



MANUAL DE DIETAS





PASIÓN POR EDUCAR



Universidad Del Sureste

Medicina humana

Brayan Velázquez Hernández

Daniela Monserrat Méndez Guillen

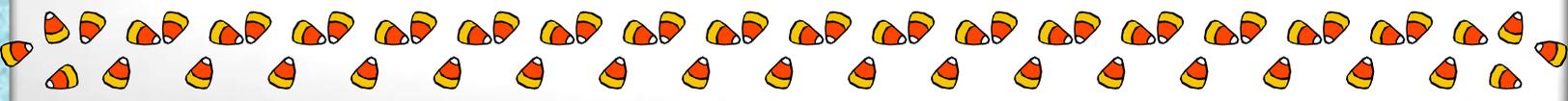
MANUAL DE DIETAS

Nutrición

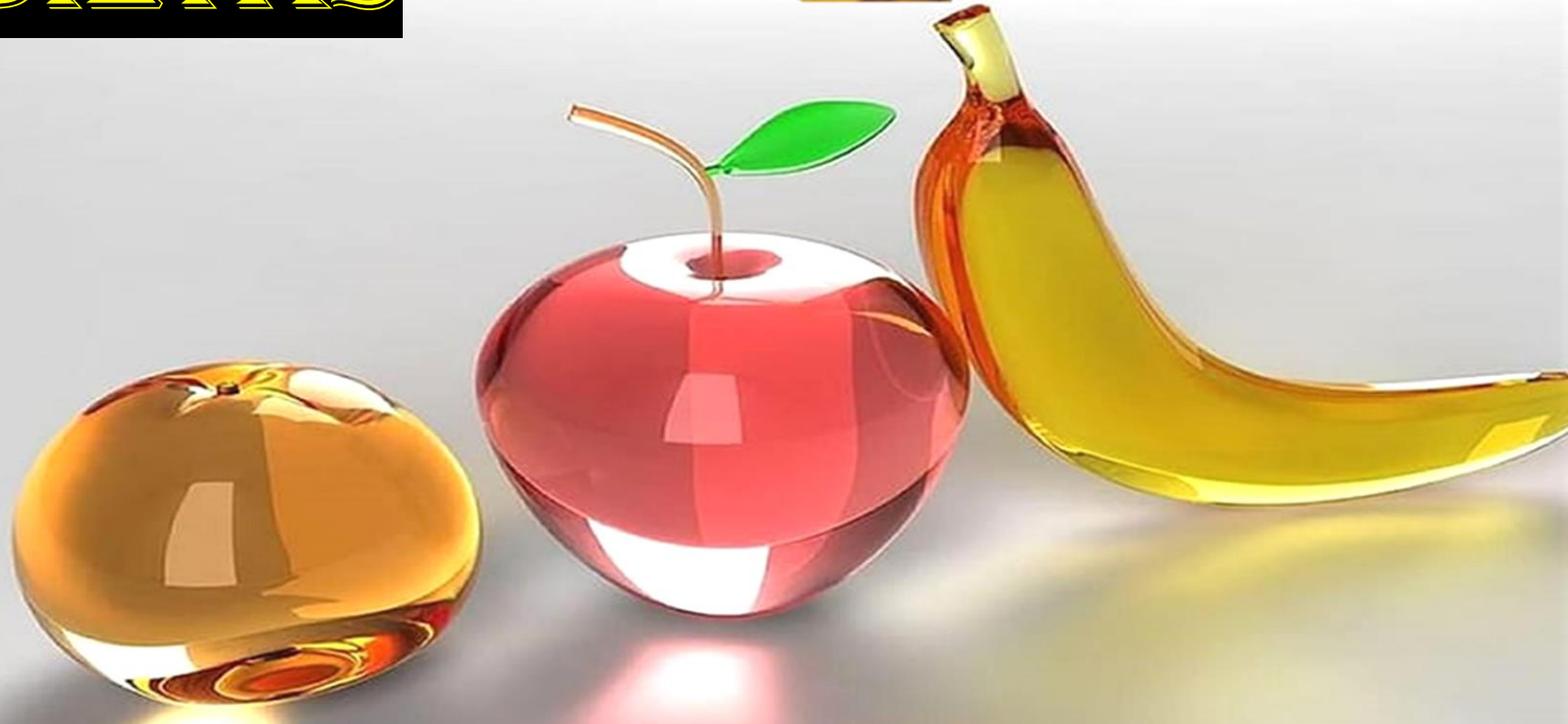
Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas 30/12/2022





DIETAS





INTRODUCCION

La nutrición es el proceso de consumo de absorción e inutilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del organismo para el mantenimiento de vida la alimentación adecuada y la propia solo se consigue sabemos que Los criterios establecidos por la Organización Mundial y la dieta de alimentación saludable debe aportar las cantidades necesarias de energías a través de hidratos de carbono proteínas lípidos así como vitaminas y minerales para cubrir los requerimientos del crecimiento y el funcionamiento y para el desarrollo adecuado sabemos que la calidad y cantidad frecuencia de consumo y la forma en el que estos deben ser preparados son los elementos que comparten una dieta son la base para la descripción correcta la dieta correcta tiene el objetivo para llevar una alimentación saludable por medio de la adquisición y conocimientos actitudes y prácticas nutrirles para promover acuerdo a la salud cómo estás patologías a presentar para una buena alimentación y beneficios para diferentes enfermedades conocidas pero sin Una alimentación adecuada para disminuir consumos de sodio y diferentes grupos de alimentos consumo de porciones para mantener un horario disminuir consumo de alimentos fritos higiene en los alimentos y una buena instrucción del mantenimiento de alimentos y el de no consumir alimentos industrializados y bebidas azucaradas como a continuación en el proyecto presentado a diferentes tipos para disminuir consumos como también carnes embutidos mantequillas quesos y mayonesas sabemos que una dieta correcta debe ser completa con desayuno almuerzo postre y cena con nutrimentos suficientes para cubrir las necesidades energéticas y nutrimentos equilibrados por porciones lo que hemos aprendido en este tiempo en nutrición en la proporción de macronutrientes variados Qué debe contener los alimentos en el consumo todos los nutrientes en cantidades que cubran las necesidades del organismo también como hemos aprendido de nuestro plato del buen comer y sabemos y hemos aprendido que no existe ningún alimento que contenga todos los nutrimentos continuación veremos y le haremos algunos patologías diferentes Los alimentos y nutrientes deben consumirse en la cantidad y proporciones necesarias para cubrir los requerimientos del organismo como bien sabe no sabemos sin excesos que pudieran causar acumulaciones peligrosas que pueden llegar hasta matarnos se debe de consumir la cantidad de alimentos necesarios para llenar los requerimientos energía y otros nutrientes dependiendo de la edad el sexo si hace ejercicio y el clima..



- 
1. ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE
 2. CIRUGIAS DE:
 3. COLECTOMIA
 4. HEMICOLECTOMIA DERECHA
 5. HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA
 6. SIGMOIDECTOMIA
 7. ILEOSTOMIA
 8. RESECCION PARCIAL
 9. PROBLEMAS RENALES:
 10. LITIASIS RENAL
 11. CANCER RENAL
 12. IRA
 13. IRC
 14. HEMODIALISIS
 15. DIALISIS
 16. HEPATICOS:
 17. CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA
 18. HEPATISTIS
 19. OBSTRUCCION BILIAR
 20. CANCER HEPATICO
 21. LITIASIS BILIAR
 22. ENFERMEDADES PANCREATICAS: CANCER DE PANCREAS
 23. DIABETES MELLITUS II
 24. DIABETES GESTACIONAL
 25. DIABETES MELLITUS I
 26. HIPERTENSION ARTERIAL
 27. EPOC
 28. EVC
 29. HIPERTIROIDISMO
 30. HIPOTIROIDISMO
 31. SINDROME DE CUSHING
 32. ERGE
 33. GASTRITRITIS
 34. ESOFAGO DE BARRETE
 35. SINDROME DE INTESTINO CORTO
 36. DIVERTICULOS
 37. LUPUS
 38. CANCER DE MAMA
 39. CANCER DE CERVICOUTERINO
 40. CANCER DE PROSTATA
 41. CANCER TESTICULAR
 42. VIH
 43. COVID
 44. OBESIDAD
 45. DISLIPIDEMIAS
 46. CETOACIDOSIS DIABETICA
- 



OBJETIVO

Tenemos el objetivo de este proyecto para una buena alimentación con la cantidad de alimentos suficientes para cubrir existencias calóricas energéticas del organismo manteniendo el equilibrio interno dependiendo de cada patología vista en cada una de ellas con una buena alimentación saludable y de acuerdo al tipo de persona. Como sabemos otra vez de nuevo el organismo requiere nutrimentos para adecuado funcionamiento cantidades requerimientos muy variables pero debe estar presentado los alimentos para consumir y debe de estar completo para que aporte todos los nutrientes y cantidades necesarias para las diferentes patologías que a continuación veremos.





ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE

Las condiciones de vida con este problema deberán de llevar un cuidado de vida como dejar de fumar, realizar actividades físicas moderada de forma constante. Mantener las cifras adecuadas a la tensión arterial, el colesterol deberemos de evitar de llegar a un peso de obesidad para llevar un estilo saludable. deberá de comer frutas y verduras y granos enteros .

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Nueces -----Aceite de oliva

Ajo -----Aguacate

Avena-----Apio

Fresas-----Legumbres

Pescados-----Té verde

Brócoli-----Chocolate negro

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

mucha azúcar-----mucha sal

grasas trans-----grasas saturadas

aditivos y colorantes comestibles-----pan blanco, pasta y arroz

pasteles, bizcochos y postres-----muchos cereales para el desayuno

masa de pizza-----postres dulces-----harina blanca

DATOS

- Comer alimentos integrales y evitar los alimentos procesados.
 - Incluir una amplia variedad de verduras y frutas.
 - Limitar la carne roja y procesada.
 - Limitar los productos lácteos altos en grasa.
 - Comer pocas porciones de pescados grasos a la semana.
 - Incluir grasas saludables, como aceite de oliva y aguacates.
 - Agregar nueces, semillas y legumbres.
 - Limitar la ingesta de alcohol y azúcar añadida.
- 



COLECTOMIA

Básicamente, las consecuencias de la colectomía incluyen pérdida de agua y sodio a través de las heces, lo que a su vez conlleva riesgo de deshidratación y de hiponatremia, respectivamente. Esta pérdida de agua fecal modifica la consistencia y frecuencia de las deposiciones, cambio que a su vez condiciona notablemente la calidad de vida del paciente.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Crema de trigo -----mazamorra molida fina-----Cereal seco hecho de arroz
Pan blanco-----pastas de harina blanca arroz blanco-----Galletas
soda-----rosquillas de pan
Plátanos maduros melón blando-----Verduras enlatadas sin cáscara ni semillas jugo de
verduras colado-----Papas sin cáscara Lechuga picada en un
sándwich-----Leche de vaca, leche sin lactosa-----leche de
soya ----- leche de arroz Yogur, sin frutos secos,

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

pan integral -----arroz integral -----avena Verduras y frutas
crudas -----Frutas secas-----Frijoles secos
Cáscaras de frutas-----Manzanas-----uvas
piña-----Apio-----maíz
pepino-----pimientos verdes-----guisantes
duraznos -----frutas frescas o secas-----Jugo de frutas
Frijoles-----carnes fritas-----pescado
carne de ave-----semillas-----Brócoli
maíz-----guisantes-----tomates
hojas de nabo-----hoja verde-----trigo
Comidas picantes-----Bebidas con cafeína-----grasas y azúcar

DATOS

- Tome suficiente líquido como le indiquen. Su dietista o médico puede recomendarle que beba, al menos, de 8 a 10 vasos de ocho onzas de líquido por día.
- Consuma bocados pequeños y mástiquelos bien. Esto permitirá que el cuerpo digiera mejor y absorba los nutrientes. Esto también ayuda a prevenir una obstrucción y disminuir los gases.





HEMICOLECTOMIA DERECHA

La cirugía colorrectal es uno de los procedimientos quirúrgicos sobre el tracto digestivo que se realizan con mayor frecuencia. El colon juega un papel importante para mantener el equilibrio hidroelectrolítico, ya que tiene una gran capacidad de absorción de agua, que puede verse alterada con la cirugía.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Carne sin grasa visible-----Carne de aves sin piel
Pescado-----Pan blanco
Pasta----- arroz
Panecillos-----galletas
Cereales -----papas peladas
calabacita pelada sin semillas----- tomates pelados sin semillas
Lechuga-----Jugo de verduras colado
Jugo de fruta sin pulpa -----Frutas peladas
Frutas enlatadas -----con cáscara gruesa
Melones suaves, -----sandía
melón chino-----Naranjas sin semillas

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Frutas crudas con cáscara. -----Manzanas
Fresas-----Arándanos
Uvas-----Jugo de ciruela
Leche entera-----Helados o sorbetes regulares

DATOS

- Tome abundantes líquidos (si no existe contraindicación).
 - Realice ejercicio de forma habitual (favorece el movimiento del intestino).
 - Tome de forma regular alimentos con alto contenido en fibra como verduras, ensaladas, frutas (naranja seca, guisantes, lentejas o judías con la piel, y pan y cereales integrales.
- No olvide que no debe tomar laxantes sin prescripción médica.
- 



HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA

Es mejor comer 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 QUE PUEDEN COMER

Huevos-----pescado

Pollo-----pavo

res bien cocidas y tiernas----- Tofú y mantequillas

Carne sin grasa visible-----Carne de aves sin piel

Pescado-----Pan blanco

Pasta----- arroz

Panecillos-----galletas

Cereales -----papas peladas

calabacita pelada sin semillas----- tomates pelados sin semillas

Lechuga-----Jugo de verduras colado

Jugo de fruta sin pulpa -----Frutas peladas

Frutas enlatadas -----con cáscara gruesa

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Frutas crudas con cáscara. -----Manzanas

Fresas-----Arándanos

Uvas-----Jugo de ciruela

DATOS

- Se desaconseja tomar café y bebidas con gas.
 - Condimente los platos con sal, excepto indicación expresa de su médico
 - Comidas de poca cuantía y varias veces al día: lo ideal es repartir la dieta diaria en 6
 - Evite los fritos, rebozados ni guisos. . No tome alimentos muy fríos o calientes.
 - Procure comer despacio y en un ambiente tranquilo
 - Masticar bien ya que al estar los alimentos más triturados se facilita la digestión y se reducen las posibilidades de obstrucción de la estomago
 - Repose hasta media hora después de las comidas principales.
- 



SIGMOIDECTOMIA

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

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Carnes magras----- Jamón cocido

Jamón país o serrano desgrasado -----Pescado blanco

Huevos Pollo -----pavo sin piel

Pasta italiana -----Arroz Pan blanco

Biscotes-----Patatas

Membrillo Frutas en almíbar----- al horno o hervidas

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Bebidas con gas----- Café excepto descafeinado

Carnes muy grasas----- cordero,

Pato-----Visceras

Pescado -----Conservas en aceites

Marisco----- Bebidas alcohólicas

DATOS

- Condimente los platos con sal, excepto cuando el médico le indique lo contrario.
 - Evite las comidas abundantes. Coma en poca cantidad y varias veces al día: lo ideal es repartir la dieta en 6 tomas diarias, manteniendo horarios regulares.
 - Evite los cereales integrales, las legumbres y las verduras fibrosas. Las verduras, frutas y hortalizas hay que consumirlas con moderación.
 - El arroz o las pastas pueden prepararse hervidos en caldo vegetal o de pollo y ternera con verduras. Debe tomarlos con muy poco caldo y sin las verduras.
 - El aceite más aconsejado es el de oliva. Puede utilizarlo con moderación para aliñar en crudo o para cocinar los alimentos.
- 



ILEOSTOMIA

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Brócoli-----coles de Bruselas----- Coliflor
ajo-----cebolla-----Pescado
huevo-----productos lácteos-----legumbres, chicles.
Pasta----- arroz-----Panecillos
galletas -----Cereales-----papas peladas
calabacita pelada sin semillas----- tomates pelados sin semillas
Lechuga-----Jugo de verduras colado

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

duraznos -----frutas frescas o secas-----Jugo de frutas
Frijoles-----carnes fritas-----pescado
carne de ave-----semillas-----Brócoli
maíz-----guisantes----- tomates
hojas de nabo-----hoja verde-----trigo
Comidas picantes-----Bebidas con cafeína-----grasas y azúcar

DATOS

- Haga comidas pequeñas con frecuencia. Trate de hacer 6 comidas pequeñas durante el día, en lugar de 3 comidas grandes.
 - Coma con lentitud y mastique bien la comida.
 - Tome de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o 240 ml) de líquidos al día (aproximadamente 2 litros).
 - Coma principalmente alimentos blandos y con bajo contenido de fibra. Para obtener más información, lea la sección “Alimentos recomendados”.
- 



RESECCION PARCIAL

Corresponde a la extirpación de parte del estómago por un tipo de tumor que tiene en general un mejor pronóstico que el cáncer gástrico. De esta forma, no está indicada la extirpación de los ganglios linfáticos.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Huevos-----la carne

las aves----- el pescado,

las nueces-----la leche,

el yogur-----el requesón,

el queso-----la mantequilla de maní

tofu. -----Jugo de manzana

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Refrescos endulzados-----Jugos de frutas

Caramelos-----Azúcar de caña

Miel-----Jarabes

Pasteles ----- galletas

Mantequilla-----margarina y aceites

Mayonesa-----Aderezos

ensalada cremosos-----Queso crema

Salsas-----Papitas

trozos de tortilla de maíz fritos-----Postres pesados

carnes fritas-----Carnes grasosas

DATOS

- Evite comer alimentos que sean sustanciosos, picantes o grasosos.
 - No coma ni beba demasiado rápido. Trate de poner el tenedor sobre la mesa entre bocado y bocado.
 - No coma ni beba demasiado de una sola vez.
 - No se recueste después de comer. Espere de 2 a 3 horas para acostarse.
- 



PROBLEMAS RENALES

La enfermedad de los riñones significa que sus riñones están dañados y no pueden llevar a cabo sus funciones como por ejemplo, filtrar la sangre de la forma en que deberían.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Bayas-----uvas-----cerezas

Manzanas-----ciruelas-----coliflor

Cebolla-----berenjena-----nabo

Ave-----pescado-----huevos

mariscos sin sal-----pan blanco-----bagels

panecillos -----galletas tipo cracker-----pasta

agua-----gaseosas de dieta claras-----té sin endulzar

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Chocolate-----cacao-----Frutos secos.

Cubitos de caldo----- concentrados de carne----- pescado

Sopas de sobre----- purés instantáneos----- patatas fritas.

Leche condensada-----trigo, avena, centeno ----- Sales de régimen.

DATOS

- Si toma verduras, las puede saltear después de hervirlas para que pierdan el exceso de agua que contienen. - Las comidas muy calientes o frías producen más sed.
 - Debe comer despacio, masticando bien, para hacer mejor la digestión, favorecer la salivación y mejorar la sequedad de boca.
 - Los refrescos contienen gran cantidad de azúcar por lo que dan más sed y por lo tanto, más ganas de beber. Es mejor tomar té frío o limonada sin azúcar.
 - Si toma agua procure que no esté demasiado fría (es menos efectiva contra la sed), tómela siempre en vaso, a pequeños sorbos, controlando la cantidad y saboreándola.
 - Puede estimular la salivación tomando chicles sin azúcar
- 

LITIASIS RENAL

La litiasis renal es una enfermedad causada por la presencia de cálculos o piedras en el interior de los riñones o de las vías urinarias (uréteres o vejiga). También se la denomina urolitiasis o nefrolitiasis.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Frijoles----- chícharos

Lentejas-----cacahuetes

leche de soja, -----la mantequilla de nuez

soja-----tofu

leche de soja-----la mantequilla

nuez de soja-----el tofu

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Alcohol-----Anchoas

Espárragos-----Levadura de cerveza

polvo de hornear-----Coliflor

Consomé-----Salsas

Arenque-----frijoles secos

Arvejas-----Hongos

Aceites-----Carne (hígado, riñón y mollejas)

Sardinas-----Espinaca

DATOS

- Trate de anotar la cantidad de sodio que consume cada día
- Cuando coma fuera de casa, pregunte cual es el contenido de sodio en los alimentos
- Prepare comida casera partiendo de cero. Evite los alimentos procesados y las comidas rápidas; las sopas y verduras enlatadas; y los embutidos y fiambres
- Compre alimentos que digan en la etiqueta: libre de sodio, sin sal, muy poco sodio, bajo en sodio, menos sodio ("reducido en sodio" o "menos sodio"), ligero en sodio, sin sal agregada ("sin sal añadida") o con poca sal ("ligeramente salado")



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.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

huevo cocido-----Leche-----arroz con leche.

Carne-----pescado----- pollo cocinado a más de 65°C.

papillas en polvo-----jamón york----- fiambre de pavo.

Mermelada -----Verduras cocinadas-----Quesos

yogures pasteurizados

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Lácteos no pasteurizados-----Yogures-----quesos.

Huevos crudos -----Carne, ----- pescado o marisco crudo

Hamburguesas-----albóndigas----- productos picados.

Embutidos crudos----- fresas-----uvas

kiwis. ----- lechuga-----aceitunas

tomates. -----Zumos de fruta natural.

Frutos secos. -----Especias crudas.

DATOS

- Prevenir y corregir deficiencias nutricionales que haya en el paciente.
 - Evitar la pérdida de peso y, sobre todo, de la musculatura de la persona.
 - Potenciar los nutrientes que fortalecen el sistema inmunológico.
 - Proporcionar ayuda para mejorar la tolerancia a los tratamientos y reducir sus efectos secundarios.
- 



IRA

La insuficiencia renal aguda es la pérdida súbita de la capacidad de los riñones para eliminar el exceso de líquido y electrolitos, así como el material de desecho de la sangre.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Manzanas,-----duraznos

Zanahorias----- guisantes

Pan blanco ----- pasta

Arroz blanco

Leche de arroz (no enriquecida)

Arroz cocido ----- cereales de trigo,

Sémola-----Jugo de manzana,

uva o arándanos

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Leche enriquecida, derivados lácteos chocolateados, quesos cremosos para untar, semicurados y curados.

Frutas y frutos secos.

Guisantes frescos y congelados ,champiñones, setas.

Soja. -----avena----- muesli-----bollería.

Pasta al huevo. -----higado----- mollejas

DATOS

- En resumen, una dieta más vegetariana, y más rica en fibra, junto al uso de probióticos abre una alternativa en el tratamiento de la disbiosis intestinal asociada a la ERC, y puede jugar un papel en el enlentecimiento de la progresión de la ERC. Aunque no existen evidencias consistentes, estas pautas siempre suponen un soporte adicional saludable para esta población, si no hay contraindicaciones, y se ajusta a los criterios dietéticos del paciente renal
- 



IRC

Es una patología provocada por distintas enfermedades, entre ellas la diabetes". La insuficiencia renal crónica consiste en el deterioro progresivo e irreversible de la función renal.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Bayas-----uvas-----cerezas,

Manzanas-----ciruelas-----coliflor,

Cebolla-----berenjena-----nabo.

Ave-----pescado-----huevos,

mariscos sin sal. -----Pollo al limón de cocción lenta.

Barras de arándanos deshidratados

Alitas de pavo secas -----Arroz frito con huevo. ...

Burritos de pavo -----rollo de carne

Budín de pan con bayas.

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Plátano -----leche----- yogurt

papas alimentos----- procesados -----papas fritas

galletas congeladas----- sopa instantánea

arroz integral ----- pan integral

DATOS

- Es decir, en este tipo de tratamiento no se reemplaza la función renal, no se hace diálisis y los riñones dañados del paciente siguen deteriorándose. De esta manera, el tratamiento permite que los riñones sigan funcionando el tiempo que la enfermedad renal lo permita.





HEMODIALISIS

La hemodiálisis es un modo de eliminar los desechos de la sangre en forma artificial. Por lo general, los riñones realizan este trabajo. Si los riñones no funcionan, la sangre debe limpiarse en forma artificial con máquinas especiales. Durante la hemodiálisis, la sangre fluye lentamente afuera del cuerpo, la limpia un dializador y luego vuelve al cuerpo.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Berenjena -----berza----- calabacín,

Espárragos----- espinacas----- congeladas,

guisantes congelados-----PATATA

Verduras congeladas en general.

Acelga----- apio----- alcachofas,

Calabaza-----coles de Bruselas

Coliflor-----espinacas frescas,

guisantes frescos----- puerro----- zanahoria.

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

sal de mesa----- tocino----- jamón

chorizo----- carnes frías -----pizza

quesos----- pepinillos

papas fritas-----comida -----china rápidas

leche (descremada, bajo contenido grasa, entera o enlatada)

gaseosas de cola----- frijoles (negros, rojos, blancos)

queso(excepto queso crema)-----nueces (especialmente maníes)

manteca de maní-----chocolate-----yogurt

DATOS

- Las concentraciones de potasio pueden aumentar entre las sesiones de hemodiálisis y afectar los latidos del corazón. Consumir demasiado potasio puede ser peligroso para el corazón e incluso puede causar la muerte.
 - El exceso de fósforo en la sangre extrae el calcio de los huesos. La pérdida de calcio puede debilitar los huesos y hacerlos más propensos a romperse
- 



DIALISIS

La diálisis peritoneal es un tratamiento para la insuficiencia renal que utiliza el revestimiento del abdomen o vientre del paciente para filtrar la sangre dentro del organismo. Los proveedores de atención médica llaman este revestimiento el peritoneo.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Frijoles-----carne

Pollo-----edamame,

Huevos----- pescado

Cordero-----lentejas

Tofu-----pavo,

ternera -----carne de animales salvajes.

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Las aves de corral-----el pescado

las nueces-----la mantequilla de maní

los frijoles secos----- la cola,

el té -----yogurt

leche-----aves

pescado

DATOS

- 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



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. Si el paciente tiene EHGNA, tiene inflamación y daño hepático, junto con grasa en el hígado.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Comer frutas----- vegetales, así como proteína magra
como leguminosas,

pollo ----- pescado.

Manzanas-----ciruelas ----- coliflor

Cebolla-----berenjena-----nabo

Ave----- pescado-----huevos

mariscos sin sal-----pan blanco-----bagels

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Refrescos azucarados. ----- Algunas salsas

Patatas fritas. ----- vegetales

Charcutería----- Sal de mesa

Tocino, ----- chorizo y carnes gourmet

Vegetales enlatados ----- jugo de vegetales

Comidas congeladas ----- bocadillos empaquetados,

papas fritas ----- pretzel

Salsa de soya ----- de barbacoa

Teriyaki----- Sopas

DATOS

- Los alimentos que son líquido a temperatura ambiente, como las gelatinas o paletas de hielo, también deben contarse como líquido. Pregunte al dietista cuánto líquido debería beber cada día.
- Las bebidas alcohólicas pueden empeorar su enfermedad hepática. Es importante que no beba alcohol. Hable con su médico si usted tiene preguntas sobre el alcohol o necesita ayuda para dejar de tomar alcohol



HEPATITIS

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

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

el pollo----- pavo

conejo ----- pescado

pasta-----arroz

el maíz-----avena

frutos secos sin sal ----- café

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Alcohol.-----Mariscos crudos (o poco cocinados).

Lácteos.-----cerdo y la ternera

Coliflor-----brócoli

Repollo-----Frutas

vegetales mal lavados (inclusive crudos).

Café. -----Chocolate.

Bebidas gaseosas-----Aguate

DATOS

- importante tener cuidado con los suplementos nutricionales, si bien que a veces puede ser necesario tomarlos, principalmente durante una hepatitis crónica, deben ser indicados por un médico o nutricionista, debido a que todos ellos son metabolizados por el hígado.





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. Los tumores en el páncreas pueden presionar los conductos y causar un retorno de la bilis a la vesícula biliar

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Leche desnatada y otros lácteos desnatados.

Carnes con poca grasa, -----naranja

el pollo o el pavo. -----Pescados blancos.

aceite de oliva-----margarina-----semillas de girasol

soja----- mermeladas----- huevos.

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Leche entera -----yogures -----requesón.

Quesos amarillos (especialmente el parmesano).

Pato-----costillas -----embutidos.

Frutos secos (nueces, almendras y cacahuets entre otros).

Vísceras como el riñón----- tripas----- hígado-----corazón,

Mantequilla y otras grasas animales.

Salmón-----sardinas-----atún.

Bebidas alcohólicas.

Galletas----- chocolate-----hojaldre -----mayonesa.

Col-----repollo----- alcachofas-----la cebolla-----pimiento crudo.

DATOS

- Infusión de alcachofas: su riqueza en ácidos reducen la acumulación de bilis en el conducto biliar. Hierva las hojas de una alcachofa con dos tazas de agua. Cuando alcance su punto de ebullición, apaga el fuego y deja que reposen durante 5 minutos. Luego cuela la bebida y tómate dos tazas al día durante 3 semanas
 - Zumo de manzana: su riqueza en pectina y en ácidos ayudan a reducir la inflamación de la vesícula. Extrae el jugo de 5 manzanas y luego acláralo con medio vaso de agua. Tomate el zumo diariamente en ayunas durante 2 semanas
- 



CANCER HEPATICO

Descompone y almacena muchos de los nutrientes que su intestino absorbe y que su cuerpo necesita para funcionar. Algunos nutrientes tienen que ser transformados (ser metabolizados) en el hígado antes de usarse como fuente de energía o para crear y reparar el tejido

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER.

Pescado blanco -----merluzo----- rape----bacalao---colas de gamba

langostino----Jamón serrano----Clara de huevo----Patata cocida

Arroz-----pasta----pan tostado----cereales----Aceite de oliva

Pera-----manzana-----membrillo.

judía tierna-----zanahoria-----calabacín-----calabaza.

Zanahoria-----papaya-----manzana.

Yogur----quesitos desnatados----tila----maría luisa ----melisa.

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER.

Ternera-----cerdo-----cordero-----embutido

Pescado azul-----atún-----salmón

Garbanzos----- lentejas-----judías

Mantequilla-----margarina-----nata-----lácteos enteros

Frutas ácidas y cítricos: naranja----- mandarina, -----kiwi

Limón-----fresón

Col-----coliflor-----brócoli-----alcachofa, tomate----- té-
-----menta-----camomila

Café-----alcohol

DATOS

- Alimentos fríos i helados
 - Texturas blandas y triturados
 - Alimentos ricos en carotenos: zanahoria, calabaza, mango
 - Aceite de oliva crudo
- 



LITIASIS BILIAR

La litiasis biliar o colelitiasis se define como la existencia de cálculos dentro de la vesícula biliar. La vesícula y las vías biliares cumplen la función de conducción, almacenamiento y liberación de la bilis al duodeno durante la digestión. La litiasis biliar se forma por diversas alteraciones en el metabolismo.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Trigo-----cebada-----maíz-----ternera-----cerdo,

Pollo-----pavo-----conejo-----jamón serrano, jamón cocido-----
-----fiambre pavo----- lomo embuchado

Verduras-----frijoles-----arvejas

granos integrales-----incluso arroz integral-----avena

pan integral

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Col-----coles de Bruselas-----coliflor-----alcachofas

aves, ---huevos-----pescados bebidas

alcohólicas ----- tabaco

DATOS

- Seguir una dieta con alto contenido en fibra y calcio y un aporte suficiente de vitamina C, para disminuir el riesgo de saturación de la bilis, con la consiguiente prevención de la formación de cálculos
 - La condimentación de los alimentos deberá de ser suave (limón, hinojo, hierbas aromáticas y sal
 - Restringir las verduras flatulentas (col, coles de Bruselas, coliflor, alcachofas), las legumbres y los cereales integrales
- 



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

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Jugos-----néctares -----fruta

Pollo-----res-----Mantequilla-----margarina,

crema -----aceites -----vegetales

Sopas en crema----- Yogurt-----Leche----- jocoque,

Licuos----- Helados de crema-----nieves

Jugo de tomate ----- verduras----- Purés de frutas (no muy espesos)

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Aguacate----- coco-----yema de huevo

Mantequilla-----Chocolate-----bollería

Natillas-----Leche entera-----flanes nata,

quesos grasos -----Alcohol -----tabaco

DATOS

- Consuma comidas pequeñas, frecuentes y equilibradas (no solo bocadillos), de seis a ocho por día, para ayudar a combatir el cansancio y la pérdida de peso. Programe estas comidas para horarios específicos. “Por lo general, no es suficiente esperar a que el cuerpo le diga que tiene hambre”, dice Petzel
 - Evite comidas con mucha grasa que a su páncreas ya sobrecargado le resulta difícil manejar
 - Lleve un diario de la dieta en el que registre los alimentos ingeridos, el peso, las enzimas pancreáticas usadas (y cuándo, en relación con las comidas), la frecuencia y consistencia de las deposiciones, y las lecturas de los niveles de glucosa en la sangre, si corresponde
- 



DIABETES MELLITUS II

En la diabetes tipo 2, el cuerpo de la persona no produce suficiente insulina o es resistente a la insulina. Los síntomas incluyen sed, micción frecuente, hambre, cansancio y visión borrosa. En algunos casos, no hay síntomas. Los tratamientos incluyen dieta, ejercicios, insulino-terapia y medicación.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

ejotes verdes -----brócoli-----coliflor-----repollo

zanahorias----- pavo----- frijoles-----tofu

huevos ----- papas-----el arroz-----pasta

frijoles-----arvejas-----frutas ----- yogur

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans

alimentos con alto contenido de sal, también llamado sodio

dulces, como productos horneados, dulces y helados

bebidas con azúcares agregados, como jugos, gaseosas y bebidas regulares para deporte o energéticas

DATOS

-
- minerales, hierbas o pueda ayudar al manejo de la diabetes. 6 Es posible que necesite suplementos si no puede obtener la cantidad suficiente de vitaminas y minerales de los alimentos



DIABETES GESTACIONAL

La diabetes gestacional se da cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina durante el embarazo. El páncreas produce una hormona llamada insulina, que actúa como una llave que permite que el azúcar en la sangre entre a las células del cuerpo para que estas la usen como energía

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

arroz integral-----aven

pasta-----tri

espinacas-----acelgas

crucíferas-----apio

canónigos----- lechugas

zanahorias

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Miel-----Leche condensada

Dulces-----pasteles ----- bollería

Caramelos ----- chocolate

Refrescos -----zumos azucarados

Helados-----Platos precocinados

el pan-----el arroz-----la pasta,

los cereales----- las papas, -----el maíz,

la fruta-----el jugo de fruta----- la leche,

el yogur----- las galletas-----los caramelos,

las gaseosas -----otros dulces

DATOS

- Si la diabetes en el embarazo no se trata adecuadamente, puede tener consecuencias muy serias tanto para la mamá como para el bebé
- La diabetes gestacional mal controlada puede ocasionar un exceso de peso en el bebé al nacimiento (4 kilos o más), así como hiperglucemia en tu futuro hijo
- Aunque tu páncreas trabaja mucho más para producir insulina, no logra disminuir los niveles de glucosa en la sangre del bebé porque, al contrario que la glucosa y otros nutrientes, la insulina no pasa por la placenta



DIABETES MELLITUS I

Las personas de todas las edades pueden presentar diabetes tipo 1. Si tienes diabetes tipo 1, tu páncreas no produce insulina o produce muy poca. La insulina es una hormona que ayuda a que el azúcar en la sangre entre a las células del cuerpo, donde se puede usar como fuente de energía.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Brócoli-----zanahorias----- hojas verdes-----pimientos

tomates -----papas-----maíz-----arvejas-----naranjas

melones-----fresas-----manzanas-----plátanos-----uvas

trigo-----arroz-----avena-----maíz-----cebada

quinua -----pollo-----pavo sin el pellejo-----pescado

huevos-----nueces ----- mani-----fríjoles secos

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans

alimentos con alto contenido de sal, también llamado sodio

dulces, como productos horneados, dulces y helados

bebidas con azúcares agregados, como jugos, gaseosas y bebidas regulares para deporte o energéticas

DATOS

- Si tomar alcohol, con moderación. Esto quiere decir, no más de un trago al día si mujer o dos tragos al día si es hombre. Si usa insulina o medicamentos para la diabetes que aumentan la cantidad de insulina que produce el cuerpo, el alcohol puede hacer que su nivel de glucosa en la sangre baje demasiado. Esto es especialmente cierto si no ha comido hace algún tiempo. Es mejor comer algo cuando toma alcohol



HIPERTENSION ARTERIAL

la presión arterial elevada no presenta síntomas. Si no se trata, con el tiempo, puede provocar trastornos de la salud, como enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Seguir una dieta saludable con menos sal, ejercitarse regularmente y tomar medicamentos

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Plátano -----Limón

Almendras----- nueces

cacahuates sin sal----- avena o

trigo -----leche sin grasa

Pescado-----carne de aves

soya -----frijol

lentejas ----- guisantes

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

charcutería, -----vísceras

alimentos ahumados -----fiambres

patés----- embutidos

conservas----- pescados

congelados-----mariscos

salchichas -----salsas de tomate

papas

DATOS

- Llevar una dieta balanceada y acorde al estado de salud actual, ayuda a mejorar la calidad de vida y controlar el progreso de algunas enfermedades. Incluso, permite mantener controlados muchos de los padecimientos crónicos como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión. La hipertensión arterial es la causa detrás de la mitad de las muertes por eventos vasculares cerebrales y cardiopatías



EPOC

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica o EPOC, hace referencia al grupo de enfermedades que causan obstrucción de la circulación del aire y generan problemas relacionados con la respiración

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER.

Leche baja en grasa ----- queso,

Huevos----- carne,

pescado -----nueces

aceites de oliva o canola -----margarina

El pescado azul

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER.

azucarados como pasteles----- galletas

refrescos-----frijoles,

repollo ----- bebidas carbonatadas

brócoli..... la cebolla

manzanas

DATOS

- En la medida de lo posible, es mejor tomar alimentos que estén a temperatura ambiente. Los alimentos muy fríos o muy calientes pueden favorecer la obstrucción de las vías respiratorias en forma de tos
 - Se recomienda comer despacio, masticar bien antes de ingerir e ir con cuidado con la conversación durante la comida para evitar la entrada del aire y complicar así la digestión
 - Para evitar el cansancio, es preciso realizar un mínimo de 4-5 comidas al día
 - Como más sencillo sea el método de cocción, mejor. Evitar las cocciones donde se añaden grasas, como los fritos, y utilizar el vapor, la plancha o el horno entre otras opciones alternativas
- 



EVC

Los siguientes alimentos ayudan con la recuperación del accidente cerebrovascular porque promueven la proteína del factor neurotrófico derivado del cerebro

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Semillas de chía-----Salmón

Semillas de lino-----Semillas de cáñamo

Yemas de huevo----- Verduras de hojas verdes.

Todas las verduras-----Moras

Nueces-----Aceite de oliva

Granos integrales. -----Pescado

Frijoles-----Aves de corral

Vino

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

mantequilla -----crema, ----- leche

queso -----cortes grasos de res, -----puerco

cordero -----salami-----salchichas

piel de pollo -----Aceite de palma -----aceite de coco

Azúcar invertido -----Caña de azúcar-----Jugo de caña evaporado

Jarabe de maíz-----Jarabe de arroz integral----- Mantequilla

Margarina-----Queso-----Carne roja

Comida frita-----Pasteles -----dulces.

DATOS

- Después del estado nutricional se deteriora, generalmente por disfagia y déficit motores que dificultan la alimentación autónoma estando ya desnutridos el 22-35%. La presencia de malnutrición en estos pacientes condiciona de forma desfavorable su pronóstico. En caso de presentar alguna dificultad para la ingesta normal y siempre que el riesgo de aspiración sea mínimo





HIPERTIROIDISMO

El hipertiroidismo agrupa los trastornos que cursan con exceso de hormona tiroidea en el cuerpo. La causa más común en la enfermedad de Graves Basedow, cuyo origen es autoinmune debes seguir una dieta rica en Selenio

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER.

carnes -----rojas-----pescado-----hortalizas
piñones----- huevos-----champiñones-----trigo
Repollo-----coliflor-----brócoli----- rábano
coles -----Bruselas-----ternera-----pavo,
pollo -----pescado -----Huevos-----ciruela,
melón-----limón -----naranjas-----Piñones,
champiñones----- trigo-----Patatas, ----- cebollas
castañas ----- nueces-----garbanzos -----cacahuets,
apio----- naranja-----limón-----zanahoria,
aguacate-----ciruela, -----berenjena ---- melocotón

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER.

tomates----- espinacas -----ajo-----habas
soja----- maíz-----girasol----- guisantes
lentejas-----Algas----- Fucus Vesiculosus
manzana-----piña-----mango-----dátiles
coco----- nueces de Brasil -----fresas
avena----- pistacho----- avellana-----anacardo
Sal yodada-----Mariscos-----hinojo-----canela,
ginseng-----albahaca

DATOS

- En todas las comidas debe haber: proteína, grasa e hidratos de carbono
- Realiza tres comidas principales y uno/dos tentempiés
- No dejar pasar más de una hora, desde que te levantas sin desayunar





HIPOTIROIDISMO

En general, no hay ninguna dieta para el hipotiroidismo. Aunque abunden las afirmaciones acerca de las dietas para el hipotiroidismo, no hay pruebas de que comer o evitar ciertos alimentos mejorará la función tiroidea en personas con hipotiroidismo.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER.

melón-----limón -----naranjas-----Piñones,

champiñones----- trigo-----Patatas, ----- cebollas

castañas ----- nueces-----garbanzos -----cacahuetes,

apio----- naranja-----limón-----zanahoria,

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER.

Nueces-----Harina de soja-----Harina de semillas de algodón

Brócoli leche de soja-----queso de soja;

salsa de soja-----proteína de soja.

Azúcar-----coco;

Girasol-----aguacate;

oliva extra virgen.

carnes rojas ----- embutido

DATOS

- los aumentos de peso importantes no suelen tener que ver con el tiroides, por lo que en esos casos de aumento de peso se debe buscar otras causas y no “echar la culpa” al tiroides sin más. Recordemos que la obesidad es una enfermedad crónica que necesita un diagnóstico y un tratamiento





SINDROME DE CUSHING

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

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER.

Yogur natural ----- crema

Cacahuete ----- fresas

Ensalada ----- garbanzos

verduras picadas -----nueces

Semillas -----mandarina

Plátano

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER.

Quesos amarillos (especialmente el parmesano).

Pato-----costillas -----embutidos.

Frutos secos (nueces, almendras y cacahuetes entre otros).

Vísceras como el riñón----- tripas----- hígado-----corazón,

Mantequilla y otras grasas animales.

DATOS

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





ERGE

El reflujo gastroesofágico (rge) se presenta cuando el contenido del estómago se devuelve al esófago. La enfermedad por reflujo gastroesofágico (erge) es una afección más grave y duradera en la que, con el tiempo, el reflujo gastroesofágico causa síntomas repetidos o complicaciones

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER.

Manzanas-----peras-----plátanos

Pollo -----pescado

Huevos-----ciruela,

El pan-----el arroz-----la pasta,

Los cereales----- las papas, -----el maíz,

Semillas -----mandarina

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER.

Espárragos----- brócoli

judías verdes----- zanahorias

Remolacha -----granos integrales

avena -----arroz integral

leche-----yogur

Quesos blancos ----- helados

Yogur natural ----- crema

Limón -----naranjas-----piñones,

DATOS

- Los peores culpables son los alimentos con alto contenido de grasas como la nata, la leche entera, quesos curados, las salsas o aderezos cremosos y los fritos, entre otros. Reducir la bollería y pastelería también ayuda a reducir el reflujo, especialmente la ingesta de chocolate, puesto que se ha demostrado que lo aumenta.
 - Incluir frutas y verduras es esencial para una dieta equilibrada, pero las frutas cítricas pueden empeorar los síntomas. Por lo tanto, debes evitar el consumo de naranjas, limones, piña o tomates.
- 



GASTRITIS

La inflamación del revestimiento del estómago. La inflamación de la gastritis generalmente se produce por la misma infección bacteriana que provoca la mayoría de las úlceras estomacales o por el uso habitual de ciertos analgésicos.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER.

Ternera sin grasa----- pollo cocido

Jamón cocido-----pescado blanco

Gua, ----- manzanilla

Yogurt-----quesos

Brócoli-----zanahorias----- hojas verdes-----pimientos

Tomates -----papas-----maíz-----arvejas-----naranjas

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER.

Espicias-----mayonesa,

Mostaza,----- ketchup,

Mantequilla----- margarina,

Vinagre, ----- refrescos,

Chocolate, ----- café solo

Leche, ----- leche,

Alcohol.<-----salsas grasas

, frituras, ----- enlatados,

embutidos, -----alimentados

Condimentados----- Tabaco.

DATOS

- Se recomienda evitar la leche y lácteos con alto contenido en grasa (como los quesos curados o el yogur griego); la carne grasa; los embutidos; las verduras flatulentas (brócoli, col, coliflor, cebolla y alcachofas) y crudas; las frutas, especialmente los cítricos, en almíbar o confitadas; las salsas y picantes; las bebidas como café, té, gaseosas y todas las alcohólicas





ESÓFAGO DE BARRETE

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.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Manzanilla----- anís verde,

Melisa-----naranja amargo

Azaha----- tomillo,

hierba----- --lúpulo.

ajo----- hinojo,

Menta----- albahaca,

Cilantro----- cebolla,

Zanahoria----- nuez

Moscada -----salvia

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Chocolate, -----alcohol,

Bebidas con gas-----café,

frutos cítricos, ----- tomate vinagre

pimienta, -----pimentón,

guindilla...

DATOS

- Evita cocciones que irritan la mucosa del aparato digestivo como las planchas, los fritos. Da preferencia a cocciones como al vapor, hervido, al papillote, microondas o al horno
 - Evita el consumo de alimentos que tengan temperaturas extremas, ni muy fríos ni muy calientes, debido a su efecto irritante sobre la mucosa del esófago
 - Consumir los líquidos entre las comidas y no durante las mismas para evitar aumentar el volumen del estómago
- 



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 QUE PUEDEN COMER

Crema de trigo -----arroz

Farina-----arroz blanco

Pan blanco-----pan ázimo

Pan italiano sin semillas-----pasta normal sin trigo

Puré de papas o-----papas horneadas sin cáscara

Mantequilla de maní cremosa-----mantequillas

frutos secos-----avena

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Semillas -----coco

Piel-----cáscara -----semillas de frutas

Frutas-----secos----- trigo integral,

Galletas-----cereales-----salvado de trigo cebolla

Coliflor-----brócoli-----repollo

Col de bruselas----- lentejas-----garbanzos,

Frijoles -----lima-----frijoles

Maíz-----col rizada-----arvejas

DATOS

- Si tiene mucha diarrea, es posible que su médico le recomiende que tome una solución de rehidratación oral. Esto le devolverá el líquido, sodio y potasio que se perdieron en su defecación
 - Puede comprar una solución de rehidratación oral de su farmacia local sin un receta o puede preparar una
 - Esta solución no es lo mismo que una bebida deportiva que no tienen la misma cantidad de nutrientes
- 



DIVERTICULOS

Pequeñas bolsas o sáculos que protruyen desde la luz del intestino hacia el exterior de éste. El lugar donde se encuentran con mayor frecuencia es en una zona del colon izquierdo llamada sigma. El término diverticulosis hace referencia a la existencia de divertículos en el colon

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Cereales secos, bajos en fibra

Aceite de oliva -----agua

Pedacitos de hielo-----helados

puré de fruta congelada-----pedazos de fruta

Sopa -----caldo

Gelatina -----té

Café sin cremas

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

manzanas----- peras

Ciruelas -----leche,

Yogur -----helado frijoles

Repollo-----coles de bruselas

Cebollas -----ajo

Alcohol.

DATOS

- En general, si tienes diverticulosis pero no tienes un episodio de diverticulitis, una dieta rica en fibra ayudará a evitar futuros brotes
 - Dependiendo de la gravedad de un brote agudo de diverticulitis, una dieta baja en fibra o una dieta de líquidos claros pueden ayudar a reducir los síntomas
- 



LUPUS

Una enfermedad autoinmunitaria crónica (de larga duración) y que puede afectar muchas partes del cuerpo. A cualquier persona le puede dar lupus, pero es más probable que esta enfermedad les dé a las mujeres que a los hombres

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Pollo -----pescado carnes -----rojas

Pescado-----hortalizas

Piñones----- huevos

Champiñones-----trigo

Repollo-----coliflor

Brócoli----- rábano -----huevos-----ciruela,

El pan-----el arroz-----la pasta,

Los cereales----- las papas, -----el maíz,

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Brotos de soja-----ensalada de hojas verdes

Col-----espinaca

Carnes duras fibrosas-----chuletas

Almendras ----- nueces

Maní-----ciruelas

DATOS

- **Comer demasiadas grasas saturadas (el tipo de grasa en los alimentos de origen animal, como las carnes grasosas y los productos lácteos) pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes**





CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es el tipo más común diagnosticado en mujeres en estados unidos. El cáncer de mama se puede presentar tanto en hombres como en mujeres; sin embargo, es mucho más común en las mujeres

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Brócoli-----repollo

Coliflor-----espinaca,

Lechuga-----col rizada

Acelga-----champiñones

Espárragos-----calabacita

Pimiento-----tomates

Arroz integral-----arroz negro

Arroz salvaje-----escanda

Mijo-----quinua

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Sardina----- salmón enlatados

Pescado fresco -----yogur natural

Res-----cerdo

Cordero -----frijoles cocidos

DATOS

- Controle los tamaños de las porciones en todas las comidas y los bocadillos.
 - Coma a conciencia. Fíjese si tiene hambre o se siente lleno antes y después de comer.
 - Evite los refrigerios. Coma sus comidas en horarios fijos durante el día. Elija refrigerios saludables solo si los necesita.
- 



CÁNCER DE CERVICOUTERINO

El cáncer de cuello uterino es un tipo de cáncer que se produce en las células del cuello uterino, la parte inferior del útero que se conecta a la vagina. Varias cepas del virus del papiloma humano (VPH), una infección de transmisión sexual, juegan un papel importante en la causa de la mayoría de tipos de cáncer de cuello uterino.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Apio-----zanahoria

Calabaza----- nueces.

lentejas-----fresas,

Plátano-----maíz,

brócoli-----aguacate,

Espinaca-----remolacha,

Nabo -----maní,

Tomate----- fresas,

Banana-----maíz,

Toronja-----lentejas,

Fresas-----papaya-----pimentón rojo,

Toronja, ----- limón-----naranja

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Yogur-----queso

Alfalfa -----soya verde

Carnes-----pescados

Huevos-----alcohol

DATOS

- Prueba comidas nuevas, si las comidas que antes te agradaban no te resultan apetitosas.
 - Come ligero y de forma más frecuente, realizando 5 comidas al día: desayuno, comida y cena y dos ingestas, una a media mañana y por la tarde.
 - Evita alimentos calientes.
- 



CÁNCER DE PRÓSTATA

Otros estudios han mostrado que la dieta mas efectiva para reducir el riesgo de cáncer de próstata consiste en bajo consumo lácteos y de carnes rojas

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Brócoli-----repollo-----coliflor

Espinaca----- lechuga-----col

Rizada-----acelga-----champiñones

Espárragos-----calabacita-----pimiento

Tomates-----pescado-----yogur natural

Huevos-----carne de ave

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

aceitunas-----aceite de oliva

El aceite de canola-----el maní

Aceite de maní-----almendras

Avellanas ----- pacanas

Aguacates -----grasa de pollo

Carnes rojas-----leche

Mantequilla-----manteca

El aceite de coco-----palma

Semilla de palma

DATOS

- Escoja cortes de carne que sean magros, como el pavo o el pollo sin piel, y el pescado.
 - No coma más de 18 onzas (510 gramos) de carnes rojas por semana y evite carnes procesadas como perros calientes, salchicha, tocino y fiambres.
 - Coma más comidas sin carne como tofu, lentejas o chile con frijoles.
 - Quite la grasa y la piel de la carne antes de cocinarla.
 - Evite los alimentos fritos en abundante aceite. En lugar de eso, prepare alimentos horneados, asados, al vapor o fritos con aceite en aerosol antiadherente.
- 



CÁNCER TESTICULAR

El cáncer testicular es una proliferación de células que comienza en los testículos. Los testículos se encuentran en el escroto. El escroto es un saco de piel flácida que se encuentra debajo del pene. Los testículos producen espermatozoides y la hormona testosterona.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Lechuga, berza, -----berros

Cilantro-----perejil,

Menta, ----- hierba buena

Lechuga-----berza,

Berros-----perejil,

Menta, -----hierba buena

Aceite de coco, -----aceite de oliva,

Nueces, -----anacardos,

Almendras crudas, -----aguacate

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Pescado blanco -----merluzo----- rape-----bacalao-----colas de gamba

Langostino-----jamón serrano-----clara de huevo-----patata cocida

Arroz-----pasta-----pan tostado-----cereales-----aceite de oliva

Chocolate, -----alcohol,

Bebidas con gas-----café,

frutos cítricos, ----- tomate vinagre

DATOS

- La seguridad de los alimentos es importante para las personas, pero especialmente durante el tratamiento contra el cáncer y después de finalizarlo. El cáncer y sus tratamientos, tales como la quimioterapia, la radioterapia y el trasplante de médula ósea/células madre, a menudo debilitan el sistema inmunitario.



VIH

El vih (virus de la inmunodeficiencia humana) es un virus que ataca el sistema inmunitario del cuerpo. Si el vih no se trata puede causar sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida)

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Arroz----- maíz

Mijo-----sorgo

Trigo-----pan,

Patatas-----batatas,

Ñames -----bananos.

Frijoles, -----productos

Soja-----lentejas

Cacahuets-----mantequilla de cacahuete

Semilla girasol -----carne,

Pescado----- huevos

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Pollo-----carne

Mariscos crudos-----leche,

Yogurt-----fruta sin pasteurizar

, frituras, ----- enlatados,

embutidos, -----alimentos

Condimentados----- Tabaco.

DATOS

- Como el vih daña el sistema inmunitario, es más probable que las enfermedades transmitidas por los alimentos sean más graves y duren más tiempo en las personas seropositivas que en las personas con un sistema inmunitario sano. La observancia de las guías sobre la seguridad alimentaria reduce el riesgo de esas enfermedades



COVID

Es un virus que forma parte de la familia de virus “coronavirus”, que reciben su nombre por su forma en “corona”. Es el más reciente de los coronavirus, identificado en el 2019 y causa la enfermedad llamada covid-19, responsable de la actual pandemia

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Guayaba----- limón

Naranjas-----grasas buenas

Aguacate -----aceitunas

aceite de oliva-----el aceite de colza

Pescado azul

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Carnes de res -----cerdo,

mantequilla ----- frituras

Pollo-----claras de huevo

atún

DATOS

- La principal es al inhalar aire que contenga las gotitas de saliva que emiten personas enfermas al toser, estornudar o hablar
 - Al estar cerca de personas infectadas, las gotitas de saliva que estas emiten al toser estornudar o hablar pueden entrar en contacto con la mucosa de ojos nariz o boca e infectarte
 - A través de superficies (fómites). Al tocarse los ojos, nariz o boca después de haber tocado superficies contaminadas
- 



OBESIDAD

Obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (imc) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Lácteos desnatados----- cereales integrales.

pescados

Brócoli-----repollo-----coliflor

Espinaca----- lechuga-----col

Rizada-----acelga-----champiñones

Espárragos-----calabacita-----pimiento

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Chocolate, -----alcohol,

Bebidas con gas-----café

Nueces-----harina de soja-----harina de semillas de algodón

Brócoli leche de soja-----queso de soja;

Salsa de soja-----proteína de soja.

Azúcar-----coco

DATOS

- Beba un mínimo de 1,5l de agua a diario.
 - Las cenas siempre deben ser más ligeras. El secreto para adelgazar y mantenerse estable en su peso reside en esta toma del día. Por la noche el gasto energético disminuye y el cuerpo gasta menos energía.
 - Se recomienda realizar actividad física diaria. La actividad física ayuda a mantener el tono muscular y a bajar peso.
- 



DISLIPIDEMIAS

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

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Acelga-----champiñones

Espárragos-----calabacita

Pimiento-----tomates

Arroz integral-----arroz negro

Acelga-----champiñones

Espárragos-----calabacita

Pimiento-----tomates

Arroz integral-----arroz negro

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Sal de mesa----- tocino----- jamón

chorizo----- carnes frías -----pizza

quesos----- fritos

papas fritas-----comida -----china rápidas

Grasas trans-----queso cheddar,

Parmesano, de cabra, manchego, camembert y en general quesos

Amarillos y/o duros, altos en grasas

DATOS

- Evita el consumo de tabaco, la nicotina aumenta las concentraciones de lípidos.
 - Si tienes exceso de peso, busca ayuda profesional para controlarlo y disminuirlo de forma saludable, con esto, mejorará tu estado nutricional y la salud en general.
 - La grasa es un nutriente importante para el organismo, por lo tanto no hay que eliminarlo de la dieta, si no mejorar las fuentes de esta.
 - El consumo de fibra es importante para controlar la absorción de lípidos en el organismo, por eso, es recomendable aumentar el consumo de frutas, vegetales y cereales integrales.
 - Consume suficiente agua
- 



CETOACIDOSIS DIABÉTICA

La cetoacidosis diabética (cad) es una afección que pone en riesgo la vida y que afecta a personas con diabetes. Ocurre cuando el cuerpo empieza a descomponer la grasa demasiado rápido. El hígado convierte la grasa en un impulsor llamado cetona que hace que la sangre se vuelva ácida.

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMER

Ajo -----aguacate

Avena-----apio

Fresas-----legumbres

Pescados-----té verde

Pan integral -----arroz integral avena

verduras y frutas crudas -----frutas secas

Frijoles secos-----cáscaras de frutas

Manzanas-----uvas

ALIMENTOS QUE NO PUEDE COMER

Refrescos endulzados-----jugos de frutas

caramelos-----azúcar de caña

miel-----jarabes

pasteles ----- galletas

mantequilla-----margarina y aceites

mayonesa-----aderezos

ensalada cremosos-----queso crema

salsas-----papitas

DATOS

- Incluye en tu dieta alimentos ricos en fibra y carbohidratos saludables. Comer frutas, vegetales y granos integrales ayudará a mantener constantes tus niveles de glucosa en la sangre.
 - Come en intervalos regulares.
 - No comas más si ya estás lleno o llena.
 - Controla tu peso y mantén tu corazón sano. Eso significa que, si consumes carbohidratos refinados, dulces y grasas animales lo hagas en mínimas cantidades.
- 



CONCLUSION

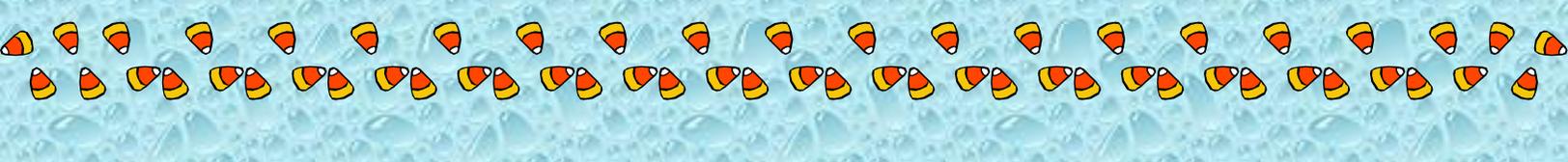
Pues mi conclusión de lo que es la nutriología y unos conceptos que hemos vistos y diferentes patologías trabajamos en la distinción entre alimentos de las dietas nutricionales a una buena alimentación y sus determinantes y por la segunda se encontramos las diferentes modos de alimentarse sanamente con el trabajo que hemos realizado a continuación una buena nutrición se logran solo cuando todos los factores proporcionan y exigen una buena alimentación quiénes se alimentan como el que indican y sabemos que una buena alimentación no bastará para tener una buena nutrición también hay defectos genéticos como diferentes patologías un clima extremo infección o hasta el sufrimiento emocional hola insatisfacción social sabemos qué hay cantidades pequeñas de un nutrimento determinado que necesitamos ingerir y nutrientes de manera satisfactoria para podernos mantener con aquí para las actividades físicas y el crecimiento y el estado de la salud para mejorar los estados de factores genéticos hemos hablado de diferentes patologías con el fin de aprender y de saber qué es lo que vamos a consumir para una buena alimentación estás tablas que hemos trabajado y visto en este tiempo nos servirán para la mejor atención de alimentos a una dieta saludable en el caso de que debemos comer como también prevenir la malnutrición y la desnutrición que vendrían siendo dos cosas diferentes y aprovechar a informar a la sociedad quién sea lectora de este proyecto una buena información de la alimentación a cada día como bien sabemos la la dieta normal que llevamos siempre es todo lo que consumimos a día como desayuno almuerzo postre y cena teniendo factores para mejorar un llevar una mejor calidad de vida con mejor nutrición porque sabemos bien qué los alimentos nos darán una aportación de energías y nutrientes que nos ayudarán asiatis hacer las necesidades de energías a diarias el comer es una necesidad biológica que ello depende de la conservación de la vida sin embargo es mucho más que eso por medio de las expresiones estéticas instrumentos eficaces de comunicación visuales y social el hambre y la sociedad son de una precisión sorprendente para controlar la cantidad de alimentos que se ingiere de manera que equivale a los requerimientos energéticos sin embargo sabemos que otros elementos pueden identificar con dichos mecanismos cómo el apetito el antojo o el deseo de comer alguna chatarra o sea de un panecillo o sabrita muchos factores como conocimientos y prejuicios gustos y preferencias y por supuesto no son menos importantes también este los excesos y desequilibrios de nutrientes sabemos que puede también ser muy diversos para la salud tiene una gran importancia especial en adultos mayores del medio puede ser urbano unas enfermedades crónicas cómo ves obesidad arteriosclerosis diabetes tipo I hipertensión arterial y diferentes patologías descritas y nos da el interés de estos artículos e investigaciones que hicimos para mostrar la desnutrición primaria que llevamos en nuestros lugares de México más anémica sabemos cómo mal alimentos aguantar hambre y la deficiencia de proteínas de algunas vitaminas y minerales sabemos que

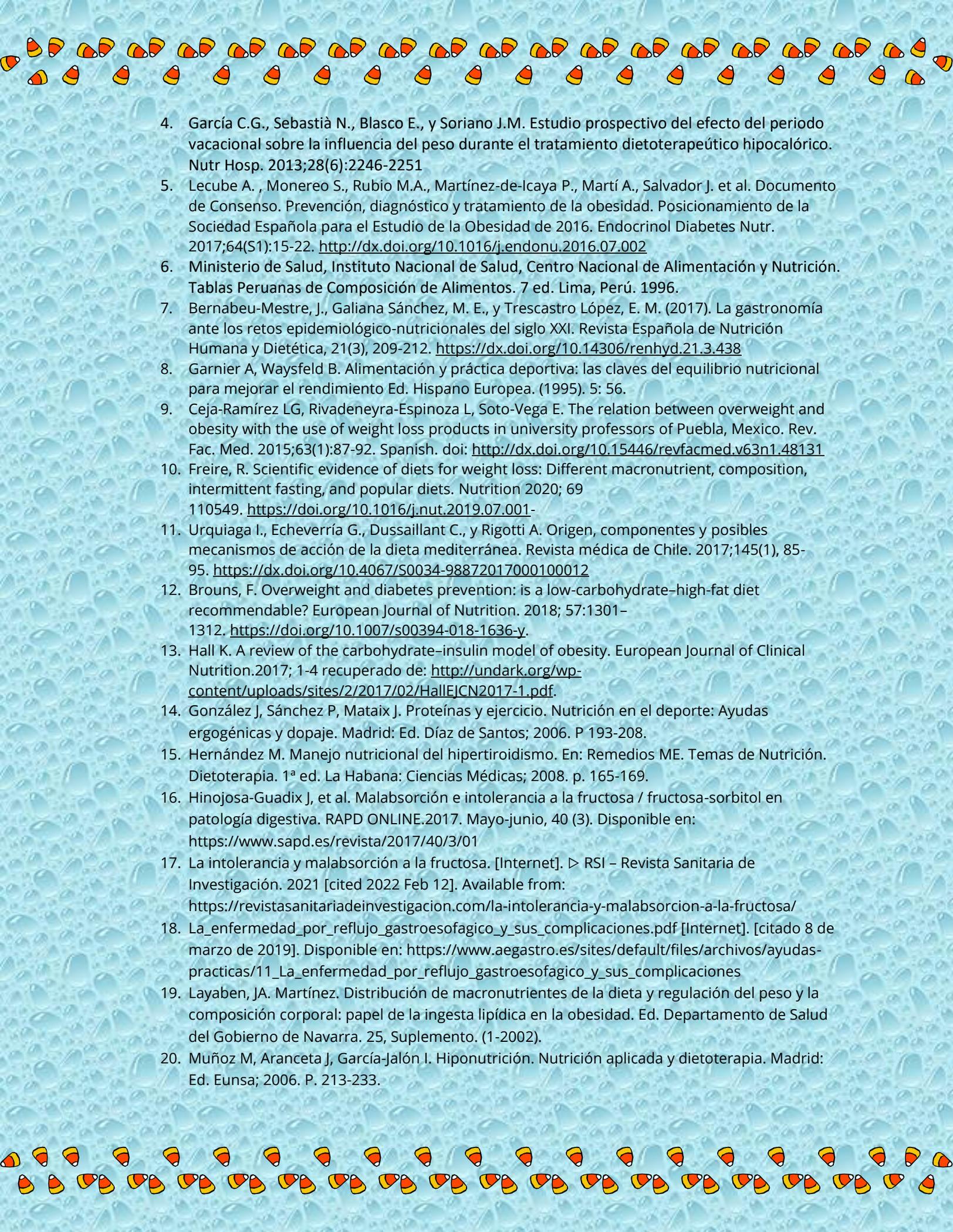




afecta a cualquier persona y es mucho más frecuente en los niños se vuelven vulnerables en un menor grado los ancianos también los adultos en especial del sexo masculino cada vez representan desnutrición por una mala alimentación cuando ellos presentan diferentes patologías y un mal cuidado de vida que llevan si una persona presenta alguna patología vista con una dieta no adecuada podrían aumentar el grado de mortalidad de la persona no interesada en una dieta correspondiente a la patología presentada sabemos también qué puede ser de ayuda para diferentes personas lecturas observar este proyecto que hicimos con el fin de aprender diferentes patologías y dietas adecuadas para una buena alimentación y vida saludable

Referencias

1. Organización Panamericana de Salud, Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Situación Alimentaria y Nutricional de América Latina. Documento presentado en la Conferencia Internacional de Nutrición, Santiago, Chile, 1993. Washington, DC: OPS/OMS, FAO; 1993.
 2. Kuhnlein H, Pelto G. La vitamina A y los alimentos: la situación actual. En: Kuhnlein HV, Pelto GH, editores. Cultura, medio ambiente y alimentación para prevenir la deficiencia de vitamina A. Fundación Internacional de Nutrición para Países en Desarrollo (INFDC). Ottawa, Canadá. 1997.
 3. Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Meteorismo [Internet]. Saludigestivo. [cited 2022 Feb 17]. Available from: <https://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/meteorismo/>
- 

- 
4. García C.G., Sebastià N., Blasco E., y Soriano J.M. Estudio prospectivo del efecto del periodo vacacional sobre la influencia del peso durante el tratamiento dietoterapéutico hipocalórico. *Nutr Hosp.* 2013;28(6):2246-2251
 5. Lecube A., Monereo S., Rubio M.A., Martínez-de-Icaya P., Martí A., Salvador J. et al. Documento de Consenso. Prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad. Posicionamiento de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad de 2016. *Endocrinol Diabetes Nutr.* 2017;64(S1):15-22. <http://dx.doi.org/10.1016/j.endonu.2016.07.002>
 6. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. *Tablas Peruanas de Composición de Alimentos.* 7 ed. Lima, Perú. 1996.
 7. Bernabeu-Mestre, J., Galiana Sánchez, M. E., y Trescastro López, E. M. (2017). La gastronomía ante los retos epidemiológico-nutricionales del siglo XXI. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 21(3), 209-212. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.21.3.438>
 8. Garnier A, Waysfeld B. *Alimentación y práctica deportiva: las claves del equilibrio nutricional para mejorar el rendimiento* Ed. Hispano Europea. (1995). 5: 56.
 9. Ceja-Ramírez LG, Rivadeneyra-Espinoza L, Soto-Vega E. The relation between overweight and obesity with the use of weight loss products in university professors of Puebla, Mexico. *Rev. Fac. Med.* 2015;63(1):87-92. Spanish. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n1.48131>
 10. Freire, R. Scientific evidence of diets for weight loss: Different macronutrient, composition, intermittent fasting, and popular diets. *Nutrition* 2020; 69 110549. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2019.07.001>
 11. Urquiaga I., Echeverría G., Dussaillant C., y Rigotti A. Origen, componentes y posibles mecanismos de acción de la dieta mediterránea. *Revista médica de Chile.* 2017;145(1), 85-95. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000100012>
 12. Brouns, F. Overweight and diabetes prevention: is a low-carbohydrate-high-fat diet recommendable? *European Journal of Nutrition.* 2018; 57:1301–1312. <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1636-y>.
 13. Hall K. A review of the carbohydrate-insulin model of obesity. *European Journal of Clinical Nutrition.* 2017; 1-4 recuperado de: <http://undark.org/wp-content/uploads/sites/2/2017/02/HalleJCN2017-1.pdf>.
 14. González J, Sánchez P, Mataix J. Proteínas y ejercicio. *Nutrición en el deporte: Ayudas ergogénicas y dopaje.* Madrid: Ed. Díaz de Santos; 2006. P 193-208.
 15. Hernández M. Manejo nutricional del hipertiroidismo. En: Remedios ME. *Temas de Nutrición. Dietoterapia.* 1ª ed. La Habana: Ciencias Médicas; 2008. p. 165-169.
 16. Hinojosa-Guadix J, et al. Malabsorción e intolerancia a la fructosa / fructosa-sorbitol en patología digestiva. *RAPD ONLINE.* 2017. Mayo-junio, 40 (3). Disponible en: <https://www.sapd.es/revista/2017/40/3/01>
 17. La intolerancia y malabsorción a la fructosa. [Internet]. ▷ RSI – Revista Sanitaria de Investigación. 2021 [cited 2022 Feb 12]. Available from: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/la-intolerancia-y-malabsorcion-a-la-fructosa/>
 18. *La enfermedad por reflujo gastroesofágico y sus complicaciones.pdf* [Internet]. [citado 8 de marzo de 2019]. Disponible en: https://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/ayudas-practicas/11_La_enfermedad_por_reflujo_gastroesofagico_y_sus_complicaciones
 19. Layaben, JA, Martínez. Distribución de macronutrientes de la dieta y regulación del peso y la composición corporal: papel de la ingesta lipídica en la obesidad. Ed. Departamento de Salud del Gobierno de Navarra. 25, Suplemento. (1-2002).
 20. Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón I. *Hiponutrición. Nutrición aplicada y dietoterapia.* Madrid: Ed. Eunsa; 2006. P. 213-233.

- 
21. Naclerio F. Uso y aplicación de los suplementos nutricionales: recomendación sobre la ingesta de preparados proteicos. En: Center for sport sciences and human performance. Universidad de Greenwich. 2014.
 22. Nutrición en patologías del tubo digestivo. En: Grado en Nutrición Humana y Dietética. Nutrición en patologías específicas. Burgos. Universidad Isabel I; 2017
 23. Objetivos nutricionales para población española (SENC, 2004; FAO/WHO, 2008; EFSA, 2009).
 24. Haskell, William, James Scala y James Whittam, editores. Nutrition and Athletic Performance. Palo Alto, California: Bull Publishing Company, 1982. 284 págs
 25. Marcus, Jacqueline B., editor. Sports Nutrition: A Guide for the Professional
 26. Working with Active People. Chicago, Illinois: The American Dietetic Association, 1986. 161 págs.
 27. Gorban Miryam K. de. Seguridad y Soberanía Alimentaria, Miryam de Gorban K.
 28. [et.al.]. - 1a ed. - Buenos Aires: Colección Cuadernos, 2011. Cap. El Estado como
 29. garante del derecho humano a la alimentación adecuada pág. 65 Marcos Ezequiel
 30. Filard. Disponible en: <https://casamdp.files.wordpress.com/2013/08/seguridad-ysoberanc3ada-alimentaria.pdf>(Último acceso 25/09/2019)
 31. Herruzo S, A J, Solís-Muñoz P. Manifestaciones hepato biliares en la enfermedad inflamatoria intestinal. Revista Española de Enfermedades Digestivas. 2007 Sep;99(9):525-42.
 32. Hiperlipemias. Diarrea y estreñimiento. En: Grado en Nutrición Humana y Dietética. Nutrición en la enfermedad y poblaciones con requerimientos especiales. Burgos. Universidad Isabel I; 2017
 33. Buskirk, ER "Algunas Consideraciones Nutricionales en el Acondicionamiento de los Atletas". Revisión Anual de Nutrición . vol. 1 (1981). Págs. 319-35
 34. Jensen, Terri G., DeAnn M. Englert y Stanley J. Dudrick. Evaluación nutricional: un manual para profesionales . Connecticut: Appleton-Century-Crofts, 1983. 210 págs.
 35. Mahan, LK y Escott-Stump, S. (1998). Nutrición y Dietoterapia de Krause (9na. ed.). México: McGraw-Hill Interamericana. 1207 págs.
 36. Revista Salud Colectiva Universidad Nacional de Lanús. Documentos : <http://www.codajic.org/node/2235> Vol. 12, Núm. 4 (2016)
 37. Noé E. Experiencia en la Suplementación con Vitamina A. Tercer Taller Regional Sobre Deficiencias de Vitamina A y Otros Micronutrientes en América Latina y el Caribe. Recife-Brasil,
 38. Gibson R. Principios de evaluación nutricional. Nueva YorkOxford. Prensa de la Universidad de Oxford. 1990.
 39. Alimentación, dieta y nutrición para las piedras en los riñones | NIDDK [Internet]. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. [cited 2022 Jan 28]. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-urologicas/piedras-rinones/alimentos-dietas-nutricion>
 40. Alimentos ricos en calcio. Nutrición y salud. Clínica Universidad Navarra [Internet]. [citado 9 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/alimentos-ricos-calcio>
 41. Andersson I, Rossner S. The Christmas factor in obesity therapy. Int J Obes Relat Metab Disord. 1992; 16: 1013-5.
 42. Angós R, Riestra M, Cuervo M. Litiasis biliar. In: Muñoz M, Aranceta J, García Jalón I. Nutrición aplicada y dietoterapia. Pamplona: EUNSA;1999. p. 193 – 212.
 43. Biesalski H, Grimm P. Nutrición médica. Nutrición: texto y atlas. Madrid: Editorial médica panamericana; 2007; P. 336-355.
- 

- 
44. Calendario de pescados y mariscos | Pescados y mariscos [Internet]. [cited 2016 Aug 26]. Available from: <http://pescadosymariscos.consumer.es/calendario-de-pescados-y-mariscos>
 45. arbajal A. Dpto. Nutrición. Fac. de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. En: Nutrición y dietética. Tema 2. pp: 27- MT García-Arias, MC García-Fernández (eds). Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales. Universidad de León. 2003. (ISBN: 84-9773-023-2).
 46. A. Ingestas recomendadas, objetivos nutricionales y guías alimentarias. Manual de nutrición y dietética. Universidad Complutense de Madrid; Madrid. 2013. p. 18-33
 47. Organización Panamericana de Salud, Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Situación Alimentaria y Nutricional de América Latina. Documento presentado en la Conferencia Internacional de Nutrición, Santiago, Chile, 1993. Washington, DC: OPS/OMS, FAO; 1993.
 48. Olson J. Vitamin A. En: Ekhard E, Ziegler, Filer L. Present Knowledge in Nutrition. 7 edición Prensa del Instituto Internacional de Ciencias de la Vida. Washington, DC 1996.
 49. Hickson, James F. e Ira Wolinsky, editores. Nutrición en el Ejercicio y el Deporte .
 50. Florida: CRC Press, 1989. 411 págs.
 51. Diabetes F para la. Recomendaciones nutricionales [Internet]. [cited 2015 May 7]. Available from: <http://www.fundaciondiabetes.org/infantil/208/recomendaciones-nutricionales>
 52. ESNAD-SEEDO. Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos (Consenso FESNAD-SEEDO). Revista Española de Obesidad 10 (Suplemento 1), Disponible en: Haines PS, Hama MY, Guilkey DK, Popkin BM. Weekend eating in the United States is linked with greater energy, fat, and alcohol intake. Obes Res (2003). 11(8): 945-9.
- 