



**Nombre del alumno: Joshua Daniel  
Mazariegos Pérez**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela  
Montserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: manual de dietas.**

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3°**

**Grupo: C**

Comitán de Domínguez Chiapas a 31 de diciembre de 2022.



# MANUAL DE DIETAS

Por: Joshua Daniel Mazariegos Pèrez.



## Contenido

<b>Introducción.....</b>	<b>10</b>
<b>Objetivo general: .....</b>	<b>11</b>
<b>Objetivos específicos:.....</b>	<b>11</b>
<b>Angina de pecho estable: .....</b>	<b>12</b>
<b>Angina de pecho inestable:.....</b>	<b>12</b>
<i>Alimentos permitidos: .....</i>	<i>12</i>
<i>Alimentos no permitidos: .....</i>	<i>12</i>
<i>Nombre de la dieta: .....</i>	<i>12</i>
Dieta.....	12
<b>Cáncer cervicouterino:.....</b>	<b>13</b>
<i>Alimentos permitidos: .....</i>	<i>13</i>
<i>Alimentos no permitidos: .....</i>	<i>13</i>
<i>Nombre de la dieta.....</i>	<i>13</i>
Dieta .....	13
<b>Cáncer hepático:.....</b>	<b>14</b>
<i>Alimentos permitidos: .....</i>	<i>14</i>
<i>Alimentos no permitidos .....</i>	<i>14</i>
<i>Nombre de la dieta.....</i>	<i>14</i>
Dieta:.....	14
<b>Cáncer de mama:.....</b>	<b>15</b>
<i>Alimentos permitidos:.....</i>	<i>15</i>
<i>Alimentos no permitidos .....</i>	<i>15</i>
<i>Nombre de la dieta.....</i>	<i>15</i>
Dieta .....	15
<b>Cáncer de próstata:.....</b>	<b>15</b>
<i>Alimentos no permitidos .....</i>	<i>16</i>
<i>Alimentos permitidos:.....</i>	<i>16</i>
<i>Nombre de la dieta.....</i>	<i>16</i>
Dieta .....	16
<b>Cáncer de páncreas:.....</b>	<b>16</b>
<i>Alimentos permitidos:.....</i>	<i>17</i>
<i>Alimentos no permitidos .....</i>	<i>17</i>

<i>Nombre de la dieta</i> .....	17
<i>Dieta</i> .....	17
<b>Cáncer renal:</b> .....	17
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	18
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	18
<i>Nombre de la dieta</i> .....	18
<i>Dieta</i> .....	18
<b>Cáncer testicular:</b> .....	18
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	19
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	19
<i>Nombre de la dieta</i> .....	19
<i>Dieta</i> .....	19
<b>Cetoacidosis diabética:</b> .....	19
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	20
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	20
<i>Nombre de la dieta</i> .....	20
<i>Dieta</i> .....	20
<b>Cirrosis hepática no alcohólica:</b> .....	20
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	21
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	21
<i>Nombre de la dieta</i> .....	21
<i>Dieta</i> .....	21
<b>COVID-19:</b> .....	21
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	22
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	22
<i>Nombre de la dieta</i> .....	22
<i>Dieta</i> .....	22
<b>Diabetes gestacional:</b> .....	22
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	23
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	23
<i>Nombre de la dieta</i> .....	24
<i>Dieta</i> .....	24
<b>Diabetes Mellitus tipo I:</b> .....	24

<b>Alimentos permitidos:</b> .....	24
<b>Alimentos no permitidos</b> .....	25
<b>Nombre de la dieta</b> .....	25
<b>Dieta</b> .....	25
<b>Diabetes mellitus tipo 2:</b> .....	25
<b>Alimentos permitidos:</b> .....	26
<b>Alimentos no permitidos</b> .....	26
<b>Nombre de la dieta</b> .....	26
<b>Dieta</b> .....	26
<b>Dislipidemias:</b> .....	27
<b>Alimentos permitidos:</b> .....	27
<b>Alimentos no permitidos</b> .....	27
<b>Nombre de la dieta</b> .....	28
<b>Dieta</b> .....	28
<b>Divertículo:</b> .....	28
<b>Alimentos permitidos:</b> .....	28
<b>Alimentos no permitidos</b> .....	29
<b>Nombre de la dieta</b> .....	29
<b>Dieta</b> .....	29
<b>EPOC:</b> .....	29
<b>Alimentos permitidos:</b> .....	30
○ <b>Alimentos no permitidos</b> .....	30
<b>Nombre de la dieta</b> .....	30
<b>Dieta</b> .....	30
<b>ERGE:</b> .....	30
<b>Alimentos permitidos:</b> .....	31
<b>Alimentos no permitidos</b> .....	31
<b>Nombre de la dieta</b> .....	31
<b>Dieta</b> .....	31
<b>Esófago de Barrett:</b> .....	32
<b>Alimentos permitidos:</b> .....	32
<b>Alimentos no permitidos</b> .....	32
<b>Nombre de la dieta</b> .....	32

<b>Dieta</b> .....	33
<b>EVC:</b> .....	33
<b>Alimentos permitidos:</b> .....	33
<b>Alimentos no permitidos</b> .....	34
<b>Nombre de la dieta</b> .....	34
<b>Dieta</b> .....	34
<b>Gastritis:</b> .....	34
<b>Alimentos permitidos:</b> .....	34
<b>Alimentos no permitidos</b> .....	35
<b>Nombre de la dieta</b> .....	35
<b>Dieta</b> .....	35
<b>Hepatitis:</b> .....	35
<b>Alimentos permitidos:</b> .....	36
<b>Alimentos no permitidos</b> .....	36
<b>Nombre de la dieta</b> .....	36
<b>Dieta</b> .....	36
<b>Hipertensión arterial:</b> .....	36
<b>Alimentos permitidos:</b> .....	37
<b>Alimentos no permitidos</b> .....	37
<b>Nombre de la dieta</b> .....	37
<b>Dieta</b> .....	37
<b>Hipertiroidismo:</b> .....	37
<b>Alimentos permitidos:</b> .....	38
<b>Alimentos no permitidos</b> .....	38
<b>Nombre de la dieta</b> .....	38
<b>Dieta</b> .....	38
<b>Hipotiroidismo:</b> .....	39
<b>Alimentos permitidos:</b> .....	39
<b>Alimentos no permitidos</b> .....	39
<b>Nombre de la dieta</b> .....	39
<b>Dieta</b> .....	39
<b>Insuficiencia Renal Aguda:</b> .....	39
<b>Alimentos permitidos:</b> .....	40

<i>Alimentos no permitidos</i> .....	40
<i>Nombre de la dieta</i> .....	40
<i>Dieta</i> .....	40
<b>Insuficiencia Renal Crónica:</b> .....	40
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	41
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	42
<i>Nombre de la dieta</i> .....	42
<i>Dieta</i> .....	42
<b>Litiasis renal:</b> .....	43
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	43
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	43
<i>Nombre de la dieta</i> .....	44
<i>Dieta</i> .....	44
<b>Litiasis biliar:</b> .....	44
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	44
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	45
<i>Nombre de la dieta</i> .....	45
<i>Dieta</i> .....	45
<b>Lupus:</b> .....	45
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	45
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	46
<i>Nombre de la dieta</i> .....	46
<i>Dieta</i> .....	46
<b>Obesidad:</b> .....	46
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	46
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	47
<i>Nombre de la dieta</i> .....	47
<i>Dieta</i> .....	48
<b>Obstruccion biliar:</b> .....	48
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	48
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	48
<i>Nombre de la dieta</i> .....	49
<i>Dieta</i> .....	49

<b>Síndrome de Cushing:</b> .....	49
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	50
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	50
<i>Nombre de la dieta</i> .....	50
<i>Dieta</i> .....	50
<b>Síndrome de intestino corto:</b> .....	50
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	51
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	51
<i>Nombre de la dieta</i> .....	51
<i>Dieta</i> .....	51
<b>VIH:</b> .....	51
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	51
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	52
<i>Nombre de la dieta</i> .....	52
<i>Dieta</i> .....	52
<b>Colectomía:</b> .....	52
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	52
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	53
<i>Dieta</i> .....	53
<b>Diálisis:</b> .....	53
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	53
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	54
<i>Nombre de la dieta</i> .....	54
<i>Dieta</i> .....	54
<b>Hemodiálisis:</b> .....	54
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	54
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	55
<i>Nombre de la dieta</i> .....	55
<i>Dieta</i> .....	55
<b>Hemicolectomía derecha:</b> .....	55
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	55
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	56
<i>Nombre de la dieta</i> .....	56



<i>Dieta</i> .....	56
<b>Hemicolectomía izquierda:</b> .....	57
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	57
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	57
<i>Nombre de la dieta</i> .....	58
<i>Dieta</i> .....	58
<b>Ileostomía:</b> .....	58
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	58
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	58
<i>Nombre de la dieta</i> .....	59
<i>Dieta</i> .....	59
<b>Resección parcial:</b> .....	59
<i>Alimentos permitidos:</i> .....	59
<i>Alimentos no permitidos</i> .....	59
<i>Nombre de la dieta</i> .....	60
<i>Dieta</i> .....	60
<b>Conclusión:</b> .....	61
<b>Bibliografías:</b> .....	62

## **Introducción.**

En el presente trabajo se estará plasmando de manera concreta y sencilla, diferentes patologías, que desafortunadamente azotan de manera comun a la población en general. Estas patologías que se estarán presentado, son aquellas que tiene relación con alguna dieta en alimenticia.

En los siguientes apartados, se estarán viendo patologías cardiovasculares, como es la hipertensión arterial y la angina de pecho, y además de presentar su respectiva descripción, se mencionaran los alimentos que están permitidos y los que no están permitidos en estas enfermedades.

De igual manera se presentan enfermedades hepáticas, como es el caso de la hepatitis, cirrosis hepática y demás, como el cancer biliar, al igual, se estará mencionando sus diferentes alimentos que pueden consumir los pacientes que presentan dichas enfermedades.

También se plasman enfermedades degenerativas como es el caso de los cancers del aparato reproductor femenino y masculino, y te sorprenderá el hecho de que estas oncologías deben llevar una dieta en comun, que es la dieta hipoproteica.

A demás, se verán enfermedades como la obesidad, que es considerada una problema de salud publica grave a nivel mundial. Hay que tomar en cuenta que una persona con sobrepeso debe llevar una dieta mixta, es decir, existen diferentes dietas para esta patología no transmisible. Y por lo consiguiente, la obesidad debemos recordar que además de ser considerado una enfermedad, es un factor de riesgo de varias patologías, como es el caso de las dislipidemias, que de igual manera es una patología secundaria a otra. Por ello se menciona en este manual, ya que para cada enfermedad no transmisible existen diferentes alimentos que son permitidos y que no son permitidos.

Se menciona, de igual manera, enfermedades y síndromes que llegan a afectar como tal la función del sistema digestivo, provocando que las dietas para estas patologías y síndromes sean muy estrictas. Ya que esta enfermedades pueden llegar a afectar, tanto la estructura, deglución, absorción y motilidad del sistema digestivo; como es el caso del esófago de Barret o el síndrome de intestino corto.

Por ello en este manual, se mencionan las diferentes tipos de dietas que deben seguir las patologías que se presentan en este trabajo.

## **Objetivo general:**

Conocer de las enfermedades que pueden llegar a modificar la dieta de una persona sana, eso con base a los alimentos permitidos y no permitidos para cada patología. Para llegar a determinar la alimentación correcta de cada paciente.

## **Objetivos específicos:**

1. Identificar las dietas utilizadas en las patologías.
2. Analizar la necesidad proteica, calórica y vitamínicas de los usuarios.
3. Proporcionar alimentos adecuados para cada patología.
4. Analizar la inocuidad de los alimentos que se consumirán.
5. Incentivar la prevención y la promoción de las complicaciones de cada patología.
6. Incentivar el consumo necesario de nutrientes para cada enfermedad,
7. Tener un mayor control de la alimentación de las enfermedades.

## **Angina de pecho estable:**

También conocido como angina típica, es un dolor torácico episódico predecible asociado a un nivel de esfuerzo concreto o a otras causas de aumento de las exigencias. El dolor se describe como una sensación opresiva subesternal, que, a menudo, se irradia hacia brazo o mandíbula izquierdas.

## **Angina de pecho inestable:**

Se caracteriza por un dolor cada vez más frecuente, que se precipita con esfuerzo cada vez menores o que incluso aparece en reposo. Asociada a una rotura de la placa con trombosis superpuesta, embolización distal del trombo y/o vasoespasmos; puede constituir una señal de alerta de un IM, anunciando una oclusión vascular.

### ***Alimentos permitidos:***

- Incluir en la alimentación, alimentos ricos en magnesio como frutos secos, cereales y las legumbres.
- Reducir el sodio en la dieta, y reemplazar por hierbas, especias, limón, vinagre, pimienta, ajo. Consumir pollo sin piel, pescado y frijoles, frutas y vegetales. En lácteos, se recomienda leche descremada y yogurt bajo en grasa.

### ***Alimentos no permitidos:***

- Para estas patologías no se recomiendan alimentos abundantes en grasas saturadas, grasa trans y colesterol, por ejemplo: lácteos enteros, mantequilla, carnes grasas, embutidos, yema de huevo, fritos comerciales.
- En grasas trans se encuentran frituras, aceites vegetales hidrogenados, productos lácteos de pastelería, carne grasa de ternera y oveja.
- Evitar frutos secos salados, snacks, jamón, bacon, salchichas, cecinas, alimentos enlatados, sopas de sobre, bollería comercial, quesos fuertes y salsas en sobres.

*Nombre de la dieta:* dietas modificadas en el contenido de nutrientes, dieta hiposódica y dieta hipolipídica

**Dieta:** se recomienda tres tipos de dieta, la primera son las dietas modificadas en el contenido de nutrientes, estas dietas modificadas en energía o en otros nutrientes específicos proveen alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo. Además, la otra dieta es la hiposódica, es una que controla la ingesta de sodio para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. Y la dieta hipolipídica, esta relacionada

con varias patologías y demás en situaciones preventivas, que responde en general a un tratamiento vinculado entre si, esta dieta es utilizada a nivel de prevención, pero también indicada en patologías cardiovasculares. Aunque la más adecuada es la dieta modificada en el contenido de nutrientes.

### **Cáncer cervicouterino:**

Conocido de igual manera como cáncer de cuello uterino, se identifica fácilmente y, si se detecta a tiempo, se cura con mayor facilidad que el resto de los cánceres del aparato reproductor femenino. Los factores de riesgo para el cáncer de cuello uterino incluyen edad temprana en el primer coito, múltiples parejas sexuales, tabaquismo y antecedentes de infecciones de transmisión sexual. Mediante la detección con el frotis de Papanicolaou se pueden identificar las lesiones citológicas precancerosas y tratarse antes de que se desarrolle el cáncer. En sus primeras etapas, el cáncer de cuello uterino suele manifestarse como una lesión mal definida del endocervix. Con frecuencia, se presenta hemorragia vaginal anormal, goteo de sangre y secreción. Aunque la hemorragia puede tomar cualquier curso, se manifiesta con mayor frecuencia después del coito.

### ***Alimentos permitidos:***

- Es muy importante mantenerse hidratado durante el tratamiento contra el cáncer. Puede hidratarse con otros líquidos además de agua, como: consomés, caldo de carne, caldo, agua, jugos de frutas y verduras, néctares de fruta, té, gelatina, paletas heladas, helados italianos, helado, yogurt helado y sorbetes.
- Coma alimentos ricos en proteínas como: pollo, pescado, cerdo, carne de res, cordero, huevos, leche, queso, frijoles, frutos secos o mantequillas de frutos secos y alimentos de soya.
- Comer galletas saladas con queso o con mantequillas de frutos secos, semillas de girasol o calabaza. Elegir yogures tipo griegos. Consumir garbanzos, frijoles, tofu, huevos duros, carne o pescado cocido.

***Alimentos no permitidos:*** evitar alimentos y bebidas cuyas etiquetas digan “bajo en grasas”, “sin grasa”, o “dietético”.

***Nombre de la dieta:*** dieta hiperproteica.

***Dieta:*** la dieta indicada para este cáncer, conforme a lo que se mencionó anteriormente, se debe consumir una gran cantidad de alimentos ricos en proteínas, por ello se recomienda una

dieta hiperproteica. Esta es cuando el consumo sobrepasa a 1 g/kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica; esta debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón. Además se indica en pacientes que se encuentran en un hipermetabolismo, por lo que el requerimiento de proteínas se requieren en cantidades mayores.

### **Cáncer hepático:**

El más común de los cánceres hepáticos, es el carcinoma hepatocelular (CHC), también conocido erróneamente como hepatoma, es responsable de aproximadamente el 5,4% de todos los cánceres, pero su incidencia varía ampliamente en diferentes partes del mundo. Más del 85% de los casos ocurren en países con cifras elevadas de infecciones crónicas por el VHB. La incidencia máxima de CHC en estas zonas se sitúa entre los 20 y los 40 años de edad. Los factores subyacentes más importantes en la hepatocarcinogénesis son las infecciones víricas (VHB, VHC) y las lesiones tóxicas (aflatoxina, alcohol). Sus manifestaciones clínicas son variadas y en las poblaciones occidentales están a menudo enmascaradas por síntomas relacionados con cirrosis o hepatitis crónica subyacentes.

### ***Alimentos permitidos:***

se recomienda alimentos ricos en proteínas como carnes rojas, pescados, crucíferas, arroz, tomates y sus derivados, frambuesas, fibra, café, té verde, cúrcuma.

De igual manera, como en el caso del cáncer cervicouterino, se recomienda el consumo de vitaminas y minerales como, vitamina E, vitamina A, vitamina C, selenio y vanadio.

***Alimentos no permitidos*** se tiene que evitar lácteos no pasteurizados, yogures, quesos, huevos crudos, hamburguesas, albóndigas y productos picados, embutidos crudos, especias crudas y setas.

***Nombre de la dieta:*** dieta hiperproteica y dieta hipolipídica

***Dieta:*** se recomienda la dieta hiperproteica, ya que se indica a pacientes que se encuentran en hipermetabolismo, por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores, cuando el consumo sobrepasa a 1 g/kg/día de proteínas, se considera dieta hiperproteica. Pero, además hay que tener en cuenta que en los alimentos no permitidos se hace mención de evitar la grasa, y por ello la dieta que se recomienda de igual manera es la dieta hipolipídica, la cual está relacionada a varias patologías y en situaciones preventivas, que responde en general a un tratamiento vinculado entre sí.

## **Cáncer de mama:**

Es el cáncer más frecuente en las mujeres. Los factores de riesgo incluyen el sexo, edad avanzada, antecedente personal o familiar de cáncer de mama, antecedentes de enfermedad mamaria benigna e influencias hormonales que promueven la maduración de la mama y tal vez aumenten la probabilidad de mutación celular. Los factores de riesgos modificables incluyen obesidad (en particular después de la menopausia), inactividad física y consumo de alcohol mayor de un vaso diaria. Se puede manifestar clínicamente como una masa, un hundimiento, la retracción de pezón o una secreción inusual.

### ***Alimentos permitidos:***

Para este tipo de cancer, se recomienda una dieta que proporcione los nutrimentos necesarios para llevar un buen control del peso corporal y de la grasa corporal, por ello es importante elegir verduras que no contengan almidón como el brócoli, repollo, coliflor, espinaca, lechuga, col rizada, acelga, champiñones, espárragos, calabacita, pimiento y tomates, a demás de consumir arroz integral, pasta de trigo integral, quinoa y cebada.

En el caso de las frutas, tratar de elegir bayas, manzanas, peras, kiwis y naranjas. Y la proteína animal no deberá ocupar un tercio de su dieta, por ello se recomienda pescado, productos sin grasa o descremados, huevos y carne de ave

***Alimentos no permitidos:*** evitar alimentos con alto contenido en azúcares y grasa de mala calidad, como dulces, bollería, galletas y snacks. Se debe evitar la sal y los alimentos ricos en sal. De igual manera la carne roja y procesada.

***Nombre de la dieta:*** dieta hiperproteica.

***Dieta:*** se recomienda la dieta hiperproteica, ya que es indica para aquellos pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, por lo que los requerimientos de proteínas se requieren en grandes cantidades.

## **Cáncer de próstata:**

Este tipo de cáncer tiene una incidencia más alta en los hombres afroamericanos y caribeños. A demás, es una enfermedad del envejecimiento. La incidencia de este padecimiento aumenta con rapidez después de los 50 años de edad. Se sospecha que participan varios factores de riesgo, como la edad, la raza, herencia e influencias ambientales. La concentración de hormonas masculinas también parece influir.

La incidencia del cáncer de próstata parece ser mayor en los parientes de los hombres que lo padecen. Se ha sugerido que los alimentos, como las grasas, el aumento del consumo de carnes procesadas y productos lácteos pueden alterar la producción de hormonas sexuales y factores de crecimiento, y aumentar el riesgo de cáncer de próstata. En cuanto a los factores hormonales, se piensa que los andrógenos desempeñan un papel en la patogenia.

**Alimentos no permitidos:** el primer grupo de alimentos recomendados son las verduras crucíferas, tales como el brócoli, el repollo, las coles de Bruselas o la col blanca y roja; su cocinado deberá ser al vapor.

- Se recomienda frutas frescas bien lavadas; como arándanos, fresas, frambuesas, moras, etc, de igual manera se recomienda el té verde para mantenerse hidratado.
- Otros alimentos son, el pesacado, el cúrcuma, ajo, cebolla, puerros, setas, jengibre, zumo de granada y chocolate negro.

**Alimentos permitidos:**

Debe evitar el consumo de azúcar, miel, golosinas, dulces, etc. A demás de evitar el consumo de harinas refinadas, arroz blanco y cereales azucarados; reducir el consumo de patata; evitar el consumo de membradas, fruta en almibar, confitura, grasas vegetales, comidas conservadas en sal, los salazones o embutidos; reducir el consumo de lácteos y de carnes rojas.

**Nombre de la dieta:** dieta mediterránea.

**Dieta:** se recomienda la dieta mediterránea, la cual es el consumo elevado de frutas y vegetales, cereales, frutos secos, semillas, aceites de oliva virgen, consumo moderado de quesos y yogurt, un bajo consumo de azúcares o harinas refinadas y de carnes rojas o procesadas y un elevado consumo de pescados.

**Cáncer de páncreas:**

Los cánceres pancreáticos pueden dividirse en neoplasias del páncreas endocrino y tumores de la parte exocrina. La neoplasia más frecuente y más letal del páncreas exocrino es el adenocarcinoma ductal infiltrante. Estos tumores se originan en la cabeza, cuerpo o cola del páncreas; se caracteriza por reacciones estromales desmoplásticas infiltrantes. La forma típica de presentación para un paciente con cáncer pancreático es el dolor abdominal y pérdida de peso con o sin ictericia. El dolor es epigástrico, “descrito como un dolor aburrido”. A menudo,



el dolor se localiza en la espalda por la invasión retroperitoneal del plexo nervioso esplácnico. El dolor puede exacerbarse con los alimentos o en posición horizontal.

### **Alimentos permitidos:**

se recomienda incluir patatas boniato y arroz, ya que son de fácil digestión. Consumir alimentos ricos en proteínas como pescado blanco, clara de huevo y queso bajo en grasa.

- Llevar acabo una dieta bajo en grasas, ya que son mal tolerados, por ello se recomienda el aceite de oliva virgen extra.
- La dieta debe ser rica en frutas y verduras, si se realiza sesiones de quimioterapia se recomienda: zanahoria, calabacín o calabaza y frutas cocidas, por su bajo contenido de fibra; de igual manera se puede incluir ajo, rabanos, cebolla, higos, papaya, piña y cúrcuma por excelencia para el cancer.

**Alimentos no permitidos:** los alimentos ricos en azúcar o alimentos procesados; además se debe evitar alimentos ricos en grasas, como aguacate, coco, yema de buevo, mantequilla, chocolate, bollería, natillas, mousse, flanes, leche entera, nata, queso graso, alcohol y tabaco. De igual manera se debe evitar la dietas carnívoras, en la cual se consume embutidos, pescado azul y marisco, y hamburguesas, salchichas y jamon.

**Nombre de la dieta:** dieta hiperproteica

**Dieta:** se recomienda como en los anteriores casos a la dieta hiperproteica, ya que al estar indicada para pacientes que se encuentran en un hipercatabolismo, es decir, un autoconsumo, los requerimientos de proteínas deberán de ser mucho mayores. Ya que recordemos que los pacientes con algún tipo de cancer están expuestos a una perdida de musculatura y cansancio físico.

### **Cáncer renal:**

El cáncer renal se origina en el riñon y tambien se denomina carcinoma de celulas renales (RCC). Estos tumores derivan del epitelio tubular renal y, por ello, se localizan, predominantemente, en la corteza. Los carcinomas renales representan el 80-85%, de todas las neoplasias malignas primarias del riñon y el 2-3% de todos los canceres en adultos. Los carcinomas de riñon son mas frecuentes de la sexta a la séptima décadas de la vida, y los hombres están afectados aproximadamente dos veces mas frecuentes que las mujeres. El

riesgo de desarrollar estas neoplasias es mayor en fumadores, hipertensos u obesos, asi como en aquellos que han tenido exposición laboral al cadmio.

**Alimentos permitidos:**

Se recomienda leche semidesnatada o entera, yogur (evitar el yogur griego) o queso fresco, pan blando, mermelada o dulce de membrillo, galletas de tipo maria, huevo, arroz.

**Alimentos no permitidos:** evitar alimentos irritantes como naranja, limón, kiwi, encurtidos, vinagre, tomate y pepino.

- Salados, hay embutidos, conservas, ahumados, enlatados.
- Picantes, existe la cebolla, ajo y pimienta.
- Alimentos secos y duros, se encuentran los frutos secos, galletas y tostadas; y evitar alimentos con textura granular, como granos de sal, fibras de verduras, pepitas de frutas y verduras.

**Nombre de la dieta:** dieta mediterránea.

**Dieta:** el tipo de dieta que se recomienda en estos casos es la dieta mediterránea, ya que se basa en los vegetales e incorpora los sabores y métodos de cocina tradicionales de la region, los alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos, semillas, hierbas y especias, son la base de la dieta. Es por ello que se implementa este tipo de dieta, solamente modificando según la condición en la que se encuentre.

**Cáncer testicular:**

El cáncer de testículo representa el 1% de todos los canceres masculinos. Es relativamente raro, pero es el más frecuente en los hombres jóvenes entre los 15 y 35 años de edad. Aunque se desconoce la causa del cáncer de testículo, hay un posible vínculo genético y un riesgo geográfico para representar este tipo de cáncer. Los factores incluyen antecedentes de criptorquidia, factores genéticos y alteraciones del desarrollo testicular. A menudo el primer signo del cáncer es un aumento leve de volumen del testículo, que puede acompañarse con cierto grado de malestar. Este puede ser un dolor en el abdomen o la ingle o una sensación de arrastre o pesadez en el escroto. El cáncer testicular puede diseminarse cuando el tumor apenas es palpable. Los signos de diseminación metastasica incluyen edema de miembros inferiores, dolor de espalda, masa en el cuello, tos, hemoptisis o mareo. Una masa testicular indolora puede corresponder al cáncer.

### **Alimentos permitidos:**

- Lácteos se permite leche light, yogurt light, queso panela, queso cottage.
- Frutas, se encuentra pera, manzana, platano, melón, papaya, ciruela pasa.
- Verduras, se recomienda zanahoria cocida, jitomate cocido, calabaza cocida, espinacas cocidas, chayote cocido, papas cocidas y elote cocido.
- Carnes, se encuentran pollo sin piel, pescado, salmon, jamon de pavo o pechuga de pavo y carne roja; se recomiendan gelatinas y sopas.

**Alimentos no permitidos:** se encuentran los cítricos como naranja, limón, guayaba piña, fresas, ciruelas, sandia, uvas, frambuesas, zarzamora, café, alcohol y té negro; en grasas, hay aceite vegetal, manteca de cerdo, mantequilla pura.

- En carnes, se evita puerco; en embutidos, no incluir jamón de puerco, jamón serrano, barbacoa, carnitas, consomés, tacos dorados; en verduras, se evita la cebolla y los ajos.
- En leguminosas, no se permite frijol, habas, alubias, chicharos, lentejas y garbanzo.

**Nombre de la dieta:** dietas modificadas en el contenido de nutrientes.

**Dieta:** se recomienda dietas modificadas en el contenido de nutrientes, este tipo de dietas proveen alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo, ya que las dietas terapéuticas, tienen como finalidad ayudar a la curación de las enfermedades y/o en ocasiones con la base del tratamiento, también pueden menguar síntomas.

### **Cetoacidosis diabética:**

Se presenta con mayor frecuencia en las personas con DM1, en quienes la falta de insulina conduce a una mayor liberación de ácidos grasos del tejido adiposo debido a la actividad de lipasa no suprimida de la célula adiposa, que descompone los triglicéridos en ácidos grasos y glicerol. El aumento en las concentraciones de ácidos grasos lleva a la producción de cetonas por el hígado. La CAD puede sobrevenir al inicio de la enfermedad, a menudo antes del diagnóstico, o puede presentarse como una complicación durante el curso de esta.

El estrés aumenta la liberación de hormonas gluconeogénicas y predispone a la persona al desarrollo de cetoacidosis. Las tres principales alteraciones metabólicas en la CAD son la hiperglucemia, la cetosis y la acidosis metabólica. Por lo general, la cetoacidosis diabética está

precedida por un día o más de poliuria, polidipsia, náuseas, vómitos y fatiga marcada. Se puede experimentar dolor abdominal y a la palpación, sin presencia de enfermedad abdominal. El aliento tiene un olor afrutado característico debido a la presencia de cetoácidos volátiles. Pueden presentar hipotensión y taquicardia, debido a la disminución en el volumen sanguíneo.

### **Alimentos permitidos:**

En este tipo de patologías se centra más que nada en la reposición de líquidos y electrolitos.

Por ello no se debe administrar carbohidratos, por ello lo más recomendable son líquidos sin azúcar, como agua, bebidas light, caldo desgrasado, esto se debe administrar si la glucemia es superior a 250 mg/dl. En caso de tener una glucemia menor de 250 mg/dl se administran líquidos que contengan hidratos de carbono de absorción rápida, como leche desnatada, zumos.

**Alimentos no permitidos:** los alimentos no permitidos son todos aquellos que se consideren carbohidratos, en grano como pan, fideos, pastas, galletas saladas, cereales y arroz; frutas, como manzanas, plátanos, bayas, mangos, melones y naranjas; productos lácteos, como leche y yogurt; legumbres, incluyen frijoles secos, lentejas y guisantes; bocadillos y dulces, como pasteles, galletas, dulces y otros postres.

**Nombre de la dieta:** dieta baja en hidratos de carbono.

**Dieta:** se recomienda una dieta baja en hidratos de carbono, ya que como se mencionó, se observará el nivel de glucemia, si es el caso de tener una glucemia menor a 250 mg/dl esta dieta se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifican reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominado complejos; esta dieta es alta en fibra dietética, la que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos.

Además, es recomendable la dieta de líquidos claros, ya que esta provee líquidos, electrolitos y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

### **Cirrosis hepática no alcohólica:**

La cirrosis representa la etapa final de la hepatopatía crónica y se caracteriza por que se una buena parte del tejido hepático funcional ha sido reemplazado por tejido fibroso. A pesar, de que suele asociarse con el alcoholismo, también se puede desarrollar en el curso de otras alteraciones, incluyendo hepatitis vírica, reacciones tóxicas a fármacos y químicos, obstrucción

biliar e HGNA. Es caracterizada la cirrosis por fibrosis difusa y conversión de la arquitectura hepática normal en nódulos que contienen proliferación de hepatocitos rodeados por fibrosis. El tejido fibroso forma bandas constrictivas que interrumpen el flujo de los conductos vasculares y de los conductos biliares del hígado. La interrupción de los conductos vasculares predispone a hipertensión portal y sus complicaciones.

### ***Alimentos permitidos:***

En lo que se recomienda esta una ingesta de proteínas vegetales como soja, tofu, quinoa, el arroz, semillas de chia o las legumbres, entre otras.

- De igual manera, es recomendable aumentar la ingesta de carbohidratos como arroz, bulgur, avena, maíz entero, pastas, panes, cereales sin azúcar añadida, garbanzos, guisantes, lentejas o la tapioca.
- Es importante incluir fibra que viene en forma de pulpa de frutas y vegetales.
- Y además, es importante consumir alimentos antioxidantes como alcachofas, manzana, kiwi, rabanos, apio, zanahoria, piña y nísperos; y proteínas como yogures desnatados, queso bajo en grasa, huevos, pollo o conejo y pescado.

***Alimentos no permitidos:*** se tiene que evitar el consumo de café, productos lácteos enteros y alimentos grasos y fritos, estos son comida rápida (hamburguesas, papas fritas, pollo frito, etc), alimentos congelados, crema de café, galletas dulces y saladas, margarinas, manteca vegetal y panadería industrial.

De igual manera resulta muy efectivo reducir la ingesta de proteína animal como reducir las carnes, mariscos crudos, vísceras, intestino, corazón, etc. Además se debe reducir el consumo de sal, como salsas preparadas, quesos, enlatados y encurtidos.

***Nombre de la dieta:*** dieta alta en hidratos de carbono.

***Dieta:*** se recomienda una dieta alta en hidratos de carbono, también llamada dieta de carga de carbohidratos, es una estrategia para mejorar tu rendimiento. El papel de los carbohidratos, son la principal fuente de energía del cuerpo, ya que en la cirrosis no se puede llegar a consumir grasas, por ello se recomienda que se obtenga energía de los carbohidratos.

### **COVID-19:**

Los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades como el resfriado común, el síndrome respiratorio agudo grave (SARS) y el síndrome respiratorio de Oriente

Medio (MERS). En 2019 se identificó un nuevo coronavirus como la causa del brote de una enfermedad que se origina en China. El virus se conoce como coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2). La enfermedad que causa se llama enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). Los signos y síntomas de la enfermedad por coronavirus 2019 pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición al virus. Este periodo entre la exposición y la aparición de los síntomas se llama el periodo de incubación. Entre los signos y síntomas más habituales, se pueden incluir los siguientes: fiebre, tos y cansancio.

Entre los síntomas tempranos de la COVID-19 se puede incluir la pérdida del sentido del gusto o del olfato.

### ***Alimentos permitidos:***

Debes ser alimentos que producen oxigenación a nivel celular como son: pescados, guayaba, limón, naranjas; grasas buenas como el aguacate y aceitunas. Y acompañar la alimentación con suplementos de vitamina E. Consumir sopas de verduras, carne y pescado (sin grasa), infusiones y tés.

- Se recomienda los purés de verduras o mazamorras de frutas. Se debe incluir carnes rojas, vísceras; 3 veces a la semana pollo, pescado, pavo, cuy o conejo; y 3 a 4 veces a la semana huevos y queso con moderación.
- Se debe optar por leche y yogurt bajos en grasa. Y por último, se debe consumir frutos secos y semillas, sean naturales o tostados.

***Alimentos no permitidos:*** se tiene que evitar gaseosas, jugos envasados y bebidas deportivas. Se debe evitar el consumo de embutidos y carnes con grasa visible, como carnes asadas. Se evitan los productos saborizados o frutados; además no se consume fritos, endulzados o salados, ni comidas rápidas o pastelería.

***Nombre de la dieta:*** dieta hipolipídica.

***Dieta:*** se recomienda una dieta hipolipídica, esta relacionada con varias patologías y demás en situaciones preventivas, que responde en general a un tratamiento vinculado entre sí. Esta dieta puede ser utilizada a nivel de prevención.

### **Diabetes gestacional:**

La diabetes mellitus gestacional (DMG) es cualquier grado de intolerancia a la glucosa cuyo inicio se produce durante el embarazo, particularmente durante el segundo y tercer trimestre.

Resulta esencial llevar a cabo un diagnóstico y tratamiento médico cuidadoso porque las mujeres con DMG están en mayor riesgo de presentar complicaciones durante el embarazo y mortalidad y anomalías fetales. Estas anomalías incluyen, hipoglucemia, hipocalcemia, policitemia e hiperbilirrubinemia. Las mujeres con DMG tienen mayor riesgo de desarrollar DM2.

### **Alimentos permitidos:**

Deberá ser una dieta sana y equilibrada, adecuando la cantidad calórica de los alimentos que se consumen para cada día. Por ello, se recomienda.

- Cítricos: mandarinas, pomelo, naranjas, kiwi. Son frutas ricas en fibra, flavonoides y vitamina C, que refuerza el sistema inmunitario.
- Hortalizas y verduras de hoja verde: espinacas, acelgas, crucíferas, apio, canónigos, diversas variedades de lechugas, zanahoria. Apenas aportan energía y en cambio son ricas en minerales y muchas sustancias beneficiosas. Además, su valor nutritivo se mantiene aunque las tomes congeladas.
- Cereales integrales: arroz integral, avena, pasta de trigo entero. Integrales, porque aportan hidratos de carbono de lenta absorción, que ayudan a controlar los niveles de azúcar en sangre.
- Frutos rojos: cerezas, fresas y frambuesas. Son refrescantes, jugosas y tienen un sabor dulce que hará que no echéis de menos los clásicos postres.
- Tomate: Es digestivo, remineralizante y tiene propiedades antioxidantes.
- Nueces: Ayudan a controlar la sensación de hambre, son ricas en ácidos omega 6 y aportan una dosis extra de magnesio y fibra.
- Yogur y leche desnatados: uno o dos yogures al día son recomendables para todo el mundo porque se digieren con facilidad, aportan calcio y ayudan a mantener en buen estado nuestra flora intestinal.
- Pescado azul: es muy nutritivo y rico en ácidos grasos saludables, hierro y vitaminas.

**Alimentos no permitidos:** se debe evitar alimentos que incorporan en su composición los azúcares simples, como:

- Azúcar refinado
- Miel
- Leche condensada
- Dulces, pasteles y bollería
- Caramelos y chocolate
- Refrescos y zumos azucarados

- Helados
- Platos pre-cocinados

**Nombre de la dieta:** plan de alimentación modificado en hidratos de carbono.

**Dieta:** se recomienda esta dieta, ya que es una herramienta útil para el tratamiento de diferentes patologías como enfermedad pulmonar obstructiva crónica, diabetes mellitus y epilepsia. Ya que, consiste en un equilibrio de los alimentos y como en esta patología se debe controlar los niveles de glucosa en sangre, y evitar un sobrepeso y obesidad en el embarazo, esta dieta es la indicada para adecuar la cantidad calórica que se requiere.

### **Diabetes Mellitus tipo I:**

La DM de tipo 1 (DM1) se caracteriza por la destrucción de las células  $\beta$  pancreáticas. Alrededor del 5% de los casos de DM pertenecen al tipo 1. La mayoría tienen medición inmunitaria, como se desprende de la detección de autoanticuerpos específicos. Esta forma es más frecuente en personas de origen asiático o africano. La DM1 de medición inmunitaria también se conoce como diabetes juvenil o insulino-dependiente. Esta se presenta con más frecuencia en jóvenes, pero puede aparecer a cualquier edad. La tasa de destrucción de células  $\beta$  es muy variable: es rápida en algunas personas y lenta en otras. Se ha visto una relación entre la DM1 de la medición inmunitaria con cierta predisposición genética. La diabetes tipo 1 es una alteración catabólica caracterizada por una falta absoluta de insulina, elevación de la glucosa sanguínea y descomposición de proteínas y grasas corporales. La carencia absoluta de insulina en personas con DM1 significa que son propensas a desarrollar cetoacidosis. Una de las acciones de la insulina es la inhibición de la lipólisis (degradación de grasa) y la liberación de AGL de las células grasas.

### ***Alimentos permitidos:***

En la diabetes tipo 1 conlleva más riesgo, por lo consiguiente, se necesita un control más estricto y minucioso en cuanto a la alimentación, por ello se debe prestar especial atención en los hidratos de carbono, ya que son los que influyen directamente sobre los niveles de glucemia. Se recomienda:

- Cereales integrales.
- Frutas y verduras.
- Pescado graso: salmon, sardinas, anchoas y macarela.
- Vegetales de hojas verdes: espinaca, la col rizada.
- Semillas de chia,



- Nueces.
- Brócoli

**Alimentos no permitidos:** no es recomendable en el casos de la diabetes mellitus en general, en todos sus tipos:

- Alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans.
- Alimentos con alto contenido de sal.
- Dulces, como productos horneados, dulces y helados.
- Bebidas con azúcares agregados, como jugos, gaseosas y bebidas regulares para deportes o energéticas.

**Nombre de la dieta:** dieta baja en hidratos de carbono.

**Dieta:** se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolas a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominado complejos. Esta dieta es alta en fibra dietética, la que constituye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos.

## **Diabetes mellitus tipo 2:**

La DM2 representa la mayoría de los casos de diabetes, cerca del 90-95%. Es una alteración heterogénea que describe la presencia de hiperglucemia en asociación con una deficiencia relativa de insulina. Muchas personas con diabetes tipo 2 son adultos con sobrepeso. Sin embargo, las tendencias recientes indican que este tipo de diabetes se observa con mayor frecuencia en adolescentes y niños, una afección denominada diabetes de tipo MODY. Aunque no se produce la destrucción autoinmunitaria de las células  $\beta$ , las personas con DM2 eventualmente pueden requerir de insulina. Por lo tanto, los términos anteriores relacionados con la DM2, como diabetes de inicio en el adulto y diabetes no insulino-dependiente, generan confusión y se han vuelto obstáculos. La DM2 tiene un fuerte componente genético. Ciertos factores genéticos y patogénicos adquiridos se han implicado en la disfunción progresiva de las células  $\beta$  en las personas con prediabetes y DM2. Se presentan las siguientes anomalías: resistencia a la insulina, alteración en la secreción de insulina por las células  $\beta$  pancreáticas y producción creciente de la glucosa por el hígado. La DM2 puede tener concentraciones altas, normales o bajas de insulina.

**Alimentos permitidos:**

Requiere una plan de alimenticio especializado para mantener la enfermedad a raya y evitar complicaciones. Los alimentos sugeridos puede ser:

- Salmon, sardinas, arenque, anchoas y macarela.
- Canela.
- Huevos.
- Semillas de chia.
- Cúrcuma.
- Yogurt griego.
- Nueces: almendras, avellanas, pecanas.
- Linaza.
- Cinagre de manzana.
- Fresas.
- Ajo.
- Calabaza.

**Alimentos no permitidos:** como en todo caso de diabetes mellitus sus recomendaciones se basan en:

- Alimentos fritos o con alto contenido de grasa.
- Alimentos ricos en grasas saturadas y grasas trans.
- Alimentos con alto contenido de sodio.
- Productos horneados, dulces y helados.
- Bebidas azucaradas y energéticas.

**Nombre de la dieta:** dieta baja en hidratos de carbono.

**Dieta:** se recomienda este tipo de dieta, ya que se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolas a los requerimientos minimos. Y como se menciona, esta dieta es alta en fibra dietética, la cual disminuye la glucosa en sangre. Las características de esta dieta se orientan directamente a enfermedades metabólicas; donde los carbohidratos y la fibra son modificados para armonizar parámetros en sangre como la glucosa y lípidos séricos.

## **Dislipidemias:**

Se refiere al desequilibrio de los componentes lipídicos de la sangre. La hiperlipidemia es un exceso de lípidos en la sangre. Los lípidos se clasifican como triglicéridos, fosfolípidos y colesterol. Conforman un grupo diverso de compuestos con muchas funciones biológicas clave. Los triglicéridos, que se utilizan en el metabolismo energético, son combinaciones de tres ácidos grasos y una sola molécula de glicerol. Los fosfolípidos, que contienen un grupo fosfato, son elementos estructurales importantes de las lipoproteínas, factores de coagulación sanguínea, vaina de mielina y membranas celulares. Aunque el colesterol no está compuesto por ácidos grasos, su núcleo esteroide se sintetiza a partir de estos, por lo que su actividad química y física es similar a la de otros lípidos.

## ***Alimentos permitidos:***

Estos alimentos deben ser adecuados para controlar los niveles de triglicéridos, colesterol y glucemia, así que se sugiere:

- Lácteos, leche, yogurt, desnatados y quesos bajos en grasa.
- Carnes magras y aves sin piel.
- Pescados.
- Legumbres: garbanzo y lentejas, guisantes, habas y judías secas.
- Cereales: arroz, galleta tipo María, harina, sémola, pastas alimenticias, biscotes tostados, cereales de maíz tostado sin azúcar.
- Frutas y verduras.
- Grasas: aceite de oliva virgen.
- Huevo.
- Bebidas: agua y refrescos sin azúcar.

## ***Alimentos no permitidos:***

- Evitar las grasas monoinsaturadas: aceite de mani
- Evitar grasas saturadas: grasas de cerdo y otras grasas de animales
- Queso cheddar, parmesano, de cabra, manchego, y en general quesos amarillos y/o duros.
- Harinas refinadas, pasteles.
- Leguminosas refritas.
- Mantequilla, miel, leche condensada o cualquier agregado cremoso o dulce.
- Yema de huevo.

**Nombre de la dieta:** dieta hipolipidica.

**Dieta:** esta relacionada con varias patologías y demás situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre si, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos: 1) baja en colesterol <200mg y 2) bajo en grasas saturadas. Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero tambien esta indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias.

### **Divertículo:**

Un divertículo es un termino medico para designar a una pequeña bolsa de estructura hueca que se forma en alguna parte del cuerpo. La diverticulosis es la alteración en la que se tienen divertículos en el colon que nunca se inflaman. La mayoría de las personas cuentan con esta peculiaridad, sin que les genere síntomas o problemas. Cuando su presencia esta asociada con síntomas como dolor en la fosa iliaca izquierda o alteraciones en los habitos de evacuación, se conoce como enfermedad diverticular. La diverticulosis aparece generalmente en la parte distal del colon descendente y en el colon sigmoide, en el sitio donde la capa mucosa del colon se hernia a través de la capa muscular. La enfermedad diverticular es frecuente en la sociedad occidental: afecta a aproximadamente el 40% de la población que se encuentra alrededor de los 60 años de edad y al 60% de la que pasa de los 80 años. Aunque la alteración es prevalente en países desarrollados. Esto sugiere que factores como la falta de fibra en la dieta, la poca actividad física y los malos hábitos de evacuación, junto con factores como a edad, contribuyen al desarrollar de la enfermedad.

### **Alimentos permitidos:**

Se debe seguir una dieta basada en FODMAP, es un tipo de carbohidratos, algunos ejemplos son los siguientes:

- Ciertas frutas, como manzanas, peras y ciruelas.
- Alimentos lácteos, como leche, yogurt y helado.
- Alimentos fermentados, como col fermentada o kimchi.
- Frijoles.
- Repollo.
- Coles de Bruselas.
- Cebolla y ajo.
- Pollo, jamon de pavo.
- Queso panela.

- Zanahorias y chayote cocidos.
- Arroz.
- Tapioca.
- Pan tostado.
- Papa y camote.

**Alimentos no permitidos:**

- Carnes rojas y carnes procesadas.
- Alimentos ricos en azúcar y grasa: carne roja, granos refinados, lácteos ricos en grasa y frituras.
- Nueces.
- Palomitas de maíz.
- Huevos.
- Embutidos.
- Pan.
- Comestibles industriales.

**Nombre de la dieta:** plan de alimentación con alto contenido de fibra.

**Dieta:** se utiliza como medida preventiva del cancer de colon, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, y las hiperlipidemias. Tambien como tratamiento en el estreñimiento, la diverticulosis y las hemorragias. En esta patología tiene una relación, ya que unos de los factores de riesgo para desarrollar divertículos es por falta de fibra en la dieta.

**EPOC:**

Enfermedad Pulmonar Obstructiva crónica, se caracteriza por la obstrucción crónica y recurrente del flujo de aire en las vías respiratorias pulmonares. La obstrucción al flujo de aire suele ser progresiva y se acompaña de respuestas inflamatorias a partículas nocivas de gas. La EPOC es una causa importante de morbilidad y mortalidad a escala mundial. La causa mas habitual de EPOC es el tabaquismo, y alrededor del 80% de las muertes relacionadas con EPOC tienen antecedentes de habito tabáquico. Un segundo factor menos frecuente es la insuficiencia hereditaria de  $\alpha$ 1-antitripsina (AAT). Otros factores de predisposición son el asma y la hipersensibilidad de las vías respiratorias. Los datos clínicos pueden estar ausentes durante las primeras etapas de la EPOC, pero cualquier persona con tos crónica, producción

de esputo, disnea y antecedentes de exposición a factores de riesgo, como fumar o polución en interiores y exteriores, debe considerarse para el diagnóstico de EPOC.

**Alimentos permitidos:**

- Proteínas saludables: leche baja en grasa, queso, huevos, carne, pescado y nueces.
- Aceites de oliva o canola y margarina blanda.
- Frutas: mandarina, naranja. Pomelo, etc.
- Cereales, legumbres y panes.
- Pescado azul.
- Brócoli.
- La soja.
- **Alimentos no permitidos:**
- Evitar los fritos.
- Carnes curadas: chorizo, salchichon y embutidos.
- Refrigerios azucarados: pasteles, galletas y refrescos.
- Tocino, fiambres, jamon.
- Bebidas con gas.
- Carne salada, ahumada y precocinada.
- Champiñones, espárragos y tomates (verduras y hortalizas en conserva).

**Nombre de la dieta:** plan de alimentación modificado en hidratos de carbono.

**Dieta:** la alimentación baja en hidratos de carbono es una herramienta útil para el tratamiento de diferentes patologías como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Ya que el objetivo es evitar un exceso de grasa, ya que personas con excesos de masa grasa se encuentran en inflamación continua, y debido a eso puede llegar a empeorar la EPOC.

**ERGE:**

Enfermedad por reflujo gastroesofágico, se define como los síntomas de daño en la mucosa producidos por el reflujo anómalo de contenidos gástricos hacia el esófago o mas alla, hacia la cavidad bucal o los pulmones. Se piensa que esta asociada con relajaciones transitorias del esfínter esofágico inferior por debilidad o incompetencia. Esto permite el reflujo, y una menor eliminación del acido que refluye desde el esófago, lo que da como resultado efectos irritantes. El retraso en el vaciamiento gástrico tambien puede contribuir al reflujo por incremento del volumen gástrico y de la presión, con una mayor probabilidad de que este se presente. El

reflujo que ocurre mas de dos veces a la semana durante varias semanas puede ser ERGE. Con el tiempo, esta afección puede llevar a problemas de salud mas graves. La pirosis y la regurgitación son los síntomas característicos de la ERGE. La primera define como la sensación de quemazón en el área retroesternal. La regurgitación, por su parte, se define como la percepción de flujo o reflujo de contenidos gástricos hacia la boca o la hipofaringe.

**Alimentos permitidos:**

- Alimentos ricos en fibra: espárragos, brócoli, judías verdes, zanahorias, remolacha o granos integrales.
- Carbohidratos: patatas, pan integral, lentejas o garbanzos.
- Lácteos desnatados: leche, yogur, queso blanco o helados.
- Frutas o vegetales: frutas no cítricas, manzanas, peras o plátanos.
- Grasas saludables: aceite de oliva de virgen extra, aguacates, semillas o frutos secos como nueces, avellanas, cacahuates o pistachos, y jengibre.
- Carnes magras: pollo, pavo, pescados o mariscos.
- Claras de huevo.

**Alimentos no permitidos:** recomendado evitar las comidas abundantes y alimentos que reducen el tono del esfínter esofágico inferior como:

- Cafeína.
- Grasas.
- Chocolate.
- Alcohol.
- Tabaco.
- Bebidas con gas.
- Comidas picantes y pimientos.
- Alimentos fritos y ricos en grasa.
- Menta.

**Nombre de la dieta:** dieta blanda.

**Dieta:** aunque esta dieta no modifica la consistencia de los alimentos, incluye alimentos preparados con muy poca grasa o aceite, especias y condimentos. Además limita o elimina el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, es decir, todas aquellas que irriten la mucosa gástrica o estimule las secreciones de ácido.

## **Esófago de Barrett:**

Es una complicación de la ERGE crónica, caracterizada por la presencia de metaplasia intestinal en la mucosa escamosa esofágica. La enfermedad afecta con mas frecuencia a hombres blancos, y suele debutar entre los 40 y los 60 años de edad. El diagnostico de esófago de Barrett suele alcanzarse por la presencia de síntomas de la ERGE y necesita una endoscopia con biopsia. La displasia que provoca, se suele tratar y las lesiones avanzadas, incluida la displasia de alto grado y el carcinoma intramucoso.

## ***Alimentos permitidos:***

Deben ser alimentos que no irriten de manera perjudicial es esófago, como:

- Pasta, arroz y patatas.
- Verduras cocidas y sin piel.
- Pescados.
- Clara de huevo.
- Queso y lácteos.
- Manzana y pera.
- Carnes magras.
- Frutas cocidas.
- Pan blanco e integral.

## ***Alimentos no permitidos:***

- Grasas.
- Chocolate.
- Café.
- Ajo, cebolla, tomate, pepino y pimiento.
- Queso fermentados.
- Frutas cítricas.
- Mayonesa y salsas grasas
- Refrescos.

***Nombre de la dieta:*** dieta suave.



**Dieta:** provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave, y no presenta ningún componente que pueda provocar lesión o dolor como en el caso de las tostadas. Se utiliza en pacientes con cirugías de cabeza, cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución.

## **EVC:**

Enfermedad Vascul ar Cerebral, es una alteración en las neuronas, que provoca disminución de flujo sanguíneo en el cerebro, acompañada de alteraciones cerebrales de manera momentánea o permanente. Se clasifican en 2 subtipos: isquemia y hemorragia.

La isquemia cerebral transitoria, se produce por la interrupción del flujo sanguíneo. Los síntomas duran unos pocos minutos y el paciente se recupera en menos de 24 horas. Es considerada como una urgencia médica.

El infarto cerebral, aparece cuando el flujo sanguíneo se interrumpe por una obstrucción, que puede ser causada por grasa o sangre, en un vaso sanguíneo.

Los síntomas en un EVC son: alteración repentina de la visión en un ojo o ambos, pérdida repentina de la fuerza en un brazo, una pierna o ambos, sensación de hormigueo en la cara, brazo o pierna, problemas para hablar, desequilibrio o inestabilidad y dolor de cabeza.

## **Alimentos permitidos:**

- Omega 3: salmon, semillas de chia, semillas de lino, semillas de cáñamo y yemas de huevo.
- Mora azules.
- Granada.
- Tomates.
- Nueces y semillas.
- Aguacate.
- Frijoles.
- Verduras de hojas verdes.
- Moras.
- Pescado.
- Vino.
- Aves de corral.

### **Alimentos no permitidos:**

- Evitar las grasas saturadas: productos lácteos, res, puerco y cordero, salami, salchichas y piel de pollo, y aceites de palma y aceite de coco.
- Azúcar refinada: azúcar invertida, caña de azúcar, jarabe de maíz, jugo de caña evaporada, jarabe de arroz integral.
- Mantequilla.
- Pasteles.
- Carne roja.
- Comida frita.
- Pasteles y dulces.

**Nombre de la dieta:** dieta hipolipídica y plan de alimentación modificado en el contenido de sodio.

**Dieta:** esta relacionada con varias patologías y demás en situaciones preventivas. Se utilizan para reducir los lípidos séricos.

En el plan de alimentación modificado en sodio, la ingestión de sodio en la dieta se controla para mantener el estado de hidratación, para impedir la retención de líquidos o la hipertensión y para facilitar el manejo de la insuficiencia hepática, renal y cardíaca. Este plan es el indicado, ya que uno de los factores de riesgos que provocan o causan EVC es la hipertensión.

### **Gastritis:**

La gastritis se refiere a la inflamación de la mucosa gástrica. Pueden ser agrupadas como gastritis aguda o crónica. La gastritis aguda se caracteriza por un proceso inflamatorio agudo de la mucosa, por lo general de naturaleza transitoria. La inflamación puede estar acompañada de emesis, dolor y, en casos graves, hemorragias y ulceración. Por lo general, la gastritis aguda es una alteración autolimitada con regeneración y cicatrización completa dentro de los siguientes días de haber eliminados el agente desencadenante.

La gastritis crónica es una entidad independiente de la forma aguda. Se caracteriza por la ausencia de erosiones macroscópicas y la presencia de cambios inflamatorios crónicos que llevan a la atrofia del epitelio estomacal.

### **Alimentos permitidos:**

- Cocciones sencillas: plancha, grill, horno y hervidos.

- Pastas, arroz, patata y pan blanco.
- Verduras cocidas y sin piel.
- Frutas cocidas, en compota y en conserva.
- Carnes magras, pescados, clara de huevo.
- Quesos y lácteos desnatados.
- Agua y bebidas sin cafeína.

**Alimentos no permitidos:**

- Verdura cruda y flatulentas.
- Ajo, cebolla, tomate, pepino, pimiento.
- Leche entera y mantequilla.
- Embutidos.
- Frutas cítricas.
- Café y tè.
- Pimienta, pimiento molido, vinagre y mostaza.
- Mayonesa

**Nombre de la dieta:** dieta blanda.

**Dieta:** la dieta blanda incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además limita o elimina la cafeína y las bebidas alcohólicas, es decir, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de las secreciones de ácido. Este tipo de dieta se utiliza en procesos inflamatorios del aparato digestivo como la gastritis.

**Hepatitis:**

Es la inflamación del hígado. Puede ser causada por virus hepatotrópicos que afectan principalmente a las células hepáticas o hepatocitos, por mecanismos autoinmunitario o reacciones a fármacos y toxinas, o ser secundaria a otras alteraciones sistémicas. Algunos virus causantes de enfermedades sistémicas que pueden afectar el hígado incluyen el virus Epstein-Barr, que causa hepatitis leve durante la fase aguda; el citomegalovirus; el virus del herpes y los enterovirus. Los virus hepatotrópicos conocidos incluyen al virus de la hepatitis A (VHA), virus de la hepatitis B (VHB), virus delta asociado con la hepatitis B (VHD), virus de la hepatitis C (VHC) y virus de la hepatitis E (VHE).

**Alimentos permitidos:**

- Carnes blandas: pollo, pavo y el conejo o pescado.
- Legumbres y verduras: espinacas, judías verdes, alcachofas, espárragos, patatas, lechuga, pepino, cebolla, pimientos y lentejas.
- Pasta.
- Arroz.
- Cereales.
- Maíz.
- Avena.
- Frutos secos sin sal.

**Alimentos no permitidos:**

- Alcohol.
- Mariscos crudos.
- Lácteos.
- Frutas y vegetales mal lavados.
- Café.
- Chocolate.
- Bebidas gaseosas.

**Nombre de la dieta:** dieta hipoproteica.

**Dieta:** estas dietas deben ser muy cuidadas, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteica y también calórica. La cantidad de proteínas permitidas dependerá de las funciones hepáticas y renales o del tipo de diálisis a la que se sujeta el paciente.

**Hipertensión arterial:**

La hipertensión se refiere a un estado de elevación continua de la presión arterial dentro del circuito arterial. Esta afección es un factor de riesgo primario para las enfermedades cardiovasculares y una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en todo el mundo. La hipertensión se clasifica en general según su etiología como primaria (esencial) o secundaria. Tanto los factores modificables como los relacionados con el estilo de vida han sido implicados, de manera individual o colectiva, como factores que contribuyen al desarrollo de la hipertensión primaria.

### **Alimentos permitidos:**

- Frutas: plátanos, frutos rojos, limón.
- Grasas: aceites vegetales, como oliva o aguacate y frutos secos, como almendras, nueces y cacahuates.
- Verduras: ajo y papas.
- Cereales: cereales integrales, avena o trigo.
- Lácteos: bajo en grasa.
- Carnes: pescado, carne de aves, productos de soya.
- Leguminosas: frijol, lentejas o guisantes.
- Azúcares: azúcar mascabado o stevia.
- Bebidas: jugo de verdura natural o de frutas
- Preparaciones: alimentos hervidos o asados.

### **Alimentos no permitidos:**

- Evitar el consumo en exceso de frutas.
- Grasas: margarina y mantequilla con sal.
- Sazonadores: sal, salsa de soya, tomate, mostaza, aderezos.
- Verduras procesadas o enlatadas.
- Cereales: hariana refinada o blancas.
- Lácteos: enteros.
- Carnes: embutidos, carnes rojas.
- Azúcares: dulces, jarabe de maíz.

**Nombre de la dieta:** dietas modificadas en micronutrientes –dieta hiposódica-

**Dieta:** es una dieta que controla la ingesta de sodio para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

Es comúnmente utilizada en caso de hipertensión arterial.

### **Hipertiroidismo:**

La tirotoxicosis es un síndrome clínico ocasionado por la exposición de los tejidos corporales a concentraciones altas de hormona tiroidea circulante. La mayoría de los casos, la tirotoxicosis se debe a la hiperactividad de la glándula tiroidea o hipertiroidismo. La causa más frecuente de hipertiroidismo es la enfermedad de Graves, que se acompaña de oftalmopatía o

dermopatía, y bocio difuso. Otros agentes importantes de hipertiroidismo son el bocio multinodular, el adenoma tiroideo y la tiroiditis. Los galletas que contienen yodo pueden inducir tanto hipertiroidismo como hipotiroidismo.

### ***Alimentos permitidos:***

Es importante consumir alimentos que disminuyan la absorción de yodo, entre ellos destacan:

- Repollo, coliflor, brócoli, rabano, coles de Bruselas.
- Carnes de ternera, pavo, pollo y pescados ricos en selenio.
- Huevos.
- Frutas frescas, ciruela, melón, limón y naranjas.
- Piñones, champiñones, hortalizas, trigo.
- Patatas, endivias, cebollas y espárragos.
- Semillas de lino.
- Frutos secos, castaña y nueces.
- Legumbres: garbanzo, cacahuates.

### ***Alimentos no permitidos:***

- Verdura: espinacas, tomates y ajo.
- Legumbres: habas, soja, maíz, girasol, guisantes y lentejas.
- Algas.
- Frutas: manzanas, piña, mango, coco, nueces de Brasil y fresas.
- Cereales: avena.
- Frutos secos: pistachos, avellanas y anacardo.
- Productos precocinados y bollería.
- Sal yodada.
- Mariscos.
- Hinojo, hiedra terrestre, canela y albahaca.

***Nombre de la dieta:*** dieta baja en sodio.

***Dieta:*** esta dieta es para eliminar los complementos de la dieta, que son aquellos alimentos que tienen un alto contenido de yodo. Se debe aumentar el consumo de algunos alimentos que reducen la actividad tiroidea.

## **Hipotiroidismo:**

El hipotiroidismo puede presentarse a consecuencia de un defecto congénito o adquirido. El hipotiroidismo congénito se desarrolla de forma prenatal y está presente al nacer. El adquirido se debe a una enfermedad primaria de la glándula tiroides o secundaria, por alteraciones de origen hipotalámico o hipofisario.

### ***Alimentos permitidos:***

Es de elegir alimentos que contengan un alto contenido de yodo, como:

- Sal marina y del Himalaya.
- Pescados blancos y azules.
- Vegetales: ajo, tomate, espinacas, habas y guisantes.
- Cereales: maíz, girasol y avena.
- Frutos secos y legumbres: lentejas.

***Alimentos no permitidos:*** evitar aquellos alimentos que impidan la absorción del yodo, como:

- Col.
- Coliflor.
- Lombarda.
- Rabano.
- Brócoli.
- Rabano.
- Coles de Brusela.
- Soja.

***Nombre de la dieta:*** dieta hipoenergética.

***Dieta:*** es aquella a la que se le realiza una reducción del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kcal diarias y por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes. Se puede indicar en general para enfermedades metabólicas y las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia por el consumo de algunos fármacos.

## **Insuficiencia Renal Aguda:**

La Insuficiencia Renal Aguda (IRA) se define como la disminución en la capacidad que tienen los riñones para eliminar productos nitrogenados de desecho, instaurada en horas a días. La

eliminación de productos de desecho no es la única función de estos órganos, quienes además desempeñan un papel imprescindible en la regulación del medio interno, manteniendo el equilibrio electrolítico y la volemia en unos márgenes muy estrechos.

### ***Alimentos permitidos:***

- Frutas y verduras.
- Productos elaborados bajos en proteínas.
- Almidones: tapioca, maicena, yuca.
- Azúcares.
- Grasas vegetales o animales.

### ***Alimentos no permitidos:***

- Leche y derivados.
- Carnes y pescados.
- Huevos.
- Legumbres.
- Mariscos.
- Frutos secos.
- Pan.
- Arroz.
- Harinas.
- Pastas.

***Nombre de la dieta:*** dieta hipoproteica.

***Dieta:*** el requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8 g a 1g por kg/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica.

Esta dieta debe ser muy cuidadosa, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteica y también calórica. Se indica en enfermedades del riñón.

### **Insuficiencia Renal Crónica:**

La insuficiencia renal crónica (IRC) consiste en el deterioro progresivo e irreversible de la función renal. Es decir, los riñones pierden lentamente su capacidad para eliminar toxinas y



controlar el volumen de agua del organismo. En el momento en que los riñones pierden su función, también dejan de producir una serie de hormonas que ayudan a regular la tensión arterial y estimular la producción de glóbulos rojos o la absorción de calcio de los alimentos para mantener los huesos saludables. En la mayoría de los casos, se llega a la situación de enfermedad renal crónica, tras un periodo de tiempo variable, así que pueden pasar años desde el inicio del diagnóstico inicial hasta llegar a la fase crónica.

### **Alimentos permitidos:**

Se debe controlar la ingesta de potasio, fósforo, proteínas y ricos en sal y agua, como:

- Potasio:
  - Frutas: aguacate, plátano, coco, higo, guayaba, kiwi, naranja, papaya, maracuyá, mandarina, uva, uvas pasas, ciruelas, ciruela pasa, melón, albaricoque, moras, dátiles;
  - Vegetales: papa, papa dulce, yuca, apio criollo, zanahoria, acelga, remolacha, céleri, repollo, col de bruselas, rábano, tomate, palmito en conserva, espinacas, nabo y achicoria;
  - Leguminosas: frijoles, lentejas, guisantes, garbanzo, soja, habas;
  - Cereales integrales: trigo, arroz, avena;
  - Alimentos integrales: galletas, pasta integral, cereales para el desayuno;
  - Oleaginosas: cacahuate, marañón, almendras, avellanas;
  - Productos industrializados: chocolate, salsa de tomate, tabletas de caldo de carne y de pollo;
  - Bebidas: agua de coco, bebidas deportivas, té negro, té verde, té mate;
  - Semillas: sésamo, linaza;
  - Papelón o guarapo de caña de azúcar;
  - Sal light.
  
- Fósforo:
  - Pescados enlatados;
  - Carnes saladas, ahumadas y embutidas como salchichas y chorizos;
  - Tocineta, tocino;
  - Yema de huevo;
  - Leche y derivados;

- Soja y derivados;
  - Frijoles, lentejas, guisantes, maíz;
  - Oleaginosas como el marañón, las almendras y los cacahuates;
  - Semillas como sésamo y linaza;
  - Cocada;
  - Cerveza, refrescos de cola y chocolate caliente.
- Proteínas:
    - Pescados.
    - Huevos.
    - Leche.
  - Sal y agua:
    - Sal;
    - Salsas como ketchup, mayonesa, alioli, entre otras;
    - Pasta de tomate;
    - Condimentos como cubitos, salsa de soja y salsa inglesa;
    - Alimentos enlatados y comida preparada congelada;
    - Botanas, papas fritas y galletas con sal;
    - Comida rápida;
    - Sopas en polvo o enlatadas.

**Alimentos no permitidos:** para esta patología, se debe tener en cuenta que los alimentos que están permitidos, no deben ser consumidos de manera excesiva, ya que deben llevar un control y un equilibrio.

**Nombre de la dieta:** dietas modificadas en el contenido de nutrientes.

**Dieta:** las dietas modificadas en energía o en otros nutrimentos específicos, proveen los alimentos adecuados a la condición patológica o fisiológica del individuo. Tiene como finalidad ayudarnos a la prevención o curación de las enfermedades y/o en ocasiones con son la base del tratamiento.

## **Litiasis renal:**

Es una enfermedad causada por la presencia de cálculos o piedras en el interior de los riñones o de las vías urinarias. También se denomina urolitiasis o nefrolitiasis. La localización más frecuentes de los cálculos es el riñón. La urolitiasis asintomática es más frecuente en el sexo masculino que en el femenino. Se trata de un trastorno frecuente. La causa de formación de los cálculos resulta dudosa en muchos casos, sobre todo cuando están constituidos por calcio. Parece que influye la confluencia de una serie de trastornos predisponentes, como la concentración de solutos, los cambios del pH urinario y las infecciones bacterianas. La causa más importante es el aumento de la concentración urinaria de los componentes del cálculo, de forma que se supera la solubilidad en orina (sobresaturación). Se describen tres tipos de cálculos renales: un 80% están constituidos por oxalato calcio o una mezcla de oxalato y fosfato cálcicos; cerca del 10% están formados por fosfato amónico magnésico; y aproximadamente el 6-9% corresponden a cálculos de ácido úrico o cistina.

## ***Alimentos permitidos:***

Mantener una alta ingesta de líquidos, frutas, verduras y alimentos ricos en fibra, así como controlar la ingesta proteica y de grasas. Además de disminuir la sal.

- Legumbres.
- Cereales.
- Quesos.
- Hidratos de carbono: arroz, pasta, patata y pan.
- Grasas: lácteos light, aceite de oliva, aguacate y nueces.

## ***Alimentos no permitidos:***

- Chocolate.
- Frutos secos.
- Pasas.
- Uva negra, frambuesas, arándanos, moras y fresas,
- Espinacas, acelga, judías verdes, puerro, pimiento verde, alcachofa, remolacha, coliflor y berenjena.
- Patatas fritas.
- Mantequillas.
- Embutidos.
- Caldos de carne.

- Cordero, vísceras, buey, atun, salmon.

**Nombre de la dieta:** dieta hipocalórica.

**Dieta:** se basa en la reducción de la ingesta de azúcares simples prefiriendo carbohidratos complejos, así como un menor consumo de carnes rojas y pescados azules. Es aquella que se 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.

### **Litiasis biliar:**

También llamada colelitiasis, o cálculos biliares, es causada por la precipitación de sustancias contenidas en la bilis, en especial colesterol y bilirrubina. Cerca del 80% de los cálculos biliares se componen de colesterol; el otro 20% son acumulaciones de pigmento negro o pardo que contienen glicoproteínas de mucina y sales de calcio. Muchos cálculos tienen una composición mixta. Dos factores contribuyen a la formación de cálculos: anomalías en la composición de la bilis (en particular un aumento en el colesterol) y estasis biliar. Se ha encontrado una asociación entre la formación de cálculos de colesterol y la obesidad; ocurre con mayor frecuencia en mujeres, en especial en aquellas que tuvieron embarazos múltiples y quienes toman anticonceptivos orales. Todos estos factores hacen que el hígado excrete más colesterol a la bilis. Los estrógenos reducen la síntesis de ácidos biliares en las mujeres. Muchas personas con cálculos biliares son asintomáticas. Los síntomas aparecen cuando se obstruye el flujo biliar o se desarrolla inflamación. Los cálculos más pequeños pasan por el colédoco, produciendo síntomas como indigestión o cólico biliar. Los de mayor tamaño pueden obstruir el flujo y causar ictericia. El dolor debido a cólicos biliares generalmente se localiza en el cuadrante superior derecho o en el área epigástrica y puede referirse a la parte superior de la espalda, el hombro derecho o la región escapular media.

### **Alimentos permitidos:**

- Lácteos: bajos en grasa.
- Cereales: arroz, trigo, cebada, maíz.
- Verduras: todas.
- Frutas frescas.
- Legumbres: todas, mejor trituradas.
- Carnes: ternera, cerdo, pollo, pavo, conejo, jamón serrano, jamón cocido, fiambre pavo, lomo embuchado.
- Pescados: blancos.

- Huevos.
- Grasas: aceite de oliva virgen extra.

**Alimentos no permitidos:**

- Lácteos: enteros y azucarados.
- Cereales: bollería, repostería y pastelería.
- Frutas: frutos secos, frutas en almibar.
- Carnes: cordero, pato, gallina, embutidos.
- Pescados: azules.
- Huevos: fritos.
- Azúcares: dulces, chucherías.
- Grasas: mantequilla y margarina.

**Nombre de la dieta:** plan de alimentación modificado en el contenido de lípidos.

**Dieta:** Las dietas con modificación en el contenido de lípidos se utilizan para reducir los lípidos séricos y en pacientes con hiperlipidemias y problemas cardiovasculares. Las dietas bajas en lípidos se usan para disminuir los síntomas de esteatorrea por mala absorción de lípidos y por problemas hepáticos o pancreáticos.

**Lupus:**

El Lupus Eritematoso Sistémico (LES), es una enfermedad inflamatoria crónica que puede afectar prácticamente cualquier órgano, aparato o sistema, incluido el musculoesquelético. Es una enfermedad reumática importante. Su prevalencia está relacionada con el sexo, la raza, la edad y la genética. El LES es más frecuente en las mujeres que en los hombres, así como en afroamericanos, latinoamericanos y asiáticos que en caucásicos; la mayoría ocurren entre los 15 y 44 años de edad, y parece tener un componente genético. Existen cuatro tipos de lupus eritematoso: sistémico, cutáneo, inducido por fármacos y neonatal. El más habitual es el LES. Se caracteriza por la formación de autoanticuerpos y complejos inmunitarios. Las personas con LES parecen tener hiperreactividad de linfocitos B y aumento de la producción de anticuerpos contra antígenos propios y extraños. Los autoanticuerpos pueden dañar directamente los tejidos o se combinan con los antígenos correspondientes para formar complejos inmunitarios que provocan daño tisular.

**Alimentos permitidos:**

- Omega 3: aceite de linaza, aceite de soja, nueces y pescado azul.

- Acido fólico: verduras de hojas verdes, legumbres y frutos secos.
- Vitamina D: leche enriquecida, yema de huevo, hígado, pescado azul y aceites de hígado de pescado.

### ***Alimentos no permitidos:***

- Brotes de alfalfa.
- Equinacea.
- Espirulina.
- Quesos maduros.
- Alimentos altamente procesados.
- Cremas o sopas de sobre.

***Nombre de la dieta:*** dieta modificadas en el contenido de nutrientes.

***Dieta:*** las dietas modificadas en energía o en otros nutrimentos específicos, proveen los alimentos adecuados a la condición patológica o fisiológica del individuo. Tiene como finalidad ayudarnos a la prevención o curación de las enfermedades y/o en ocasiones con son la base del tratamiento.

### **Obesidad:**

La obesidad se ha definido como un exceso de acumulación de grasa corporal con multiples consecuencias patológicas especificas por órgano. El sobrepeso y obesidad se han convertido en un problema de salud global. Desde la perspectiva clínica, el sobrepeso y la obesidad se definen en términos del índice de masa corporal (IMC). La epidemia de la obesidad resulta de muchos factores etiológicos y la investigación aporta nuevos conocimientos casi a diario. Las causas frecuentemente reconocidas incluyen factores genéticos, metabolismo, conducta, entorno, cultura y estado socioeconómico. Algunas condiciones medicas, como una afeccion tiroidea, el síndrome de Cushing y el síndrome de ovario poliquistico, tambien pueden contribuir al aumento de peso y la obesidad; lo mismo sucede con muchos farmacos.

### ***Alimentos permitidos:***

- Leche y lácteos: Quesos poco maduros o fermentados, cuajada, mousse de yogur, petit suisse desnatados.
- Carnes semigrasas, hígado de cerdo o ternera.

- Cereales: Pan blanco y galletas tipo maría u otras integrales sencillas (con poca grasa), cereales de desayuno no azucarados o con fibra.
- Bebidas: Zumos comerciales sin azucarar, café, descafeinado, leche con malta o achicoria, bebidas light.
- Otros productos: Mermeladas con edulcorante no nutritivo, bollería suave (la que en su composición más se parece al pan (bollo suizo, bizcochos de soletilla) y bechamel ligera (elaborada con leche desnatada y poco aceite o mantequilla), en cantidades moderadas.

### **Alimentos no permitidos:**

- Azúcares refinadas.
- Grasas saturadas: grasa animal, la mantequilla, crema ácida, chocolate, aceites de coco y palma.
- Alcohol.
- Harinas refinadas.
- 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 (cola, tónica, bitter), batidos lácteos azucarados y bebidas alcohólicas.
- Grasas: Nata, manteca, tocino y sebos.
- Otros: Chocolate y chocolate en polvo, miel, mermeladas convencionales, gelatinas de frutas, mayonesa y bechamel normales.
- Edulcorantes: Evitar azúcar común o sacarosa o limitar su cantidad a dos sobres de los de café diarios.

**Nombre de la dieta:** dieta hipoenergetica y dieta cetogenica.

## **Dieta:**

- Dieta hipoenérgica: se basa en la reducción de la ingesta de azúcares simples prefiriendo carbohidratos complejos, así como un menor consumo de carnes rojas y pescados azules. Es aquella que se 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.
- Dieta cetogénica: es una dieta muy controvertida, por la gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, pero es muy utilizada para el control de peso.

## **Obstrucción biliar:**

Se presenta cuando el conducto que transporta la bilis del hígado al intestino delgado se encuentra bloqueado por un coágulo, 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. Cuando la bilis resulta obstruida, la bilis se acumula en el hígado y se desarrolla ictericia.

## **Alimentos permitidos:**

- Lácteos: Leche y derivados semi o desnatados. Quesos frescos y bajos en grasas • Cereales, legumbres y patatas: Patatas, arroz, sémola, pasta, pan, cereales del desayuno, galletas “tipo María”, legumbres trituradas y pasadas por el pasapuré
- Verduras y hortalizas: Cocidas y sin piel
- Cárnicos, pescado y huevo: Carnes magras (lomo, solomillo de cerdo o ternera), aves sin piel, conejo, pescado blanco, huevos, jamón cocido, etc.
- Frutas: Frutas cocidas en compota, en conserva, muy maduras, sin piel, zumos de frutas no ácidas
- Dulces y bollería: Azúcar, miel, confitura sin semillas
- Bebidas: Agua, infusiones, caldos desgrasados, batidos realizados con leche o yogur desnatados
- Aceites y grasas: Aceite de oliva, girasol en cantidades moderadas.

## **Alimentos no permitidos:**

- Leche completa.
- Carnes asadas.



- Embutidos.
- Cítricos.
- Frutos secos.
- Mayonesa.
- Café.
- Chocolate.
- Refrescos.

**Nombre de la dieta:** dieta mediterránea.

**Dieta:** La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada en las cocinas tradicionales de Grecia, Italia y otros países que bordean el mar Mediterráneo.

Los alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos, semillas, hierbas y especias, son la base de la dieta. El aceite de oliva es la principal fuente de grasa agregada.

Se incluyen con moderación el pescado, los mariscos, los lácteos y la carne de aves. Por el contrario, la carne roja y los dulces solo se comen ocasionalmente.

### **Síndrome de Cushing:**

También conocido como hipercortisolismo, se debe a la elevación de las concentraciones de glucocorticoides. En la práctica médica, la inmensa mayoría de los casos de este síndrome son consecuencia de la administración de glucocorticoides exógenos. Los demás casos son endógenos y los tres trastornos más frecuentes son: enfermedades primarias del eje hipotalámico-hipofisario asociadas a la hipersecreción de ACTH; secreción de ACTH ectópica por neoplasias no hipofisarias; y neoplasias corticosuprarrenales primarias, y más raramente, hiperplasia cortical primaria. Los signos y síntomas del síndrome de Cushing son una exageración de las acciones conocidas de los glucocorticoesteroides. Generalmente, el síndrome se desarrolla de forma gradual, y puede ser muy sutil en sus estadios precoces. Entre las manifestaciones precoces del síndrome de Cushing se encuentra la hipertensión y un aumento de peso. Con el tiempo, la redistribución centrípeta más característica del tejido adiposo se vuelve muy evidente, lo que provoca una obesidad troncal, “cara de luna llena” y acumulación de grasa en la parte posterior del cuello y en la espalda (joroba de búfalos). El hipercortisolismo produce una atrofia selectiva de las miofibrillas de contracción rápida (tipo II)

con la consecuente reducción de la masa muscular y debilidad de las extremidades proximales.

**Alimentos permitidos:**

- Productos lácteos bajo en grasa
- Sardinias con huesos.
- Jugos fortificados no lácteos.
- Tofu.
- Col rizada.
- Hojas de nabo.
- Manzanas.
- Frijoles.
- Naranjas.
- Nueces.
- Zanahorias.
- Duraznos.
- Guisantes.

**Alimentos no permitidos:**

- Alimentos procesados.
- Queso.
- Sopas enlatadas.
- Carnes frias.
- Panes y bocadillos salados.

**Nombre de la dieta:** dieta hipoenergetica.

**Dieta:** se basa en la reducción de la ingesta de azucres simples prefiriendo carbohidratos complejos, así como un menor consumo de carnes rojas y pescados azules. Es aquella que se 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.

**Síndrome de intestino corto:**

Es una afección que ocurre cuando falta parte del intestino delgado o lo han extirpado durante una cirugía. Como resultado, los nutrientes no se absorben apropiadamente en el cuerpo. En

las guías de práctica clínica, se definen por una combinación de signos y síntomas que ocurren después de una resección quirúrgica, defectos congénitos o pérdida de la absorción por una enfermedad asociada y se caracteriza por la imposibilidad para mantener el balance energético-proteico, líquido-electrolítico y de micronutrientes con una dieta normal.

**Alimentos permitidos:**

- Alto en proteínas: pescado, pollo o pavo, carne de ternera o cordero y huevo.
- Alto en carbohidratos: pan, cereales, patatas, arroz blanco, pasta, cebada, avena, maíz y vegetales.

**Alimentos no permitidos:**

- Carbohidratos simples: azúcar, miel y refrescos.
- Espinacas, cacao, frutos secos y remolacha.
- Alcohol.

**Nombre de la dieta:** dieta hiperproteica.

**Dieta:** cuando el consumo de proteínas sobrepasa a 1g/kg/día, se considera una dieta hiperproteica. Existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, deben ser muy vigilados debido a que se incrementa el trabajo del riñón.

**VIH:**

Es un retrovirus que ataca de forma selectiva a los linfocitos T CD4, las células inmunitarias responsables de orquestar y coordinar la respuesta inmunitaria contra la infección. Como consecuencia, las personas con infección por VIH muestran deterioro del sistema inmunitario y, por lo tanto, son más susceptibles a las infecciones graves causadas por microorganismos de ordinario inocuos. El responsable de la mayoría de los casos de infección por VIH en todo el mundo se denomina VIH de tipo 1 (VIH-1). El VIH se transmite de persona a persona por medio de contacto sexual, mediante la sangre o por vía perinatal.

**Alimentos permitidos:**

- Arroz, pastas y patatas.
- Frutas de color amarilla, naranja.
- Zanahorias, calabaza, albaricoques, melocotones, mangos, espinacas, pimientos verdes.

- Lácteos.
- Carnes magras, pescados, huevos y legumbres.
- Agua.

### ***Alimentos no permitidos:***

- Carnes grasas y embutidos.
- Margarina y mantequilla y azúcares.
- Café o tè.

**Nombre de la dieta:** dieta equilibrada.

**Dieta:** consiste en una dieta sana y equilibrada, la cual debe incluir ciertos alimentos con la frecuencia y la proporción necesarias, de acuerdo a las demás características específicas de las personas.

## **Cirugías.**

### **Colectomía:**

Procedimiento quirúrgico en el que se extirpa todo el colon o parte de este. Esta cirugía puede ser necesaria para tratar o prevenir enfermedades y afecciones que afectan el colon. En una colectomía abierta, se hace una incisión larga en la pared del abdomen y los médicos pueden ver el colon directamente. En una colectomía laparoscópica, se hacen varias incisiones pequeñas y se inserta un tubo delgado con luz adherido a una cámara de video a través de una abertura para guiar la operación.

### ***Alimentos permitidos:***

- Carnes rojas, aves cocidas y pescado.
- Huevos.
- Productos lácteos, helado, leche, queso.
- Lechuga.
- Banana, melones y duraznos.
- Jugos de frutas sin pulpa.
- Verduras frescas o enlatadas bien cocidas.
- Compota de manzana.
- Arroz blanco.
- Panes blancos refinados.

- Galletas saladas.

### **Alimentos no permitidos:**

- Granos integrales: salvado, avena y arroz.
- Pasta de harina de trigo integral.
- Panes de harina.
- Alimentos con semillas o nueces.
- Maíz.
- Granola.
- Lentejas, arvejas, frijoles.
- Bayas.
- Frutas secas, ciruelas pasas, uvas pasas, higos.
- Palomitas de maíz.

**Nombre de la dieta:** plan de alimentación con bajo contenido de fibra.

**Dieta:** Se utiliza en padecimientos inflamatorios gastrointestinales, en la preparación de estudios clínicos y en pacientes con cirugía de colon. Esta dieta incluye frutas y verduras cocidas y sin cáscara. No deben utilizarse cereales integrales ni leguminosas.

### **Diálisis:**

Es un tratamiento encaminado a depurar la sangre cuando los riñones no son capaces de hacerlo. Ayuda al organismo a eliminar los desechos y el exceso de líquido de la sangre. Hace parte del trabajo que hacían los riñones cuando tenían un funcionamiento adecuado. Necesitan diálisis quienes tienen falla renal, también llamada enfermedad renal terminal (ERT). Tener falla renal significa que los riñones ya no son capaces de atender las necesidades de depurar de la sangre los desechos o el líquido extra. Estos desechos y líquidos extra se pueden acumular y enfermar a la persona.

### **Alimentos permitidos:**

- Proteínas: aceite de oliva, pasta, carne magra, pescado.
- Frijoles.
- Carne.
- Pollo.
- Edamame.
- Huevos.

- Pescado.
- Cordero.
- Lentejas.
- Tofu.
- Pavo.
- Ternera.

**Alimentos no permitidos:**

- Aguacate.
- Alimentos enlatado.
- Carnes procesadas.
- Alimentos integrales.
- Productos lácteos.
- Tomates.
- Alimentos procesados.

**Nombre de la dieta:** plan de alimentación hiperproteneico.

**Dieta:** La ingestión de proteínas en la dieta se debe aumentar cuando se requiere lograr un balance positivo de nitrógeno en pacientes hipercatabólicos o con pérdida masiva de proteínas por orina. La relación energía-nitrógeno debe ser suficiente y es necesario vigilar la función renal.

**Hemodiálisis:**

Es un tipo de tratamiento de diálisis para la falla renal. Una maquina filtra los desechos, sales y liquidos de tu sangre cuando los riñones ya no son lo suficientemente saludables como para funcionar de manera adecuada. En ella, la sangre es bombeada a través de tubos blandos hacia un equipo de diálisis. Dentro del equipo hay un filtro especial llamado dializador. El dializador deja pasar los desechos y el liquido adicional, pero retiene las cosas importantes que necesita el cuerpo, como celulas sanguíneas y nutrientes. Estos desechos y liquidos adicionales son transportados hacia un liquido de limpieza dentro del equipo de diálisis, y la sangre limpia vuelve a fluir hacia dentro.

**Alimentos permitidos:**

- Frutas en almibar.
- Pescado.

- Carne magra.
- Aceite de oliva.
- Lácteos desnatados.
- Pastas.
- Macarrones.

**Alimentos no permitidos:**

- Tomate.
- Frutos secos.
- Chocolate.
- Uva.
- Platanos.
- Frutos cítricos.
- Salazones.
- Pan.
- Café.
- Alimentos con exceso de sodio.

**Nombre de la dieta:** dieta hiperproteica.

**Dieta:** cuando el consumo de proteínas sobrepasa a 1g/kg/día, se considera una dieta hiperproteica. Existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, deben ser muy vigilados debido a que se incrementa el trabajo del riñón.

**Hemicolectomía derecha:**

El procedimiento de colectomía que se realiza para extirpar uno de los lados del colon se denomina hemicolectomía. En especial, la mencionada a continuación, consiste en extirpar el lado derecho del colon y unir el intestino delgado a la parte remanente del colon.

**Alimentos permitidos:**

- Infusiones.

- Agua natural.
- Alimentos líquidos.
- Jugos de frutas coladas.
- Agua de frutas.
- Nieve.
- Paletas heladas de agua.
- Gelatina.
- Caldo o consomé.
- Huevos.
- Pescado.
- Leche.
- Yogurt.

**Alimentos no permitidos::**

- Alimentos integrales como pan integral y arroz.
- Verduras y frutas crudas.
- Frijoles.
- Quesos.
- Bebidas carbonatadas.
- Bebidas alcohólicas.
- Brócoli.
- Cebolla y ajo.
- Comidas picantes.
- Café.
- Alimentos grasas (reducido).
- Fibra soluble.

**Nombre de la dieta:** dieta de líquidos claros.

**Dieta:** La dieta de líquidos claros provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Los líquidos utilizados deben tener una osmolalidad máxima de 250 miliosmoles por litro (mOsm/l), por lo que deben diluirse los líquidos que rebasen esta cifra. Los líquidos que proveen son traslúcidos.



## **Hemicolectomía izquierda:**

El procedimiento de colectomía que se realiza para extirpar uno de los lados del colon se denomina hemicolectomía. La mencionada a continuación, consiste en extirpar el lado izquierdo del colon y unir las partes remanentes del colon.

### ***Alimentos permitidos:***

- Leche en polvo.
- Yogurt.
- Queso.
- Helados o sorbetes con bajo contenido de grasas.
- Huevos.
- Carne sin grasa visible, carne de aves sin piel.
- Pan blanco, pasta, arroz.
- Bagels, panecillos y galletas con harina blanca.
- Verduras bien cocidas sin cascara.
- Lechuga.
- Jugo de verduras colado.
- Leche sin grasa.
- Leche de soja y de almendra.

### ***Alimentos no permitidos:***

- leche con alto contenido de grasa.
- Leche y productos lácteos con lactosa.
- Carnes rojas, carne de ave o pescado frito.
- Frijoles, guisantes y lentejas.
- Granos integrales.
- Verduras crudas.
- Frutas crudas con cascara.
- Jugo de ciruela.
- Jugo de uva.
- Café.
- Alcohol.

**Nombre de la dieta:** dieta de líquidos claros.

**Dieta:** La dieta de líquidos claros provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Los líquidos utilizados deben tener una osmolalidad máxima de 250 miliosmoles por litro (mOsm/l), por lo que deben diluirse los líquidos que rebasen esta cifra. Los líquidos que proveen son traslúcidos.

### **Ileostomía:**

Es una abertura en el vientre que se hace mediante una cirugía. Por lo general, se necesita una ileostomía porque está causando que el íleon no funcione correctamente, o una enfermedad está afectando una parte del colon y esta debe extirparse. El extremo terminal del íleon es reubicado a través de esta abertura para formar una estoma, usualmente en el lado inferior derecho del abdomen.

### ***Alimentos permitidos:***

- Leche en polvo.
- Yogurt.
- Queso.
- Helados o sorbetes con bajo contenido de grasas.
- Huevos.
- Carne sin grasa visible, carne de aves sin piel.
- Pan blanco, pasta, arroz.
- Bagels, panecillos y galletas con harina blanca.
- Verduras bien cocidas sin cascara.
- Lechuga.
- Jugo de verduras colado.
- Leche sin grasa.
- Leche de soja y de almendra.

### ***Alimentos no permitidos:***

- Chile.
- Pimienta negra, jitomates.
- Bebidas con cafeína.
- Cocoa.
- Leche con alto contenido de grasa.

- Carnes rojas, carnes de ave o pescado frito.
- Guisantes, frijoles y lentejas.
- Granos integrales.
- Frutas crudas con cascara.
- Jugo de ciruela.
- Jugo de uva.
- Alcohol.

**Nombre de la dieta:** dieta blanda.

**Dieta:** Aunque la dieta blanda no pertenece en sentido estricto a este grupo de dietas, implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir las características que la identifican. La dieta blanda incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, es decir, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

### **Resección parcial:**

Hablando en términos de una colectomía, esta se puede denominar como una colectomía parcial, donde se extrae una parte enferma o dañada del colon o del recto.

### **Alimentos permitidos:**

- Pollo sin piel.
- Carne magra de cerdo o res.
- Huevos enteros o yemas de huevo.
- Pescado.
- Legumbres.
- Productos lácteos bajos en grasa.

### **Alimentos no permitidos:**

- Lácteos grasosos.
- Quesos fuertes.
- Verduras crudas y ensaladas.
- Brócoli, repollo, coliflor, pepino, pimientos verdes y maíz.
- Frutas deshidratadas.

**Nombre de la dieta:** dieta suave.

**Dieta:** Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré. También se emplea para personas con várices esofágicas. La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave

## **Conclusión:**

Para culminar este trabajo es importante repasar de manera rápida y sencilla lo visto anteriormente. Ya que como bien sabemos, una dieta alimenticia debe ser adecuada, equilibrada, inocua y suficiente, esto con el fin de proporcionar al cuerpo humano los nutrientes necesarios para poder realizar las diferentes funciones del día a día. Además, una dieta completa debe tener una gran variedad de alimentos del plato del buen comer, eso sí, siempre adecuando el plato del buen comer de acuerdo a las diferentes áreas geográficas que existen, ya que, como sabemos, existen alimentos que se encuentran en abundancia en algunas zonas y otros alimentos se encuentran escasos en dichas zonas geográficas. Además, hay que adecuar, la alimentación del paciente conforme a su estado socioeconómico.

Por ello se realiza este manual, ya que logramos conocer las diferentes dietas que son utilizadas en las patologías mencionadas anteriormente. Y es en verdad impresionante, conocer como en algunas patologías como es el caso de los cánceres, se necesita una dieta rica en proteínas, esto debido a que los pacientes oncológicos se encuentran en un estado de hipercatabolismo, es decir, que se auto consumen, y por ello es necesario las proteínas, ya que si recordamos, las proteínas la última fuente energética y estructural del cuerpo, y si dejamos que las proteínas sean insuficientes, esto puede llegar a una severa desnutrición.

Además, en el caso de las enfermedades cardiovasculares, se busca una alimentación baja en lípidos, ya que lo que se está impidiendo es que el cuerpo llegue a un estado de inflamación continua y además que los niveles de ácidos séricos se eleven demasiado, provocando patologías como la dislipidemia.

Y es importante recalcar, como en el caso de las cirugías intestinales y las diálisis, se deben llevar planes de alimentación en el cual la dieta deben ser altas en fibras por el hecho que, lo que menos se quiere es utilizar el sistema digestivo. Además, se buscan alimentos tanto blandos como suaves, con el fin de hacer más fácil el proceso de deglución y absorción. Por ello los pacientes con cirugías de colon deben estar en cuidado estricto respecto a su dieta.

Es por ello que el manual que se presentó, es de gran utilidad, ya que cumple con el objetivo de informar y promocionar a la población en general, sobre las diferentes dietas y alimentos que deben ser utilizados en patologías que afectan la deglución o patologías que se producen en el sistema digestivo.

## **Bibliografías:**

1. de las Heras, A. R. (2014, octubre 13). Alimentos recomendados y no recomendados en la litiasis biliar. Webconsultas.com; Webconsultas Healthcare. <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/alimentosrecomendados-y-no-recomendados-en-la-litiasis>
2. ¿Qué dieta seleccionar en el tratamiento de la obesidad? (s/f). Org.ve. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2020/1/art-6/>
3. La dieta para la vesícula biliar y el protocolo de tratamiento natural. (2019, octubre 4). Vida Lúcida | Lifestyle y Nutrición; Vida Lúcida. <https://www.lavidalucida.com/dietavesicula-biliar-protocolo-tratamiento-natural.html>
4. . Biolatto, L. (2021, febrero 5). Obstrucción en las vías biliares: todo lo que debes saber. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/obstruccion-vias-biliares/>
5. . Dieta Sobrepeso y Obesidad. (2019, junio 15). Nutrición y Dietoterapia. <https://www.xn--nutricindietetica-myb.com/dieta-sobrepeso-y-obesidad/>
6. La dieta para la vesícula biliar y el protocolo de tratamiento natural. (2019, octubre 4). Vida Lúcida | Lifestyle y Nutrición; Vida Lúcida. <https://www.lavidalucida.com/dietavesicula-biliar-protocolo-tratamiento-natural.html>
7. Biolatto, L. (2021, febrero 5). Obstrucción en las vías biliares: todo lo que debes saber. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/obstruccion-vias-biliares/>
8. Aliaga, M. (2016, agosto 26). Dieta para los cálculos biliares. onsalus.com. <https://www.onsalus.com/dieta-para-los-calculos-biliares-18749.html>
9. CuidatePlus, R. (2017) Hepatitis: Pautas Para Una Buena Alimentación: Cuidateplus, CuidatePlus. Available at: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/07/28/hepatitis-pautas-buenaalimentacion-143834.html>
10. . Dieta para la Enfermedad Hepática: Medlineplus Enciclopedia Médica (no date) MedlinePlus. U.S. National Library of Medicine. Available at: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002441.htm#:~:text=Comer%20frutas%20y%20vegetales%2C%20as%C3%AD,Limitar%20el%20consumo%20de%20sal>
11. 4. Álvarez, E.J. (2021) Top 7 alimentos prohibidos para la hepatitis, Fundahigado America. Available at: <https://fundahigadoamerica.org/es/noticias/2020/12/alimentos-prohibidos-para-la-hepatitis/>
12. Kindney , A. (no date) Alimentos saludables para la hemodiálisis - american kidney fund, Alimentos Saludables para Hemodiálisis . Available at: [http://www2.kidneyfund.org/site/DocServer/Health\\_Eating\\_for\\_Hemodialysis\\_Spanish.pdf?docID=181](http://www2.kidneyfund.org/site/DocServer/Health_Eating_for_Hemodialysis_Spanish.pdf?docID=181)
13. Nefrología, S.E.de (no date) Nutrición en la enfermedad renal crónica, Nefrología al día. Available at: <https://www.nefrologiaaldia.org/es-articulo-nutricion-enfermedad-renal-cronica-220>
14. . Digital, S. (no date) Dietas Hiperproteicas: ¿Qué son y qué efectos tiene?, Salud Savia. Available at: <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/dietas-hiperproteicas-realidades-ymitos>
15. Kettering , M. (1970) Pautas alimentarias para personas con Una Colostomía, Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Available at: <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelinespeople-colostomy>

16. López-Luzardo, Michelle. (2009). Las dietas hiperproteicas y sus consecuencias metabólicas. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 22(2), 95-104. Recuperado en 28 de diciembre de 2022, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522009000200007&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522009000200007&lng=es&tlng=es)
17. Riobó, P., Sánchez Vilar, O., Burgos, R., & Sanz, A.. (2007). Manejo de la colectomía. *Nutrición Hospitalaria*, 22(Supl. 2), 135-144. Recuperado en 28 de diciembre de 2022, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112007000500015&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000500015&lng=es&tlng=es).
18. Drugs (no date) Dieta para después de una colectomía care guide information en español, Drugs.com. Available at: [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html)
19. ABC, C.M. (2022) Dieta de Líquidos Claros, Centro Médico ABC. Available at: <https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-de-liquidos-claros/>
20. Studios, S. Sanatorio Colegiales, Prevención | Cómo tratar la Gastritis | Sanatorio Colegiales. Available at: <https://sanatoriocolegiales.com.ar/pacientes/prevencion/como-tratar-la-gastritis.html>
21. . Alimenta; Dieta para reflujo gastroesofágico; Alimentación Y Tratamiento, Alimmenta, dietistasnutricionistas. Available at: <https://www.alimmenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/>
22. Madell, R. (2021) Dieta para el reflujo ácido: Qué comer y qué evitar, Healthline. Healthline Media. Available at: <https://www.healthline.com/health/es/alimentos-para-reflujo-acido#buscar-desencadenantes>
23. Dahlgren, K. (2021, 18 agosto). Dieta después de un derrame cerebral: 9 mejores alimentos para comer. Flint Rehab. <https://www.flintrehab.com/es/dieta-despues-de-un-derramecerebral/>
24. Madell, R. (2021, 2 diciembre). Reflujo ácido: 7 alimentos para agregar a tu dieta. Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/alimentos-para-reflujo-acido>
25. . Keer, S. J. (2017, 17 de mayo). Dieta en casos de enfermedad de reflujo gastroesofágico - Western New York Urology Associates, LLC. WNY Urology Associates | Buffalo, Hamburg & Cheektowaga, NY | Urology Clinic. <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkid=657720>
26. Serrano Valles, C. (2018, 20 de septiembre). Recomendaciones-dieteticas-epoc. IENVA Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica. <https://ienva.org/data/dietas/dietas-enfermedades-cronicas/recomendacionesdieteticas-epoc.pdf>
27. Villanueva, L. S. (2015, 12 de noviembre). DiagnosMD-Ejemplo de Dieta (Hipertrigliceridemia). DIAGNOS-Ayuda al diagnóstico clínico diferencial. <https://www.diagnosmd.com/ejDietas.php>
28. . Pintor, Y. P. (2022, 9 julio). Alimentos a evitar cuando se sufre de diverticulosis. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/alimentos-que-se-deben-evitar-cuando-se-sufre-dediverticulosis/>
29. Carnero, E. (2022, 3 mayo). Qué comer si tienes divertículos. Saber Vivir. [https://www.sabervivirtv.com/nutricion/alimentos-dieta-comer-cuando-tenesdiverticulos\\_1774](https://www.sabervivirtv.com/nutricion/alimentos-dieta-comer-cuando-tenesdiverticulos_1774)
30. Almeida-Alvarado, Sonia Lorena, Aguilar-López, Tania, & Hervert-Hernández, Deisy. (2014). La fibra y sus beneficios a la salud. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 73-76. Recuperado en

- 28 de diciembre de 2022, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100011&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100011&lng=es&tlng=es).
31. Dieta para diabetes gestacional: recomendaciones y cuidados. (2021, 27 abril). NACE®. <https://nace.igenomix.es/blog/dieta-para-la-diabetes-gestacional/>
  32. . Pilar, V. H. (2018, 16 de agosto). Dieta para la diabetes gestacional: MedlinePlus enciclopedia médica. MedlinePlus - Health Information from the National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007430.htm>
  33. 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-lasalud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>
  34. O. Luna, A. R. (2017, 9 de septiembre). Dieta para diabéticos: MedlinePlus en español. MedlinePlus - Health Information from the National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html>
  35. . Dieta con bajo contenido de hidratos de carbono: ¿puede ayudarte a bajar de peso? (2021, 29 julio). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/weight-loss/indepth/low-carb-diet/art-20045831?reDate=27122022>
  36. . Caorsi, L. (2022, 27 enero). Dieta recomendada para las personas contagiadas de covid19 | EROSKI Consumer. Consumer |. <https://www.consumer.es/alimentacion/covid-dietarecomendada.html>
  37. (S/f). Drugs.com. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-enfermedad-hep%C3%A1tica.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-enfermedad-hep%C3%A1tica.html)
  38. Toniolo, G. C. (2017, noviembre 3). Qué alimentos ingerir en caso de cáncer de próstata. Top Doctors. <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/recomendaciones-dieteticas-en-pacientes-con-cancer-de-prostata-que-alimentos-ingerir>
  39. Seguir una dieta con bajo contenido de fibra. (s/f). Cigna.com. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/seguir-unadieta-con-bajo-contenido-de-fibra-abo1009>
  40. Sánchez, S. (2019, septiembre 27). La dieta que te ayuda frente al cáncer de mama y la enfermedad cardiovascular. El Confidencial. [https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2019-09-27/cancer-colon-mamadieta-alimentacion\\_2213247/](https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2019-09-27/cancer-colon-mamadieta-alimentacion_2213247/)
  41. Perona, M. A. S., Sánchez, M. Á., & Padial, L. R. (2017). Tratamiento de la angina estable. *Medicine*, 12(36), 2163–2173. <https://doi.org/10.1016/j.med.2017.06.012>
  42. Alimentos para pacientes de la enfermedad cirrosis. (2021, junio 17). Fundahigado America. <https://fundahigadoamerica.org/es/noticias/2021/06/alimentos-para-pacientesde-la-enfermedad-cirrosis/>
  43. Barril, G., Bogeat, J., Castresana, M., Caverni, A., Esteve, V., González, C., Hernando, A., Jorge, V., Juárez, Á., Navarro, J. C., & Pérez, Á. (s/f). Edición y coordinación editorial: Fundación MÁS QUE IDEAS. Micof.es. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo17976.pdf>
  44. . Burger, M. (2017, mayo 30). Cáncer de hígado: alimentos que reducen el riesgo. My Liver Exam. <https://www.myliverexam.com/es/cancer-du-foie-ces-aliments-qui-nous-aident/>
  45. Cardiavant. (2019, septiembre 5). Alimentación cardiosaludable como prevención de patologías cardíacas. Cardiavant. <https://cardiavant.com/alimentacion-cardiosaludable/>



46. Conde, L. (2020, noviembre 30). Estos son los 7 peores alimentos para el riñón. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/comer/materiaprima/20201130/6062059/peores-alimentos-riñon.html>
47. del Orbe, R. (2022, agosto 29). Alimentos Prohibidos para el Cáncer de Cuello Uterino. Mindy - Psicología online. <https://www.mindy.cl/alimentos-prohibidos-para-el-cancer-decuello-uterino/>
48. del Vado, C., & Margarit, D. M. I. (2020, enero 11). La dieta hipocalórica más fácil y efectiva. Clara. [https://www.clara.es/belleza/cuerpo/dieta-hipocalorica\\_13897](https://www.clara.es/belleza/cuerpo/dieta-hipocalorica_13897)
49. Dieta mediterránea. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000110.htm>
50. Dieta y estilo de vida en cáncer de próstata. (2020, noviembre 1). Farmacosalud; Farmacosalud.com. <https://farmacosalud.com/dieta-y-estilo-de-vida-en-cancer-deprostata/>
51. . Gómez Ayala, A.-E. (2011). Colectomía. Secuelas nutricionales. Farmacia profesional (Internet), 25(1), 43–47. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3- articulo-colectomia-secuelas-nutricionales-X0213932411909446>
52. Secos, F. (s/f). Postres caseros: bizcocho Bollería industrial, pasteles, helados. Ienva.org. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.ienva.org/data/dietas/dietasenfermedades-digestivas/dieta-sind-intestino-corto-e-ileostomia-2000-kcal.pdf>
53. Pautas de nutrición para personas con síndrome del intestino corto. (s/f). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-guidelines-patientsshort-bowel-syndrome>
54. Pautas alimentarias para personas con una colostomía. (s/f). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-peoplecolostomy>
55. Dieta después de una colectomía sigmoidea. (s/f). ¡Deportes, fitness, salud y dieta! Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://es.lavozdeecuador.com/articles/diseases-and-conditions/diet-following-a-sigmoidcolectomy.html>
56. Dieta de resección intestinal. (s/f). ¡Deportes, fitness, salud y dieta! Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://es.lavozdeecuador.com/articles/diseases-andconditions/bowel-resection-diet.html>
57. Watson, I. (2019, junio 10). Los 7 mejores consejos de dieta para el síndrome de Cushing. SaludAIO. <https://saludaio.com/dieta-del-sindrome-de-cushing/>
58. Síndrome de Cushing tratamiento nutricional. (2021, octubre 14). Health Nutrition Alicante; Healthnutritionalicante. <https://healthnutritionalicante.com/metabolismo/sindrome-cushing-tratamientonutricional/>
59. Qué debe incluir una dieta equilibrada para el paciente de sida. (2010, noviembre 30). Webconsultas.com; Webconsultas Healthcare. <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/que-debe-incluir-una-dieta-equilibrada-para-el-paciente-de>
60. Dieta para el síndrome de Cushing. (2022, junio 24). Sara Jiménez, Dietista Nutricionista; Dietista Nutricionista - Sara Jiménez. <https://sarajimenezh.com/dietas-endocrino/dietasindrome-cushing/>

61. . Dieta mediterránea. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000110.htm>
62. Dieta del síndrome de Cushing. (s/f). ¡Deportes, fitness, salud y dieta! Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://es.lavozdeecuador.com/articulos/food-and-drink/cushingssyndrome-diet.htm>
63. dietoproblogger. (s/f). Dietopro Blog. Dietopro.com. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://dietopro.com/blog/2017/09/03/litiasis-vesicular-o-colelitiasisrecomendaciones-dieteticas-para-pacientes/>
64. dietfarmanutri. (2021, noviembre 18). Dieta para la litiasis renal. Dietfarma. <https://www.dietfarma.com/dietas/dieta-para-la-litiasis-rena>
65. . Dieta para la enfermedad renal crónica. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002442.htm>
66. Carballido, E. (2022, agosto 1). Dieta estricta para la insuficiencia renal crónica. Botanicalonline. <https://www.botanical-online.com/dietas/insuficiencia-renal-cronica-dieta-estricta>
67. Alimentación, dieta y nutrición para los cálculos biliares. (2022, junio 7). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/healthinformation/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/calculosbilares/alimentacion-dieta-nutricion>
68. Suárez, A. (2021, marzo 27). Cirugías Vital. Cirugías Vital; Dr. Amilkar Suárez. <https://cirugiasvital.com/blog/dieta-postoperatoria-adecuada/>