



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Campus Comitán

Licenciatura de Medicina Humana



Tema: Manual de dietas

Nombre de alumno: Andrea Díaz Santiago

Semestre: 3°

Grupo: C

Materia: Nutrición

Docente: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

PASIÓN POR EDUCAR



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITÁN



LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

Andrea Díaz Santiago

3°C

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Manual de dietas

Comitán de Domínguez, Chiapas a 31 de diciembre de 2022

Índice

Tabla de contenido

Índice	3
Introducción	5
Objetivos (Específicos Y Generales)	6
Angina de pecho estable:.....	7
Angina de pecho inestable:.....	8
cáncer cervicouterino	9
cáncer de mama	10
<i>cáncer de próstata</i>	11
cáncer hepático	12
cáncer renal	13
Cáncer testicular	14
Cetoacidosis diabética.....	15
Cirrosis hepática no alcohólica.....	18
Colectomía.....	19
COVID – 19.....	20
Diabetes gestacional.....	21
Diabetes mellitus 1	22
Diabetes mellitus 2.....	23
DIALISIS	24
dislipidemias.....	24
Divertículos	25
Cáncer de páncreas.....	26
EPOC.....	26
ERGE	27
Esófago De Bårrete	28
EVC	28
Gastritis	29
Hemicolectomía Derecha	29
Hemicolectomía Izquierda	30

Hemodiálisis	30
Hemodiálisis	31
Hepatitis	32
Hipertensión Arterial	32
Hipertiroidismo	33
Hipotiroidismo	34
Ileostomía	35
IRA.....	36
IRC	36
Litiasis Biliar	37
Litiasis Renal	37
Lupus	38
Obesidad	38
Obstrucción Biliar	39
Resección Parcial.....	40
Sigmoidectomía	40
Síndrome De Cushing	41
<i>Síndrome De Intestino Corto</i>	41
VIH	42
Conclusión	43
Bibliografías.....	44

Introducción

Dentro de este manual se se mostrarán hie enseñará la manera correcta de cómo llevar una alimentación adecuada en cualquier patología.

Es por eso que se hizo este manual para que tenga un fácil uso de cuáles son los alimentos que se deben de consumir teniendo una patología y cuáles son los alimentos que no se de consumir y a que nos con lleva la buena alimentación.

Una buena alimentación es tener una buena salud y un buen equilibrio dentro de nuestras vidas, la alimentación para una enfermedad debe ser adecuada e inocua, para poder llevar un buen equilibrio con enfermedad y con nuestra propia vida,

Dentro de nuestra vida diaria lo primordial es el cuidado de la alimentación pero mucho no le tomamos la importancia que debe ser y él no consumir todos los alimentos del plato del buen comer, por esta razón cuando estamos enfermos debemos de llevar una dieta adecuada para cualquier tipo de enfermedad ya que existen demasiadas dietas pero debemos de llevar adecuada conforma la enfermedad que se tiene.

Una alimentación debe ser saludable y es aquella que nos proporcione diferentes nutrientes para que el cuerpo pueda sustentarse y generar energía necesitamos un buen funcionamiento en el organismo conservaron restablecer la salud con una buena alimentación minimizamos el riesgo de tener alguna enfermedad crónico degenerativa.

Objetivos (Específicos Y Generales)

Los objetivos de una buena dieta escribimos de mantener una alimentación saludable el cual esto nos ayuda a prevenir las distintas patologías que se miran en el manual.

Uno de los objetivos de todos los que trabajan en el área de salud es de qué deben de estar bien informados sobre cuál es una buena alimentación y cuál es una buena dieta adecuada ya que existen distintas desde conforme el sexo la edad crónico degenerativa tiene familiares con distintas enfermedades todo eso no es nada más hacer una dieta.

Muchas personas objetivo es querer bajar de peso pero no con llevan los daños que le puede llevar a cierta edad, por eso es importante que debemos de conocer cuáles son los tipos de dieta que existen, el objetivo de una buena dieta es aquella para optimizar la salud previniendo deficiencia de nutrientes y reduciendo el riesgo de enfermedades, debemos de tener en cuenta que nuestra dieta debe de incluir todos los alimentos del plato comer pero una ración adecuada.

Debemos de conocer cuáles son los riesgos que nos conlleva tener una mala dieta y teniendo una patología crónica degenerativa, es por eso que este manual especifica alguno de los alimentos que son importantes para la enfermedad y cuáles no se deben de consumir.

A continuación, se verán algunas de las patologías mas comunes de nuestro país y de que forma tratarla con los alimentos adecuados

Angina de pecho estable:

Tipo de dieta:

Dieta variada equilibrada

En que consiste la dieta:

Consiste en comer alimentos con menos grasa o sin grasa, así como el consumo de alimentos proteicos como lo son el pescado, frijoles y pollo sin piel, así como evitar el comer productos en altos contenidos de sal o ponerles demasiada sal a las comidas, así como evitar los alimentos fritos, los alimentos procesados y los productos horneados.

Alimentos permitidos:

- Frutas
- Verduras
- Granos enteros
- Proteínas magras;
 - Pollo sin piel
 - Pescado
 - Frijoles
- Productos lácteos:
 - Bajos en grasa/sin grasa
 - Leche descremada
 - Yogur bajo en grasa

Alimentos no permitidos;

- Evitar alimentos altos en sal
- Evitar alimentos que tengan grasas saturadas
- Comer menos alimentos que contengan queso, crema o huevos.
- No consumir alimentos fritos
- Alimentos procesados
- Productos horneados



Angina de pecho inestable:

Tipo de dieta:

Dieta adecuada adecuado al aporte de calorías

En que consiste la dieta:

Dieta equilibrada en las que aporten calorías como lo son las legumbres, arroz, avena, cuscús, moniatos o las patatas, para el organismo tenga suficiente energía para recuperarse y para funcionar correctamente.

Los carbohidratos deben formar parte de la dieta para la angina de pecho. Los frutos secos proporcionan, grasas, además, grasas muy saludables para el aparato circulatorio.

También se necesitan suficientes proteínas, deben aportar ácidos grasos esenciales (omega 3 y 6), como minerales como el calcio y el magnesio, y antioxidantes como la vitamina E y C y los betacarotenos, todos ellos, nutrientes imprescindibles para la salud cardiovascular.

Alimentos permitidos:

- Frutas
- Verduras
 - Brócoli
 - Col
 - Cebollas
 - Ajos
 - Rabanitos
 - Lechuga
 - Algas
- Granos enteros
- Proteínas magras;
 - Pollo sin piel
 - Pescado
 - Frijoles
- Productos lácteos:

PASIÓN POR EDUCAR

- Bajos en grasa/sin grasa
- Leche descremada
- Yogur bajo en grasa
- Semillas
 - Nueces
 - Frutos secos

Alimentos no permitidos;

- Evitar alimentos altos en sal
- Evitar alimentos que tengan grasas saturadas
- Comer menos alimentos que contengan queso, crema o huevos.
- No consumir alimentos fritos
- Alimentos procesados
- Productos horneados

cáncer cervicouterino

nombre de la dieta

dieta mediterránea

en que consiste la dieta

esta puede reducir el riesgo de infección por VPH y cáncer de cuello uterino.

alimentos permitidos

- ácido fólico
- vitamina C
- vitamina A o Betacarotenos

alimentos no permitidos

- col rizada
- arándanos
- semilla de Chía
- linaza
- cúrcuma
- vitamina E
- folato
- indol-3-carbinol

•

cáncer de mama

nombre de la dieta

dieta rica en fibra

dieta mediterránea

tipo de dieta

son alimentos ricos en fibra los cereales integrales y productos elaborados a base de cereales integrales, así como la verdura y la fruta en general.

Consumo diario, abundante y variado de fruta y verdura, consumo diario de cereales, preferiblemente integrales, el uso de aceite de oliva como principal fuente de grasa, consumo diario de algún producto lácteo, pescado y priorizando carne blanca como principal fuente de proteínas y grasa animales como a la carne roja y carne procesada, consumo frecuente de alimentos ultra procesados y con alto contenido de azúcares refinados.

alimentos permitidos

- Brocoli
- Repollo
- Coliflor
- Verduras de hoja verde
 - Espinaca
 - Lechuga
 - Col rizada
 - Acelga
 - Bok choy
- Champiñones
- Calabacita
- Pimiento
- Tomates
- Granos enteros
- Verduras con almidón
 - Papas
 - Batatas
 - Maíz
 - Calabaza
 - Arvejas
- Frutas enteras
 - Bayas

PASIÓN POR EDUCAR

- Manzanas
- Peras
- Kiwis
- Naranjas
- Pescado
 - Sardinias
 - Salmon enlatados
 - Pescado fresco
- Productos lácteos sin grasa o descremados
 - Yogur natural
- Huevos
- Carne de ave
 - Pollo
 - Pavo
- Antioxidantes

alimentos no permitidos

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

cáncer de próstata

nombre de la dieta

dieta mediterránea

en que consiste la dieta

considera hoy en día protectora contra los cánceres endocrinos, así como, frente a enfermedades cardiovasculares, tiene un alto contenido de frutas, verduras y pasta y también moderado de vino.

alimentos permitidos

- zanahoria
- carotenoides
- vitamina E
- vitamina D Vitamina A
- retinoides
- selenio
- fitoestrógenos
-

alimentos no permitidos

- Carnes rojas
- Productos lácteos altos en grasa
- Productos horneados
- Alimentos procesados
- Mantequilla
- Tocino
- Salchichas
- Nata

cáncer hepático

nombre de la dieta

Coles

tipo de dieta

Las proteínas normalmente ayudan a la reparación del tejido corporal, también previenen la acumulación de grasa y daño a las células hepáticas.

Para personas con hígados muy dañados, las proteínas no se procesan apropiadamente, los productos residuales se pueden acumular y afectar el cerebro.

alimentos permitidos:

- Frutas
 - Naranja
- Verduras
- Proteínas magras
 - Pollo
 - Pescado
 - leguminosas
- Vitaminas
 - B
 - D
- Medicamentos recetados por el medico
- Carbohidratos

PASIÓN POR EDUCAR

- Aumento de su ingesta

alimentos no permitidos:

- Mariscos crudos
- Limitar el consumo de sal
- Reducir la cantidad de proteína animal

cáncer renal

nombre de la dieta

Coles

en que consiste la dieta

evitar la desnutrición causada por la misma enfermedad y los efectos secundarios del tratamiento (quimioterapia, radioterapia), hemodiálisis entre otras.

alimentos permitidos

- proteínas
 - pollo
 - pescado
 - panela
 - requesón
- legumbres
- vitaminas
- verduras
- colinabo
- col rizada
- frutas
- serbas
- dátiles
- frutos secos
- piñones
- cacahuetes

alimentos no permitidos

- carnes rojas
 - ternera
 - cerdo
 - cordero

PASIÓN POR EDUCAR

- embutidos
- patés
- pescado azul
 - atún
 - salmon
 - bonito
- legumbres
 - garbanzos
 - lentejas
 - judías
- grasas
 - mantequilla
 - margarinas
 - nata
 - lácteos enteros
- frutas acidas y citricos
 - naranja
 - mandarina
 - kiwi
 - limon
 - fresón
 - col
 - coliflor
 - brocoli
 - alcachofa
 - tomate
- infusiones
 - te
 - menta
 - camomila
 - café
 - alcohol



Cáncer testicular

Nombre de la dieta

Coles

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

- Pan
- Cereal
- Arroz
- Pasta
- Bagel

- Verduras
- Jugo
- Hojas verdes
- Lácteos
- Carne magra
 - Pollo
 - Pescado
 - Huevos
 - Frutos secos
- Mantequilla de maní

Alimentos no permitidos

- Carnes rojas
- Productos lácteos altos en grasa
- Productos horneados
- Alimentos procesados
- Mantequilla
- Tocino
- Salchichas
- Nata

Cetoacidosis diabética

Nombre de la dieta

Dieta cetogénica

Alimentación baja en azúcar

En que consiste la dieta

Solo se administrará líquidos sin azúcar.

Alimentos permitidos

- Frutas
 - Fresas
 - Manzanas
 - Peras
 - Ciruelas
 - Frambuesas
 - arándanos
 - limón
 - mandarina
- Vegetales



- Granos integrales
 - Pan
 - Arroz
 - Pasta integral
 - Harina de maíz integral
 - quinoa
- Leguminosas
 - Frijoles
 - Soya
 - Garbanzos
 - Lentejas
 - Guisantes
 - arvejas
- Hortalizas
 - brócoli
 - lechuga
 - tomate
 - calabacín
 - berenjena
 - pimentón
 - cebolla
 - ajo
 - rúgula
 - espinaca
 - berro
 - acelgas
 - repollo
 - ejote
- Carnes bajas en grasa
 - Pollo sin piel
 - pescado
- Semillas
 - Chía
 - Linaza
 - Ajonjolí
 - Calabaza
 - auyama
- Leche y derivados descremados
 - Yogur natural
 - leche
- Huevos
 - Huevos de codorniz
- Bebidas vegetales
 - Leche de avena
 - Coco
 - Almendra



- Avellana

Alimentos no permitidos

- **Bebidas**
 - Zumos azucarados
 - Bebidas refrescantes con azúcar
 - Cola
 - Tónica
 - bitter
- **Batidos**
 - batidos lácteos
 - bebidas alcohólicas
- **Grasas**
 - Nata
 - Manteca
 - Tocino
 - sebos
- **Otros**
 - Chocolate
 - Chocolate en polvo
 - Miel
 - Mermeladas
 - Gelatinas de frutas
- **Edulcorantes**
 - Evitar azúcar común o sacarosa
- **Frutas**
 - Fruta en almíbar
 - Frutas secas
 - Confitadas
 - Escarchadas
- **Legumbres**
 - Aquellas que se cocinan con ingredientes grasos de origen animal
 - Chorizo
 - Morcilla
 - tocino
- **Cereales**
 - Galletería
 - pastelería
 - bollerías convencionales
- **carnes grasas**
 - productos de charcutería y vísceras
 - pescados en conserva
 - salazón/ahumados
- **leches y lácteos**
 - mermeladas
 - los enriquecidos en nata o que llevan nata

PASIÓN POR EDUCAR

- todos los que llevan azúcar

Cirrosis hepática no alcohólica

Nombre de la dieta: por encontrar todavía

Tipo de dieta

Las proteínas normalmente ayudan a la reparación del tejido corporal, también previenen la acumulación de grasa y daño a las células hepáticas.

Para personas con hígados muy dañados, las proteínas no se procesan apropiadamente, los productos residuales se pueden acumular y afectar el cerebro.

Alimentos permitidos:

- Frutas
- Vegetales
 - Aguacate
 - Nueces
 - Aceite de oliva
 - Canola
 - Girasol
- Proteínas magras
 - Leguminosas
 - Pollo
 - Pavo sin piel
 - Pescado
 - Atún
 - Salmon
 - Frijoles
 - Tofu
 - Yogurt
- Tomar vitaminas
 - B
 - D
 - C



- Medicamentos recetados

Alimentos no permitidos:

- Evitar alimentos con sal
 - Enlatados
 - Salsas preparadas
 - Quesos
 - encurtidos
- No consumir proteínas animales
 - Vísceras
 - Intestinos
 - Corazón

Alimentos no permitidos

- Mariscos crudos/poco cocinados
- Carnes crudas/poco cocinados

Colectomía

nombre de la dieta

bajo contenido de fibra

en que consiste la dieta

alimentos permitidos

- granos
 - crema de trigo
 - mazamorra molida fina
 - cereal seco hecho de arroz
 - pan blanco
 - pastas de harina blanca
 - arroz blanco
 - galletas soda
 - rosquillas de pan
 - panecillos hechos de harina blanca o refinada
- frutas
 - fruta enlatada y bien cocinada, sin piel o las semillas
 - jugo sin pulpa
 - plátanos maduros

PASIÓN POR EDUCAR

- melón blando
- verduras
 - papas sin cascara
 - lechuga picada en un sandwich
- productos lácteos
 - leche de vaca
 - leche sin lactosa
 - leche de soya
 - leche de arroz
 - yogur, sin frutos secos, fruta ni granola
- proteína
 - huevos
 - pescado
 - carne de ave
 - pollo
 - pavo
 - carne de res bien cocidas y tiernas
 - tofu
 - mantequillas suaves de maní

alimentos no permitidos

- alimentos altos en contenido de fibra
 - pan integral
 - arroz integral
 - avena
- verduras crudas
- frutas crudas
- frutas secas
- frijoles secos

COVID – 19

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

- Frutas
- Hortalizas
- Legumbres
- Cereales
- Frutos secos
- Aceite de oliva
- Aceite de sésamo
- Aceite de cacahuete



Alimentos no permitidos

- Embutidos
- Exceso de sal
- Productos lácteos
- Vegetales crucíferos
- Comida frita
- Bebidas con gas
- Comidas y bebidas acidas

Diabetes gestacional

Tiene que ser una dieta variada y equilibrada adecuando la cantidad calórica de los alimentos que se consume día a día, con ello el nivel de azúcar en sangre se mantendrá estable, esta dieta consiste en realizar tres comidas al día de una forma equilibrada, y hacer dos tentempiés a mitad mañana y tarde, para que no se produzcan las hipoglucemias, la dieta debe ser moderada en grasas y proteínas, y con niveles de hidratos de carbono controlados a través de la ingesta de frutas, verduras y carbohidratos complejos.

En que consiste la dieta

Alimentos permitidos

- Alimentos con muchas vitaminas, minerales, fibra y carbohidratos saludables, como las cuales son panes o galletas integrales, cereales integrales, granos enteros como cebada o avena, legumbres, arroz integral o salvaje, pasta de trigo entero. verduras con almidón como maíz y arvejas.
- Hortalizas de color verde oscuro y amarillo profundo, como la espinaca, el brócoli, la lechuga romana, las zanahorias y los pimientos.
- Frutas enteras en lugar de jugos, ya que tienen más fibra, frutas cítricas, como las naranjas, las toronjas y las mandarinas
- Leche o yogur bajos en grasa o descremados.
- Pescado y carne de pollo, pavo, cortes magros de carne de res, ternera, carne de cerdo

Alimentos no permitidos

Diabetes mellitus I

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

No existe una dieta o un plan de comidas específico que mencione para todos.

Alimentos permitidos

- frutas
- vegetales
- granos integrales
 - trigo integral
 - arroz integral
 - cebada
 - quinua
 - avena
- proteínas magras
 - pollo
 - pavo
 - pescado
 - huevos
 - nueces
 - frijoles
 - lentejas
- productos lácteos
 - descremados
 - bajo en grasa
 - leche
 - yogur
 - queso

Alimentos no permitidos

- alimentos fritos
- grasas saturadas
- grasas trans
- mucha sal
- dulces
- productos horneados
- dulces y horneados
- bebidas azucaradas



- jugos
- gaseosas
- bebidas regulares para deporte o energéticas

Diabetes mellitus 2

Nombre de la dieta

En que consiste la dieta

Es mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango esperado

Alimentos permitidos

- vegetales
 - brócoli
 - zanahorias
 - vegetales verdes
 - pimientos
 - tomates
 - papas
 - maíz
 - arvejas
- frijoles y legumbres
 - frijoles negros
 - lentejas
 - frijoles blancos
 - habichuelas (judías)
 - frijoles pintos
- frutas
 - manzanas
 - aguacate
 - moras
 - cerezas
 - toronja
 - melocotones/duraznos
 - peras
 - ciruelas
 - fresas
- granos integrales
 - pasta integral/legumbres
 - pan integral con menos de 3 gramos de fibra por rebanada
 - quinoa
 - arroz silvestre
 - harina 100% integral/trigo integral
 - harina de maíz
 - avena



DIALISIS

nombre de la dieta

prediális

en que consiste la dieta

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

alimentos permitidos

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

alimentos no permitidos

PASIÓN POR EDUCAR

Las aves de corral, el pescado, las nueces, la mantequilla de maní, los frijoles secos, la cola, el té y los productos lácteos son ricos en fósforo

dislipidemias

nombre de la dieta

en que consiste la dieta

alimentos permitidos

- aceite de oliva
- pasta
 - macarrones
 - espagueti
 - arroz
- carne magra

- pescado
- fruta
 - manzana
 - pera
 - sandía
 - en dado caso reemplazar por los siguientes
 - plátano
 - melón
 - uva
- fruta en almíbar
 - retirando el caldo
- lácteos desnatados
 - leche
 - yogur

alimentos no permitidos

- tomate
 - fresco
- frutos secos
- chocolate
- uva
- plátanos
- frutos cítricos
- salazones

Divertículos

Una dieta baja en fibras que incluya alimentos que son fáciles de digerir, debería comer entre 8 y 13 gramos de fibra o menos por día, sirve para reducir la cantidad y el tamaño de las deposiciones

Los alimentos permitidos en esta patología son:

- Frutas enlatadas o cocidas sin cáscara ni semillas
- Verduras enlatadas o cocidas como frijoles verdes, zanahorias y papas (sin cáscara)
- Huevos, pescado y aves de corral
- Pan blanco refinado
- Jugo de frutas y verduras sin pulpa
- Cereales bajos en fibra
- Leche, yogur y queso
- Arroz blanco, pasta y fideos

Los alimentos prohibidos en esta patología son:

- carne roja

- granos refinados
- lácteos ricos en grasa
- frituras
- nueces, palomitas de maíz y la mayoría de las semillas

Cáncer de páncreas

nombre de dieta

Coles

en que consiste la dieta

Debe ser consumir la cantidad adecuada de líquidos, calorías, proteínas y vitaminas todos los días para mantener un peso y nivel de actividad deseables. Normalmente, se toleran mejor las comidas ligeras y frecuentes a lo largo del día que tengan una rica fuente de proteínas.

alimentos permitidos

- frutas
- verduras
- grasas saludables
- granos enteros

alimentos no permitidos

- carnes rojas
- procesados
- bebidas azucaradas
- alimentos altamente procesados
- alcohol
- alimentos fritos

EPOC

Tiene que ser una dieta baja en hidratos de carbono, es bueno hacer comidas ligeras, poco abundantes y repartirlas en 4-6 tomas al día, Para prevenir el estreñimiento debe seguir una dieta rica en fruta (3-4 raciones al día), verdura y pescado (2-3 raciones por semana), también es bueno aumentar el consumo de cereales integrales, y por si se llega a dar problemas de disnea, es mejor que lleve una **dieta blanda**, que sea **fácil de masticar** y que tenga una textura suave.

Los alimentos recomendados en esta patología son:

- Proteínas saludables como leche baja en grasa y queso, huevos, carne, pescado y nueces.
- Grasas saludables como aceites de oliva o canola y margarina blanda.
- Frutos secos

Alimentos prohibidos:

- Manzana, coliflor, maíz, pepino, cebolla, gaseosas

ERGE

Dieta variada y equilibrada, con un contenido alto de fruta, verdura y fibra vegetal de cereales y legumbres, es importante distribuir la ingesta total del día en 5 tomas, mejor que 3, para evitar picar entre horas, es importante comer lentamente y masticar bien los alimentos.

Los alimentos permitidos en esta patología son:

- Alimentos ricos en fibra como espárragos, brócoli y judías verdes, zanahorias, remolacha o granos integrales como avena o arroz integral.
- Carbohidratos como patatas, pan integral, lentejas o garbanzos.
- Lácteos desnatados. yogur, quesos blancos o helados desnatados es recomendable, ya que son bajos en grasa.
- Frutas y vegetales, como manzanas, peras o plátanos.
- Grasas saludables. Consumir aceite de oliva virgen extra, aguacates, semillas o frutos secos como nueces, avellanas, cacahuetes o pistachos.
- Carnes magras, incluye pollo, pavo, pescado azul o marisco.
- Claras de huevo.

Los alimentos prohibidos en esta patología son:

- alimentos ácidos, como frutas cítricas y tomates
- bebidas alcohólicas
- chocolate
- café y otras fuentes de cafeína

- alimentos ricos en grasa
- menta
- comidas condimentadas

Esófago De Bárrete

Se necesita la dieta blanda que 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.

Los alimentos permitidos en esta patología son:

- Vegetales ricos en fibra

Los alimentos prohibidos en esta patología son:

- Grasas
- el chocolate
- el café, te, alcohol
- tabaco
- bebidas gaseosas

EVC

Se recomienda una dieta baja en sal y en grasas saturadas, y rica en fruta, vegetales y fibra para mantener una buena calidad de vida y evitar recaídas, y puede ayudarle a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular.

Los alimentos permitidos en esta patología son:

- Omega 3 como bien lo es: Semillas de chía, salmón, semillas de lino, semillas de cáñamo, yemas de huevo
- Moras azul, granada, tomate
- Nueces y semillas
- Verduras de hojas verdes
- Frijoles

Los alimentos prohibidos en esta patología son:

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

- Grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas

Gastritis

Para esta se necesita la dieta blanda que 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.

Los alimentos permitidos en esta patología 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.
- Líquidos: agua, manzanilla
- Lácteos: yogurt, quesos.
-

Los alimentos prohibidos en esta patología son:

- 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.

Hemicolectomía Derecha

nombre de la dieta

dieta rica en fibra y en líquidos.

en que consiste la dieta

no es necesario seguir en especial

alimentos permitidos

- Fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, y jugo sin pulpa.
- Plátanos maduros y melón blando.

- Verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, y jugo de verduras colado.
- Papas sin cáscara.
- Lechuga picada en un sándwich.

alimentos no permitidos

Alimentos que tienen un alto contenido de fibra:

- Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena.
- Verduras y frutas crudas.
- Frutas secas.
- Frijoles secos.

Hemicolectomía Izquierda

nombre de la dieta

menor contenido en fibra

en que consiste la dieta

no es necesario seguir una dieta especial

alimentos permitidos

Quesos frescos Yogur natural descremado, Carnes magras Jamón cocido Jamón país o serrano desgrasado Pescado blanco Huevos Pollo y pavo sin piel, Zanahoria cocida Calabaza Calabacín sin piel

alimentos no permitidos

Carnes muy grasas: cordero, pato Vísceras Pescado ahumado Conservas en aceite y escabeche Marisco. Cereales integrales y sus derivados Legumbres enteras

Hemodiálisis

nombre de la dieta

PASIÓN POR EDUCAR

prediális

en que consiste la dieta

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

alimentos permitidos

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

alimentos no permitidos

Las aves de corral, el pescado, las nueces, la mantequilla de maní, los frijoles secos, la cola, el té y los productos lácteos son ricos en fósforo

Hemodiálisis

Nombre de la dieta:

Bajo en sodio

En que consiste la dieta:

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

Alimentos permitidos:

- Frutas: bayas, uvas, cerezas, manzanas, ciruelas.
- Verduras: coliflor, cebolla, berenjena, nabo.
- Proteínas: carnes magras (ave, pescado), huevos, mariscos sin sal

Alimentos prohibidos:

- salados, como papas fritas y pretzels

Hepatitis

nombre de la dieta

Dieta hepatoprotectora

en que consiste la dieta

Los productos más adecuados son las carnes blancas como el pollo, el pavo y el conejo o el pescado con alto valor biológico y fácil digestión

alimentos permitidos

manzanas, peras, naranjas, plátanos, ciruelas, fresas, melocotones, mandarinas, melón, sandía, piña, albaricoques, kiwis, uvas

alimentos no permitidos

- Alcohol.
- Mariscos crudos (o poco cocinados).
- Lácteos.
- **Frutas** y vegetales mal lavados (inclusive crudos).
- Café.
- Chocolate.
- Bebidas gaseosas.

Hipertensión Arterial

Se deberá llevar una dieta DASH que es una dieta baja en sal de los enfoques dietéticos para detener la hipertensión ha demostrado que ayuda a bajar la presión arterial, esta dieta es rica en nutrientes importantes y fibra, también incluye alimentos que son más ricos en potasio, calcio y magnesio, y más baja en sodio, tiene como objetivo la reducción de los carbohidratos a 55% de las calorías diarias

Los alimentos permitidos en esta patología son:

- Lácteos; como leche o yogures no azucarados.
- Carnes; que contengan la menor cantidad de grasa posible.
- Pescado.
- Huevos.

- Cereales sin azúcar.
- Verduras y hortalizas.
- Legumbres; como judías, lentejas o garbanzos.
- Frutas; excepto si están en almíbar, desecadas o confitadas.
- Agua; también se pueden tomar caldos, infusiones y zumos naturales.
- Grasas saludables; por ejemplo aceite de oliva, aceite de girasol, mantequilla o margarina.

Los alimentos prohibidos en esta patología son:

- La sal
- La cafeína y la teína
- El regaliz
- Las sales de frutas o el bicarbonato para la acidez de estómago
 - Salsas preparadas (salsa de tomate, mayonesa, ketchup, salsa de soja...)
 - Sopas y caldos de brick o sobre.
 - Legumbres y verduras en conserva.
 - Patés.
 - Carnes y pescados curados o en salazón.
 - Platos preparados, como los congelados.
 - Cubos de caldo concentrado o pastillas saborizantes.
 - Embutidos y quesos curados.
 - Encurtidos.
 - Frutos secos salados o fritos.

Hipertiroidismo

Se tiene que llevar una dieta equilibrada, también deberá ser rica en selenio, **se ha demostrado que el Selenio tiene un papel importante en el equilibrio inmunológico-endocrino**, sobretodo por la gran actividad antioxidante a nivel celular, función que comparte con la vitamina E, la **glándula tiroides** tiene una **alta concentración en Selenio**, por ello ayuda a eliminar los radicales libres de oxígeno generados durante la producción hormonal.

Los alimentos permitidos en esta patología son:

- carne roja, pescado, hortalizas, piñones, huevos, champiñones o trigo.
- Aumenta el consumo de alimentos que secuestran el yodo como las crucíferas, coliflor, brécol, col, coles de bruselas y sobre todo el rábano. Por su contenido en ácidos cafeico y clorogénico reducen la actividad tiroidea.
- Frutos secos como nueces, castañas y legumbres como garbanzos y cacahuètes, sí los cacahuètes 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 elágico: granada y uva.
- Litio: cebolla, espárragos, endibias, melón, perejil, patata.

Los alimentos prohibidos en esta patología son:

- ajo, tomates, espinacas, habas, guisantes
- **cereales y legumbres:** maíz, girasol, soja, lentejas, guisantes, habas, avena
- **frutas:** mango, manzana, dátiles, coco, fresas, albaricoque, nueces del Brasil, piña, avellana, pistachos, anacardos
- **hierbas y especias:** hisopo, hinojo, hiedra terrestre, canela, ginseng, albahaca
- **mariscos y sal yodada**

Hipotiroidismo

Tiene que ser una dieta rica en yodo para que llegue a activar **la producción de hormonas tiroideas**, además **sería aconsejable consumir alimentos que aportan vitaminas A, B2, B3, B6** como son el huevo, el plátano, las almendras, los berros, el pepino, los guisantes y las hierbas

Los alimentos permitidos en esta patología son:

- 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 aromáticas y especias: hisopo, hinojo, hiedra terrestre, canela, ginseng, albahaca.
- Mariscos.
- Sal yoyada

Los alimentos prohibidos en esta patología son:

- Ultra procesados.

- Alimentos refinado
- Refrescos.
- Sal no yodada.
- Algas.
- Gluten, si el hipotiroidismo es de origen autoinmune.
- Goitrégenos

Ileostomía

nombre de la dieta

alimentos blandos y con bajo contenido de fibra

en que consiste la dieta

Después de la intervención quirúrgica introduzca los alimentos poco a poco y en pequeñas cantidades. · Se recomienda una dieta baja en fibra

alimentos permitidos

- 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

alimentos no permitidos

- Manzanas
- Fresas
- Arándanos
- Uvas

- Bebidas gasificadas (como refrescos), porque pueden causar gases
Bebidas alcohólicas (como cerveza y vino)

IRA

nombre de la dieta

dieta rica en proteína

en que consiste la dieta

mantener un equilibrio en los niveles de electrólitos, minerales y líquido en su cuerpo si usted tiene IRC o si está en diálisis. Las personas con diálisis necesitan esta dieta especial para reducir la acumulación de productos residuales en su cuerpo.

alimentos permitidos

Pescado, aves de corral, carne de cerdo o huevos

alimentos no permitidos

alimentos frescos, cubitos de caldo, concentrados de carne o pescado, ni sopas de sobre

PASIÓN POR EDUCAR

IRC

nombre de la dieta

dieta rica en proteína

en que consiste la dieta

mantener un equilibrio en los niveles de electrólitos, minerales y líquido en su cuerpo si usted tiene IRC o si está en diálisis. Las personas con diálisis necesitan esta dieta especial para reducir la acumulación de productos residuales en su cuerpo.

alimentos permitidos

Pescado, aves de corral, carne de cerdo o huevos

alimentos no permitidos

alimentos frescos, cubitos de caldo, concentrados de carne o pescado, ni sopas de sobre

Litiasis Biliar

nombre de la dieta

dieta biliar

en que consiste la dieta

sirve para evitar los síntomas de cólico de vesícula biliar y dispepsia biliar, pero no evita la formación de cálculos

alimentos permitidos

Leches y derivados desnatados, ternera magra y pollo y pavo sin piel, todos los pescados,

alimentos no permitidos

Evitar raciones copiosas de carne, aves, huevos o pescados

Litiasis Renal

nombre de la dieta

bajo en Na

en que consiste la dieta

consisten en una elevada ingesta de líquidos, la restricción de oxalato y sodio, una dieta balanceada en proteínas animales y complementadas por una ingesta adecuada de frutas y verduras.

alimentos permitidos

leche, queso, yogur, ostras y tofu, mones o naranjas, o beba limonada fresca

alimentos no permitidos

carne, pollo y carne de cerdo, especialmente las vísceras. huevos. pescados y mariscos. leche, queso y otros productos lácteos.

Lupus

Dieta Mediterránea, esta dieta representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable, ya que es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas, igual es una dieta antiinflamatoria.

Los alimentos permitidos en esta patología son:

- leche enriquecida, yema del huevo, hígado, pescado azul y aceites de hígados de pescado.
- Verduras de hoja verde, perejil, legumbres y frutos secos.
- aceite de linaza, aceite de soja, nueces y pescado azul.

Los alimentos prohibidos en esta patología son:

- Carnes embutidas.
- Quesos maduros.
- Alimentos en conserva.
- Cremas o sopas de sobre.
- Salsas industriales y de soja.
- Alimentos altamente procesados.
- Alfalfa

Obesidad

nombre de la dieta

dieta hipocalórica

en que consiste la dieta

e debe de **reducir la cantidad de alimentos pero también modificar los alimentos que consumimos**. La dieta debe basarse en frutas y verduras y acompañarla de cereales integrales, lácteos bajos en grasa, pescado, legumbres y frutos secos

alimentos permitidos

- Vegetales.
- Cárnicos.
- Lácteos.
- Jamones y embutidos.
- Pescados y mariscos.
- **Alimento** para mascotas.
- Productos de uso animal.

alimentos no permitidos

Alimentos y bebidas que contienen carbohidratos refinados, azúcares añadidos y sal

Obstrucción Biliar

nombre de la dieta

Dieta biliar

en que consiste la dieta

sirve para evitar los síntomas de cólico de vesícula biliar y dispepsia biliar, pero no evita la formación de cálculos.

alimentos permitidos

- Leche entera, semidesnatada.
- Carne de vaca semigrasa, gallina, pierna de cordero.
- Embutidos semigrasos: fiambre de pavo, jamón de york, jamón serrano magro.
- Huevos (1-2 unidades/semana)
- Bollería sencilla con poca grasa y azúcar.
- Legumbres secas (puré o pasadas por el chino).
- Fruta en almíbar.

alimentos no permitidos

- Mantequilla

PASIÓN POR EDUCAR

- otras grasas animales.
- Pescados
- Salmón
- sardinas
- atún.
- Bebidas alcohólicas

Resección Parcial

nombre de la dieta

La dieta debe ser de digestión fácil

en que consiste la dieta

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

alimentos permitidos

Leche especial sin lactosa, leche de soja, yogur natural, Carnes magras (solomillo y lomo), conejo, pollo sin piel, jamón cocido, jamón serrano (desgrasado), pescado blanco, huevos, Zanahoria y calabaza cocida

alimentos no permitidos

Leche, nata y crema de leche, quesos muy grasos, yogur con frutas, Embutidos, patés, carnes muy duras o fibrosas, carnes grasas, pescado azul, marisco, ahumados y salazones

Sigmoidectomía

nombre de la dieta

menor contenido en fibra

en que consiste la dieta

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

alimentos permitidos

Quesos frescos Yogur natural descremado, Carnes magras Jamón cocido Jamón país o serrano desgrasado Pescado blanco Huevos Pollo y pavo sin piel, Zanahoria cocida Calabaza Calabacín sin piel

alimentos no permitidos

Carnes muy grasas: cordero, pato,... Vísceras Pescado ahumado Conservas en aceite y escabeche Marisco. Cereales integrales y sus derivados Legumbres enteras

Síndrome De Cushing

Tiene que ser una dieta balanceada_variedad diaria de alimentos saludables, enfocada en las frutas, verduras, granos integrales y baja cantidad de grasa, ayudará a minimizar el aumento de peso asociado con el síndrome de Cushing.

Los alimentos permitidos en esta patología son:

Verduras, frutas, carnes ,hortalizas y pescados frescos

Los alimentos prohibidos en esta patología son:

Comidas rápidas, piza, hamburguesa, exceso de grasas o azucares

Síndrome De Intestino Corto

Es posible que algunas personas necesiten alimentarse por vía intravenosa (nutrición parenteral) o por sonda de alimentación (nutrición enteral) en la cual debra de ser mixta y consiste en cuando se utiliza para cubrir parcialmente las necesidades nutrimentales, ya que el resto se consume por vía oral o parenteral (p. ej., si después de 7-10 días el sujeto consume menos de 50% de sus requerimientos diarios y ya se han intentado todas las medidas posibles para mejorar su ingesta oral).

Los alimentos permitidos en esta patología son:

Alto contenido en proteína como

- Pescado
- Huevos
- Mantequilla de maní cremosa y otras
- Las aves (pollo, pavo)
- Tofu

- Carne (res, ternera y cordero)
- Productos lácteos (leche, queso)
- mantequillas de frutos secos, como mantequilla de almendra.
- Carbohidratos complejos refinados o bajos en fibra como
 - Pan blanco
 - Cereales como Rice Krispies y copos de maíz
 - Papas sin piel
 - Arroz blanco
 - Pasta

Los alimentos prohibidos en esta patología son:

- 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, cebolla, coliflor, brócoli, repollo, col de Bruselas
- Legumbres, como lentejas, garbanzos, frijoles de lima y frijoles
- Maíz, col rizada

VIH

nombre de la dieta

Dietoterapia

en que consiste la dieta

Consuma una variedad de alimentos de los cinco grupos de alimentos: **frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos.**

alimentos permitidos

frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos

alimentos no permitidos

Las drogas y el alcohol pueden debilitar el sistema inmunitario

PASIÓN POR EDUCAR

Conclusión

esperemos que este manual ayude a las personas con cierta enfermedad y ayude como guiarnos cuando tenemos una enfermedad degenerativa o crónica, debemos de tener en cuenta que la alimentación es fundamental para nuestra vida ya que ésta también depende del estado y cómo te sientas.

La alimentación saludable no se delimitar solo al alimentos y no quede más que el alimento sepamos qué nutrientes tiene y de qué forma debemos de llevar la mas no consumir en exceso todos los alimentos ya que en exceso todos malo .

PASIÓN POR EDUCAR

Dentro de nuestra alimentación de voz de incluir las vitaminas y minerales que son lo que nuestro cuerpo necesitan para que funcione de una manera adecuada y nos mantenga saludable.

La alimentación nos ayuda protegernos de mal nutrición en todos los aspectos así como de enfermedades no transmisibles entre ellas diabetes hipertensión cardiopatías o accidentes cardiovasculares y hasta el cáncer que es una de las enfermedades en donde más debemos de tener cuidado con nuestra alimentación

El manual es una forma de hacer conciencia con las personas que sufren alguna patología igual o similar a la que esta dentro de este manual, de que teniendo una

enfermedad crónica o degenerativa y llevar una mala alimentación si nos puede causar graves problemas y de que no cualquier tipo de alimento es adecuado ni para la enfermedad, ni para ciertas edades, ya que causan grandes daños a la salud

Bibliografías

Alimentación, dieta y nutrición para las piedras en los riñones. (2022, agosto 18).

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK |

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

[https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-](https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-urológicas/piedras-rinones/alimentos-dietas-nutricion)

[salud/enfermedades-urológicas/piedras-rinones/alimentos-dietas-nutricion](https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-urológicas/piedras-rinones/alimentos-dietas-nutricion)

Alimentación en el paciente con cáncer de riñón Parte II. (s/f). Nutriren.

Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de

<https://cemer.mx/nutriren/alimentacion-en-el-paciente-con-cancer-de-rinon-parte-ii/>

PASIÓN POR EDUCAR

del Pozo, P. P. (2014, marzo 24). *Sobrepeso y obesidad: dieta recomendada.*

Alimenta tu bienestar. <https://www.alimentatubienestar.es/sobrepeso-y-obesidad/>

Dieta blanda. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000068.htm>

Dieta para diabéticos. (2003). *Diabetes Mellitus.*

<https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html>

Dieta para el sobrepeso. (s/f). Fundación Española del Corazón. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1350-dieta-sobrepeso.html>

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

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

El VIH, la nutrición y la seguridad alimentaria. (s/f). Nih.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://hivinfo.nih.gov/es/understanding-hiv/fact-sheets/el-vih-la-nutricion-y-la-seguridad-alimentaria>

Fletcher, J. (2022, abril 17). *Diabetes tipo 2: Qué comer y qué alimentos evitar.* Medicalnewstoday.com. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/lista-de-alimentos-para-la-diabetes-tipo-2>

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

Hepatitis: pautas para una buena alimentación. (2017, julio 28). *Marca*.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/07/28/hepatitis-pautas-buena-alimentacion-143834.html>

La alimentación sí importa en el cáncer de páncreas. (2017, febrero 2). *Marca*.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/02/02/alimentacion-importa-cancer-pancreas-140993.html>

López Martínez, J., Planas Vilá, M., & Añón Elizalde, J. M. (2005). Nutrición artificial en la insuficiencia respiratoria. *Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral*, 20, 28–30. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112005000500008

No title. (s/f). [Seguroscatalanaoccidente.com](https://www.seguroscatalanaoccidente.com). Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de

<https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/importancia-dieta-obesidad>

Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. (2022, diciembre 5).

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK |

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>

Rodrigo Orozco, B., & Carolina Camaggi, M. (2010). Evaluación metabólica y nutricional en litiasis renal. *Revista médica Clínica Las Condes*, 21(4), 567–577. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(10\)70572-1](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(10)70572-1)

(S/f-a). Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://institutomartirague.com/areadoc/Dieta%20postoperatorio%20cirugia%20colorrectal.pdf>

(S/f-b). Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd_publicaciones/es_hdon/adjuntos/Guia_Alimentacion_Insuficiencia_Renal_C.pdf

(S/f-c). Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de [http://file:///C:/Users/UsWin/Downloads/recomendaciones_nutricionales_ante_resecciones_de_intestino_delgado_e_ilestomia%20\(1\).pdf](http://file:///C:/Users/UsWin/Downloads/recomendaciones_nutricionales_ante_resecciones_de_intestino_delgado_e_ilestomia%20(1).pdf)

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

(S/f-e). Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://revistanutricionclinicametabolismo.org/public/site/Revision-Osuna.pdf>

Velázquez, M. (2021, julio 21). *Dieta para personas con lupus: ¿qué alimentos comer y cuáles evitar?* Cocina Fácil. <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/dieta-para-personas-con-lupus-que-alimentos-comer-y-cuales-no/>

barnaclínica+. (2019, diciembre 23). *¿Qué debo comer si tengo hipertiroidismo?*

Dieta para el hipertiroidismo. Blog de tiroides | Dr. Óscar Vidal.

<https://www.barnaclinic.com/blog/cirugia-de-tiroides/comer-hipertiroidismo/>

Corbett, P. (2022, abril 23). *Consejos dietéticos en caso de esofagitis.* Consumer |;

Eroski Consumer. <https://www.consumer.es/alimentacion/consejos-dieteticos-en-caso-de-esofagitis.html>

Dantí, C. M. (2017, marzo 31). *Dieta para diabéticos tipo 1 - menú completo.*

Www.mundodeportivo.com/uncomo.

<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/dieta-para-diabeticos-tipo-1-menu-completo-45179.html>

Día a día con EPOC. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000697.htm>

Dieta para el hipotiroidismo. (2017, noviembre 16). Dietistas nutricionistas en Barcelona | Centro Júlia Farré.

<https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-para-el-hipotiroidismo/>

La hipertensión arterial y la dieta. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007483.htm>

Lupus y alimentación. (2021, agosto 12). *SUR*.

<https://www.reumatologia.uy/post/lupus-y-alimentaci%C3%B3n>

Manises, S. (2018, diciembre 7). *Recomendaciones: alimentación para pacientes con EPOC.* Hospital Manises. <https://www.hospitalmanises.es/blog/alimentacion-para-pacientes-con-epoc/>

Serrano, E. P. N., & la Dra. Cristina Macía, R. P. (2022, septiembre 26). *Dieta y lupus: ¿Qué debo y no debo comer si tengo lupus?* Asociación Lupus Madrid AMELYA; Asociación Madrileña de Lupus. <https://lupusmadrid.com/dieta-y-lupus-que-debo-y-no-debo-comer-si-tengo-lupus/>

Studios, S. (s/f). *Sanatorio Colegiales.* Com.ar. Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de <https://sanatoriocolegiales.com.ar/pacientes/prevencion/como-tratar-la-gastritis.html>

Dantí, C. M. (2017, marzo 31). *Dieta para diabéticos tipo 1 - menú completo.*

[Www.mundodeportivo.com/uncomo](http://www.mundodeportivo.com/uncomo).

<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/dieta-para-diabeticos-tipo-1-menu-completo-45179.html>

Día a día con EPOC. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000697.htm>

Dieta para el hipotiroidismo. (2017, noviembre 16). Dietistas nutricionistas en Barcelona | Centro Júlia Farré. <https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-para-el-hipotiroidismo/>

Dieta para el síndrome de Cushing. (2022, junio 24). Sara Jiménez, Dietista Nutricionista; Dietista Nutricionista - Sara Jiménez. <https://sarajimenezh.com/dietas-endocrino/dieta-sindrome-cushing/>

Dieta para hipertensos: Qué alimentos comer y cuáles evitar. (s/f). El Rincón del cuidador. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.elrincondelcuidador.es/nutricion/alimentacion-para-personas-hipertensas>

Dieta para la diabetes gestacional. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007430.htm>

EUROPA PRESS. (2013, diciembre 30). *Melón, aguacate, lentejas, judías..* *alimentos que deben evitar los enfermos pulmonares.* 20 minutos. <https://www.20minutos.es/noticia/2017735/0/alimentos/evitar/enfermos-pulmonares/>

Alimentación, dieta y nutrición para el RGE y la ERGE. (2022, noviembre 15). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la->

salud/enfermedades-digestivas/reflujo-gastrico-rge-enfermedad-por-reflujo-gastroesofagico-erge-adultos/alimentacion-dieta-nutricion

Alimentación en la diabetes tipo 1. (2022, marzo 4). DiabetesLATAM.

<https://www.diabeteslatam.org/blog/diabetes-tipo-1-2/alimentacion-en-la-diabetes-tipo-1-una-de-las-claves-del-tratamiento-6>

Alimentación para el hipertiroidismo. (s/f). Salud Savia. Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/alimentacion-para-el-hipertiroidismo>

barnaclínica+. (2019, diciembre 23). *¿Qué debo comer si tengo hipertiroidismo?*

Dieta para el hipertiroidismo. Blog de tiroides | Dr. Óscar Vidal.

<https://www.barnaclinic.com/blog/cirugia-de-tiroides/comer-hipertiroidismo/>

Coppola, S. (2020, agosto 12). *Diverticulitis: Qué alimentos debes evitar.*

Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/dieta-para-diverticulos>

Corbett, P. (2022, abril 23). *Consejos dietéticos en caso de esofagitis.* Consumer |;

Eroski Consumer. <https://www.consumer.es/alimentacion/consejos-dieteticos-en-caso-de-esofagitis.html>

