



Universidad del sureste
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana

Tema: Manual de dietas.

Nombre: Morales Cano Anayancy.

Grupo: "B"

Grado: Tercer semestre

Materia: Nutrición.

**Docente: Lic. Daniela Montserrat Méndez
Guillen.**



Manual de

DIETAS

INDICE

INTRODUCCIÓN	5
OBJETIVOS:	6
<i>General:</i>	6
<i>Específicos:</i>	6
ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE	7
COLECTOMIA	8
CANCER RENAL	9
CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA	10
CANCER HEPATICO	11
CANCER DE PANCREAS	12
CANCER DE MAMA	13
CANCER CERVICOUTERINO	14
CANCER DE PROSTATA	16
CANCER TESTICULAR	17
COVID	19
CETOACIDOSIS DIABETICA	21
DIABETES MELLITUS II	22
DIABETES GESTACIONAL	23
DIABETES MELLITUS I	24
DIVERTICULOS (DIVERTICULITIS)	25
DISLIPIDEMIAS	27
DIALISIS	28
EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)	29
EVC (Enfermedad Vasular Cerebral)	30
ERGE (Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico)	31
ESOFAGO DE BARRETT	33
GASTRITIS	34
HEMICOLECTOMIA DERECHA	35
HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA	36
HEMODIALISIS	37
HEPATITIS	38
HIPERTENSION ARTERIAL	39
HIPERTIROIDISMO	40

HIPOTIROIDISMO	42
ILEOSTOMIA	43
IRA (INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS).....	44
IRC (INSUFICIENCIA RENAL CRONICA).....	45
LITIASIS RENAL	46
LITIASIS BILIAR.....	47
LUPUS	48
OBSTRUCCION BILIAR	49
OBESIDAD	50
RESECCION PARCIAL.....	51
SIGMOIDECTOMIA	52
SINDROME DE CUSHING	53
SINDROME DE INTESTINO CORTO	54
VIH.....	56
CONCLUSIÓN	58
BIBLIOGRAFIA.....	59

INTRODUCCIÓN

Sin duda alguna son muchos los beneficios que obtenemos al llevar una dieta saludable, toda vez que esto nos ayuda a prevenir o reducir las probabilidades respecto al padecimiento de enfermedades futuras como lo pueden ser: Diabetes Mellitus, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipemias y algunos tipos de cáncer.

Lamentablemente el estilo de vida que los seres humanos llevamos actualmente, combinado con el estrés, son factores que van en contra de llevar una alimentación saludable; optando por comidas preparadas o precocinadas, situación que ha generado que la tasa de obesidad haya llegado a niveles exorbitantes, provocando múltiples padecimientos, entre éstos los arriba mencionados, en buena parte de la población.

Debido a lo anterior, el hecho de llevar una dieta saludable ya no es una opción, sino se convierte en algo necesario para mejorar la calidad de vida del enfermo.

Por ello, el presente manual tiene como objetivo el conocer de manera general la definición de algunas de las enfermedades que más comúnmente afectan la salud del ser humano, la dieta que el paciente debe seguir, así como se ennumeran los alimentos permitidos y los no permitidos.

Lo anterior nos permitirá tener una visión mas clara de lo importante que resulta el hecho de llevar una dieta saludable, para mantener nuestro buen estado de salud, pero de igual manera para saber como que alimentos y las porciones que debemos consumir de éstos en caso de padecer alguna de las enfermedades referidas en el presente trabajo.

Como médicos en formación es importante conocer los tipos de dieta que cada paciente deberá llevar dependiendo la patología que tenga, así como también conocer en que consiste cada dieta y que alimentos tiene permitido y no permitido ingerir durante su padecimiento y elaborar este manual nos ayudo a conocer cada uno de estos puntos.

OBJETIVOS:

General:

Realizar un manual respecto a las enfermedades más frecuentes en el ámbito clínico estableciendo la dieta recomendada en cada caso, así como los alimentos permitidos y no permitidos.

Específicos:

- *Definir de manera general cada patología.*
- *De acuerdo con la patología, establecer la dieta idónea.*
- *Enlistar los alimentos permitidos.*
- *Enlistar los alimentos no permitidos.*

ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE

Es una molestia o dolor torácico que en la mayoría de los casos ocurre con actividad o estrés emocional. La angina se debe a la mala circulación a través de los vasos sanguíneos en el corazón.

DIETA:

La estrategia dietética en pacientes coronarios con obesidad se basará en un plan de alimentación hipocalórico, bajo en grasas, que tendrá como objetivo adecuar las calorías al gasto energético que favorezca una pérdida de peso gradual y sostenible.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Aceite de olivo
- Leche descremada
- Frutas
- Verduras
- Cereales
- Proteínas magras: pollo sin piel, pescado y frijoles
- Métodos de cocción como el hervido, el vapor, el asado o la plancha.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- Sal
- Quesos
- Lácteos enteros
- Mantequilla
- Comida rápida

COLECTOMIA

Es un procedimiento quirúrgico en el que se extirpa todo el colon o parte de este. La colectomía puede ser necesaria para tratar o prevenir enfermedades y afecciones que afectan al colon.

DIETA:

Al inicio de la dieta no se pueden consumir alimentos sólidos. En esta patología se recibe alimentación líquida por vena, generalmente en el brazo, y luego pasar a beber líquidos claros. A medida que los intestinos se vayan recuperando, eventualmente se pueden agregar alimentos sólidos.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Jugos claros.
- Café o té (sin crema ni leche).
- Gelatina.
- Caldo.
- Leche sin lactosa.
- Leche de soya.
- Yogur, sin frutos secos, fruta ni granola

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena
- Verduras y frutas crudas
- Frutas secas
- Frijoles secos
- Comidas picantes
- Alimentos altos en grasas y azúcar

CANCER RENAL

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

DIETA:

En general, las personas con cáncer experimentan una gran dificultad para mantener o mejorar su estado nutricional, debido a que la enfermedad puede causar la inflamación de los tejidos corporales, y esto se acompaña a veces de una disminución del apetito, pérdida de masa muscular y menor capacidad funcional.

- Realizar entre cuatro y cinco comidas al día
- Se realiza, a través del habitual modelo hospitalario, el paso desde una dieta líquida a semilíquida, blanda y finalmente a una dieta basal* o normal, todo ello de forma guiada y con la ayuda del personal sanitario.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Frutas
- Verduras, excepto patatas.
- Aceite de oliva
- Agua
- Hierbas aromáticas

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Limita los granos refinados.
- Limita las carnes rojas y el queso.
- No consumir tabaco ni alcohol
- Alimentos enlatados: conservas de pescado, verduras o caldos.
- Algas secas

CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA

La enfermedad de hígado graso no alcohólica (EHGNA) es una afección en la cual se acumula exceso de grasa en el hígado. El hígado graso no relacionado con el alcohol y la esteatohepatitis no alcohólica son tipos de EHGNA.

DIETA:

La principal meta con estos pacientes a nivel dietético es estimar correctamente la energía que cada paciente necesita, y prevenir el catabolismo proteico y deficiencias. Las revisiones nutricionales oportunas y periódicas serán beneficiosas para los pacientes.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Frutas y vegetales
- Leguminosas
- Pollo y pescado
- Vitaminas

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Mariscos crudos
- Limitar el consumo de sal
- Limitar el consumo de grasas

CANCER HEPATICO

El cáncer de hígado es un cáncer que comienza en las células hepáticas. Se pueden formar varios tipos de cáncer en el hígado. El tipo más común de cáncer de hígado es el carcinoma hepatocelular, que comienza en el tipo principal de célula hepática (hepatocito)

DIETA:

Siempre se recomendarán suplementos naturales que acompañen las pautas dietéticas, ya que en estos casos los requerimientos de nutrientes se encuentran aumentados y solamente con la alimentación es muy difícil llegar a cubrirlos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Carbohidratos complejos
- Grasas buenas
- Proteínas de alto valor biológico
- Frutas, verduras, cereales y harinas integrales.
- Pescados, huevos, carnes blancas bajas en grasas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Carnes rojas
- Carne seca o ahumada
- Embutidos
- Quesos amarillos
- Frituras
- Enlatados
- Comida congelada

CANCER DE PANCREAS

El cáncer de páncreas comienza en los tejidos del páncreas, un órgano en el abdomen que se encuentra detrás de la parte inferior del estómago. El páncreas libera enzimas que ayudan a la digestión y produce hormonas que ayudan a controlar la glucosa sanguínea.

DIETA:

- Peso bajo: Nutrición parental, enteral.
- En función del tipo de operación que se realice, la transición desde cualquiera de estos tipos de nutrición artificial a una dieta oral dependerá si el esfínter de salida del estómago funciona correctamente

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Aceite de olivo
- Frutos secos
- Aguacate
- Frutas y verduras
- Granos enteros

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Alimentos fritos
- Con alto contenido de grasa
- Alimentos procesados
- Harinas refinadas
- Sal en cantidades excesivas

CANCER DE MAMA

Tipo de cáncer que se forma en las células de las mamas.

DIETA:

Hiperproteica: cuando el consumo sobrepasa a 1g/kg/día de proteínas.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Hierbas aromáticas.
- Carnes de ave
- Legumbres y derivados.
- Huevos
- Frutos secos.
- Brócoli
- Repollo
- Coliflor
- Verduras de hoja verde (como espinaca, lechuga, col rizada, acelga y bokchoy)
- Champiñones
- Espárragos
- Calabacita
- Pimiento
- Tomates
- Pescado (como sardinas y salmón enlatados, y pescado fresco)
- Productos lácteos sin grasa o descremados (como yogur natural)

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Dulces
- Bollería
- Galletas
- Alcohol
- Sal
- Carne roja y procesadas

CANCER CERVICOUTERINO

Tipo de cáncer que se produce en las células del cuello uterino, la parte inferior del útero que se conecta a la vagina.

DIETA:

Hiperproteica: cuando el consumo sobrepasa a 1g/kg/día de proteínas.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Consomé
- Caldo de carne
- Caldo
- Jugos de frutas y verduras
- Té
- Leche o malteadas
- Gelatina
- Paletas heladas
- Helados
- Pollo
- Pescado
- Cerdo
- Carne de res
- Cordero
- Huevos
- Leche
- Queso
- Frijoles
- Frutos secos o mantequillas de frutos secos
- Alimentos con soya

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Lácteos no pasteurizados.
- Yogures, quesos y kéfir.
- Huevos crudos o poco cocinados.

- Carne, pescado o marisco crudo o poco cocinado.
- Hamburguesas, albóndigas y productos picados.
- Embutidos crudos.
- Fruta que no se pueda pelar o que la piel sea porosa, como fresas, uvas y kiwis.

CANCER DE PROSTATA

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

DIETA:

Hiperproteica: cuando el consumo sobrepasa a 1g/kg/día de proteínas.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Brócoli
- Repollo
- Coles de bruselas
- Col blanca y roja.
- Frutos rojos
- Semillas de lianza
- Aves y huevos
- Ajo, cebolla y puerros.
- Setas.
- Jengibre.
- Zumo de granada y de naranja
- Chocolate negro con más de 70% de cacao.
- Frambuesas
- Uva
- Soja
- Moras
- Arándanos secos

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Carne roja alta en grasa y carne procesada
- Alcohol
- Grasas saturadas y trans.
- Alimentos y bebidas azucaradas y carbohidratos refinados.

CANCER TESTICULAR

Proliferación de células que comienza en los testículos.

DIETA:

Hiperproteica: cuando el consumo sobrepasa a 1g/kg/día de proteínas.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Legumbres
- Guisantes
- Verduras
- Frutas
- Nueces
- Aceites
- Hierbas
- Pollo
- Pavo
- Queso
- Te de jengibre
- Galletas heladas

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Carnes rojas
- Enlatados
- Caldo de verduras
- Cereal con leche
- Picantes
- Grasosos
- Frutas cítricas
- Irritantes
- Ácidos
- Café
- Refrescos
- Lácteos

- Brócoli
- Coliflor
- Col
- Chicharos
- Rábano
- Pepinos
- Frijoles
- Lentejas
- Garbanzos
- Haba
- Gomas de mascar

COVID

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

DIETA:

Hiperproteica: cuando el consumo sobrepasa a 1g/kg/día de proteínas. Se recomienda incluir fuentes saludables de proteína

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Verduras
- Frutas
- Carnes rojas
- Pollo
- Pescado
- Pavo
- Cuy o conejo
- Huevos y queso con moderación.
- Sopas
- Ensaladas
- Leche y yogurt bajos en grasa
- Frutos secos
- Semillas
- Citricos
- Pimientos
- Ajo
- Cebolla
- Jengibre

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Embutidos
- Carnes con grasa visible
- Alimentos precocidos
- Comida rápida

- Pastelería
- Sal excesiva
- Verduras crucíferas, como el repollo, el brócoli, los rábanos y la coliflor
- Comida frita
- Bebidas con gas

CETOACIDOSIS DIABETICA

Complicación grave de la diabetes en la que el cuerpo produce un exceso de ácidos en la sangre (cetonas).

DIETA:

Dieta de alimentos ricos en fibra y carbohidratos saludables.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Verduras: no feculentas (sin almidón): brócoli, zanahorias, vegetales de hojas verdes, pimientos y tomates, feculentas (ricas en almidón): incluye papas, maíz y arvejas (chícharos)
- Frutas como naranjas, melones, fresas, manzanas, plátanos y uvas.
- Granos; por lo menos la mitad de los granos del día deben ser integrales incluye trigo, arroz, avena, maíz, cebada y quinua, ejemplos: pan, pasta, cereales y tortillas.
- Carne magra (con poca grasa)
- Pollo o pavo sin el pellejo
- Pescado
- Huevos
- Nueces y maní
- Frijoles secos y otras leguminosas como garbanzos y guisantes partidos
- Sustitutos de la carne, como el tofu
- Lácteos descremados o bajos en grasa, leche o leche sin lactosa si usted tiene intolerancia a la lactosa, yogur, queso.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans.
- Alimentos con alto contenido de sal
- Dulces
- Productos horneados
- Helados.
- Bebidas con azúcares agregados, como jugos, gaseosas y bebidas regulares para deporte o energéticas.

DIABETES MELLITUS II

Es una enfermedad que dura toda la vida (crónica) en la cual hay un alto nivel de azúcar (glucosa) en la sangre. La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes.

DIETA:

un plan de alimentación sano, equilibrado y variado. El plan de alimentación se ha de personalizar según la edad, la actividad física, los horarios, el peso corporal y las preferencias de cada persona.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Alimentos ricos en grasas poliinsaturadas o monoinsaturadas.
- Pescado.
- Nueces.
- Aceites vegetales.
- Frutas bajas en azúcar
- Verduras crudas
- Cereales integrales

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Alimentos grasos
- Grasas saturadas
- Uva
- Mango
- Piña

DIABETES GESTACIONAL

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que puede aparecer durante el embarazo en las mujeres que no tengan ya diabetes. La diabetes gestacional se da cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina durante el embarazo.

DIETA:

Se controlarán los alimentos que tienen capacidad de elevar el azúcar en sangre, pero asegurando que la dieta sea suficiente para que la futura madre no pase hambre y el bebé se desarrolle correctamente. Será fraccionada, suficiente en energía, controlada en carbohidratos, moderada en proteínas y variable en aporte de grasas, siempre y cuando estas sean saludables, en función del peso de la madre y el feto.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Frutas y verduras enteras.
- Cantidades moderadas de granos enteros, como pan, cereales, pasta y arroz, verduras con almidón, como el maíz y las arvejas
- Use harinas de trigo u otras harinas integrales para cocinar y hornear.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Menos alimentos que contengan mucho azúcar, como las bebidas gaseosas, los jugos de frutas y los pasteles.
- Evitar consumir carbohidratos simples, como las papas, las papas fritas, arroz blanco, dulce, sodas y otras golosinas.

DIABETES MELLITUS I

La diabetes tipo I, antes conocida como diabetes juvenil o diabetes insulino dependiente, es una afección crónica. En esta afección, el páncreas produce poca insulina o no la produce.

DIETA:

En general, todas las personas, con diabetes o sin ella, deben seguir un plan de alimentación sano, equilibrado y variado. El plan de alimentación se ha de personalizar según la edad, la actividad física, los horarios, el peso corporal y las preferencias de cada persona.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Alimentos farináceos preferentemente integrales (arroz, pan, pasta, patata...)
- Verduras y hortalizas.
- Fruta fresca.
- Leche y derivados (preferentemente desnatados o semidesnatados).
- Carne, huevo, legumbres y pescado.
- Aceite de oliva.
- Frutos secos.
- Agua: 4-8 vasos al día.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Alimentos fritos
- Alimentos altos en sodio
- Refrescos
- Golosinas
- Jugos
- Bebidas energéticas
- Pasas
- Mango
- Galletas dulces
- Alcohol

DIVERTICULOS (DIVERTICULITIS)

Son pequeñas bolsas o sáculos que protruyen desde la luz del intestino hacia el exterior de éste.

DIETA:

Dieta modificada en residuo o fibra: debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Caldo
- Jugos de frutas sin pulpa.
- Paletas de hielo sin trozos de fruta o pulpa de fruta
- Gelatina
- Agua
- Té o café sin crema
- Frutas enlatadas o cocidas sin cáscara ni semillas
- Verduras enlatadas o cocidas como frijoles verdes, zanahorias y papas (sin cáscara)
- Huevos, pescado y aves de corral
- Pan blanco refinado
- Jugo de frutas y verduras sin pulpa
- Cereales bajos en fibra
- Leche, yogur y queso
- Arroz blanco, pasta y fideos

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Ciertas frutas, como manzanas, peras y ciruelas
- Lácteos, como leche, yogur y helado
- Alimentos fermentados, como col fermentada o kimchi
- Frijoles
- Repollo
- Coles de bruselas
- Cebollas y ajo
- Carne roja
- Carne procesada

- Nueces
- Palomitas de maíz
- La mayoría de las semillas.
- Alcohol

DISLIPIDEMIAS

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

DIETA:

Hipolipídica: Consiste en reducir la ingesta de lípidos

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Pescados azules como salmón, atún o caballa
- Aceites vegetales
- Frutos secos
- Verduras
- Legumbres
- Fruta fresca
- Cereales integrales
- Lácteos. Leche, yogur, desnatados y quesos bajos en grasa.
- Carnes. Magras y aves sin piel.
- Legumbres. Garbanzos y lentejas. Guisantes, habas y judías secos.
- Cereales. Arroz, cuscús, galletas tipo maría, harina, sémola, pastas alimenticias, biscotes tostados, cereales de maíz tostados sin azúcar.
- Frutas y verduras. Toda la variedad que quieras en cinco raciones diarias.
- Grasas. Aceite de oliva, preferentemente virgen.
- Huevo. Dos o tres unidades a la semana.
- Bebidas. Agua y refrescos sin azúcar.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Alcohol
- Grasas saturadas (grasa de cerdo y otras grasas de origen animal)
- Evite comer chorizos, salchichas y otros embutidos.

DIALISIS

La diálisis se realiza en pacientes con insuficiencia renal, que es la fase terminal de la insuficiencia renal crónica. Esto ocurre cuando los riñones ya no son capaces de realizar su función excretora y únicamente funcionan entre un 10 y un 15%. Se trata de una terapia “de espera” hasta que se pueda realizar un trasplante renal o, a veces, como única medida de apoyo en casos en que el trasplante no fuera viable.

DIETA:

Las personas con diálisis necesitan esta dieta especial para reducir la acumulación de productos residuales en su cuerpo. Limitar los líquidos entre los tratamientos es muy importante porque la mayoría de las personas en diálisis orinan muy poco. Sin la micción, el líquido se acumulará en el cuerpo y causará un exceso de líquido en el corazón y los pulmones.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Aceite de oliva.
- Pasta (macarrones, espagueti, arroz)
- Carne magra.
- Pescado.
- Fruta máximo 2 piezas al día (preferiblemente manzana, pera o sandía)
- Fruta en almíbar (retirando el caldo)
- Lácteos desnatados, no más de 2 al día (leche o yogur)

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Aves de corral.
- Pescado.
- Nueces.
- Mantequilla de maní.
- Equilibrio con el consumo de agua
- Limitar alimentos con agua

EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)

Conjunto de enfermedades pulmonares que obstruyen la circulación de aire y dificultan la respiración.

DIETA:

Una dieta equilibrada que incluya una ingesta alta de frutas, verduras y pescado reduce el riesgo de desarrollar enfermedades pulmonares.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Leche baja en grasa y queso.
- Huevos
- Carne
- Pescado
- Nueces.
- Aceites de oliva o canola
- Margarina blanda.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Chorizo
- Salchichón
- Demás embutidos

EVC (Enfermedad Vascular Cerebral)

Enfermedad vascular cerebral (EVC) alteración en las neuronas, que provoca disminución de flujo sanguíneo en el cerebro, acompañada de alteraciones cerebrales de manera momentánea o permanente.

DIETA:

La dieta DASH es rica en frutas, verduras, cereales integrales, lácteos descremados, pollo, pescado y nueces que proporcionan minerales como potasio, magnesio y calcio, a la vez que es baja en carnes rojas, productos dulces, bebidas azucaradas y sal común, que es fuente de sodio, mineral que favorece la elevación de los niveles de presión arterial

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Frutas
- Verduras
- Cereales integrales
- Lácteos descremados
- Pollo
- Pescado
- Nueces

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Mantequilla y margarina.
- Queso.
- Carne roja.
- Comida frita.
- Pasteles y dulces.

ERGE (Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico)

La enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) es una afección en la cual los contenidos estomacales se devuelven desde el estómago hacia el esófago (tubo de deglución).

DIETA:

Blanda: Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Leche y otros productos lácteos.
- Verduras cocidas, enlatadas o congeladas
- Papas.
- Frutas enlatadas, así como puré de manzana, banano y melón
- Jugos de frutas y de verduras
- Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada
- Cereales calientes y refinados
- Carnes tiernas y magras, el pescado blanco y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada
- Mantequilla de maní cremosa
- Budín y natillas
- Galletas Graham y galletas waffle de vainilla
- Paleta de hielo y gelatinas
- Huevos
- Tofu
- Sopa, especialmente caldo
- Té ligero
- Claras de huevo.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Alimentos ácidos, como frutas cítricas y tomates.
- Bebidas alcohólicas.
- Chocolate.
- Café y otras fuentes de cafeína.
- Alimentos ricos en grasa.

- Menta.
- Comidas condimentadas.
- Lácteos grasosos
- Quesos fuertes,
- Verduras crudas y ensaladas
- Verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz
- Frutas deshidratadas
- Encurtidos, chucrut y otros alimentos fermentados
- Especias y sazónadores fuertes, como el ají picante y el ajo
- Alimentos que contengan mucho azúcar
- Semillas y nueces
- Pescados y carnes muy sazonados, ahumados o curados
- Carnes duras, fibrosas
- Alimentos fritos o grasosos
- Bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína

ESOFAGO DE BARRETT

Afección en la que el revestimiento plano y rosado del esófago que conecta la boca con el estómago se daña por el reflujo ácido, lo que hace que el revestimiento se engrose y se vuelva rojo.

DIETA:

Blanda: Blanda: Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Purés
- Cremas
- Pudín
- El calabacín, la calabaza
- Frutas
- Verduras

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Grasas
- Fritos
- Salsas
- Café
- Té
- Chocolate.
- Menta.
- Ajo.
- Cebolla.
- Frutos secos.
- Bebidas con gas (especialmente refrescos).
- Cítricos.
- Tomate
- Picantes

GASTRITIS

Grupo de enfermedades con un punto en común, la inflamación del revestimiento del estómago.

DIETA

Blanda: Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Carnes: vaca, ternera (cocida, asada o al horno sin grasa), pollo (cocido o asado) sin piel, jamón cocido.
- Pescados, mariscos al natural.
- Frutas: Manzana, peras cocidas o en puré. Evitar los cítricos (Naranjas).
- Sopas: de verduras, de carne, de arroz blanco, todas con poca sal.
- Huevos: de cualquier forma, pero sin aceite.
- Pan: blanco o integral.
- Verduras: todas cocidas, sin aceite.
- Líquidos: Agua, manzanilla, etc.
- Lácteos: Yogurt, quesos.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Especias.
- Salsas grasas mayonesa, mostaza, Ketchup.
- Mantequilla, margarina, etc.
- Vinagre
- Refrescos
- Chocolate
- Café solo o con leche, leche.
- Alcohol.
- Frituras, enlatados, embutidos, alimentados condimentados.
- Tabaco.

HEMICOLECTOMIA DERECHA

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

DIETA:

La dieta inmediata que sigue a la cirugía es diferente a cuando ya han pasado varios días tras la intervención. De hecho, durante los primeros días de una colectomía, lo más común es que solo se reciban líquidos por vía intravenosa para que el colon tenga tiempo de curarse.

La cantidad tiene que ser poca, siendo aconsejable sustituir tres comidas por seis comidas, para reducir las cantidades diarias por ingesta. Se debe masticar con lentitud y beber 1-2 litros de agua entre las comidas.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Aceite de oliva
- Azúcar en cantidad moderada
- Al principio, las carnes y pescados han de comerse hervidos. Pasados unos 15 días puede tomarlos a la plancha o similar (horno, papillote, guisos sencillos) con poco aceite.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Café (excepto café descafeinado de sobre) y bebidas con gas.
- Cereales integrales, las legumbres y las verduras fibrosas.
- Frutos secos

HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA

Consiste en resecar el colon izquierdo y la última porción del colon transverso. El tránsito intestinal se reconstituye uniendo el colon transverso o descendente con el recto, mediante una anastomosis (unión) colorrectal. El paciente queda eliminando sus deposiciones a través del ano.

DIETA:

Dieta blanda y con bajo contenido de fibra, con consumo abundante de agua. Consiste en resecar el colon izquierdo y la última porción del colon transverso. No es necesario seguir una dieta especial.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Pescados
- Yogurt natural
- Carnes magras
- Pasta
- Arroz
- Zanahoria cocida
- Agua
- Infusiones

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Grasas
- Alcohol
- Irritantes
- Condimentos
- Alimentos crucíferos

HEMODIALISIS

Es un tratamiento para filtrar las toxinas y el agua de la sangre, como lo hacían los riñones cuando estaban sanos. Ayuda a controlar la presión arterial y a equilibrar los minerales importantes en la sangre como el potasio, el sodio y el calcio.

DIETA:

Se deben comer alimentos frescos y naturalmente bajos en sodio, y buscar los productos con etiquetas que digan "Bajo en sodio", especialmente en alimentos enlatados y congelados. No se deben utilizar sustitutos de la sal porque contienen potasio.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Alimentos frescos
- Bajos en sodio
- Leche en polvo sin azúcar
- Mermelada sin azúcar
- Pollo asado o al horno
- Arroz blanco
- Proteínas
- Vitaminas

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Aves de corral.
- Pescado.
- Nueces.
- Mantequilla de maní.
- Frijoles secos.
- Productos lácteos son ricos en fósforo, disminuir.
- Chocolate

HEPATITIS

La hepatitis es una inflamación del hígado que puede causar una serie de problemas de salud y puede ser mortal. La hepatitis puede ser una infección aguda (a corto plazo) o una infección crónica (a largo plazo).

DIETA:

Una dieta equilibrada es fundamental para el bienestar físico y mental del paciente con hepatitis ya que influye directamente en su calidad de vida.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Pollo
- Pavo
- Conejo
- Pescado
- Lácteos
- Legumbres
- Verduras

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Alcohol
- Cerdo
- Ternera
- Mayonesa
- Embutidos
- Azúcares refinados
- Comidas precocinadas

HIPERTENSION ARTERIAL

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

DIETA:

La dieta DASH reduce la presión arterial alta al disminuir la cantidad de sodio en su dieta a 2300 miligramos (mg) al día. Bajar el sodio a 1500 mg al día reduce aún más la presión arterial.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Lácteos; como leche o yogures no azucarados.
- Carnes; que contengan la menor cantidad de grasa posible.
- Pescado.
- Huevos.
- Cereales sin azúcar.
- Verduras y hortalizas.
- Legumbres; como judías, lentejas o garbanzos.
- Frutas; excepto si están en almíbar, desecadas o confitadas.
- Agua; también se pueden tomar caldos, infusiones y zumos naturales.
- Grasas saludables; por ejemplo, aceite de oliva, aceite de girasol, mantequilla o margarina.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- La sal.
- La cafeína y la teína.
- El regaliz.
- Las sales de frutas o el bicarbonato para la acidez de estómago.

HIPERTIROIDISMO

Exceso de producción de una hormona tiroxina de la glándula con forma de mariposa ubicada en el cuello (tiroides).

DIETA:

Dieta rica en Selenio. El Selenio es un macromineral que se encuentra en las carnes rojas, pescado, hortalizas, piñones, huevos, champiñones, y trigo entre otros.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Coliflor
- Brécol
- Col
- Coles de Bruselas.
- Rábano.
- Frutos
- Garbanzos
- Cacahuetes
- Mijo
- Trigo
- Semillas de lino
- Piñones, que también reducen la producción de tiroxina.
- Apio
- Naranja
- Limón
- Zanahoria
- Aguacate
- Ciruela
- Berenjena
- Melocotón
- Granada
- Uva.
- Cebolla
- Espárrago

- Endibias
- Melón
- Perejil
- Patata.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Ajo.
- Tomates
- Espinacas
- Habas
- Maíz
- Girasol
- Soja
- Lentejas
- Guisantes
- Avena
- Mango
- Manzana
- Dátiles
- Coco
- Fresas
- Albaricoque
- Nueces del Brasil
- Piña
- Avellana
- Mariscos
- Sal yodada

HIPOTIROIDISMO

Afección en la que la glándula tiroides no produce suficiente hormona tiroidea.

DIETA:

Hipolipídica: Consiste en reducir la ingesta de lípidos.

Hipoenergética: es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kcal diarias y por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Sal yodada.
- Pescados blancos y azules.
- Mariscos.
- Pescados enlatados.
- Ajo.
- Tomate.
- Espinacas.
- Habas.
- Guisantes.
- Cereales como maíz, girasol, avena.
- Frutos secos.
- Lentejas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Col.
- Coliflor.
- Lombarda.
- Rábano.
- Soja, ya que altera la absorción de la hormona tiroidea que se indica al paciente.

ILEOSTOMIA

Una ileostomía es una abertura en el vientre (pared abdominal) que se hace mediante una cirugía. Es posible que una ileostomía solo se necesite por poco tiempo (temporal), tal vez durante 3 a 6 meses, porque esa parte del colon necesita tiempo para estar inactiva y sanar de un problema o enfermedad.

DIETA:

Principalmente alimentos blandos y con bajo contenido de fibra durante las primeras semanas después de su cirugía. Los alimentos blandos son alimentos cocinados, fáciles de digerir que no son picantes, pesados ni fritos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Líquidos claros
- Fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas.
- Jugo de frutas sin pulpa
- Leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya y leche de arroz
- Requesón y yogur sin frutos secos, fruta ni granola
- Lechuga picada en un sándwich
- Plátanos maduros y melón blando
- Huevos, pescado y carne de ave (pollo y pavo) y carne de res bien cocidas y tiernas

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Manzanas, frutas secas, uvas, coco y piña
- Apio, maíz, pepino, pimientos verdes, guisantes y brotes de soja
- Frijoles secos

IRA (INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS)

Es una infección que afecta a las vías respiratorias superior y/o inferior, causando una enfermedad leve a grave y que puede ser transmitida de persona a persona.

DIETA:

Una dieta equilibrada que incluya una ingesta alta de frutas, verduras y pescado reduce el riesgo de desarrollar enfermedades pulmonares, especialmente asma y EPOC.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Alimentos ricos en magnesio
- Frutas cítricas
- Almendras
- Cacahuates
- Pescado azul, mariscos y soja.
- Carnes rojas y vísceras

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Exceso de sodio
- Vegetales crucíferos
- Bebidas con gas
- Consumo moderado de lácteos
- Evitar la grasa
- Bebidas alcohólicas

IRC (INSUFICIENCIA RENAL CRONICA)

Es el deterioro progresivo e irreversible de la función renal. Es decir, los riñones pierden lentamente su capacidad de trabajo.

DIETA:

Se puede necesitar hacer cambios en la dieta. Estos cambios pueden incluir limitar los líquidos, consumir una dieta baja en proteína, reducir el consumo de sal, potasio, fósforo y otros electrolitos, y obtener suficientes calorías si está bajando de peso.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Sodio en cantidad mínima
- Agua controlada
- Pan tostado
- Tomar un par de rodajas de limón para estimular la salivación
- Te frío
- Limonada
- Saltear en sartén las verduras hervidas

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Disminuir el consumo de sal
- Refrescos
- Reducir el potasio (eleva el riesgo de presentar alteraciones al corazón)
- Reducir el fosforo

LITIASIS RENAL

Es una enfermedad crónica caracterizada por la formación de cálculos en el aparato urinario, cuyo tratamiento no se fundamenta sólo en medidas médicas o quirúrgicas.

DIETA:

Mantener una buena hidratación, reducir el consumo de sodio, moderar el consumo de alimentos ricos en proteínas animales, realizar una alimentación lo más equilibrada posible, sin excesos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Calcio
- Agua
- Consuma solo 2 o 3 porciones al día de alimentos con mucho calcio, como leche, queso, yogur, ostras y tofu.
- Limones
- Naranjas

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Nueces y productos de nueces o frutos secos
- Cacahuets (o maníes), que son legumbres, que tienen un contenido alto de oxalato
- Espinacas
- Reducir el sodio
- Salvado de trigo
- Limitar el consumo de proteínas animales

LITIASIS BILIAR

Es la presencia de cálculos o piedras en la vesícula biliar o en los conductos biliares. La mayoría de las personas que tienen esta enfermedad tienen los cálculos dentro de la vesícula biliar, y así la enfermedad se llama colelitiasis. Los cálculos de colesterol (los más frecuentes) se producen por un aumento del colesterol en la bilis, que forma grumos en la vesícula.

DIETA:

Consumo de una alimentación variada con alimentos de todos los grupos, preferiblemente blandos o fácilmente digeribles, pobre en grasa y en colesterol. Este tipo de alimentación puede favorecer el reposo de la vesícula biliar y así prevenir los síntomas agudos del cólico biliar.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Leches y derivados desnatados.
- Ternera magra y pollo y pavo sin piel.
- Pescados.
- Clara de huevo.
- Pan blanco, tostado, pasta arroces no integrales.
- Verduras, patata, frutas frescas, asadas o en compota.
- Aceite de oliva.
- Caldos vegetales.
- Bebidas sin gas ni azúcar añadido, zumo de frutas.
- Hortalizas naturales
- Hierbas aromáticas, albahaca, hinojo, jengibre o perejil.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Evitar las frituras, rebozados empanados, guisados y estofados.
- Chocolate

LUPUS

Enfermedad que se presenta cuando el sistema inmunitario del cuerpo ataca tus propios tejidos y órganos (enfermedad autoinmunitaria).

DIETA:

No hay una dieta especial para el lupus. En general, una dieta nutritiva, bien balanceada y variada que contenga muchas frutas y verduras, granos integrales y cantidades moderadas de carnes, aves y pescados frescos.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Verduras de hojas verdes, como la espinaca y la col rizada
- Frutas
- Lácteos, como la leche, el yogur y la leche de soya
- Cereales integrales fortificados con calcio

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Alfalfa.
- Alcohol.
- Productos industrializados

OBSTRUCCION BILIAR

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

DIETA:

El paciente puede reducir el riesgo de desarrollar cálculos biliares siguiendo un plan de alimentación saludable y haciendo actividad física con regularidad que le ayudarán a lograr y mantener un peso saludable.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Alimentos con alto contenido de fibra.
- Frutas, verduras, frijoles y arvejas granos integrales, incluso arroz integral, avena y pan integral
- Grasas saludables, como aceite de pescado y aceite de oliva, para ayudar a que la vesícula biliar se contraiga y se vacíe con regularidad
- Fruta en almíbar
- Huevos (1-2 en la semana)

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Comer menos carbohidratos refinados y menos azúcar.
- Evitar las grasas no saludables, como las que se encuentran a menudo en los postres y los alimentos fritos

OBESIDAD

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

DIETA:

Hipolipídica: Consiste en reducir la ingesta de lípidos

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Leche y lácteos.
- Carnes, pescado, huevos y derivados
- Cereales y patatas
- Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias, habas, guisantes
- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Agua, caldos desgrasados, infusiones, zumos naturales y licuados de frutas sin azucarar.
- Grasas: aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja)

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Leche y lácteos: Postres caseros elaborados con edulcorantes sin calorías que resistan la cocción como el sorbitol, que se extrae del maíz (los hay en polvo, granulado o líquido).
- Cereales: Galletería, pastelería y bollería convencionales.
- Legumbres: Aquellas que se cocinan con ingredientes grasos de origen animal (chorizo, morcilla, tocino, etc.).
- Frutas: Fruta en almíbar, frutas secas, frutas confitadas y escarchadas.
- Bebidas: Zumos azucarados, bebidas refrescantes con azúcar, batidos lácteos azucarados y bebidas alcohólicas.
- Grasas: Nata, manteca, tocino y sebos.
- Chocolate y chocolate en polvo, miel, mermeladas convencionales, gelatinas de frutas, mayonesa y bechamel normales.

RESECCION PARCIAL

Cirugía para extirpar una parte de un órgano o una glándula. También se puede usar para extirpar un tumor y el tejido sano que lo rodea. El objetivo de la resección intestinal es extirpar la parte del colon o del recto donde está el problema

DIETA:

Lograr un aporte de nutrientes para conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y de hidratación. Reducir el volumen de las heces y aumentar su consistencia en lo posible. Evitar el exceso de gases.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Dieta pobre en fibra y que genere pocos residuos, baja en grasa y controlada en lactosa. Esta dieta se podrá ir modificando posteriormente en función de su evolución (frecuencia de deposiciones y consistencia de las heces).

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Evite alimentos ácidos, picantes y con alto contenido de azúcar y grasa. Estos alimentos pueden causar diarrea.
- Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa
- Quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort
- Verduras crudas y ensaladas
- Verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz
- Frutas deshidratadas
- Cereales de salvado o integrales
- Galletas, pasta o panes integrales

SIGMOIDECTOMIA

Extirpación quirúrgica de la sigma con anastomosis del colon, descendente al recto. Esta cirugía se realiza habitualmente para el tratamiento de la enfermedad diverticular del colon.

DIETA:

El tratamiento nutricional en la fase prequirúrgica es un tema controvertido. Habitualmente se recomendaba una dieta pobre en residuos acompañada de la preparación mecánica del intestino con el objetivo de reducir el bolo fecal. Ello se logra eliminando los alimentos de difícil digestión y absorción como la fibra, el tejido conectivo de la carne y la leche, durante los 2-3 días antes. También se recomienda eliminar las grasas porque pueden retrasar el vaciamiento gástrico⁶. Pero esta dieta es claramente incompleta. Por ello, otros autores proponen utilizar una dieta enteral líquida, sin residuo, por vía oral los 2-3 días previos.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Agua
- Alimentación blanda
- Fibra soluble
- Pequeñas cantidades de zanahoria hervida
- Las verduras, frutas y hortalizas hay que consumirlas con moderación.
- Se aconseja incrementar la ingesta de alimentos ricos en fibra de forma gradual con la finalidad de reducir al mínimo las molestias gastrointestinales

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Café
- Bebidas con gas
- Alimentos muy fríos o calientes
- Lactosa
- Fritos o guisos

SINDROME DE CUSHING

Aparece cuando el cuerpo tiene demasiada hormona cortisol a lo largo del tiempo.

DIETA:

Hipoenergética: aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kcal diarias y por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Verduras.
- Frutas.
- Carnes.
- Hortalizas.
- Pescados frescos.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Carnes rojas
- Azúcar.
- Sal.
- Café.

SINDROME DE INTESTINO CORTO

Afección que ocurre cuando falta parte del intestino delgado o lo han extirpado durante una cirugía.

DIETA:

Seca fraccionada: Tipo de alimentación en la que los nutrientes son prescritos, regulados, o restringidos en tipo o cantidad, con fines terapéuticos de forma que tanto la preparación de las comidas o sus horarios están planificados por el servicio de dietética, estando en comunicación con el personal sanitario.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Pescado
- Aves (pollo, pavo)
- Carne (res, ternera y cordero)
- Huevos
- Tofu
- Productos lácteos (leche, queso)
- Mantequilla de maní cremosa y otras mantequillas de frutos secos, como mantequilla de almendra.
- Pan blanco
- Cereales
- Papas sin piel
- Arroz blanco
- Pasta
- Aceites
- Mantequilla
- Margarina
- Mayonesa
- Salsas
- Salsas cremosas
- Aderezos para ensalada regulares

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Donas
- Bolillos dulces

- Masas dulces
- Panqueques o barquillos con jarabe o jalea/mermelada
- Cereales con azúcar.
- Cereales calientes saborizados.
- Barras de granola
- Rosetas de maíz saborizadas
- Cremas de vegetales.
- Frutas secas
- Frutas en almíbar enlatadas
- Jugo de frutas, bebidas de frutas
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Cebollas, puerros
- Nutella
- Mantequilla de nueces saborizadas
- Mantequillas de maní mezcladas con jalea o mermelada
- Quesos crema endulzados
- Mantequilla y miel
- Mantequillas de maní saborizadas
- Crema, media crema

VIH

El VIH (virus de la inmunodeficiencia humana) es un virus que ataca el sistema inmunitario del cuerpo.

DIETA:

Hiperproteica: cuando el consumo sobrepasa a 1g/kg/día de proteínas.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Arroz
- Maíz
- Mijo
- Sorgo
- Trigo
- Pan
- Patatas
- Batatas
- Ñames
- Bananos
- Frijoles
- Soja
- Lentejas
- Arvejas
- Cacahuetes
- manteca de cacahuete
- semillas como girasol y sésamo
- Todo tipo de carne, aves de corral, pescado
- Huevos
- Frutos de cáscara
- Frutas
- Zanahorias
- Lácteos como leche entera, leche agria, mantequilla, yogures y queso.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- 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

CONCLUSIÓN

En la actualidad es primordial crear conciencia entre la población sobre la importancia de llevar una vida sana, incluyendo entre otros aspectos, el de alimentarse sanamente, con el objetivo de prevenir el surgimiento de perfiles de riesgo para nuestra salud, reduciendo las probabilidades de padecer enfermedades que la afectan gravemente entre las que se encuentran la Diabetes Mellitus, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipemias y algunos tipos de cáncer.

Pero, cuando lamentablemente nuestro estado de salud ya ha sido dañado por algún padecimiento, es importante también conocer cuáles son las afectaciones que provoca, que debemos hacer para alimentarnos sanamente, conocer que alimentos nos benefician y cuales son perjudiciales, para de esta manera procurar en lo posible, mejorar nuestra calidad de vida, ya que, desafortunadamente en la mayoría de las enfermedades que se han referido en el presente trabajo no existe una cura, únicamente tratamientos paliativos que permiten al paciente disminuir el impacto que la sintomatología del padecimiento provoca en nuestra salud, para que podamos sobrellevar de una mejor manera el padecimiento, evitando también que, como consecuencia de no cuidarnos y llevar una vida sana, se puedan generar aún más complicaciones que afecten a otros aspectos de nuestra salud.

Aunque resulta muy difícil para la gran mayoría de la población cambiar sus hábitos alimenticios, porque generacionalmente se vienen arrastrando malos hábitos en el consumo de alimentos, lo cual ha provocado que a últimas fechas, la estadística de padecimiento de ciertas enfermedades vaya en aumento; por ello es importante que cada uno de nosotros aprovechemos cada oportunidad que tengamos para abonar a la cultura de la prevención, a través de un estilo de vida saludable, o bien, a difundirla como tratamiento cuando ya exista un padecimiento de por medio.

Al final de este trabajo pudimos observar que, aunque tal vez sea una misma dieta para los diferentes tipos de cáncer que se abarcaron, el listado de alimentos permitidos y no permitidos cambia según el tipo de cáncer. Así como aprendimos esto sobre el cáncer, también lo hicimos con las diferentes patologías abordadas, pueden tener el mismo tipo de dieta, pero el listado de alimentos es diferente ya que cada padecimiento afecta de distinta manera al organismo y necesita distinto aporte de nutrientes para un buen progreso.

BIBLIOGRAFIA

- (s.f.). Recuperado el 2022, de OMS: https://www.who.int/es/health-topics/hepatitis#tab=tab_1
- (s.f.). Obtenido de DIETOPROM.COM: <https://dietopro.com/blog/2017/09/03/litiasis-vesicular-o-colelitiasis-recomendaciones-dieteticas-para-pacientes/>
- (s.f.). Recuperado el 2022, de medlineplus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000313.htm>
- (julio de 2017). Recuperado el 2022, de <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/07/28/hepatitis-pautas-buena-alimentacion-143834.html>
- (2019). Recuperado el 2022, de American Cancer Society: <https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/tipos-de-tratamiento/cirugia/ostomias/ileostomia/que-es-una-ileostomia.html>
- (2020). Recuperado el Noviembre de 2022, de Clinic barcelona: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/litiasis-renal/vivir-con-la-enfermedad>
- (Diciembre de 2020). Recuperado el 2022, de <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo17976.pdf>
- (julio de 2020). Obtenido de <https://www.latimes.com/espanol/california/articulo/2020-07-19/los-7-alimentos-malos-para-los-pulmones-durante-la-pandemia-del-coronavirus-y-hasta-despues>
- (Noviembre de 2022). Obtenido de Middlesex Health : <https://middlesexhealth.org/learning-center/espanol/pruebas-y-procedimientos/colectom-a>
- CLINICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA. (s.f.). Recuperado el 2022, de <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/litiasis-renal#:~:text=La%20litiasis%20renal%20es%20una,en%20medidas%20m%C3%A9dicas%20o%20quir%C3%BArgicas.>
- Drugs.com. (s.f.). Recuperado el 2022, de https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html#:~:text=Frutas%20y%20verduras%3A,Papas%20sin%20c%C3%A1scara
- GeoSalud . (Agosto de 2018). Recuperado el 2022, de https://www.geosalud.com/enfermedades_infecciosas/ira.htm
- MAYO CLINIC. (Mayo de 2022). Recuperado el Diciembre de 2022, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/kidney-cancer/symptoms-causes/syn-20352664>
- Medline plus . (s.f.). Recuperado el 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002442.htm#:~:text=Se%20puede%20recomendar%20una%20dieta,ricos%20en%20prote%C3%ADna%20cada%20d%C3%ADa.>
- Medlineplus. (s.f.). Recuperado el 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000198.htm#:~:text=Es%20una%20molestia%20o%20olor,vasos%20sangu%C3%ADneos%20en%20el%20coraz%C3%B3n.>
- Memorial Sloan Kettering . (s.f.). Obtenido de <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy>
- NIH. (2018). Recuperado el 2022, de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-rinones/insuficiencia-renal/hemodialis/#:~:text=La%20hemodi%C3%A1lisis%20es%20un%20tratamiento,el%20sodio%20y%20el%20calcio.>
- Scielo . (Mayo de 2007). Recuperado el 2022, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000500015
- Scielo. (octubre de 2005). Recuperado el 2022, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-01082005001000009

- Scielo. (2014). Recuperado el 2022, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000200003
- Dieta para hipertensos: Qué alimentos comer y cuáles evitar. (s. f.). El Rincón del cuidador. <https://www.elrincondelcuidador.es/nutricion/alimentacion-para-personas-hipertensas>
- Dieta DASH para reducir la hipertensión arterial. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000770.htm>
- Manises, S. (2018, 3 diciembre). Recomendaciones: alimentación para pacientes con EPOC. Hospital Manises. <https://www.hospitalmanises.es/blog/alimentacion-para-pacientes-con-epoc/>
- Nutrición Hospitalaria. (s. f.). Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226754005.pdf>
- Viéitez, A. L. (2021, 14 junio). Qué es el hipertiroidismo y cómo puedes compensarlo con la alimentación. Dieta Coherente. <https://www.dietacoherente.com/dieta-hipertiroidismo-alimentos-recomendados/>
- Selenio en la dieta. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002414.htm>
- Savia. (s. f.). Alimentación para el hipotiroidismo. Salud Savia. <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/alimentacion-para-el-hipotiroidismo>
- 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>
- Dieta para el Síndrome de Cushing. ¿Hay alguna dieta que mejore la calidad de vida de las personas con Síndrome de Cushing? (s. f.). Diseasemaps. <https://www.diseasemaps.org/es/cushing-syndrome/top-questions/dieta/>
- Dieta para reducir el reflujo gastroesofágico: alimentos permitidos y cuáles evitar. CompartirTweetCompartirWhatsApp. (2022, 1 febrero). Catalana Occidente Seguros. <https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/reflujo-gastroesofagico-dieta>
- Dieta blanda. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000068.htm>
- Gastritis - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2022, 18 mayo). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/gastritis/symptoms-causes/syc-20355807>
- Sz Studios. (s. f.). Sanatorio Colegiales. <https://sanatoriocolegiales.com.ar/pacientes/prevencion/como-tratar-la-gastritis.html>
- Esófago de Barrett - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2022, 5 marzo). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/barretts-esophagus/symptoms-causes/syc-20352841>
- Fraccionada, dieta | MD Anderson Cancer Center Madrid. (s. f.). <https://mdanderson.es/elcancer/glosario/fraccionada-dieta>
- Pautas de nutrición para personas con síndrome del intestino corto. (2022, 30 diciembre). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-guidelines-patients-short-bowel-syndrome>
- Sugerencias de dieta y bebidas para el síndrome de intestino corto. (s. f.). University Virginia. <https://med.virginia.edu/ginutrition/wp-content/uploads/sites/199/2014/04/Short-Bowel-Syndrome-diet-Spanish.pdf>
- Dieta para la diverticulitis. (2021, 1 diciembre). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/diverticulitis-diet/art-20048499?reDate=30122022>
- Coppola, S. (2020, 12 agosto). Alimentos que debes evitar si tienes diverticulitis. Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/dieta-para-diverticulos>

- Lupus - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2022, 21 octubre). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/lupus/symptoms-causes/syc-20365789>
- Entrada. (s. f.). SUR. <https://www.reumatologia.uy/post/lupus-y-alimentaci%C3%B3n>
- Comer sano cuando uno tiene lupus. (s. f.). Lupus Foundation of America. <https://www.lupus.org/es/resources/comer-sano-cuando-uno-tiene-lupus>
- Cáncer de mama - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2022, 27 abril). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/breast-cancer/symptoms-causes/syc-20352470>
- ALIMENTOS PROHIBIDOS EN EL CÁNCER DE MAMA. (s. f.). Vive. <https://www.nutricionvive.com/blog/alimentos-prohibidos-cancer-mama/>
- Nutrición y cáncer de mama: cómo llevar una dieta saludable. (2022, 30 diciembre). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-and-breast-making-healthy-diet-decisions>
- La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer. (s. f.). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment>
- Prada, J. M. G. (2021, 15 julio). Dieta para las personas con cáncer. Alimmenta, dietistas-nutricionistas. <https://www.alimmenta.com/dietas/cancer/>
- Recomendaciones dietéticas en pacientes con cáncer de próstata: qué alimentos ingerir. (2020, 16 diciembre). Top Doctors. <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/recomendaciones-dieteticas-en-pacientes-con-cancer-de-prostata-que-alimentos-ingerir>
- User, S. (s. f.). 4 ALIMENTOS QUE NO SON AMIGOS DE LA PRÓSTATA - Dr. David B. Samadi. <https://www.drdaidsamadi.com/es/novedades/articulos-de-salud/item/4-alimentos-que-no-son-amigos-de-la-prostata>
- Cogle, C. R. (2022, 8 octubre). ¿Qué alimentos se recomiendan para los tumores testiculares de células germinales? addon.life. <https://addon.life/es/2022/08/16/which-foods-are-recommended-for-testicular-germ-cell-tumors/>
- GUIA MEDICA DEL CANCER. (s. f.). Untitled. https://1minuto.org/wp-content/widgets/guiasMedicas/guias/08_GUIA-MEDICA-CANCER-DE-TESTICULO.pdf
- Aprender a vivir con el VIH/SIDA. (s. f.). <https://www.fao.org/3/y4168s/y4168s06.htm>
- 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>
- Alimentación y COVID-19: ¿Qué comer si salgo positivo? (s. f.). Clinica San Felipe. <https://www.clinicasanfelipe.com/articulos/alimentacion-y-covid-19-que-comer-si-salgo-positivo>
- Coronavirus: Alimentación para personas con COVID-19. (2022, 30 diciembre). Orientación - Ministerio de Salud - Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/443/9051-coronavirus-alimentacion-para-personas-con-covid-19>
- Rivera, S. (2020, 19 julio). Los 7 alimentos malos para los pulmones durante la pandemia del coronavirus y hasta después - Los Angeles Times. Los Angeles Times en Español. <https://www.latimes.com/espanol/california/articulo/2020-07-19/los-7-alimentos-malos-para-los-pulmones-durante-la-pandemia-del-coronavirus-y-hasta-despues>
- Obesidad | Alimentos aconsejados, permitidos y limitados | Salud y Alimentación | CONSUMER EROSKI. (s. f.). <https://saludyalimentacion.consumer.es/obesidad/alimentos-aconsejados-permitidos-y-limitados>

- Rodríguez Ponce, M. (2021, 7 marzo). Dieta para la dislipemia: alimentos y consejos nutricionales. Catalana Occidente. <https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/dieta-para-la-dislipemia-alimentos-y-consejos>
- ¿Qué alimentos puedo tomar si tengo colesterol, diabetes y problemas hepáticos? (s. f.). Fundación Española del Corazón. <https://fundaciondelcorazon.com/dudas/nutricion/2107-ique-alimentos-puedo-tomar-si-tengo-colesterol-diabetes-y-problemas-hepaticos.html>
- Wint, C. (2021, 6 junio). Cetoacidosis diabética: Síntomas, causas y tratamiento. Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/cetoacidosis-diabetica>
- Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. (2022, 6 diciembre). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>