



**Dionicio Moreno Suchiapa**

**Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nutrición**

**Manual de dietas**

**3° Semestre Grupo C**

# Contenido

<b>Introducción</b> .....	3
<b>Objetivos generales:</b> .....	4
<b>Angina de pecho estable e inestable</b> .....	5
<b>Cáncer de cervicouterino</b> .....	5
<b>Cáncer de hepático</b> .....	6
<b>Cáncer de mama</b> .....	7
<b>Cáncer de próstata</b> .....	8
<b>Cáncer testicular</b> .....	9
<b>Cetoacidosis diabética</b> .....	13
<b>Cirugía de colectomía, hemicolectomía derecha, hemicolectomía izquierda, hemicolectomía izquierda</b> .....	14
<b>Hemicolectomía izquierda y sigmoidectomía</b> .....	15
<b>Ileostomía y resección parcial</b> .....	15
<b>COVID</b> .....	16
<b>Diabetes mellitus I y diabetes mellitus II</b> .....	17
<b>Diabetes gestacional</b> .....	18
<b>Dislipidemias</b> .....	19
<b>Divertículos</b> .....	20
<b>Enfermedades pancreáticas: cáncer de páncreas</b> .....	21
<b>EPOC</b> .....	21
<b>ERGE</b> .....	23
<b>Esófago de bórrete</b> .....	24
<b>EVC</b> .....	25
<b>Hipertiroidismo</b> .....	26
<b>Gastritis</b> .....	27

<b>Hemodialisis</b> .....	27
<b>Hepatitis</b> .....	29
<b>Hipertensión arterial</b> .....	30
<b>Hipotiroidismo</b> .....	31
<b>IRA</b> .....	32
<b>IRC</b> .....	33
<b>Litiasis renal</b> .....	33
<b>Lupus</b> .....	35
<b>Obesidad</b> .....	35

## Introducción

La nutrición es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestras células y permiten el desarrollo adecuado de nuestros sistemas y aparatos con el fin de proporcionar a las personas de una resistencia física adecuada a nuestra actividad diaria. Para llevar a cabo una correcta nutrición debemos conocer las necesidades específicas de nuestro organismo en función de la edad, sexo y actividad que realizamos.

La dieta es el resultado de la selección de los alimentos que vamos a ingerir para proporcionar los nutrientes que requiere nuestro organismo. Por ello las dietas dependen de otros factores o condicionantes como la cultura, la disponibilidad estacional de los alimentos y los gustos específicos de cada persona, entre otros.

La dietoterapia es una disciplina que pertenece al ámbito de la dietética. Se enfoca en el estudio de la combinación óptima de nutrientes y la identificación de los aspectos claves para prevenir, tratar o curar algunas enfermedades.

La dietoterapia ayuda a las personas a mantenerse más activas física y mentalmente, promoviendo una selección equilibrada y variada de alimentos que no solo les brinde la energía y los nutrientes que necesitan, sino que además les permitan cuidar su salud.

En este trabajo nos enfocamos en algunas patologías con diferentes tipos de dietas la cual el objetivo es que el paciente tenga los requerimientos necesarios para el proceso que esta pasando, con el fin de que este bien nutrido, algunas de las dietas que utilizamos son las siguientes:

Dieta baja en carbohidratos

Dieta baja en sodio

Dieta baja en potasio

Dieta hiperlipídica

Esas son algunas de las de las dietas que se mencionan, se mencionan muchas más, cada una de las dietas tiene alimentos permitidos y no permitidos, esto debido a que su patología llega a restringir ciertos alimentos, ya sea porque no es adecuado, puede hacerlo sentir peor o no puede procesarlos

### **Objetivos generales:**

- ✓ Conocer los diferentes tipos de dietas
- ✓ Saber cuáles son los alimentos que los pacientes pueden comer y que no pueden comer
- ✓ redistribuir los nutrientes o eliminar algunos alimentos que pueda alterar el metabolismo de una persona

## **Angina de pecho estable e inestable**

En esta patología podemos utilizar la terapia nutricional médica para la hiperlipidemia, la usaremos debido a que en estas patologías es recomendable evitar aquellos alimentos que contiene abundante grasas saturadas, trans y colesterol; aquí evitaremos todos aquellos alimentos que contengan grasas saturadas y grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas como por ejemplo: galletas saladas, galletas dulces, pasteles o tortas, tartas congeladas y otros productos horneados, refrigerios o snacks (tales como palomitas de maíz para microondas), margarinas en barra, cremas para café, etc. Los alimentos que se recomiendan son: frutas, verduras y granos enteros. Elija proteínas magras, como pollo sin piel, pescado y frijoles; coma productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como leche descremada y yogur bajo en grasa, evite los alimentos que contengan altos niveles de sodio (sal).

## **Cáncer de cervicouterino**

Para esta patología es recomendable una dieta hiperproteica, debido a que algunos pacientes van perdiendo mucho su peso esta dieta seria la adecuada, los alimentos que se le recomiendan consumir a pacientes con cáncer cervicouterino son:

Cereales y tubérculos Pastas, tortilla, pan de caja, bolillo, cereales de caja, arroz y papas.

Productos de origen animal y leguminosas Aves, carne roja, pescado, huevo, leche, yogur, queso, embutidos, frijoles, lentejas, habas, alubias y soya.

Frutas y verduras | ración = cantidad habitual que se toma de cada alimento

En el cáncer cervicouterino hay recomendaciones en cuestión de disminuir el consumo de azúcares y grasas, las recomendaciones con las siguientes:

Consejos para disminuir el consumo de azúcar

- Evitar bebidas de sabor y refrescos.
- Evitar endulzar la leche, café y té.
- Preferir yogur natural o descremado.
- Limitar el uso de mermeladas, cajeta, budín, crema de cacahuete, etc.
- Utilizar fruta como postre.
- Limitar el consumo de golosinas y chocolates

### Consejos para disminuir el consumo de grasa

- Disminuya la cantidad de aceite, mantequilla y margarina que usa para cocinar; solo engrase ligeramente los sartenes y utensilios.
- Sustituya los quesos grasosos (manchego o chihuahua) por otros bajos en grasa, tales como el panela, el fresco o el requesón.
- Prefiera la leche descremada.
- Disminuya la cantidad de carnes, quesos, lácteos, huevos y otros alimentos de origen animal e incremente las cantidades de frutas, verduras y cereales.
- Limite la cantidad de pan dulce, pastelillos y galletas con grasa; consuma en su lugar panes integrales, avena, arroz, galletas Marías o de animalitos.
- Limite la cantidad y la frecuencia en el consumo de frituras.
- Evite agregar mayonesa, crema y aderezos cremosos a sus platillos

### **Cáncer de hepático**

no existe una intervención nutricional precoz para revisar la alimentación en el cáncer de páncreas o tras cirugía pancreática, el riesgo de desnutrición y pérdida de peso, especialmente de masa muscular, es elevado, por ende por la pérdida de peso y desnutrición podemos utilizar la dieta hiperproteica la cual los alimentos permitidos son:

Cereales y tubérculos Pastas, tortilla, pan de caja, bolillo, cereales de caja, arroz y papas.

Productos de origen animal y leguminosas Aves, carne roja, pescado, huevo, leche, yogur, queso, embutidos, frijoles, lentejas, habas, alubias y soya.

Frutas y verduras | ración = cantidad habitual que se toma de cada alimento

En el cáncer cervicouterino hay recomendaciones en cuestión de disminuir el consumo de azúcares y grasas, las recomendaciones con las siguientes:

### Consejos para disminuir el consumo de azúcar

- Evitar bebidas de sabor y refrescos.
- Evitar endulzar la leche, café y té.
- Preferir yogur natural o descremado.

- Limitar el uso de mermeladas, cajeta, budín, crema de cacahuete, etc.
- Utilizar fruta como postre.
- Limitar el consumo de golosinas y chocolates

#### Consejos para disminuir el consumo de grasa

- Disminuya la cantidad de aceite, mantequilla y margarina que usa para cocinar; solo engrase ligeramente los sartenes y utensilios.
- Sustituya los quesos grasosos (manchego o chihuahua) por otros bajos en grasa, tales como el panela, el fresco o el requesón.
- Prefiera la leche descremada.
- Disminuya la cantidad de carnes, quesos, lácteos, huevos y otros alimentos de origen animal e incremente las cantidades de frutas, verduras y cereales.
- Limite la cantidad de pan dulce, pastelillos y galletas con grasa; consuma en su lugar panes integrales, avena, arroz, galletas Marías o de animalitos.
- Limite la cantidad y la frecuencia en el consumo de frituras.
- Evite agregar mayonesa, crema y aderezos cremosos a sus platillos

### **Cáncer de mama**

Para esta patología podemos dar una dieta que debe ser equilibrada en las pacientes con cáncer de mama. Es decir, 55-65% de los alimentos deben ser carbohidratos, el 15% proteínas y un 30% grasas, (< 1% grasas trans). La dieta correcta para esta patología sería una dieta mediterránea, la cual esta dieta se compone de la siguiente manera:

- Alimentos ricos en glúcidos basados en cereales (pan, pasta, arroz, etc.).
- Legumbres: lentejas, garbanzos, judías, etc.
- Hortalizas: verduras y hortalizas que dependen del ciclo estacional.
- Frutas: dependiendo del ciclo estacional.
- Pescados tanto blanco como azul. Mariscos.
- Productos lácteos: leche, yogurt, queso. Preferiblemente desnatados.



- Carnes rojas (2-3 raciones semanales) — Aceites de origen vegetal, principalmente aceite de oliva, pero también aceites de semillas como el sésamo.
- Frutos secos: almendras, nueces, avellanas, etc.
- Vino; consumo moderado (máximo una copa día). No obstante, al tratarse de un factor de riesgo para cáncer, es preferible evitar su consumo.

Los alimentos que se comen en cantidades pequeñas o que definitivamente no se consumen en la dieta mediterránea abarcan:

- Carnes rojas
- Dulces y otros postres
- Huevos
- Mantequilla

### **Cáncer de próstata**

Una ingesta alta de alimentos con propiedades anti inflamatorias y antioxidantes disminuye la probabilidad de que el cáncer de próstata o mama recidive comparado con los casos con ingesta baja de esos alimentos. Si se modifica la dieta aumentando el consumo de frutas, vegetales, cereales, pescados con alto contenido de ácidos grasos omega 3 (salmón, sardinas, etc.) se reduce significativamente la recidiva del cáncer. Por lo tanto se recomienda una dieta mediterránea la cual consistente en consumo elevado de frutas y vegetales, cereales, frutos secos (almendras, nueces), semillas, aceite de oliva virgen extra como fuente principal de grasas, consumo moderado de quesos y yogurt, bajo consumo de azúcares o harinas refinadas y de carnes rojas o procesadas y elevado consumo de pescado ha mostrado su beneficio para disminuir el riesgo de padecer cáncer de próstata o para reducir la aparición de recidiva en los casos que lo han desarrollado.

Los alimentos permitidos son los siguientes:

- **FRUTAS Y VEGETALES**

Granada, tomates, vegetales de hojas verdes (espinacas, acelgas, kale), frutas de colores oscuros (arándanos, moras, frambuesas, fresas), nueces, semillas, crucíferas (brócoli, coliflor, repollos de Bruselas) son alimentos ricos en antioxidantes. En los vegetales de hojas verdes se pueden encontrar al menos 13 diferentes tipos de flavonoides con propiedades anticáncer. La neoxantina que es un carotenoide presente en la espinaca y otros vegetales de hojas verdes reduce la viabilidad de las células de cáncer de próstata humano

- SOJA
  - La soja, miso, tofu, natto, alubias, lentejas, guisantes
  - Pescado y ácidos grasos omega 3
  - salmón, anchoas, sardinas, crustáceos y en algunas algas
- 
- BEBIDAS: café y té verde.
  - Los alimentos no recomendados son:
  - Alimentos que incluyen los que son carnes rojas, productos lácteos altos en grasa, productos horneados, alimentos procesados, mantequilla, tocino, salchichas y nata

### **Cáncer testicular**

Una persona con cáncer testicular deberá evitar alimentos ácidos, irritantes, salados y frutas cítricas, así que podemos usar una dieta baja en cítricos, la cual los alimentos permitidos en esta dieta son:

#### LÁCTEOS

- Leche light
- Yogurt light
- Queso panela
- Queso cottage

#### FRUTAS

- Pera
- Manzana
- Melón
- Plátano
- Papaya
- Ciruela pasa

#### VERDURAS

- Zanahoria: cocida
- Jitomate: sólo bien cocido
- Calabaza: cocida

- Espinacas: cocidas
- Chayote: cocido
- Papas: cocidas (no fritas)
- Elote: cocido

## CARNES

- Pollo: sin piel, cocido, asado, al horno, o a la parrilla.
- Pescado: cocido, asado, al horno, o a la parrilla
- Salmón: sólo natural, cocido o a la plancha (no ahumado)
- Jamón de pavo o pechuga de pavo
- Carne roja: cortes delgados sin grasa

## HUEVO (SÓLO LA CLARA)

- Cocido
- Tibios
- Revueltos con muy poca grasa
- Estrellados con muy poca grasa

## JUGOS

- Manzana
- Pera
- Durazno
- Ciruela pasa

## TÉ

- Manzanilla
- Azhar
- Verde
- Limón

## CEREALES

### Avena y trigo

- Bran flakes
- Honey Bran

- Fitness
- Special K

#### HARINAS

- Pan blanco
- Pastas: poca grasa, aceite de oliva, no mantequilla ni aceite regular
- Honey Bran
- Galletas integrales
- Tortillas de maíz

#### GELATINAS

- De agua
- De leche light

#### SOPAS

- Pasta con consomé de pollo desgrasado

#### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

#### CÍTRICOS

- Naranja
- Limón
- Guayaba
- Piña
- Fresas
- Ciruelas
- Sandía
- Uvas
- Frambuesa
- Zarzamora
- CAFÉ
- ALCOHOL
- TÉ NEGRO

## GRASAS

- Aceite vegetal
- Manteca de cerdo
- Mantequilla pura

## CARNES

- Puerco
- Carne roja

## Embutidos

- Jamón de puerco
- Jamón serrano
- Barbacoa
- Carnitas
- Consomé
- Tacos dorados

## IRRITANTES

- Tomate verde o rojo crudo
- Cualquier picante o chile

## CONDIMENTOS

- Moles
- Pimientas
- Clavo
- Salsa inglesa o Maggi
- Pipianes o cualquier especia

## VERDURAS

- No verduras crudas, no ajo ni cebolla

## LEGUMINOSAS

- Frijol
- Habas

- Alubias
- Chicharos
- Lentejas
- Garbanzo
  - JITOMATE O TOMATO CRUDO
  - AGUACATE
  - POLLO FRITO
  - PESCADO FRITO
  - MARISCOS

### **Cetoacidosis diabética**

Para esta patología daremos una dieta que deberá de ser ruca en fibra, la cual los alimentos permitidos son:

#### Verduras, legumbres y nueces

- Lechuga, acelga, zanahorias crudas y espinaca
- Verduras tiernas cocidas, como espárragos, remolachas, champiñones, nabos y calabaza
- Patatas (papas) y batatas al horno con cáscara
- Brócoli, alcachofas, calabazas y judías verdes (ejotes)
- Legumbres, tales como lentejas, frijoles negros, arvejas (chicharos) secas, frijol colorado, habas y garbanzos
- Nueces y semillas, como semillas de girasol, almendras, pistachos y pacanas

#### Frutas

- Manzanas y plátanos (bananos)
- Melocotones y peras
- Mandarinas, ciruelas y bayas
- Higos y otras frutas deshidratadas
- Kiwis

#### Granos

- Cereales calientes, como avena y Farina
- Pan de grano integral
- Arroz integral
- Quínoa

- Palomitas de maíz
- Cereales ricos en fibra, como salvado, trigo triturado y trigo inflado
- Pastas de trigo integral
- Panecillos de salvado

Los alimentos en los que se deberá de limitar el consumo son los siguientes:

- Leche y lácteos: Limitar los más grasos y evitar todos aquellos que llevan azúcar, mermeladas, etc. y los que están enriquecidos con nata o que llevan nata.
- Carnes grasas: Productos de charcutería y vísceras, pescados en conserva, salazón o ahumados
- 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, 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 y mermeladas convencionales, gelatinas de frutas (llevan azúcar).
- Edulcorantes: Evitar azúcar común o sacarosa.

## **Cirugía de colectomía, hemicolectomía derecha, hemicolectomía izquierda, hemicolectomía izquierda**

Es un procedimiento quirúrgico en el que se extirpa todo el colon o parte de este, la dieta recomendada para este procedimiento quirúrgico es una dieta con bajo contenido en fibras este tipo de dieta incluye frutas y verduras cocidas sin cascara no se deberán cereales ni leguminosas, también podemos dar una dieta blanda ya que nos ayudara a evitar síntomas molestos como puede ser diarrea, abotamiento y gases, los alimento recomendados son: Leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 % o 2 %), leche en polvo, leche no láctea (como leche de soja y de almendra), productos lácteos sin lactosa (como los productos Lactaid), yogur, queso, helados o sorbetes con bajo contenido de grasa, huevos, proteínas animales magras, tales como:(Carne sin grasa visible, carne de aves sin piel como pollo y pavo), pescado, mantequillas de frutos secos cremosas (como la mantequilla de maní cremosa), pan blanco, pasta y arroz, bagels, panecillos y galletas hechos con harina blanca o refinada, cereales hechos con harina blanca o refinada (como

Cream of Wheat®, Rice Chex™ y Rice Krispies®), jugo de fruta sin pulpa (excepto el jugo de ciruela y de uva), frutas peladas (como una manzana pelada), frutas enlatadas (excepto la piña), frutas con cáscara gruesa. Algunos ejemplos son: melones suaves, tales como la sandía y el melón chino, naranjas sin semillas ni membrana (la parte delgada y transparente o blanca alrededor de cada gajo), plátanos maduros, agua, café o té descafeinado, bebidas que no sean gasificadas, bebidas deportivas (como Gatorade® y Powerade®); se deberán excluir chiles, pimentón, menta, pimienta negra, curry, jitomate, y las especias concentradas.

## **Hemicolectomía izquierda y sigmoidectomía**

no es necesario seguir una dieta especial.

## **Ileostomía y resección parcial**

La dieta que se deberá de usar ante estas cirugías deberán de ser pobres en fibras por lo tanto usaremos el plan de alimentación con bajo contenido de fibra la cual esta dieta se recomienda:

Lácteos: Leche especial sin lactosa, leche de soja, yogur natural

Carnes, pescados, huevos: Carnes magras (solomillo y lomo), conejo, pollo sin piel, jamón cocido, jamón serrano (desgrasado), pescado blanco, huevos.

Cereales, legumbres y tubérculos: Pasta italiana, arroz, tapioca, pan blanco, biscottes, patata

Verduras y hortalizas: Zanahoria y calabaza cocida

Frutas: Membrillo, frutas en almíbar, al horno, o hervidas.

Bebidas: Agua, infusiones, caldos desgrasados colados.

Alimentos grasos: Aceite de oliva y girasol. Aceite MCT (no se puede cocinar con él).

Condimentos y otros Sal, hierbas aromáticas

Los alimentos no recomendados son los siguientes:

Lácteos: Leche, nata y crema de leche, quesos muy grasos, yogur con frutas

Carnes, pescados, huevos: Embutidos, patés, carnes muy duras o fibrosas, carnes grasas, pescado azul, marisco, ahumados y salazones.

Cereales, legumbres y tubérculos: Cereales integrales y sus derivados, legumbres (todas inicialmente).



Verduras y hortalizas: Verduras muy fibrosas, alcachofas, espinacas, espárragos, pimiento

Frutas: frutas crudas.

Bebidas: Bebidas con gas, café, alcohol, zumos de frutas.

Alimentos grasos: Mayonesa, frutos secos

Dulces y bollería: Chocolate, cacao, repostería y bollería en general, galletas integrales.

Condimentos y otros: Platos precocinados, salsas comerciales.

## **COVID**

Para la dieta del COVID deberá de tener como objetivo de que la dieta repare la energía que requiere el organismo para funcionar bien, por lo tanto podemos implementar una dieta hiperenergética la cual consiste en un aumento en la recomendación de energía que se utiliza para lograr un balance energético positivo. Los alimentos recomendados en este tipo de dieta son:

Carne: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carne sin grasa en general.

Aves: pollo, pavo, paloma.

Caza: conejo.

Pescado magro, moluscos, crustáceos...

Leche desnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar.

Verdura en general.

Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza; se han de consumir en cantidades moderadas.

Café. Té. Infusiones.

Aguas minerales.

Especies. Condimentos.

Los alimentos no permitidos:

Azúcar. Confituras. Miel.

Chocolate. Cacao

Bollería. Helados.

Snacks.

Fruta desecada: pasas, higos, ciruela...

Fruta seca grasa: almendras, avellanas, cacahuete, nueces...

Aguacate. Aceitunas.

Carne grasa. Charcutería. Conservas de carne.

Pescado graso. Pescado en aceite o escabeche.

Caldos graso. Pués instantáneos. Sopas de sobre.

Bacon. Manteca. Chicharrones.

Quesos grasos. Quesos fermentados.

Yogur de frutas. Yogur azucarado.

Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc.

## **Diabetes mellitus I y diabetes mellitus II**

Para los dos tipos de diabetes podemos usar la dieta baja en hidratos de carbono , esta dieta se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono lo modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, los alimentos permitidos en este tipo de dieta son los siguientes:

- Frutas y vegetales en pequeñas porciones, preferiblemente crudas, con cáscara y bagazo, debido a que las fibras aumentan la sensación de saciedad y elevan en menor cantidad el azúcar en la sangre;
- Carnes bajas en grasa, preferiblemente pollo y pavo sin piel;
- Pescados preferiblemente grasos como el salmón, atún, trucha y sardinas;
- Huevos y quesos;
- Aceite de oliva, aceite de coco y mantequilla;
- Nueces, almendras, avellanas, merey o marañón;
- Semillas en general como: chía, linaza, girasol y ajonjolí;
- Café y té sin azúcar.

Y los alimentos que no se deberán de consumir son los siguientes:

- Azúcar blanca: aquí están incluidos los refrescos, jugos de fruta pasteurizados, azúcar morena, edulcorantes, dulces, helados, tortas, pasteles y galletas;
- Harinas: trigo, cebada o centeno los cuales están presentes en alimentos como el pan, galletas saladas y tostadas;
- Grasas trans: papas fritas embaladas, comidas congeladas precocidas, margarina;
- Carnes procesadas: pechuga de pavo, salchicha, salami, mortadela, tocino, jamón;
- Otros: arroz blanco, pasta, cuscús, harina de maíz, avena, maíz, frijoles blancos, garbanzo

## **Diabetes gestacional**

Para este tipo de diabetes podemos utilizar el mismo tipo de dieta que la anterior baja en hidratos de carbono:

los alimentos permitidos en este tipo de dieta son los siguientes:

- Frutas y vegetales en pequeñas porciones, preferiblemente crudas, con cáscara y bagazo, debido a que las fibras aumentan la sensación de saciedad y elevan en menor cantidad el azúcar en la sangre;
- Carnes bajas en grasa, preferiblemente pollo y pavo sin piel;
- Pescados preferiblemente grasos como el salmón, atún, trucha y sardinas;
- Huevos y quesos;
- Aceite de oliva, aceite de coco y mantequilla;
- Nueces, almendras, avellanas, merey o marañón;
- Semillas en general como: chía, linaza, girasol y ajonjolí;
- Café y té sin azúcar.

Y los alimentos que no se deberán de consumir son los siguientes:

- Azúcar blanca: aquí están incluidos los refrescos, jugos de fruta pasteurizados, azúcar morena, edulcorantes, dulces, helados, tortas, pasteles y galletas;
- Harinas: trigo, cebada o centeno los cuales están presentes en alimentos como el pan, galletas saladas y tostadas;
- Grasas trans: papas fritas embaladas, comidas congeladas precocidas, margarina;
- Carnes procesadas: pechuga de pavo, salchicha, salami, mortadela, tocino, jamón;

Otros: arroz blanco, pasta, cuscús, harina de maíz, avena, maíz, frijoles blancos, garbanzo

En este tipo de diabetes vamos añadir que se deberá de tener cuidado con el consumo de grasas, pues deberá de reducir su ingesta:

- Sea moderado con la mantequilla, la margarina, el aderezo para ensaladas, el aceite de cocina y los postres.
- Evite los productos ricos en grasas saturadas, como las hamburguesas, el queso, el tocino y la mantequilla.

- No elimine las grasas y los aceites completamente de su alimentación. Ellos suministran energía para el crecimiento y son esenciales para el desarrollo del cerebro del bebé.
- Usé aceites saludables como el de canola, oliva, maní y girasol. Incluya nueces, aguacate y aceitunas.

## **Dislipidemias**

Para esta patología daremos una dieta Hipolipídica la cual Consiste en reducir la ingesta de lípidos; los alimentos permitidos en esta dieta son los siguientes:

- Cereales y derivados
- Carnes
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Leches y derivados
- Fruta y frutos secos
- Verduras y legumbre
- Aceite de oliva, girasol y maíz
- Bebidas
- Alimentos que deberán evitarse:
- Chorizo de cerdo
- Manteca vegetal y animal
- Mantequilla
- Vísceras
- Quesos maduros
- Piel de pollo
- Cortes gruesos de carne
- Embutidos
- Leche entera
- Chocolate

### Alimentos prohibidos

Panes y cereales Los cocidos, refinados y enriquecidos Integrales, secos, tostados y en frituras

Grasa Margarina, mantequilla, crema y aceite vegetal Alimentos con alto contenido de grasas

Misceláneos Azúcar, miel, jarabes, jaleas, salsas, sal, pimienta y especias

## **Divertículos**

Para esta patología podemos implementar una dieta rica en fibra, los alimentos recomendados para esta dieta son los siguientes:

Cereales: este deberá de ser rico en fibra y sin azúcar, bulgur cocido, galletas saladas de trigo integral, tortillas de trigo integral.

Fruta: frambuesa, pera (la mitad), manzana (la mitad), ciruelas pasas o ciruelas secas.

Verduras: arvejas cocidas, lentejas cocidas, frijoles pintos cocidos, batata cocida, frijoles rojos cocidos, brócoli cocido, rizada cocida.

La mayoría de las personas con diverticulosis o enfermedad diverticular no necesita evitar alimentos específicos. En el pasado, los médicos solían recomendar evitar las nueces, las palomitas de maíz y las semillas. Sin embargo, investigaciones más recientes sugieren que estos alimentos no son perjudiciales para las personas con diverticulosis o enfermedad diverticular.

Los alimentos no permitidos en esta dieta son:

Lácteos: Ricos en grasa como la nata, leche condensada, los quesos curados o la leche entera

Cereales y derivados, tubérculos, legumbres: Bollería y pastelería como galletas con chocolate, croissants o bollos

Frutas: Frutas poco maduras, Frutas cítricas y ácidas (naranja, mandarina, limón, piña...)

Hortalizas: Flatulentas: coliflor, repollo, coles de Bruselas, carminativas: ajo, cebolla, cebolleta, ácidas: tomate, pimiento, hortalizas crudas

Alimentos proteicos: Carnes grasas (ternera o buey), embutidos

Alimentos grasos: Mantecas, mantequillas, nata, sebo, mahonesa, salsas grasas, aceites

Bebidas: Bebidas alcohólicas, bebidas carbonatadas

Otros: Chocolates, cacao y sus derivados, Extractos para sopas, platos precocinados, snacks: encurtidos, salsas picantes y ácidas, salazones

## **Enfermedades pancreáticas: cáncer de páncreas**

Para el cáncer de páncreas podemos utilizar una dieta hiperproteica esta nos ayudara para que el paciente con cáncer de páncreas deberá de consumir la cantidad adecuada de líquidos, calorías, vitaminas y proteínas, los alimentos permitidos son:

- Carnes bajas en grasa, pescados, huevos, jamón, jamón de pavo;
- Leche desnatada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado;
- Leche de almendras o de cualquier nuez;
- Acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayote, repollo, col de Bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, cebolla, ajo, pimentón, espárragos;
- Aceite de oliva o de linaza;
- Cacahuete o maní, nueces, almendras, marañón o merey, avellana, nuez de Brasil;
- Semillas como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol;
- Aguacate, aceitunas y limón.

Los alimentos prohibidos durante la dieta de la proteína son fuentes de carbohidratos como, por ejemplo:

cereales y tubérculos como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca.

granos como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya; azúcares.

alimentos que lo contengan carbohidratos como: las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados y; las frutas y el agua de coco.

## **EPOC**

Para esta patología la recomendación es que el aporte proteico sea del 20%, fundamentalmente a partir de alimentos de alto valor biológico, así que podemos implementar la dieta hipoproteica, esta dieta consiste en prevenir el exceso de catabólicos de nitrógeno en la sangre y lograr un balance de nitrógeno positivo o en equilibrio, los alimentos permitidos en esta dieta son los siguientes:

- Cereales: pan blanco (trigo, centeno), pan integral, harina de trigo integral, biscotes, arroz, arroz integral.
- Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata,

puerro, judías verdes, alcachofas, coles de bruselas. o Si la dieta es estricta en sal, se deben restringir: zanahorias, nabos, espinacas, col rizada, remolacha y acelgas.

- Frutas: membrillo, manzana, pera, sandía, limón, níspero, mango, piña, caqui, ciruelas, melocotón, melón, pomelo, uvas, fresa, cereza, albaricoque, mandarina, naranja, frambuesa, fruta en almíbar, chirimoya, kiwi, higos, plátano, castañas, uva, pasa, dátil, ciruela seca, higos secos.

- Carnes y pescados y huevos: o Eliminando todos aquellos elaborados con sal: AHUMADOS, SECADOS, EMBUTIDOS, ENLATADOS...

- Lácteos y derivados: leche de cabra, vaca, flan, natillas, arroz con leche, batidos lácteos, nata, mousse de chocolate, helados, yogur de frutas y natural.

- Grasas y aceites: aceites, margarina, mantequilla, mahonesa sin sal.

- Azúcares y dulces: azúcares, mermelada (elaboración casera), compota, miel o No está permitida la Bollería Industrial.

- Bebidas: mejor refrescos light, té, zumos de frutas.

Alimentos desaconsejados (por su alto contenido proteico):

- Cereales y derivados: guisantes secos, habas secas, judías secas, garbanzos, soja en grano.

- Frutas: nueces, piñones sin cáscara, almendras con cáscara, cacahuets sin cáscara.

- Carnes, pescados y huevos: o Consumo moderado de: ostras, pulpo, almejas, chirlas, chanquete, mejillón, anguila, salmonete. Pollo, chuleta de cerdo. Clara de huevo, huevo entero. o Prohibido: caballa, cigala, langosta, caracoles, besugo, cangrejo, gallo, lenguado, lubina, mero, salmón fresco, bacalao fresco, merluza, rape, calamares, trucha, gambas, sardinas, y todos los enlatados por ser además una dieta baja en sal. Lomo de cerdo, ternera, ahumados y embutidos, pierna de cordero, costillas de cordero. Codorniz, perdiz, buey, pollo, caballo, conejo y liebre, pato, gallina. Yema de huevo.

- Lácteos y derivados: leche en polvo, leche condensada azucarada, cuajada, queso Emental, Parmesano, Camembert, Roquefort, de bola, Gruyere, Manchego.

- Grasas y aceites: manteca.

- Azúcares: bollería industrial.

## **ERGE**

Para esta patología se recomienda una dieta variada y equilibrada, con un contenido alto de fruta, verdura y fibra vegetal de cereales y legumbres; por lo tanto será una dieta alta en fibra, los alimentos recomendados son:

Lácteos: Lácteos desnatados; leche desnatada o semidesnatada, el queso fresco o los yogures desnatados

Cereales y derivados, tubérculos y legumbres: Cereales blancos, Legumbres (\* Mayor tolerancia en coccciones suaves y pasadas por el pasapurés), Tubérculos

Fruta: Fruta madura pelada (*plátano, manzana, pera*), fruta en compota

Hortalizas: El resto de hortalizas, \*Mayor tolerancia verduras en puré

Alimentos proteicos: Carnes blancas como el pollo o el pavo, huevo y embutidos tipo jamón dulce, pechuga de pavo, Pescado blanco, Huevo

Alimentos grasos: Aceite de oliva y semillas (girasol...)

Bebidas: Manzanilla, tila, tomillo, romero, agua, caldos desgrasados

Otros: Miel, azúcar

Alimentos no permitidos:

Lácteos: Ricos en grasa como la nata, leche condensada, los quesos curados o la leche entera

Cereales y derivados, tuberculos, legumbres: Bollería y pastelería como galletas con chocolate, croissants o bollos

Frutas: Frutas poco maduras, Frutas cítricas y ácidas (naranja, mandarina, limón, piña...)

Hortalizas: Flatulentas: coliflor, repollo, coles de Bruselas, carminativas: ajo, cebolla, cebolleta, ácidas: tomate, pimiento, hortalizas crudas

Alimentos proteicos: Carnes grasas (ternera o buey), embutidos

Alimentos grasos: Mantecas, mantequillas, nata, sebo, mahonesa, salsas grasas, aceites

Bebidas: Bebidas alcohólicas, bebidas carbonatadas

Otros: Chocolates, cacao y sus derivados, Extractos para sopas, platos precocinados, snacks: encurtidos, salsas picantes y ácidas, salazones



## **Esófago de bórrete**

Para esta patología se recomienda una dieta blanda, los alimentos recomendados son:

- Vegetales: las habas verdes, brócoli, espárragos, coliflor, hojas verdes, papas y pepinos.
- Jengibre: raíces de jengibre ralladas o en rodajas a las recetas o batidos, o tomar té de jengibre para aliviar los síntomas.
- Avena: la avena, una de las favoritas para el desayuno, es un cereal integral y es una excelente fuente de fibra. Una dieta alta en fibra se ha relacionado con un menor riesgo de reflujo ácido. Otras opciones de fibra incluyen panes integrales y arroz integral.
- Frutas no cítricas: melones, bananas, manzanas y peras, tienen menos a desencadenar síntomas de reflujo que las frutas ácidas.
- Carnes magras y mariscos: las carnes magras, como pollo, pavo, pescado y mariscos, son bajas en grasa y pueden reducir los síntomas del reflujo ácido.
- Claras de huevo: limita las claras de huevo ya que son altas en grasa y pueden desencadenar síntomas de reflujo.
- Grasas saludables: aguacates, nueces, linaza, aceite de oliva, aceite de sésamo y aceite de girasol.

Los alimentos no permitidos son:

- Alimentos ricos en grasa: papas fritas y aros de cebolla, productos lácteos altos en grasa como mantequilla, leche entera, queso regular y crema agria, cortes grasos o fritos de carne de res, cerdo o cordero, postres o refrigerios, como helado y papas chips, postres o aperitivos, como helado y papalinas, salsas cremosas, salsas de carne y aderezos cremosos para ensaladas, alimentos grasosos
- frutas cítricas: naranjas, toronja, limones, limas, piña, tomates, salsa de tomate o alimentos que la usan, como pizza y chile, salsa
- Ajos, cebollas y alimentos picantes
- Menta
- Chocolate

## **EVC**

Para esta patología la dieta recomendada es una dieta baja en sal y en grasas saturadas, y rica en fruta, vegetales y fibra (Clase III, Nivel C). Se recomienda la dieta DASH (fruta, vegetales, pobre en grasas totales y saturadas) para reducir la tensión arterial (Clase I, Nivel A). la dietas DASH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.

DASH corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension). En esta dieta se tiene lo son las recomendaciones las cuales son las siguientes:

- Granos: entre 6 y 8 porciones al día Una porción equivale a 1 rebanada de pan, 1 onza (28 gramos) de cereal seco o 1/2 taza de cereal cocido, arroz o pasta.
- Vegetales: entre 4 y 5 porciones al día Una porción equivale a 1 taza de vegetales de hoja verde crudos o 1/2 taza de vegetales crudos o cocidos cortados, o 1/2 taza de jugo de vegetales.
- Frutas: entre 4 y 5 porciones al día Una porción equivale a una fruta mediana; 1/2 taza de fruta fresca, congelada o enlatada; o 1/2 taza de jugo de frutas.
- Lácteos de bajo contenido graso o sin grasa: de 2 a 3 porciones diarias Una porción equivale a 1 taza de leche o yogur o 1 y 1/2 onzas (42,5 gramos) de queso.
- Carnes magras, carne de aves y pescado: seis porciones de 1 onza (28 gramos) o menos al día Una porción equivale a 1 onza (28 gramos) de carne de res, carne de aves o pescado cocida o 1 huevo.
- Frutos secos, semillas y legumbres: entre 4 y 5 porciones a la semana Una porción equivale a 1/3 de taza de frutos secos, 2 cucharadas de mantequilla de maní, 2 cucharadas de semillas o 1/2 taza de legumbres cocidas (arvejas o frijoles secos).
- Grasas y aceites: entre 2 y 3 porciones al día Una porción equivale a 1 cucharadita de margarina suave, 1 cucharadita de aceite vegetal, 1 cucharada de mayonesa o 2 cucharadas de aderezo para ensaladas.
- Dulces y azúcares agregados: 5 porciones o menos a la semana: Una porción equivale a 1 cucharada de azúcar, jalea o mermelada; 1/2 taza de sorbete; o 1 taza de limonada.

Se recomienda sustituir el sodio por especias o saborizantes (no deberán de contener sodio). Los alimentos prohibidos o que debiera reducir el consumo son los siguientes:

- Alimentos con sal agregada (sodio) y agregar sal a las comidas
- Alcohol

- Bebidas azucaradas
- Alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como productos lácteos enteros y alimentos fritos
- Los refrigerios empacados, que a menudo tienen un alto contenido de grasa, sal y azúcar

## **Hipertiroidismo**

Para esta patología se recomienda una dieta rica en selenio o también podemos dar una dieta baja en yodo, los alimentos que se le recomiendan o que son permitidos para una persona con hipotiroidismo son los siguientes:

- Sal que no ha sido fortificada con yodo
- Clara de huevo
- Pan hecho en casa con sal no fortificada con yodo y aceite (no de soya) en lugar de mantequilla o leche; o pan preparado comercialmente que no contenga masas con yodo, lácteos o huevo
- Frutas frescas y vegetales
- Vegetales congelados
- Granos, cereales y pasta sin ingredientes con alto contenido de yodo
- Frutas enlatadas
- Nueces y mantequillas naturales sin sal (almendras, nueces)
- Sodas, cervezas, vino, limonada, jugos de fruta
- Café o té, pero sin leche o crema, y cremas sin soya o lácteos
- Palomitas de maíz usando aceite vegetal o aire, sin sal fortificada con yodo
- Pimienta negra, hierbas frescas o secas y especias, todos los aceites vegetales
- Azúcar, mermelada, miel
- Galletas Matzo

Los alimentos que no son permitidos y que debería evitar son los siguientes:

- Sal fortificada con yodo
- Vitaminas o suplementos que contengan yodo ( especialmente kelp y alga roja)
- Leche y otros productos lácteos como helado, queso, yogurt y mantequilla
- Mariscos incluyendo pescado, sushi, algas marinas
- Alimentos que contengan carragenano, agar-agar, alginato o nori
- Productos preparados comercialmente para hornear que contengan masas con yodo

- Colorante rojo #3 FD& C, usualmente se encuentra en cerezas marrasquinas y bebidas con colorantes artificiales rojos/rosados
- Yemas de huevo, huevos enteros y comidas que contengan huevos enteros
- Chocolate de leche (debido al contenido de lácteos)
- Melaza ( se acepta melaza sin sulfuro)
- Productos con soya (salsa de soya, leche de soya, tofu) [Nota: la soya no contiene iodo. Sin embargo, la ingestión de cantidades elevadas de soya interfiere con la concentración de iodo radioactivo en estudios en animales]

## **Gastritis**

Para esta patología se recomienda dar una dieta blanda con el objetivo es darle poco trabajo al estómago y también detener las deposiciones demasiado frecuentes, los alimentos permitidos son:

- CARNES: vaca, ternera (cocida, asada o al horno sin grasa), pollo (cocido o asado) sin piel, jamón cocido.
- PESCADOS, mariscos al natural.
- FRUTAS: Manzana, pera cocidas o en puré. Evitar los cítricos (Naranjas).
- SOPAS: de verduras, de carne, de arroz blanco, todas con poca sal.
- HUEVOS: de cualquier forma pero sin aceite.
- PAN: blanco ó integral.
- VERDURAS: todas cocidas, sin aceite.
- LIQUIDOS: Agua, manzanilla, etc ...
- LACTEOS: Yogurt, quesos.

Y los alimentos especialmente prohibidos:

- Especias, mayonesa, mostaza, Ketchup, mantequilla, margarina, etc.
- Vinagre, refrescos, chocolate, café solo o con leche, leche, alcohol.
- Salsas grasas, frituras, enlatados, embutidos, alimentados condimentados.
- Tabaco.

## **Hemodialisis**

Para la hemodilidasis podemos usar una dieta hiposódica la cual consiste en controlar la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos, los alimentos permitidos son:

#### Alimentos permitidos:

- Carnes, aves, vísceras (lengua, riñones, hígado), embutidos sin sal.
- Pescados frescos de agua dulce o de mar.
- Huevos.
- Lácteos: leche, yogures, petit-suisse, cuajada, requesón, queso sin sal.
- Pan y biscotes sin sal, harina, pastas alimenticias, cereales.
- Patatas, legumbres, verduras, hortalizas.
- Fruta natural, en compota, zumos naturales, frutos secos sin sal.
- Mantequilla, margarina, nata, crema de leche, aceites vegetales, mahonesa sin sal.
- Azúcar, pastelería casera, helados caseros, chocolate, cacao.
- Condimentos: pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal, hierbas aromáticas.
- Agua natural o minerales de baja mineralización, sifón o gaseosa.

#### Alimentos que se deben evitar:

Para restringir moderadamente el consumo de sodio (44 mEq o mmol) se debe eliminar el consumo de:

- Alimentos ricos en sodio: Alimentos procesados y manufacturados: aceitunas, sopas de sobre, purés instantáneos, cubitos para preparar caldo o extractos de carne, conservas en general, carnes y pescados curados con sal, ahumados, embutidos, ablandadores de carne, caviar, frutos oleaginosos salados, quesos en general, productos de repostería industrial, preparados salados para refrigerios o tentempiés (patatas chips, cortezas, pipas o frutos secos salados, palomitas, etc), salsa de tomate tipo ketchup, condimentos salados (mostazas, pepinillos, sal de ajo,etc), conservas en vinagre.
- Alimentos que contienen sodio en cantidades moderadas: Congelados vegetales en cuyo procesamiento se utiliza salmuera, zumos de hortalizas envasados, los mariscos, las aguas bicarbonatadas sódicas y las bebidas gaseosas en general.
- Pan corriente o limitación de su consumo hasta un máximo de 25 g/día: si se desea aumentar su cantidad se hará a base de pan "sin sal".
- Sal: No se permite el consumo de sal de adición: sal de cocina y mesa, sal marina, sal yodada, sal de apio.

## **Hepatitis**

Hipoproteica consiste en reducción de la ingesta proteica, indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas (urea, ácido úrico, etc.) y enlentecer el ritmo de progresión de la nefropatía. Los alimentos permitidos son:

Cereales: pan blanco (trigo, centeno), pan integral, harina de trigo integral, biscotes, arroz, arroz integral.

Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de bruselas.

- Si la dieta es estricta en sal, se deben restringir: zanahorias, nabos, espinacas, col rizada, remolacha y acelgas.

Frutas: membrillo, manzana, pera, sandía, limón, níspero, mango, piña, caqui, ciruelas, melocotón, melón, pomelo, uvas, fresa, cereza, albaricoque, mandarina, naranja, frambuesa, fruta en almíbar, chirimoya, kiwi, higos, plátano, castañas, uva, pasa, dátil, ciruela seca, higos secos.

Carnes y pescados y huevos:

- Eliminando todos aquellos elaborados con sal: AHUMADOS, SECADOS, EMBUTIDOS, ENLATADOS...

Lácteos y derivados: leche de cabra, vaca, flan, natillas, arroz con leche, batidos lácteos, nata, helados, yogur de frutas y natural.

Grasas y aceites: aceites, margarina, mantequilla, mayonesa sin sal.

Azúcares y dulces: azúcares, mermelada (elaboración casera), compota, miel

- No está permitida la Bollería Industrial.

Bebidas: mejor refrescos light, té, jugos de frutas.

## **Hipertensión arterial**

Para esta patología usaremos una dieta baja o dieta hiposódica, la cual controlara la ingesta de sodio, los alimentos permitidos para esta dieta son los siguientes:

- Carnes, aves, vísceras (lengua, riñones, hígado), embutidos sin sal.
- Pescados frescos de agua dulce o de mar.
- Huevos.
- Lácteos: leche, yogures, petit-suisse, cuajada, requesón, queso sin sal.
- Pan y biscotes sin sal, harina, pastas alimenticias, cereales.
- Patatas, legumbres, verduras, hortalizas.
- Fruta natural, en compota, zumos naturales, frutos secos sin sal.
- Mantequilla, margarina, nata, crema de leche, aceites vegetales, mahonesa sin sal.
- Azúcar, pastelería casera, helados caseros, chocolate, cacao.
- Condimentos: pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal, hierbas aromáticas.
- Agua natural o minerales de baja mineralización, sifón o gaseosa.

Los alimentos no permitidos para esta dieta son los siguientes:

- Agua mineral con gas (Vichy)
- Sal de cocina
- Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos...
- Comidas precocinadas: lasaña, croquetas....
- Salsas comerciales: mostaza, ketchup, salsa de soja...
- Congelados
- Conservas en general
- Mantequilla, margarina, manteca
- Aceitunas
- Aperitivos; Chips, cortezas...
- Frutos secos salados
- Pan y biscotes
- Quesos
- Carnes y pescados ahumados, salados
- Charcutería en general (incluido jamón cocido)
- Pastelería y bollería

Podemos recomendarle algunos sustitutos de la sal para la preparación de su comida o para condimentar, la cual son los siguientes:

- Canela
- Hinojo
- Perejil
- Ajo
- Menta
- Pimienta blanca y negra
- Vainilla
- Clavo
- Comino
- Tomillo
- Laurel
- Nuez moscada
- Estragón
- Romero
- Orégano
- Pimentón

## **Hipotiroidismo**

Para esta patología se deberá de implementar una dieta que será en rica en yodo, ya que el yodo ayudara a activar la producción de hormonas tiroideas, los alimentos permitidos para esta dieta son los siguientes:

vegetales: ajo, tomates, espinacas, habas, guisantes;

cereales y legumbres: maíz, girasol, lentejas, guisantes, habas, avena

frutas y frutos secos: mango, manzana, dátiles, coco, fresas, albaricoque, nueces del Brasil, piña, avellana, pistachos, anacardos;

hierbas y especias: hisopo, hinojo, hiedra terrestre, canela, ginseng, albahaca; algas marinas en especial el *Fucus vesiculosus*;

mariscos y sal yodada

Los alimentos que no se recomiendan o que deberán de evitarse son:



- Crucíferas como coliflor, brécol, col, coles de bruselas, nabo y sobre todo el rábano. Por su contenido en ácidos cafeico y clorogénico reducen la actividad tiroidea.
- Frutos secos como castañas y nueces y legumbres como soja, garbanzos y cacahuets. ¡¡Sí, los cacahuets son legumbres!! Contienen también ácidos cafeico y clorogénico.
- Cereales como mijo, trigo y semillas como las semillas de lino y los piñones, que también reducen la producción de tiroxina.
- Ácido cafeico: apio, naranja, limón, zanahoria, aguacate, ciruela, berenjena, melocotón.
- Ácido elálgico: granada y uva.
- Litio: cebolla, espárragos, endibias, melón, perejil, patata.

## **IRA**

Rica en proteína la cual su función será que el paciente con cáncer de páncreas deberá de consumir la cantidad adecuada de líquidos, calorías, vitaminas y proteínas, los alimentos permitidos son:

- Carnes bajas en grasa, pescados, huevos, jamón, jamón de pavo;
- Leche desnatada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado;
- Leche de almendras o de cualquier nuez;
- Acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayote, repollo, col de Bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, cebolla, ajo, pimentón, espárragos;
- Aceite de oliva o de linaza;
- Cacahuete o maní, nueces, almendras, marañón o merey, avellana, nuez de Brasil;
- Semillas como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol;
- Aguacate, aceitunas y limón.

Los alimentos prohibidos durante la dieta de la proteína son fuentes de carbohidratos como, por ejemplo:

cereales y tubérculos como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca.

granos como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soja; azúcares.

alimentos que lo contengan carbohidratos como: las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados y; las frutas y el agua de coco.

## **IRC**

Rica en proteínas esta nos apoyara para que el paciente con cáncer de páncreas deberá de consumir la cantidad adecuada de líquidos, calorías, vitaminas y proteínas, los alimentos permitidos son:

- Carnes bajas en grasa, pescados, huevos, jamón, jamón de pavo;
- Leche desnatada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado;
- Leche de almendras o de cualquier nuez;
- Acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayote, repollo, col de Bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, cebolla, ajo, pimentón, espárragos;
- Aceite de oliva o de linaza;
- Cacahuete o maní, nueces, almendras, marañón o merey, avellana, nuez de Brasil;
- Semillas como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol;
- Aguacate, aceitunas y limón.

Los alimentos prohibidos durante la dieta de la proteína son fuentes de carbohidratos como, por ejemplo:

cereales y tubérculos como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca.

granos como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya; azúcares.

alimentos que lo contengan carbohidratos como: las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados y; las frutas y el agua de coco.

## **Litiasis renal**

Para una litiasis de oxalacetato de calcio la cual es la común se usará una dieta que deberá de ser bajo en sodio o también llamada dieta hiposódica la cual va a controlar la ingesta de sodio, para el consumo de carne no se le restringe pero a lo hora de prepararlo no deberá sazonarlas, puede consumir lácteos, huevos, pan sin sal, legumbres, verduras y hortalizas. En cuestión de frutas y verduras podrá comerlas tanto como guste ya que son bajas en sodio; se deberá de evitar alimentos procesados como por ejemplo los embutidos, jamón, salchichas, etc. los alimentos enlatados y envasados también deberán de evitarse o deber, de buscar que no contengan sal.

Para la litiasis de ácido úrico usaremos una dieta baja en purinas este es un plan que limita los alimentos con alto contenido en purinas Los siguientes alimentos son bajos en purinas y son los que puede consumir:

- Huevos, nueces y crema de cacahuete
- Queso y helado bajos en grasa y sin grasa
- Leche sin grasa o del 1%
- Sopa hecha con extracto o caldo de carne
- Verduras que no estén en la lista de purinas medias que figura más abajo
- Todas las frutas y los jugos de fruta
- Pan, pasta, arroz, pastel, pan de maíz y palomitas de maíz
- Agua, soda, te, café y cacao
- Azúcar, dulces y gelatina
- Grasa y aceite

En este tipo de dieta deberá ver una limitación en el consumo, los alimentos que se deberán de limitar son los siguientes:

Carnes: Limite lo siguiente de 4 a 6 onzas cada día.

- Carne de res y de aves
- Cangrejo, langosta, ostras y camarón
- Verduras: Limite las siguientes verduras a  $\frac{1}{2}$  taza cada día.
- Espárragos
- Coliflor
- Espinaca
- Champiñones
- Chícharos verdes
- Frijoles, chícharos y lentejas (límitese a 1 taza cada día)
- Avena (Limítese a  $\frac{2}{3}$  de taza de avena cruda cada día).
- Germen de trigo y salvado (Limítese a  $\frac{1}{4}$  de taza cada día)

Los alimentos que son altos purinas deberán evitarse en su totalidad los cuales son:

- Anchoas, sardinas, almejas y mejillones
- Atún, bacalao, arenque y eglefino
- Carne de caza silvestre como ganso y pato

- Carnes de órganos, como sesos, corazón, riñón, hígado y mollejas
- Salsas elaboradas con carne
- Extractos de levadura que se consumen en forma de suplemento

## **Lupus**

Para el lupus no hay una dieta especial, pero su alimentación deberá ser variada, adecuada y equilibrada, aquí podemos implementar una dieta o una alimentación normal el consumo de los alimentos deberá de ser adecuada y normal, en cantidades ideales para el paciente.

## **Obesidad**

Para la obesidad podemos utilizar una dieta baja en carbohidratos la cual se centra en las proteínas y en algunas verduras sin almidón, los alimentos permitidos son:

- Frutas y vegetales en pequeñas porciones, preferiblemente crudas, con cáscara y bagazo, debido a que las fibras aumentan la sensación de saciedad y elevan en menor cantidad el azúcar en la sangre;
- Carnes bajas en grasa, preferiblemente pollo y pavo sin piel;
- Pescados preferiblemente grasos como el salmón, atún, trucha y sardinas;
- Huevos y quesos;
- Aceite de oliva, aceite de coco y mantequilla;
- Nueces, almendras, avellanas, merey o marañón;
- Semillas en general como: chía, linaza, girasol y ajonjolí;
- Café y té sin azúcar.

Los no permitidos son:

- Azúcar blanca: aquí están incluidos los refrescos, jugos de fruta pasteurizados, azúcar morena, edulcorantes, dulces, helados, tortas, pasteles y galletas;
- Harinas: trigo, cebada o centeno los cuales están presentes en alimentos como el pan, galletas saladas y tostadas;
- Grasas *trans*: papas fritas embaladas, comidas congeladas precocidas, margarina;
- Carnes procesadas: pechuga de pavo, salchicha, salami, mortadela, tocino, jamón;

Otros: arroz blanco, pasta, cuscús, harina de maíz, avena, maíz, frijoles blancos, garbanzos

## **Obstrucción biliar**

reducir en general la ingesta de grasas, teniendo en cuenta que las grasas vegetales crudas (aceite de oliva) se toleran mejor que las fritas y que las de origen animal, por lo tanto podemos implementar una dieta hipolípida, la cual esta dieta permite los siguientes alimentos:

- Cereales y derivados
- Carnes
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Leches y derivados
- Fruta y frutos secos
- Verduras y legumbre
- Aceite de oliva, girasol y maíz
- Bebidas
- Alimentos que deberán evitarse:
- Chorizo de cerdo
- Manteca vegetal y animal
- Mantequilla
- Vísceras
- Quesos maduros
- Piel de pollo
- Cortes gruesos de carne
- Embutidos
- Leche entera
- Chocolate

### Alimentos prohibidos

Panes y cereales Los cocidos, refinados y enriquecidos Integrales, secos, tostados y en frituras

Grasa Margarina, mantequilla, crema y aceite vegetal Alimentos con alto contenido de grasas

Misceláneos Azúcar, miel, jarabes, jaleas, salsas, sal, pimienta y especias

## **Síndrome de Cushing**

Para esta patología se recomienda que el paciente tenga un abundante consumo de vegetales y bajo en carbohidratos, por lo tanto, usaremos una dieta baja en carbohidratos esta dieta se centra en las proteínas y en algunas verduras sin almidón, los alimentos permitidos para este tipo de dieta son:

- Frutas y vegetales en pequeñas porciones, preferiblemente crudas, con cáscara y bagazo, debido a que las fibras aumentan la sensación de saciedad y elevan en menor cantidad el azúcar en la sangre;
- Carnes bajas en grasa, preferiblemente pollo y pavo sin piel;
- Pescados preferiblemente grasos como el salmón, atún, trucha y sardinas;
- Huevos y quesos;
- Aceite de oliva, aceite de coco y mantequilla;
- Nueces, almendras, avellanas, merey o marañón;
- Semillas en general como: chía, linaza, girasol y ajonjolí;
- Café y té sin azúcar.

### Alimentos prohibidos

En esta dieta es importante evitar todos los alimentos que posean una elevada cantidad de carbohidratos. Por este motivo, se debe consultar la etiqueta nutricional del alimento antes de consumirlo. Algunos ejemplos de los alimentos que deben evitarse son:

- Azúcar blanca: aquí están incluidos los refrescos, jugos de fruta pasteurizados, azúcar morena, edulcorantes, dulces, helados, tortas, pasteles y galletas;
- Harinas: trigo, cebada o centeno los cuales están presentes en alimentos como el pan, galletas saladas y tostadas;
- Grasas trans: papas fritas embaladas, comidas congeladas precocidas, margarina;
- Carnes procesadas: pechuga de pavo, salchicha, salami, mortadela, tocino, jamón;
- Otros: arroz blanco, pasta, cuscús, harina de maíz, avena, maíz, frijoles blancos, garbanzos.

## **Síndrome de intestino corto**

Para esta patología utilizaremos la nutrición enteral, es una técnica de nutrición que representa una opción para alimentar al paciente que no quiere comer por razones patológicas o psicológicas, para esta patología los alimentos recomendados son:

- Fruta en lata
- Fruta fresca sin piel, cáscara, membranas o semillas
- Mantequilla de maní cremosa y otras mantequillas de frutos secos
- Avena y otros productos con avena.
- Cebada
- Legumbres (como garbanzos, frijoles de lima, frijoles y lentejas). Tenga cuidado, ya que las legumbres pueden causar gases. Comience probando porciones pequeñas, de ¼ de taza.

También podemos agregar alimentos con bajo contenido en fibra, estos alimentos son los siguientes:

- Trigo inflado, arroz inflado, corn flakes, Special K® y otros cereales que contienen 1 gramo o menos de fibra por porción
- Crema de trigo o arroz
- Farina
- Arroz blanco
- Pan blanco, pan ácimo y pan italiano sin semillas
- Pasta normal (sin trigo integral)
- Puré de papas o papas horneadas sin cáscara

Los alimentos que se deberán de evitar son los siguientes:

Panes de trigo integral, galletas, cereales y otros productos

Salvado de trigo

Frutos secos enteros, semillas y coco

Piel, cáscara y semillas de frutas

Frutas secas

## **VIH**

Para el VIH podemos utilizar una dieta hiperproteica, la cual consiste en una alimentación basada en una elevada ingesta de proteínas, reduciendo además el aporte de carbohidratos y grasas al organismo. Los alimentos permitidos son:

- Carnes bajas en grasa, pescados, huevos, jamón, jamón de pavo;
- Leche desnatada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado;
- Leche de almendras o de cualquier nuez;
- Acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayote, repollo, col de Bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, cebolla, ajo, pimentón, espárragos;
- Aceite de oliva o de linaza;
- Cacahuete o maní, nueces, almendras, marañón o merey, avellana, nuez de Brasil;
- Semillas como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol;
- Aguacate, aceitunas y limón

Los no permitidos:

Los alimentos prohibidos durante la dieta de la proteína son fuentes de carbohidratos como los cereales y tubérculos como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca; granos como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya; azúcares y alimentos que lo contengan como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados y; las frutas y el agua de coco.



## **Conclusión**

Las dietas nos ayudan a optimizar una buena salud y longevidad, el objetivo de las dietas es proporcionarnos las eficiencias de nutrientes y reduciendo riesgos de enfermedades relacionadas con la dieta, compuesta por comidas seguras y agradables.

Además, recordemos también que Una dieta completa y equilibrada es fuente de salud, en tanto que numerosas enfermedades tienen su origen en una dieta inapropiada, por ello es muy importante que prestemos atención a nuestros hábitos alimentarios.

Si queremos tener una alimentación saludable, tenemos que asegurarnos de que nuestra dieta es completa (contiene variedad de alimentos), armónica (aporta proporciones adecuadas de los nutrientes), suficiente en cantidad y adecuada.

Tomemos en cuenta que si la alimentación no adecuada no solo afectan a nuestra salud, sino también nuestro aspecto físico y estado de ánimo.

Por eso en este trabajo se establecen diferentes tipos de dietas para cada una de ellas, como ya se menciona cada dieta tiene alimentos permitidos y prohibidos, por lo que si no se sigue bien cada una de las dietas puede llegar a ver una afectación es decir, no podrá tolerar el alimento y lo regresaría, por eso en cada una de las dietas se pusieron diferentes tipos de dietas con alimentos permitidos, el propósito de este trabajo es que sepamos que tipo de dieta podemos dar o recomendar a pacientes que tengan una patología.

## **BIBLIOGRÍAS**

1. Evidencia, U. B. E. (2021, 3 noviembre). *Recomendaciones dietéticas para pacientes formadores de litiasis renales*. Urología Basada en Evidencia. <https://urologiabe.com/2021/11/08/recomendaciones-dieteticas-para-pacientes-formadores-de-litiasis-renales/>
2. *Recomendaciones dietéticas para pacientes formadores de litiasis renales*. (s. f.). UROLOGIABE.
3. *CANCER DE RIÑON Y ALIMENTACION*. (2020, diciembre). micof. Recuperado 31 de diciembre de 2022, de <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo17976.pdf>
4. *RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ANTE RESECCIONES DE INTESTINO DELGADO E ILESTOMÍA*. (s. f.). InnovaHONCO.
5. *Gui de diabetes tipo I*. (s. f.). centro para la innovacion de la diabetes. Recuperado 31 de diciembre de 2022, de <https://diabetes.sjdhospitalbarcelona.org/es/diabetes-tipo-1/debut/nutricion>
6. *Dieta Baja En Purinas*. (s. f.). Drugs.com. [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-baja-en-purinas.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-baja-en-purinas.html)
7. Zanin, T. (2021, 8 noviembre). *Dieta de proteínas/ hiperproteica: alimentos permitidos y a evitar*. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-hiperproteica/>
8. Zanin, T. (2021, 8 noviembre). *Dieta de proteínas/ hiperproteica: alimentos permitidos y a evitar*. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-hiperproteica/>
9. *Dieta para la diabetes gestacional*. (s. f.). MedlinePlus. Recuperado 31 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007430.htm>

10. *Diabetes gestacional: ¿qué puedo comer?* (2019, 20 agosto). VITA Medicina Reproductiva. <https://www.vitafertilidad.com/blog/embarazo/diabetes-gestacional-que-comer.html>
11. *Dieta hiposódica*. (s. f.). <https://www.hgc.es/es/pacientes-visitantes/consejos-salud/nutricion/dieta-baja-salv>
12. *Dieta baja en sal*. (s. f.). Hospital Universitari General de Catalunya - Grupo Quirónsalud. <https://www.hgc.es/es/pacientes-visitantes/consejos-salud/nutricion/dieta-baja-sal>
13. Investigación, R. S. (2021, 23 noviembre). *La alimentación en la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC): artículo monográfico*. ▷ RSI - Revista Sanitaria de Investigación. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/la-alimentacion-en-la-enfermedad-pulmonar-obstructiva-cronica-epoc-articulo-monografico/>
14. *Dieta hiposódica e hipoproteica*. (2003, 19 septiembre).
15. *Nutricion hospitalaria*. (s. f.). <https://www.redalyc.org/>. Recuperado 31 de diciembre de 2022, de <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226754005.pdf>
16. *Qué es la dieta DASH*. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000784.htm>
17. *Dieta DASH: alimentación saludable para disminuir la presión arterial*. (2021, 20 agosto). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456?reDate=31122022>

18. *¿Qué debo comer si tengo hipertiroidismo? Dieta para el hipertiroidismo.* (2019, 23 diciembre). Blog de tiroides | Dr. Óscar Vidal.  
<https://www.barnaclinic.com/blog/cirugia-de-tiroides/comer-hipertiroidismo>
19. American Thyroid Association. (2019, 20 junio). *Dieta Baja en Iodo.*  
<https://www.thyroid.org/dieta-baja-en-iodo/>
20. Viéitez, A. L. (2022, 5 diciembre). *Dieta Hipotiroidismo | Alimentos recomendados.* Dieta Coherente. <https://www.dietacoherente.com/dieta-hipotiroidismo-alimentos-recomendados/>
21. *Que tipo de dieta se le recomienda a un paciente con síndrome de cushing?* (s. f.).  
<https://www.doctoralia.com.mx/preguntas-respuestas/que-tipo-de-dieta-se-le-recomienda-a-un-paciente-con-sindrome-de-cushing>
22. Zanin, T. (2022b, noviembre 15). *Dieta Low Carb (baja en carbohidratos): guía completa.* Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/dieta-baja-en-carbohidratos/>
23. Alimmenta. (2021, 10 febrero). *Dieta para reflujo gastroesofágico* 🥑  
*Alimentación y tratamiento.* Alimmenta, dietistas-nutricionistas.  
<https://www.alimmenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/>
24. Sz Studios. (s. f.). *Sanatorio Colegiales.*  
<https://sanatoriocolegiales.com.ar/pacientes/prevencion/como-tratar-la-gastritis.html>
25. Benavides, N. (2022, 27 junio). *Todo sobre la dieta blanda: tipos, alimentos, menús, consejos.* . . . Clara. [https://www.clara.es/bienestar/salud/dieta-blanda-gastroenteritis-alimentos-dieta-blanda\\_12155](https://www.clara.es/bienestar/salud/dieta-blanda-gastroenteritis-alimentos-dieta-blanda_12155)
26. 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>

27. *Síndrome de Intestino Corto Tratamiento médico-nutricional*. (s. f.).  
<http://www.imss.gob.mx/>. Recuperado 31 de diciembre de 2022, de  
<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/592GRR.pdf>
28. *Pautas de nutrición para personas con síndrome del intestino corto*. (2022, 31 diciembre). Memorial Sloan Kettering Cancer Center.  
<https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-guidelines-patients-short-bowel-syndrome>
29. *Alimentos, dieta y nutrición para la enfermedad diverticular*. (2022, 7 octubre). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.  
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/diverticulosis-diverticulitis/alimentos-dietas-nutricion>
30. *Entrada*. (s. f.). SUR. <https://www.reumatologia.uy/post/lupus-y-alimentaci%C3%B3n?lang=en>
31. *ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE EN PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA*. (s. f.). <https://oncologiahuelva.com/>. Recuperado 31 de diciembre de 2022, de <https://oncologiahuelva.com/wp-content/uploads/2016/11/Alimentacin-y-vida-saludable-en-mujeres-con-cncer-de-mama.pdf>
32. *Dieta mediterránea*. (s. f.).  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000110.htm>
33. Diabetes, F. P. la. (s. f.). *Cetoacidosis diabética*.  
<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/187/cetoacidosis-diabetica-ninos>
34. *Manual de apoyo para pacientes en tratamiento de cáncer cervicouterino*. (s. f.).  
<https://www.medicasur.com.mx/>. Recuperado 31 de diciembre de 2022, de

<https://www.medicasur.com.mx/userfiles/images/iluscont/pdfOnco/CancerCervicouterino.pdf>

35. *Nutrición y cáncer de mama: cómo llevar una dieta saludable*. (2022, 31 diciembre). Memorial Sloan Kettering Cancer Center.

<https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-and-breast-making-healthy-diet-decisions>

36. Imt, P. B. (2020, 16 julio). *Dieta y estilo de vida en el Cáncer de Próstata*.

<https://imturologia.com/2020/07/16/dieta-y-estilo-de-vida-en-el-cancer-de-prostata/>

37. *Guía médica del cáncer*. (s. f.). <https://1minuto.org/>. Recuperado 31 de diciembre de 2022, de [https://1minuto.org/wp-content/widgets/guiasMedicas/guias/08\\_GUIA-MEDICA-CANCER-DE-TESTICULO.pdf](https://1minuto.org/wp-content/widgets/guiasMedicas/guias/08_GUIA-MEDICA-CANCER-DE-TESTICULO.pdf)

38. <https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/dieta-hiperproteica-riesgos#:~:text=La%20dieta%20hiperproteica%2C%20tambi%C3%A9n%20conocida,pescados%2C%20algunas%20legumbres%20y%20huevos>. (s. f.).

[seguroscatalanaoccidente.com](https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/dieta-hiperproteica-riesgos#:~:text=La%20dieta%20hiperproteica%2C%20tambi%C3%A9n%20conocida,pescados%2C%20algunas%20legumbres%20y%20huevos). Recuperado 31 de diciembre de 2022, de <https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/dieta-hiperproteica-riesgos#:~:text=La%20dieta%20hiperproteica%2C%20tambi%C3%A9n%20conocida,pescados%2C%20algunas%20legumbres%20y%20huevos>.

[seguroscatalanaoccidente.com](https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/dieta-hiperproteica-riesgos#:~:text=La%20dieta%20hiperproteica%2C%20tambi%C3%A9n%20conocida,pescados%2C%20algunas%20legumbres%20y%20huevos). Recuperado 31 de diciembre de 2022, de

<https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/dieta-hiperproteica-riesgos#:~:text=La%20dieta%20hiperproteica%2C%20tambi%C3%A9n%20conocida,pescados%2C%20algunas%20legumbres%20y%20huevos>.

39. *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/in-depth/low-carb-diet/art-20045831?reDate=31122022>

40. *Dieta baja en grasas cítricos e irritantes*. (s. f.).

<https://www.cirugiamerida.com/dieta-baja-en-grasas-citricos-e-irritantes>

41. User, S. (s. f.). *4 ALIMENTOS QUE NO SON AMIGOS DE LA PRÓSTATA - Dr. David B. Samadi*. <https://www.drdaidsamadi.com/es/novedades/articulos-de-salud/item/4-alimentos-que-no-son-amigos-de-la-prostata>
42. Mesa, T. (2020, 6 mayo). *Esta es la dieta que deben seguir los enfermos de covid-19*. [alimente.elconfidencial.com](https://blogs.alimente.elconfidencial.com/nutricion/alimenta-tu-salud/2020-05-06/covid19-dieta-nutrientes-masa-corporal_2580743/).  
[https://blogs.alimente.elconfidencial.com/nutricion/alimenta-tu-salud/2020-05-06/covid19-dieta-nutrientes-masa-corporal\\_2580743/](https://blogs.alimente.elconfidencial.com/nutricion/alimenta-tu-salud/2020-05-06/covid19-dieta-nutrientes-masa-corporal_2580743/)
43. *Dieta hipocalorica ¿qué alimentos puedo comer?* (2022, 26 febrero). Clínica Riba. <https://clinariba.com/dieta-hipocalorica-que-alimentos-puedo-comer/>
44. *¿Qué dieta seleccionar en el tratamiento de la obesidad?* (s. f.). <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2020/1/art-6/>
45. *Dieta con bajo contenido de hidratos de carbono: ¿puede ayudarte a bajar de peso?* (2021b, julio 29). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/low-carb-diet/art-20045831?reDate=31122022>
46. *¿Qué es la Dietoterapia y cuáles son sus dietas?* (2021, 30 julio). Veigler Business School. <https://veigler.com/dietoterapia/>
47. Girón, A. (s. f.). *Dieta Hipolipídica*. [prezi.com](https://prezi.com/p/pm9z2ptssz8y/dieta-hipolipidica/).  
<https://prezi.com/p/pm9z2ptssz8y/dieta-hipolipidica/>
48. *Alimentos ricos en fibra*. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000193.htm>
49. Wint, C. (2021b, junio 6). *Cetoacidosis diabética: Síntomas, causas y tratamiento*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/cetoacidosis-diabetica>
50. *Diabetes mellitus | Alimentos aconsejados, permitidos y limitados | Salud y Alimentación | CONSUMER EROSKI*. (s. f.).

<https://saludyalimentacion.consumer.es/diabetes-mellitus/alimentos-aconsejados-permitidos-y-limitados>

51. *Antologia*. (s. f.). UDS. Recuperado 31 de diciembre de 2022, de

<https://Libros/Nutrici%C3%B3n/Antologia.pdf>