentos Bociógenos: Nutrición e hipotiroidismo. (2019, 22 mayo). Nutriban. <https://www.nutriban.com/alimentos-bociogenos-nutricion-e-hipotiroidismo/>

Valera, J. G. (2022b, mayo 12). Qué dieta debes seguir si tienes hipotiroidismo. CuidatePlus. <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2022/05/12/dieta-debes-seguir-tienes-hipotiroidismo-179766.html>

Referencias Bibliográficas **SINDROME DE CUSHING**

Síndrome de Cushing - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2021, 29 julio). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cushing-syndrome/symptoms-causes/syc-20351310>

Dietista Nutricionista - Sara Jiménez. (2022, 24 junio). Dieta para el síndrome de Cushing. Sara Jiménez, Dietista Nutricionista. <https://sarajimenezh.com/dietas-endocrino/dieta-sindrome-cushing/>

Referencias Bibliográficas **ERG**

Reflujo gástrico (RGE y ERGE) en adultos. (2022, 31 diciembre). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/reflujo-gastrico-rge-enfermedad-por-reflujo-gastroesofagico-erge-adultos>

Dieta blanda. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000068.htm>

Referencias Bibliográficas **GASTRITIS**

Sz Studios. (s. f.). Sanatorio Colegiales. <https://sanatoriocolegiales.com.ar/pacientes/prevencion/como-tratar-la-gastritis.html>

Referencias Bibliográficas **ESOFAGO DE BARRETE**

R., R. A. M. (2015, 1 septiembre). ESÓFAGO DE BARRETT: REVISIÓN DE LA LITERATURA | Revista Médica Clínica Las Condes. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-esofago-de-barrett-revision-de-S0716864015001200>

Esófago de Barrett. (s. f.). <https://healthlibrary.brighamandwomens.org/spanish/diseasesconditions/adult/Digestive/85.P03478>

Referencias Bibliográficas **SINDROME DE INTESTINO CORTO**

Guía de Práctica Clínica Síndrome de Intestino Corto. Tratamiento médico nutricional. México: Instituto Mexicano del Seguro Social, 2013, <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/592GER.pdf>

Pautas de nutrición para personas con síndrome del intestino corto. (2022, 29 diciembre). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-guidelines-patients-short-bowel-syndrome>

Referencias Bibliográficas **DIVERTICULOS**

Diverticulitis - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2022, 19 abril). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diverticulitis/symptoms-causes/syc-20371758>

Referencias Bibliográficas **LUPUS**

Información de salud del NIAMS sobre el lupus. (2022, 4 marzo). National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/lupus>

Serrano, E. P. N. Z. (2022, 26 septiembre). Dieta y lupus: ¿Qué debo y no debo comer si tengo lupus? Asociación Lupus Madrid AMELYA. <https://lupusmadrid.com/dieta-y-lupus-que-debo-y-no-debo-comer-si-tengo-lupus/>

Entrada. (s. f.). SUR. <https://www.reumatologia.uy/post/lupus-y-alimentaci%C3%B3n?lang=en>

Referencias Bibliográficas **CANCER DE MAMA**

Cáncer de Mama. Instituto Mexicano del Seguro Social. (s. f.). <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama>

Dresden, D. (2021, 16 marzo). Alimentación para ayudar a prevenir el cáncer de seno. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/dieta-para-el-cancer-de-mama>

Referencias Bibliográficas **CANCER CERVICOUTERINO**

Cáncer cervicouterino. (s. f.). Instituto Mexicano del Seguro Social. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-cervico-uterino>

Ortega, N. E. E. F. V. Y. (2020, 3 junio). Una alimentación contra el cáncer de cuello uterino. ELESPECTADOR.COM. <https://www.elespectador.com/cromos/estilo-de-vida/una-alimentacion-contr-el-cancer-de-cuello-uterino/>

Referencias Bibliográficas **CANCER DE PROSTATA**

Cáncer de próstata. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/prostatecancer.html>

Orbe, R. del. (2022, 29 agosto). Alimentos Prohibidos para la Próstata | Sexo y Nutrición. Mindy - Psicología online. <https://www.mindy.cl/alimentos-prohibidos-para-la-prostata/>

Imt, P. B. (2020, 16 julio). Dieta y estilo de vida en el Cáncer de Próstata. <https://imturologia.com/2020/07/16/dieta-y-estilo-de-vida-en-el-cancer-de-prostata/>

Referencias Bibliográficas **CANCER TESTICULAR**

Cáncer de testículo - Introducción. (2021, 16 agosto). Cancer.Net. <https://www.cancer.net/es/tipos-de-cancer/cancer-de-testiculo/introducci%C3%B3n>

Guía médica del cancer. (s. f.). https://lminuto.org/wp-content/widgets/guiasMedicas/guias/08_GUIA-MEDICA-CANCER-DE-TESTICULO.pdf

Referencias Bibliográficas **VIH**

Infección por el VIH. (2022, 9 noviembre). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>

El VIH, la nutrición y la seguridad alimentaria | NIH. (s. f.). <https://hivinfo.nih.gov/es/understanding-hiv/fact-sheets/el-vih-la-nutricion-y-la-seguridad-alimentaria>

Referencias Bibliográficas **COVID**

Coronavirus. (2020, 10 enero). <https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus>

Consejos para una alimentación sencilla, asequible y saludable durante el brote de COVID-19. (s. f.). UNICEF. <https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid-19>

Coronavirus: Alimentación para personas con COVID-19. (2022, 30 diciembre). Orientación - Ministerio de Salud - Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/9051-coronavirus-alimentacion-para-personas-con-covid-19>

Referencias Bibliográficas **OBESIDAD**

Obesidad y sobrepeso. (2021, 9 junio). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Obesidad | Alimentos aconsejados, permitidos y limitados | Salud y Alimentación | CONSUMER EROSKI. (s. f.). <https://saludyalimentacion.consumer.es/obesidad/alimentos-aconsejados-permitidos-y-limitados>

Referencias Bibliográficas **DISLIPIDEMIAS**

¿Sabes qué es la dislipidemia? (s. f.). Farmacia Benavides. <https://www.benavides.com.mx/dislipidemia>

Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética. (s. f.). <http://sancyd.com/comedores/discapacitados/menu.dieta.hiperlipemias.php>

Referencias Bibliográficas **CETOACIDOSIS METABOLICA**

Wint, C. (2021, 6 junio). Cetoacidosis diabética: Síntomas, causas y tratamiento. Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/cetoacidosis-diabetica>

Cetoacidosis diabética. (2021, 23 marzo). Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetic-ketoacidosis.html>