

**Universidad del sureste  
Campus Comitán**

**Licenciatura en Medicina Humana**

**Tema: Manual De Dietas**

**Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Alumno: Iván Alonso López López**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: Tercer semestre**

**Grupo "B"**

**Materia: Nutrición**

**Universidad del sureste  
Campus Comitán**

**Licenciatura en Medicina Humana**

**Tema: Manual De Dietas**

**Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Alumno: Iván Alonso López López**

**Grado: Tercer semestre  
Grupo "B"**

**Materia: Nutrición**

Los alimentos tienen un papel fundamental en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades. Una dieta saludable y equilibrada puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico, a reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades cardíacas, y a mantener un peso saludable. Además, ciertos alimentos y nutrientes pueden tener propiedades específicas que pueden ser beneficiosas para la salud.

Por ejemplo, las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, que pueden ayudar a proteger al cuerpo contra el daño celular y a prevenir enfermedades. Los cereales integrales, las legumbres y otros alimentos ricos en fibra pueden ayudar a regular el tránsito intestinal y a reducir el colesterol y el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Los pescados y los frutos secos son buenas fuentes de ácidos grasos omega-3, que pueden ayudar a mantener el corazón sano y a reducir la inflamación.

Es importante tener en cuenta que cada persona es única y puede tener necesidades nutricionales específicas según su edad, peso, actividad física y salud. Por lo tanto, es importante hablar con un profesional de la salud o un nutricionista para obtener asesoramiento personalizado sobre la alimentación adecuada para cada individuo. También es importante recordar que, aunque los alimentos pueden ser beneficiosos para la salud, no deben utilizarse como sustitutos de tratamientos médicos recetados y es necesario seguir siempre las indicaciones de un profesional de la salud.

Los alimentos pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de una persona. Muchas enfermedades y afecciones pueden ser prevenidas o tratadas con una dieta adecuada y el consumo de ciertos alimentos, a continuación, se presentan algunos ejemplos de cómo los alimentos pueden ayudar a curar enfermedades:

1. **Frutas y verduras:** Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, que pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y proteger contra enfermedades como el cáncer y las enfermedades cardíacas. Además, el consumo de frutas y verduras puede ayudar a controlar el peso y prevenir la obesidad, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el peso, como la diabetes tipo 2.
2. **Probióticos:** Los probióticos son microorganismos vivos que se encuentran en alimentos como el yogur y el kéfir. Estos microorganismos pueden ayudar a mejorar la salud del sistema digestivo y fortalecer el sistema inmunológico. Los probióticos también pueden ayudar a tratar la diarrea, la enfermedad inflamatoria intestinal y otras afecciones gastrointestinales.
3. **Omega-3:** Los ácidos grasos omega-3 son un tipo de grasa saludable que se encuentra en pescado, nueces y aceite de linaza. Los ácidos grasos omega-3 pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y otras enfermedades del corazón. También pueden tener beneficios para la salud mental, como mejorar la depresión y el trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH).
4. **Té verde:** El té verde es una bebida saludable que está llena de antioxidantes llamados catequinas. Estos antioxidantes pueden ayudar a prevenir el daño celular y reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. El té verde también puede ayudar a controlar el peso y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el peso, como la diabetes tipo 2.
5. **Ajo:** El ajo es una planta que ha sido utilizada durante siglos como un remedio natural para una amplia variedad de afecciones. El ajo es rico en compuestos que pueden tener propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, lo que puede ayudar a reducir riesgos de enfermedades.

## **Angina de pecho estable**

Es una molestia o dolor torácico que en la mayoría de los casos ocurre con actividad o estrés emocional.

**Tipo de dieta:** Hipocalórica la cual se caracteriza por ser una dieta o régimen dietético bajo en calorías, lo que quiere decir que consiste en aplicar una restricción calórica diaria o reducir la ingesta de alimentos que aportan calorías.

**Alimentos permitidos:** Arroz, legumbres, patatas, avena, frutos secos, nueces, brócoli, col, cebollas, ajos, rábano, lechuga, algas, zanahoria, aguacate, limón exprimido en comidas, pescado azul de pequeño tamaño ya sean las sardinas cocidas a una temperatura suave, habas, garbanzos.

**Alimentos no permitidos:** Carnes procesadas, embutidos, hamburguesas, salchichas, galletas, bollos, pasteles, carne de ternera, carne de cerdo, carne de cordero, tostaditas con mantequilla, patatas fritas, frutos secos fritos, mayonesa, salsas, alcohol, tabaco.

## **Colostomía**

Es la extirpación quirúrgica o resección de una parte enferma del intestino grueso, también conocido como colon.

**Tipo de dieta:** Dieta blanda con bajo aporte de fibra la cual consistirá en incluir alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra.

**Alimentos permitidos:** Fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, y jugo sin pulpa, crema de trigo y mazamorra molida fina, cereal seco hecho de arroz blanco, pastas de harina blanca y arroz blanco, galletas soda, rosquillas de pan y panecillos hechos de harina blanca o refinada, plátanos maduros y melón blando, verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, y jugo de verduras

colado, papas sin cáscara, leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya y leche de arroz, yogur, sin frutos secos, fruta ni granola, huevos, pescado y carne de ave (como de pollo y pavo) y carne de res bien cocidas y tiernas, tofú y mantequillas suaves de maní.

**Alimentos no permitidos:** Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena, verduras y frutas crudas, frutas secas, frijoles secos, 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 espinaca, material con que se recubre las salchichas y carnes duras y fibrosas, como las chuletas, frutos secos (como almendras y nueces) y maní, espárragos, brócoli, coles de bruselas, repollo, col y maíz, cebollas, ajo o puerros, pepino, pimiento verde, cebollas, rábanos y nabos.

## **Hemicolectomía Derecha**

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

**Tipo de dieta:** Dieta blanda con bajo aporte de fibra la cual consistirá en incluir alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra.

**Alimentos permitidos:** Fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, y jugo sin pulpa, crema de trigo y mazamorra molida fina, cereal seco hecho de arroz blanco, pastas de harina blanca y arroz blanco, galletas soda, rosquillas de pan y panecillos hechos de harina blanca o refinada, plátanos maduros y melón blando, verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, y jugo de verduras colado, papas sin cáscara, leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya y leche de arroz, yogur, sin frutos secos, fruta ni granola, huevos, pescado y carne de ave (como de pollo y pavo) y carne de res bien cocidas y tiernas, tofú y mantequillas suaves de maní.

**Alimentos no permitidos:** Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena, verduras y frutas crudas, frutas secas, frijoles secos, 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 espinaca, material con que se recubre las salchichas y carnes duras y fibrosas, como las chuletas, frutos secos (como almendras y nueces) y maní, espárragos, brócoli, coles de bruselas, repollo, col y maíz, cebollas, ajo o puerros, pepino, pimiento verde, cebollas, rábanos y nabos.

## **Hemicolectomía izquierda**

No es necesario seguir una dieta especial, en general, cuanto más proximal sea la ostomía menor contenido en fibra aportará la dieta. La finalidad es ralentizar el tránsito intestinal.

**Tipo de dieta:** Baja en fibra consiste en consumir alimentos que contengan un bajo aporte de fibra.

**Alimentos permitidos:** Fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, y jugo sin pulpa, crema de trigo y mazamorra molida fina, cereal seco hecho de arroz blanco, pastas de harina blanca y arroz blanco, galletas soda, rosquillas de pan y panecillos hechos de harina blanca o refinada, plátanos maduros y melón blando, verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, y jugo de verduras colado, papas sin cáscara, leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soja y leche de arroz, yogur, sin frutos secos, fruta ni granola, huevos, pescado y carne de ave (como de pollo y pavo) y carne de res bien cocidas y tiernas, tofú y mantequillas suaves de maní.

**Alimentos no permitidos:** Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena, verduras y frutas crudas, frutas secas, frijoles secos, 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 espinaca, material con que se recubre las salchichas y carnes duras y fibrosas, como las chuletas, frutos secos (como almendras y nueces) y maní, espárragos, brócoli, coles de bruselas, repollo, col y maíz, cebollas, ajo o puerros, pepino, pimiento verde, cebollas, rábanos y nabos.

## **Sigmoidectomía**

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

**Tipo de dieta:** Baja en fibra consiste en consumir alimentos que contengan un bajo aporte de fibra.

**Alimentos permitidos:** Fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, y jugo sin pulpa, crema de trigo y mazamorra molida fina, cereal seco hecho de arroz blanco, pastas de harina blanca y arroz blanco, galletas soda, rosquillas de pan y panecillos hechos de harina blanca o refinada, plátanos maduros y melón blando, verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, y jugo de verduras colado, papas sin cáscara, leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya y leche de arroz, yogur, sin frutos secos, fruta ni granola, huevos, pescado y carne de ave (como de pollo y pavo) y carne de res bien cocidas y tiernas, tofú y mantequillas suaves de maní.

**Alimentos no permitidos:** Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena, verduras y frutas crudas, frutas secas, frijoles secos, 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 espinaca, material con que se recubre las salchichas y carnes duras y fibrosas, como las chuletas, frutos secos (como almendras y nueces) y maní, espárragos, brócoli, coles de bruselas, repollo, col y maíz, cebollas, ajo o puerros, pepino, pimiento verde, cebollas, rábanos y nabos.

## **Ileostomía**

Es un procedimiento quirúrgico en el cual una porción del íleon se expone a través de una abertura en la pared abdominal, para permitir el paso de heces.

**Tipo de dieta:** Blanda y bajo contenido en fibra.

**Alimentos permitidos:** Jugo de fruta sin pulpa (excepto el jugo de ciruela y de uva), frutas peladas y cocidas (como una manzana pelada y cocida), frutas enlatadas (excepto la piña), melones suaves, tales como la sandía y el melón chino, leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa, leche en polvo, leche no láctea (como leche de soja y de almendra), yogur, queso, helados o sorbetes con bajo contenido de grasa, huevos.

**Alimentos no permitidos:** Bebidas alcohólicas, cafeína, chocolate, cereales integrales, cereales de salvado, frutas frescas, zumo de uva, zumo de ciruela, verdura cruda, comida picante, alimentos fritos, alimentos ricos en grasa, alimentos ricos en azúcares refinados.

## **Resección parcial**

La extirpación de parte del estómago por un tipo de tumor que tiene en general un mejor pronóstico que el cáncer gástrico.

**Tipo de dieta:** Hiperproteica, la cual consiste en consumir alimentos con un alto aporte de proteínas.

**Alimentos permitidos:** Huevos, la carne, las aves, el pescado, las nueces, la leche, el yogur, el requesón, el queso, la mantequilla de maní y el tofu.

**Alimentos no permitidos:** Refrescos endulzados, Jugos de frutas, Caramelos, Azúcar de caña, Miel, Jarabes, Pasteles y galletas, Mantequilla, margarina y aceites, Mayonesa, Aderezos para ensalada cremosos, Queso crema, Salsas, Papitas y trozos de tortilla de maíz fritos, Postres pesados, Alimentos fritos, Carnes grasosas.

## **Litiasis renal**

Son pequeños depósitos endurecidos que se forman en los riñones y suelen doler al ser expulsados.

**Tipo de dieta:** Rica en calcio, la cual va a constar de alimentos los cuales tengan un aporte alto de calcio al organismo.

**Alimentos permitidos:** Beba muchos líquidos, especialmente agua, leche, queso, yogur, ostras y tofu (solo 2 o 3 porciones).

**Alimentos no permitidos:** 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, espinacas, salvado de trigo, sal, Moderar el consumo de proteínas de origen animal.

## **Cáncer renal**

Es un tipo de cáncer renal que comienza en el revestimiento de los pequeños conductos del riñón.

**Tipo de dieta:** Dieta equilibrada la cual va a consistir en un aporte de nutrientes adecuado a las necesidades individuales de cada persona para el mantenimiento de la salud y debe cubrir las demandas energéticas del organismo.

**Alimentos recomendados:** Cualquier tipo de comida, pero en cantidades considerables y porciones específicas.

**Alimentos no recomendados:** Exceso de sal, azúcar, picante.

## **IRA**

Es una afección en la que los riñones dejan de filtrar los residuos de la sangre repentinamente.

**Tipo de dieta:** Hiperproteica es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas.

**Alimentos recomendados:** Manzanas, duraznos, zanahorias, guisantes, pan blanco y pasta, arroz blanco, Leche de arroz (no enriquecida), arroz cocido y cereales de trigo, sémola, jugo de manzana, uva o arándanos.

**Alimentos no recomendados:** Concentrados de carne o pescado, ni sopas de sobre, embutidos, ahumados, conservas, quesos, frutos secos, mariscos, galletas, bollería e incluso algunos tipos de agua mineral y refrescos gaseados.

## IRC

Es una enfermedad crónica de los riñones que lleva a la insuficiencia renal.

**Tipo de dieta:** Hiperproteica es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas.

**Alimentos recomendados:** Manzanas, duraznos, zanahorias, guisantes, pan blanco y pasta, arroz blanco, Leche de arroz (no enriquecida), arroz cocido y cereales de trigo, sémola, jugo de manzana, uva o arándanos.

**Alimentos no recomendados:** Concentrados de carne o pescado, ni sopas de sobre, embutidos, ahumados, conservas, quesos, frutos secos, mariscos, galletas, bollería e incluso algunos tipos de agua mineral y refrescos gaseados.

## Hemodiálisis

Es una terapia de sustitución renal que tiene como finalidad suplir parcialmente la función de los riñones.

**Tipo de dieta:** Dieta hiposódica la cual va a consistir en controlar la ingestión de sodio para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

**Alimentos recomendados:** Aceite de oliva, pasta, macarrones, espagueti, arroz, carne magra, pescado, manzana, pera, sandía (Solamente 2 piezas al día de fruta), fruta en almíbar (retirando el caldo), lácteos desnatados, no más de 2 al día (leche o yogur).

**Alimentos no recomendados:** Tomate (fresco), frutos secos, chocolate, uva, plátanos, frutos cítricos, salazones.

## Diálisis

es una forma de soporte vital mediante el cual se extraen toxinas y el exceso de agua de la sangre y que se utiliza como terapia renal sustitutiva tras la pérdida de la función renal en personas con fallo renal.

**Tipo de dieta:** Dieta hiposódica la cual va a consistir en controlar la ingestión de sodio para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

**Alimentos recomendados:** Aceite de oliva, pasta, macarrones, espagueti, arroz, carne magra, pescado, manzana, pera, sandía (Solamente 2 piezas al día de fruta), fruta en almíbar (retirando el caldo), lácteos desnatados, no más de 2 al día (leche o yogur).

**Alimentos no recomendados:** Tomate (fresco), frutos secos, chocolate, uva, plátanos, frutos cítricos, salazones.

## **Cirrosis hepática no alcohólica**

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

**Tipo de dieta:** Baja en grasas la cual consiste en limitar la cantidad de grasas que se consumen.

**Alimentos recomendados:** Alcachofas, la manzana, el kiwi, los rábanos, el apio, la zanahoria, la piña y los nísperos, carne magra.

**Alimentos no recomendados:** Mariscos, pescados y carnes crudos o poco cocidos, reducir ingesta de sal.

## **Hepatitis**

Es una infección hepática sumamente contagiosa causada por el virus de hepatitis.

**Tipo de dieta:** Baja en grasas la cual consiste en limitar la cantidad de grasas que se consumen.

**Alimentos recomendados:** Pollo, el pavo y el conejo o el pescado con alto valor biológico y fácil digestión, Alcachofas, la manzana, el kiwi, los rábanos, el apio, la zanahoria, la piña y los nísperos, carne magra.

**Alimentos no recomendados:** Alcohol, mariscos crudos (o poco cocinados), lácteos, frutas y vegetales mal lavados (inclusive crudos), café, chocolate, bebidas gaseosas.

## **Obstrucción biliar**

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

**Tipo de dieta:** Baja en grasas la cual consiste en limitar la cantidad de grasas que se consumen.

**Alimentos recomendados:** Aceite de oliva en crudo, leche semidescremada, carne de vaca semigrasa, gallina, pierna de cordero, embutidos semigrasos: fiambre de pavo, jamón de york, jamón serrano magro, huevos (1-2 unidades/semana), bollería sencilla con poca grasa y azúcar, legumbres secas, Fruta en almíbar.

**Alimentos no recomendados:** Carne, aves, huevos o pescados, productos lácteos enteros, pescados en conserva o ahumados, alimentos ricos en azúcares simples y frutos secos, bebidas alcohólicas y tabaco.

## **Cáncer hepático**

Es una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos del hígado.

**Tipo de dieta:** Baja en grasas la cual consiste en limitar la cantidad de grasas que se consumen.

**Alimentos recomendados:** Pollo, el pavo y el conejo o el pescado con alto valor biológico y fácil digestión, Alcachofas, la manzana, el kiwi, los rábanos, el apio, la zanahoria, la piña y los nísperos, carne magra, Aceite de oliva en crudo, leche semidescremada, carne de vaca semigrasa, gallina, pierna de cordero, embutidos semigrasos: fiambre de pavo, jamón de york, jamón serrano magro.

**Alimentos no recomendados:** Carne, aves, huevos o pescados, productos lácteos enteros, pescados en conserva o ahumados, alimentos ricos en azúcares simples y frutos secos, bebidas alcohólicas y tabaco.

## **Litiasis biliar**

Consiste en la presencia de cálculos en el interior de la vesícula biliar.

**Tipo de dieta:** Dieta con alto contenido, es una dieta alta en fibra la cual debería contener entre 20 y 35 gramos de fibra al día.

**Alimentos recomendados:** Leches y derivados desnatados, ternera magra y pollo y pavo sin piel, todos los pescados, clara de huevo, pan blanco, tostado, pasta arroces no integrales, galletas tipo María, todas las verduras, patata, frutas frescas, asadas o en compota, aceite de oliva, caldos vegetales, infusiones, bebidas sin gas ni azúcar añadido, zumo de frutas y hortalizas naturales, salsas de verduras o de yogur desnatados y condimentos tipo limón, hierbas aromáticas, albahaca, hinojo, jengibre o perejil.

**Alimentos no recomendados:** frituras, rebozados empanados, guisados y estofados, picante.

## **Diabetes mellitus II**

Es una afección crónica que afecta la manera en la que el cuerpo procesa el azúcar en sangre (glucosa).

**Tipo de dieta:** Hipocalórica y dieta baja en azúcar las cuales consisten en, consiste en aplicar una restricción calórica diaria o reducir la ingesta de alimento que aportan calorías y disminuir el consumo de azúcar.

**Alimentos recomendados:** Arroz integral, cebada, quinua y avena, carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu, leche, yogur y queso.

**Alimentos no recomendados:** Dulces, como productos horneados, dulces y helados, jugos, gaseosas y bebidas regulares para deporte o energéticas.

## **Diabetes gestacional**

Se da cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina durante el embarazo.

**Tipo de dieta:** Hipocalórica y dieta baja en azúcar las cuales consisten en, consiste en aplicar una restricción calórica diaria o reducir la ingesta de alimento que aportan calorías y disminuir el consumo de azúcar.

**Alimentos recomendados:** Arroz integral, cebada, quinua y avena, carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu, leche, yogur y queso.

**Alimentos no recomendados:** Dulces, como productos horneados, dulces y helados, jugos, gaseosas y bebidas regulares para deporte o energéticas.

## **Diabetes mellitus I**

Afección crónica en la que el páncreas produce poco o nada de insulina.

**Tipo de dieta:** Hipocalórica y dieta baja en azúcar las cuales consisten en, consiste en aplicar una restricción calórica diaria o reducir la ingesta de alimento que aportan calorías y disminuir el consumo de azúcar.

**Alimentos recomendados:** Arroz integral, cebada, quinua y avena, carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu, leche, yogur y queso.

**Alimentos no recomendados:** Dulces, como productos horneados, dulces y helados, jugos, gaseosas y bebidas regulares para deporte o energéticas.

## **Hipertensión arterial**

Afección en la que la presión de la sangre hacia las paredes de la arteria es demasiado alta.

**Tipo de dieta:** Baja en sodio la cual va a constar en la disminución de ingesta de sal en los alimentos.

**Alimentos recomendados:** Plátanos, las alubias blancas, las pasas, los aguacates, almendras, nueces y cacahuates sin sal, limón.

**Alimentos no recomendados:** Pescado, carne de aves y productos de soya, como fuentes de proteína, Carnes rojas, contienen grasa saturada en exceso, Embutidos, tienen altos niveles de sodio, grasas saturadas y colesterol, Bebidas endulzadas, Alcohol.

## **EPOC**

Son un conjunto de enfermedades pulmonares que obstruyen la circulación de aire y dificultan la respiración.

**Tipo de dieta:** Hiperproteica, la cual va a consistir en consumir alimentos los cuales tengan un aporte alto en proteínas.

**Alimentos recomendados:** Lecha baja en grasas, huevo, carne, pescado, nueces, aceite de oliva, canola, margarina blanda.

**Alimentos no recomendados:** Reducir alimentos con azúcares, pasteles, galletas, sodas, alcohol, tabaco.

## **EVC**

Es una alteración en las neuronas, que provoca disminución de flujo sanguíneo en el cerebro, acompañada de alteraciones cerebrales de manera momentánea o permanente.

**Tipo de dieta:** Dieta hiposódica y baja en grasas saturadas, las cuales consistirán en disminuir la cantidad de sodio (sal) en los alimentos y en la dieta diaria, así como también las grasas.

**Alimentos recomendados:** Semillas de chía, salmón, semillas de lino, semillas de cáñamo, yemas de huevo, granada, tomates, nueces y semillas, aguacates, frijoles, moras, aceite de oliva, aceite de oliva, aves de corral, vino.

**Alimentos no recomendados:** Mantequilla, crema, leche, queso, cortes grasos de res, puerco, cordero, salami, salchichas, la piel de pollo, aceite de palma y aceite de coco, Caña de azúcar.

## **Hipertiroidismo**

Es una enfermedad que se caracteriza por el aumento de la actividad funcional de la glándula tiroides y el exceso de secreción de hormonas tiroideas; provoca bocio, hiperactividad, taquicardia y ojos saltones, entre otros síntomas.

**Tipo de dieta:** Rica en selenio

**Alimentos recomendados:** Carnes rojas, pescado, hortalizas, piñones, huevos, champiñones, trigo, repollo, coliflor, Brócoli, rábano, coles y Bruselas, carnes de ternera, pavo, pollo, pescados ricos en selenio, huevos, ciruela, melón, limón, naranja, piñones, champiñones, hortalizas, trigo, patatas, cebollas, espárragos, semillas de lino, frutos secos, castañas, nueces, garbanzos, cacahuates, apio, naranja, limón, zanahoria, aguacate, ciruela, berenjena y melocotón.

**Alimentos no recomendados:** Tomates, espinacas, ajo, habas, soja, maíz, girasol, guisantes, lentejas, algas, manzana, piña, mango, dátiles, coco, nueces, fresas, avena, pistacho, avellana, anacardo, sal yodada, mariscos, hinojo, canela y albahaca.

## **Hipotiroidismo:**

Es una enfermedad que se caracteriza por la disminución de la actividad funcional de la glándula tiroidea y el descenso de secreción de hormonas tiroideas la cual provoca una disminución del metabolismo basal, cansancio, sensibilidad al frío y, en la mujer, alteraciones menstruales.

**Tipo de dieta:** Balanceada, la cual consiste en tener un control adecuado de cada tipo de comida sin excederse en sodio o azúcares.

**Alimentos recomendados:** Carnes rojas, pescado, hortalizas, piñones, huevos, champiñones, trigo, repollo, coliflor, brócoli, rábano, coles y Bruselas, carnes de ternera, pavo, pollo, pescados ricos en selenio, huevos, ciruela, melón, limón, naranja, piñones, champiñones, hortalizas, trigo, patatas, cebollas, espárragos, semillas de lino, frutos secos, castañas, nueces, garbanzos, cacahuates, apio, naranja, limón, zanahoria, aguacate, ciruela, berenjena y melocotón.

**Alimentos no recomendados:** No hay pruebas de que comer o evitar ciertos alimentos mejorará la función tiroidea en personas con hipotiroidismo.

## **SINDROME DE CUSHING**

Afección que se produce debido a la exposición a altos niveles de cortisol durante un tiempo prolongado.

Los indicios son la acumulación de grasa entre los hombros, cara de luna llena y estrías rosadas o violáceas.

Las opciones de tratamiento incluyen reducir el consumo de esteroides y usar cirugía, radioterapia y medicamentos.

**Alimentos recomendados:** Tomar más pescado que carne. Usar edulcorantes no calóricos (sacarina, aspartamo). Comer verdura en todas las comidas principales. La causa más común es el uso de esteroides, pero también puede ocurrir debido a la producción excesiva de cortisol por parte de las glándulas suprarrenales.

**Alimentos no recomendados:** Usar edulcorantes no calóricos (sacarina, aspartamo). Comer verdura en todas las comidas principales. Evitar frituras. No consumir comidas precocinadas y comida rápida.

## **ERGE**

Se trata de una enfermedad crónica que ocurre cuando el ácido estomacal o la bilis ascienden por el esófago, lo que irrita su revestimiento. Cuando el reflujo ácido y la acidez estomacal suceden más de dos veces por semana, pueden ser un indicio de reflujo gastroesofágico.

Los síntomas incluyen sensación de ardor en el pecho, que generalmente aparece después de comer y empeora al recostarse.

El alivio que proporcionan los cambios en el estilo de vida y los medicamentos de venta libre suelen ser temporales. Se necesitan medicamentos más fuertes

**Alimentos recomendados:** Dieta variada y equilibrada, con un contenido alto de fruta, verdura y fibra vegetal de cereales y legumbres. Distribuir la ingesta total del día en 5 tomas, mejor que 3, para evitar picar entre horas. Comer lentamente y masticar bien los alimentos.

**Alimentos no recomendados:** Algunas personas que tienen la enfermedad por reflujo gastroesofágico encuentran que ciertos alimentos o bebidas desencadenan o empeoran los síntomas, entre ellos: alimentos ácidos, como frutas cítricas y tomates. bebidas alcohólicas. chocolate.

## **GASTRITRITIS**

Conjunto de trastornos caracterizados por la inflamación del revestimiento del estómago. Puede estar ocasionada por infecciones, lesiones, el uso frecuente de analgésicos llamados AINE y demasiado alcohol.

Algunos de los síntomas incluyen dolor en la parte superior del vientre, náuseas y vómitos. En algunos casos, no se presentan síntomas.

El tratamiento depende de la causa. Los antibióticos y los antiácidos pueden resultar de ayuda.

**Alimentos recomendados:** Pasta, arroz, patata, pan blanco. Verduras cocidas y sin piel. Frutas cocidas, en compota y en conserva. Carnes magras, pescados, clara de huevo.

**Alimentos no recomendados:** Especias, mayonesa, mostaza, Ketchup, mantequilla, margarina, etc.

Vinagre, refrescos, chocolate, café solo o con leche, leche, alcohol.  
Salsas grasas, frituras, enlatados, embutidos, alimentados condimentados.  
Tabaco.

## **ESOFAGO DE BARRETE**

Lesión en la parte inferior del conducto que conecta la boca y el estómago (esófago).  
El esófago de Barrett suele ser el resultado de la exposición repetida al ácido estomacal.  
Generalmente se diagnostica junto con la enfermedad del reflujo gastroesofágico (ERGE) a largo plazo.

Algunos de los síntomas son acidez gástrica frecuente y dolor en el pecho. No obstante, algunas personas con esófago de Barrett no presentan síntomas.

El tratamiento incluye control médico, uso de medicamentos y, en algunos casos, cirugía. En raras ocasiones, puede convertirse en cáncer de esófago.

**Alimentos recomendados:** Alimentos ricos en fibra, Carbohidratos, Lácteos desnatados, Frutas y vegetales, Grasas saludables, Carnes magras, Claras de huevo.

**Alimentos no recomendados:** Limitar la ingesta de alimentos que favorecen el reflujo como las grasas, el chocolate, el café, té, alcohol, tabaco y bebidas gaseosas. También intentar evitar comidas copiosas o muy tardías por la noche.

## **SINDROME DE INTESTINO CORTO**

es un cuadro clínico caracterizado por mala absorción como consecuencia de resecciones intestinales extensas y/o a un daño de la capacidad de absorción del intestino remanente

**Alimentos recomendados:** Aportar energía por lo menos 25 a 30 kcal por kg de peso, algunos autores sugieren 33 a 60 kcal por kg de peso. Aportar proteína 1 a 1.5g/kg de peso.

**Alimentos no recomendados:** Se debe evitar el consumo de bebidas con gas o carbonatadas, azucaradas, el café y el alcohol.

## **DIVERTICULOS**

Es común en las personas mayores de cuarenta años.

Por lo general, no suelen aparecer síntomas, a menos que los divertículos se inflamen o se infecten (diverticulitis), lo que puede causar fiebre y dolor abdominal.

Generalmente no se necesita tratamiento, a menos que haya inflamación (diverticulitis).

**Alimentos recomendados:** 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.

**Alimentos no recomendados:** ciertas frutas, como manzanas, peras y ciruelas.

alimentos lácteos, como leche, yogur y helado.

alimentos fermentados, como col fermentada o kimchi.

frijoles.

repollo. coles de Bruselas.

cebollas y ajo.

## **LUPUS**

El lupus (LES) puede afectar las articulaciones, la piel, los riñones, los glóbulos, el cerebro, el corazón y los pulmones.

Los síntomas varían, pero suelen incluir fatiga, dolor de articulaciones, sarpullidos y fiebre.

Pueden exacerbarse periódicamente (brotos) para luego mejorar.

Aunque no hay cura para el lupus, los tratamientos médicos actuales se enfocan en mejorar la calidad de vida al controlar los síntomas y minimizar los brotes. Incluyen cambios en el estilo de vida, como incorporar una dieta saludable y protegerse del sol. Para controlar la enfermedad, también se usan medicamentos, como antiinflamatorios y esteroides.

**Alimentos recomendados:** Coma muchas frutas y verduras -- trate de que la mitad de su plato sea de frutas y verduras.

Elija granos integrales -- como pan y pasta integrales, avena y arroz integral.

Obtenga una combinación de proteínas saludables -- como carnes magras, aves, mariscos, frijoles, nueces y huevos.

**Alimentos no recomendados:** El consumo de comida chatarra, alta en azúcares simples, sal y grasas saturadas, favorece el aumento de peso, así como el desarrollo de de

hipertensión y diabetes. Evite el consumo de las mismas, evitando alimentos procesados, que además suelen tener conservantes y/o colorantes

## **CANCER DE MAMA**

El cáncer de mama es una enfermedad en la cual las células de la mama se multiplican sin control. Existen distintos tipos de cáncer de mama. El tipo de cáncer de mama depende de qué células de la mama se vuelven cancerosas.

**Alimentos recomendados:** Frutas, leche, queso, pollo, pescado, frijoles, huevos, frutos secos

### **Alimentos no recomendados:**

alcohol.  
azúcar añadida.  
grasa.  
carne roja.  
alimentos procesados.

## **CANCER DE PROSTATA**

La próstata masculina produce el líquido seminal, que nutre y transporta al espermatozoide. Los síntomas incluyen dificultad para orinar, aunque algunas veces no se presenta ninguno. Algunos tipos de cáncer de próstata se desarrollan lentamente. En algunos de estos casos, se recomienda hacer un monitoreo. Otros tipos son más agresivos y requieren radioterapia, cirugía, terapia hormonal, quimioterapia y otros tratamientos.

### **Alimentos recomendados:**

Calcio.  
Té verde.  
Licopeno.  
Pectina cítrica modificada.  
Granada.  
Selenio.  
Soja.  
Vitamina D.

**Alimentos no recomendados:** Evite los alimentos que incluyen los que son carnes rojas, productos lácteos altos en grasa, productos horneados, alimentos

procesados, mantequilla, tocino, salchichas y nata. Intente en su lugar: Peces con ácidos grasos omega-3 como el atún, el salmón, la caballa, el arenque o la trucha. Aguacates.

## **CANCER TESTICULAR**

Los testículos están ubicados dentro de un saco de piel holgado (escroto) debajo del pene. Los síntomas incluyen una protuberancia en cada testículo y una sensación de pesadez en el escroto.

Los tratamientos incluyen cirugía, radioterapia y quimioterapia.

**Alimentos recomendados:** Tome sus alimentos en comidas pequeñas y frecuentes. Tome abundantes líquidos para evitar la sed y la boca seca.

**Alimentos no recomendados:** Evitar alimentos ácidos, irritantes, salados, frutas cítricas y alimentos con alto contenido en azúcares simples

## **VIH**

El virus se puede transmitir mediante el contacto con la sangre, el semen o los fluidos vaginales infectados.

Al cabo de pocas semanas de la infección con el VIH, pueden aparecer síntomas como fiebre, dolor de garganta y fatiga. Luego, la enfermedad suele ser asintomática hasta que se convierte en SIDA. Los síntomas incluyen pérdida de peso, fiebre o sudores nocturnos, infecciones recurrentes y fatiga.

No existe una cura para el SIDA, pero la observancia estricta de la terapia antirretroviral puede disminuir significativamente el progreso de la enfermedad y evitar infecciones y complicaciones secundarias.

**Alimentos recomendados:** Consuma una variedad de alimentos de los cinco grupos de alimentos: frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos. Consuma la cantidad adecuada de alimentos para mantener un peso saludable. Escoja alimentos con poco contenido de grasa saturada, sodio (sal) y azúcares agregados.

**Alimentos no recomendados:** Huevos crudos o alimentos que contengan huevos crudos, por ejemplo, masa para galletas hecha en casa. Pollo, carne y mariscos crudos o no cocinados suficientemente. Leche, productos lácteos, y zumos de fruta sin pasteurizar.

## **COVID**

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa provocada por el virus SARS-CoV-2.

La mayoría de las personas que padecen COVID-19 sufren síntomas de intensidad leve a moderada y se recuperan sin necesidad de tratamientos especiales. Sin embargo, algunas personas desarrollan casos graves y necesitan atención médica.

**Alimentos recomendados:** En el caso de tener el estómago suelto, solo se deben consumir verduras cocidas según tolerancia y frutas como papaya, durazno, pera pelada, plátano (cocido en caso de malestar gástrico). Se recomienda incluir fuentes saludables de proteína como la menestra.

**Alimentos no recomendados:** Evita que consuma embutidos y carnes con grasa visible. Puedes preparar platos a la plancha, salteados, asados o en guiso. No dejar de lado las menestras: inclúyelas en segundos, sopas o ensaladas. Optar por leche y yogurt bajos en grasa: evita los productos saborizados o frutados, pues contienen mucha azúcar.

## **OBESIDAD**

Trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud.

La obesidad suele ser el resultado de ingerir más calorías de las que se queman durante el ejercicio y las actividades diarias normales.

La obesidad se caracteriza por un índice de masa corporal igual o superior a treinta. El síntoma principal es la grasa corporal excesiva, que aumenta el riesgo de padecer problemas de salud graves.

El tratamiento principal implica hacer cambios en el estilo de vida, por ejemplo, seguir una dieta más saludable y hacer ejercicio.

**Alimentos recomendados:** Una variedad de verduras, frutas y granos integrales, como arroz integral, avena y pan integral.

Productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, como leche, yogur y queso, y productos similares, como las bebidas de soya.

**Alimentos no recomendados:** Consumir menos alimentos y bebidas que contienen carbohidratos refinados, azúcares añadidos y sal (sodio) controlar el tamaño de las

porciones. limitar los alimentos con grasas saturadas y grasas trans, como las que se encuentran en los postres y las comidas fritas.

## **DISLIPIDEMIAS**

Niveles excesivamente elevados de colesterol o grasas (lípidos) en la sangre.

La dislipidemia aumenta las probabilidades de arterias obstruidas (aterosclerosis), infartos, derrames cerebrales y otras complicaciones del sistema circulatorio, especialmente en los fumadores. En los adultos, suele estar relacionada con la obesidad, una dieta poco saludable y la falta de ejercicio.

La dislipidemia generalmente no presenta síntomas.

Una dieta saludable, ejercicio y fármacos reductores de lípidos pueden ser útiles para prevenir complicaciones.

**Alimentos recomendados:** Mantenga una dieta variada, con abundancia de cereales, verduras y frutas. Reduzca el sobrepeso con una dieta baja en calorías.

**Alimentos no recomendados:** Disminuya el consumo de carnes rojas, huevos (máximo 2 ó 3 por semana), leche entera y derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos)

## **CETOACIDOSIS DIABÉTICA**

Es una complicación grave de la diabetes en la que el cuerpo produce un exceso de ácido en la sangre, esta enfermedad aparece cuando no hay suficiente insulina en el cuerpo y esta puede ser ocasionada por una infección o por otras enfermedades.

**Tipo de dieta:** Rica en fibra, la cual va a consistir en recomendar alimentos que tengan un aporte alto en fibra a los pacientes.

**Alimentos recomendados:** brócoli, espinaca y ejotes verdes, ensalada, ejotes verdes, brócoli, coliflor, repollo y zanahorias, pollo, pavo, frijoles, tofu o huevos, arroz, la pasta, los frijoles, las arvejas, las frutas y el yogur,

**Alimentos no recomendados:** galletas dulces o saladas y las gaseosas, pasteles, chocolate, frutas con alto contenido de azúcar, golosinas.

## **Conclusión**

Para concluir como bien sabemos llevar una alimentación saludable es importante para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Algunas formas de llevar una alimentación saludable incluyen:

1. Consumir una variedad de alimentos: Es importante incluir una amplia variedad de alimentos en la dieta, incluyendo frutas, verduras, proteínas, grasas saludables y carbohidratos complejos. Esto ayudará a asegurar que se obtengan todos los nutrientes necesarios para mantener una buena salud.
2. Limitar el consumo de alimentos procesados: Los alimentos procesados a menudo son altos en azúcares, grasas saturadas y sodio, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades como la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón. Es importante reducir el consumo de estos alimentos y elegir opciones más saludables en su lugar.
3. Consumir suficientes proteínas: Las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación del cuerpo. Es importante incluir proteínas en cada comida y merienda para asegurar una ingesta adecuada. Las buenas fuentes de proteínas incluyen carnes magras, pescado, huevos, frijoles y nueces.
4. Beber suficiente agua: Es importante beber suficiente agua para mantenerse hidratado y ayudar a eliminar toxinas del cuerpo. Se recomienda beber al menos 8 vasos de agua al día.
5. Limitar el consumo de azúcares y sodio: El exceso de azúcares y sodio en la dieta puede aumentar el riesgo de enfermedades como la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón. Es importante limitar el consumo de estos nutrientes y elegir opciones más saludables en su lugar.

## **Bibliografía**

Dahlgren, K. (2019, abril 3). *Dieta después de un derrame cerebral: 9 mejores alimentos para comer*. Flint Rehab. <https://www.flintrehab.com/es/dieta-despues-de-un-derrame-cerebral/>

*Alimentación para el hipertiroidismo*. (s/f). Salud Savia. Recuperado el 27 de diciembre de 2022, de <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/alimentacion-para-el-hipertiroidismo>

CDC. (2021, diciembre 1). *Planificación de comidas para personas con diabetes*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/eat-well/diabetes-meal-planning.html>

*Vivir con cardiopatía y angina*. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000576.htm>

*Pautas alimentarias para personas con una ileostomía*. (s/f). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy>

*Dieta para la enfermedad coronaria - infarto y angina de pecho*. (s/f). Fundación Española del Corazón. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1244-dieta-para-la-enfermedad-coronaria.html>

(S/f). Drugs.com. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html)

Gómez Ayala, A.-E. (2011). Colectomía. Secuelas nutricionales. *Farmacia profesional (Internet)*, 25(1), 43–47. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-colectomia-secuelas-nutricionales-X0213932411909446>

*Colonoscopia*. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003886.htm>

*Pautas alimentarias para personas con una ileostomía*. (s/f). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy>

*La alimentación después de una gastrectomía*. (s/f). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-after-your-gastrectomy>

*Pautas alimentarias para personas con una ileostomía*. (s/f). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy>

(S/f). Drugs.com. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html)

*Alimentación adecuada con insuficiencia renal*. (2022, agosto 4). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and

Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-rinones/insuficiencia-renal/alimentacion-adecuada>

*MANUAL: CÁNCER DE RIÑÓN & ALIMENTACIÓN.* (s/f). Fundacionmasqueideas.org.

Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de

[https://fundacionmasqueideas.org/portfolio/cancer\\_rinon\\_alimentacion/](https://fundacionmasqueideas.org/portfolio/cancer_rinon_alimentacion/)

*Dieta para la enfermedad renal crónica.* (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002442.htm>

*Alimentación saludable durante la hemodiálisis.* (2022, agosto 5). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-rinones/insuficiencia-renal/hemodialisis/alimentacion-saludable-durante>

*Alimentación saludable durante la hemodiálisis.* (2022, agosto 5). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-rinones/insuficiencia-renal/hemodialisis/alimentacion-saludable-durante>

Burger, M. (2017, mayo 30). *Cáncer de hígado: alimentos que reducen el riesgo.* My Liver Exam. <https://www.myliverexam.com/es/cancer-du-foie-ces-aliments-qui-nous-aident>

*Dieta para la enfermedad hepática.* (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002441.htm>

Mollejo, V. (2019, febrero 21). *Alimentos que debes tomar (y evitar) si tienes cirrosis.* El Confidencial. [https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2019-02-21/alimentos-recomendados-cirrosis\\_1799798/](https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2019-02-21/alimentos-recomendados-cirrosis_1799798/)

Valera, J. G. (2020, octubre 10). *Qué dieta deberías seguir si tienes piedras en la vesícula.* Marca. <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/dietas/2020/10/10/dieta-deberias-seguir-tienes-piedras-vesicula-175170.html>

*Dieta DASH para reducir la hipertensión arterial.* (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000770.htm>

*Dieta para diabéticos.* (2003). *Diabetes Mellitus.*  
<https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html>

*Dieta para diabéticos: Crea un plan alimenticio saludable.* (2021, julio 29). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295>

Dahlgren, K. (2019, abril 3). *Dieta después de un derrame cerebral: 9 mejores alimentos para comer.* Flint Rehab. <https://www.flintrehab.com/es/dieta-despues-de-un-derrame-cerebral/>

*Día a día con EPOC.* (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000697.htm>

*Alimentación para el hipotiroidismo.* (s/f). Salud Savia. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/alimentacion-para-el-hipotiroidismo>

barnaclínic+. (2019, diciembre 23). *¿Qué debo comer si tengo hipertiroidismo? Dieta para el hipertiroidismo.* Blog de tiroides | Dr. Óscar Vidal. <https://www.barnaclinic.com/blog/cirugia-de-tiroides/comer-hipertiroidismo/>

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