

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Campus Comitán

Licenciatura de Medicina Humana

PASIÓN POR EDUCAR

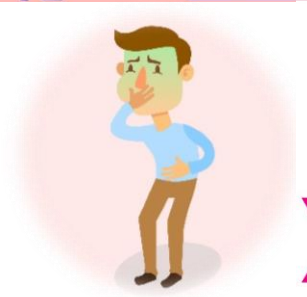
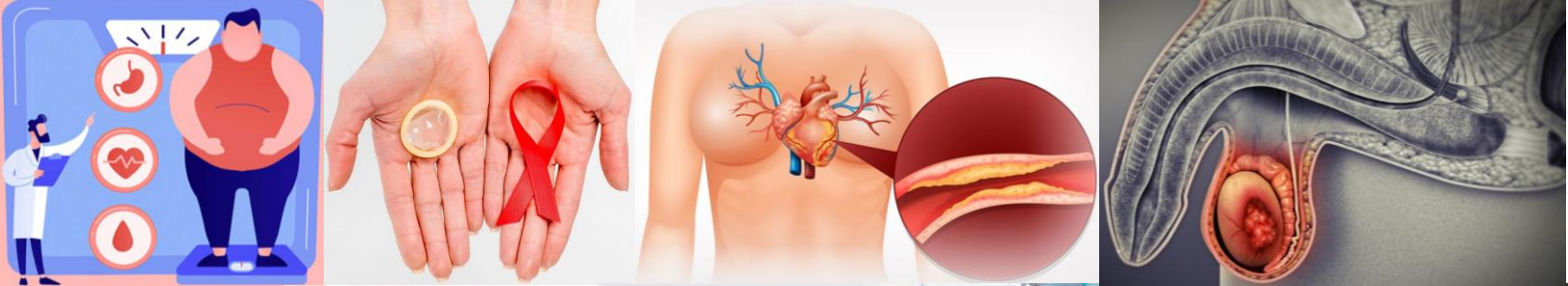
Trabajo: Manual De Dietas

Alumno: Rosario Lara Vega

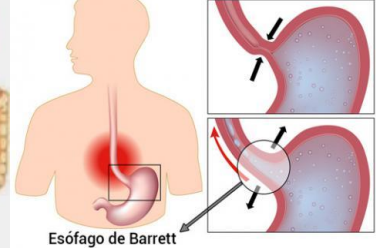
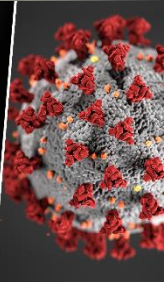
Semestre: 3° Grupo: C

Materia: Nutrición

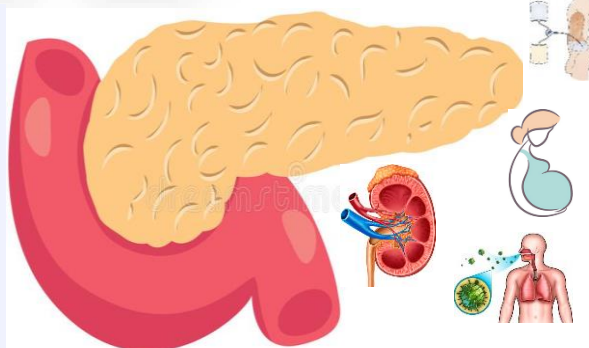
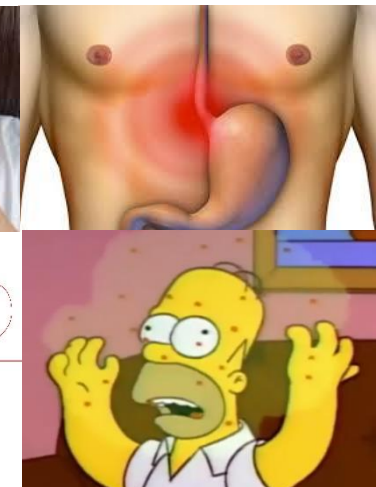
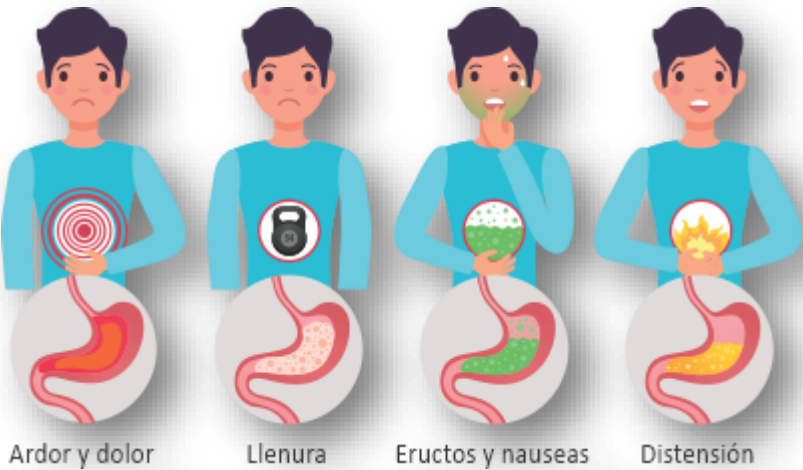
Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen



11 de Junio  
Día Mundial del  
Cáncer de  
Próstata



# Manual De Dietas



## **ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE**

- **Angina de pecho estable.** La angina de pecho estable es el tipo más común de angina de pecho. Por lo general, ocurre durante la actividad (esfuerzo) y desaparece con descanso o medicamentos para la angina de pecho. Por ejemplo, es posible que el dolor que aparece cuando subes una pendiente a pie o al caminar cuando hace frío sea angina de pecho.

El dolor de angina de pecho estable es predecible y suele ser similar a los episodios previos de dolor de pecho. El dolor de pecho suele durar poco tiempo, quizá cinco minutos o menos.

- **Angina de pecho inestable (una emergencia médica).** La angina de pecho inestable es poco predecible y se produce en reposo. O bien, el dolor por la angina de pecho empeora y se produce con menos esfuerzo físico. Suele ser grave y dura más tiempo que la angina de pecho estable, tal vez 20 minutos o más. El dolor no desaparece con descanso ni con los medicamentos habituales para la angina de pecho. Si el flujo sanguíneo no mejora, el corazón se queda sin oxígeno y se produce un ataque cardíaco. La angina de pecho inestable es peligrosa y requiere tratamiento de urgencia.

## **TIPO DE DIETA**

- Coma muchas 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).
- Lea las etiquetas de los alimentos. Evite alimentos que contengan grasas saturadas y grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. Estas son grasas perjudiciales que a menudo se encuentran en alimentos fritos, alimentos procesados y productos horneados.
- Coma menos alimentos que contengan queso, crema o huevos.

Evite alimentos que contengan grasas saturadas y grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. Estas son grasas perjudiciales que a menudo se encuentran en alimentos fritos, alimentos procesados y productos horneados.

## COLECTOMIA

La colectomía es un procedimiento quirúrgico en el que se extirpa todo el colon o parte de este. El colon, una parte del intestino grueso, es un órgano largo con forma tubular en el extremo del tubo digestivo. La colectomía puede ser necesaria para tratar o prevenir enfermedades y afecciones que afectan al colon.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

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

### ALIMENTOS QUE PUEDEN ALTERAR LA SALIDA DE COLECTOMÍA

<b>Tipos de alimentos</b>	<b>Alimentos</b>
<b>Alimentos formadores de gases</b>	Brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, ajo, cebolla, pescado, huevo, bebidas con gas, bebidas alcohólicas, productos lácteos, legumbres, chicles.
<b>Alimentos productores de olores</b>	Espárragos, judías, brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, ajo, cebolla, pescado, huevo, algunas vitaminas, quesos fuertes.
<b>Alimentos que pueden controlar los olores</b>	Suero de la leche, zumo de arándanos, zumo de naranja, yogur, perejil, espinacas, zumo de tomate.
<b>Alimentos que pueden espesar las heces</b>	Pasta, pan blanco, arroz blanco, patata, queso, galletas saladas, mantequilla de cacahuete cremosa, salsa de manzana, plátano, malvavisco, tapioca, legumbres.
<b>Alimentos que pueden producir obstrucción</b>	Cáscara de manzana, naranja, piña, uvas, frutas deshidratadas, repollo crudo, apio crudo, maíz, champiñones, coco, palomitas de maíz, frutos secos.
<b>Alimentos que pueden producir diarreas</b>	Bebidas alcohólicas, cafeína, chocolate, cereales integrales, cereales de salvado, frutas frescas, zumo de uva, zumo de ciruela, verdura cruda, comida picante, alimentos fritos, alimentos ricos en grasa, alimentos ricos en azúcares refinados.

## **HEMICOLECTOMIA DERECHA E IZQUIERDA**

La hemicolectomía es la técnica quirúrgica por la cual se produce la exéresis (extirpación de una zona del colon). En la hemicolectomía se extirpa la mitad del colon, ya sea la zona derecha o la izquierda.

Alimentación en líquidos claros después de la cirugía.

Granos:

Crema de trigo y mazamorra molida fina

Cereal seco hecho de arroz

Pan blanco, pastas de harina blanca y arroz blanco

Galletas soda, rosquillas de pan y panecillos hechos de harina blanca o refinada.

Frutas y verduras:

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

Productos lácteos:

Leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya y leche de arroz

Yogur, sin frutos secos, fruta ni granola

Proteína:

Huevos, pescado y carne de ave (como de pollo y pavo) y carne de res bien cocidas y tiernas

Tofú y mantequillas suaves de maní

### **¿Qué alimentos debo evitar luego de la cirugía?**

No coma alimentos que tienen un alto contenido de fibra después de la cirugía porque son más difíciles de digerir. Evite alimentos que causan gases, malos olores y diarrea. No coma alimentos que pueden causar una obstrucción.

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

Alimentos que pueden causar una obstrucción:

Cáscaras de frutas y verduras

Manzanas, frutas secas, uvas y piña

Apio, maíz, pepino, pimientos verdes, guisantes y brotes de soja

Ensalada de hojas verdes, col, ensalada de col y espinaca

Material con que se recubre las salchichas y carnes duras y fibrosas, como las chuletas

Frutos secos (como almendras y nueces) y maní

Alimentos que pueden causar gases o mal olor:

Manzanas, plátanos, uvas, ciruelas y melones

Espárragos, brócoli, coles de Bruselas, repollo, col y maíz

Cebollas, ajo o puerros

Pepino, pimiento verde, cebollas, rábanos y nabos

Las bebidas alcohólicas

Queso, maní, frijoles y guisantes secos, huevos y pescado

Bebidas carbonatadas, como las gaseosas

Alimentos que pueden causar diarrea:

Las bebidas alcohólicas

Albaricoques, ciruelas, duraznos y frutas frescas o secas

Jugo de frutas

Frijoles, carnes fritas, pescado, carne de ave (pollo o pavo), frutos secos o semillas

Brócoli, coles de Bruselas, col, maíz, guisantes, tomates, hojas de nabo y verduras de hoja verde

Salvado, trigo y otros granos integrales

Regaliz y sustitutos sin azúcar

Comidas picantes

Bebidas con cafeína

Los alimentos altos en grasas y azúcar

## **SIGMOIDECTOMIA**

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

Alimentación en líquidos claros después de la cirugía.

Granos:

Crema de trigo y mazamorra molida fina

Cereal seco hecho de arroz

Pan blanco, pastas de harina blanca y arroz blanco

Galletas soda, rosquillas de pan y panecillos hechos de harina blanca o refinada.

Frutas y verduras:

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

Productos lácteos:

Leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya y leche de arroz

Yogur, sin frutos secos, fruta ni granola

Proteína:

Huevos, pescado y carne de ave (como de pollo y pavo) y carne de res bien cocidas y tiernas

Tofú y mantequillas suaves de maní

## **¿Qué alimentos debo evitar luego de la cirugía?**

No coma alimentos que tienen un alto contenido de fibra después de la cirugía porque son más difíciles de digerir. Evite alimentos que causan gases, malos olores y diarrea. No coma alimentos que pueden causar una obstrucción.

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

Alimentos que pueden causar una obstrucción:

Cáscaras de frutas y verduras

Manzanas, frutas secas, uvas y piña

Apio, maíz, pepino, pimientos verdes, guisantes y brotes de soja

Ensalada de hojas verdes, col, ensalada de col y espinaca

Material con que se recubre las salchichas y carnes duras y fibrosas, como las chuletas

Frutos secos (como almendras y nueces) y maní

Alimentos que pueden causar gases o mal olor:

Manzanas, plátanos, uvas, ciruelas y melones

Espárragos, brócoli, coles de Bruselas, repollo, col y maíz



Cebollas, ajo o puerros

Pepino, pimiento verde, cebollas, rábanos y nabos

Las bebidas alcohólicas

Queso, maní, frijoles y guisantes secos, huevos y pescado

Bebidas carbonatadas, como las gaseosas

## **ILEOSTOMIA**

Una ileostomía es una cirugía en la que se hace una abertura temporal o permanente, que se denomina estoma. Un estoma es una vía de la parte inferior del intestino delgado, denominado íleon, a la parte externa del abdomen. Esto ayuda a que los excrementos sólidos y los gases salgan del cuerpo sin pasar a través del colon o del recto. El excremento se recolecta en una bolsa que se lleva en la parte exterior del cuerpo.

<b>Alimentos</b>	<b>Aconsejados</b>	<b>Limitados</b>	<b>Desaconsejado</b>
Cereales	Pan tostado Arroz, harina y pasta italiana Patatas Tapioca	Pan blanco Cereales de desayuno tipo papillas (espesas)	<b>S</b> Cereales integrales Legumbres (todas)
Lácteos	Quesos curados o secos Leche sin lactosa	Queso fresco Yogur natural	Leche Leche condensada Nata Queso extragrasso Yogur con frutas
Carne y derivados	Carnes magras (ternera, potro, pollo y pavo sin piel, conejo) Jamón cocido Jamón país	Carnes con grasa visible Embutidos de calidad con poca grasa	Carne dura o fibrosa Cordero y pato Embutidos con mucha grasa Paté Salchichas
Pescado	Pescado blanco	Calamares y sepia	Pescado azul Marisco
Huevos	Huevos duros o pasados por agua Tortilla francesa	Tortilla de patatas	Huevos fritos
Verduras y hortalizas	Zanahoria cocida	Todas en general	Verduras duras o fibrosas: alcachofas, pimiento, coles, etc. Otras frutas crudas
Frutas	Fruta hervida, horno o en almíbar Membrillo	Plátano maduro Manzana rallada	
Alimentos grasos	Aceite de oliva o girasol	Mantequilla o margarina	Aceite frito Salsas como mayonesa Frutos secos
Bollería y azúcares	Bizcocho casero Sacarina y otros edulcorantes Mermelada Galletas tipo maría	Caramelos Miel y azúcar	Repostería en general Helados Azúcar y miel Chocolate y cacao
Condimentos	Sal Laurel, orégano, perejil, canela, vainilla, nuez moscada, sal, pimentón dulce	Vinagre	Salsas comerciales Platos precocinados
Bebidas	Agua Infusiones Zumos de frutas	Leche de almendras	Bebidas alcohólicas Bebidas con gas

## **LITIASIS RENAL**

Es una enfermedad crónica caracterizada por la formación de cálculos en el aparato urinario

Dieta hipocalórica en la litiasis renal

Es por ello, que estas dietas se basan en la reducción de la ingesta de azúcares simples prefiriendo carbohidratos complejos, así como un menor consumo de carnes rojas y pescados azules priorizando las carnes y pescados blancos (presentan menos grasas y su contenido es más magro). En cuanto a las proteínas, el 50% de las que se ingieran deben ser de alto valor biológico para asegurar un correcto aporte de los aminoácidos esenciales. El consumo de procesados se ve disminuido y se aumenta la ingesta de frutas, verduras y alimentos ricos en fibras, minerales y vitaminas.

### **ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR**

- Carnes de ternera, cerdo, pollo y pavo.
- Pescados
- Mariscos.
- Huevos
- Leche.
- Queso y otros derivados lácteos.

## **DIABETES MELLITUS I Y II**

Diabetes mellitus tipo 1: Afección crónica en la que el páncreas produce poco o nada de insulina.

Diabetes tipo 2: Afección crónica que afecta la manera en la que el cuerpo procesa el azúcar en sangre (glucosa).

Alimentos que debo consumir

Frutas y vegetales

Granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena, proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu. Productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso

Los alimentos prohibidos:

Alimentos azucarados como dulces, galletas, pasteles, helados, cereales endulzados y frutas enlatadas con azúcar agregada. Bebidas con azúcares añadidos, como jugos, refrescos regulares y bebidas deportivas o energéticas regulares. Arroz blanco, tortillas, panes y pastas, especialmente los elaborados con harina blanca. Verduras con almidón, como papas blancas, maíz y guisantes.

## **DIABETES GESTACIONAL**

Se da cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina durante el embarazo

Alimentos recomendados

- Muchas frutas y verduras enteras.
- Cantidades moderadas de proteínas magras y grasa saludables.
- Cantidades moderadas de granos enteros, como pan, cereales, pasta y arroz, verduras con almidón, como el maíz y las arvejas.
- Menos alimentos que contengan mucho azúcar, como las bebidas gaseosas, los jugos de frutas y los pasteles.

Alimentos no recomendados.

- Tratar de evitar consumir carbohidratos simples, como las papas, las papas fritas, arroz blanco, dulce, sodas y otras golosinas. Esto debido a que pueden provocar que su azúcar en sangre se eleve después de ingerirlos.

## **HIPERTENSION ARTERIAL**

Enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.

**DIETA DASH:** La dieta baja en sal de los enfoques dietéticos para detener la hipertensión, ha demostrado que ayuda a bajar la presión arterial. Sus efectos sobre la presión arterial algunas veces se ven al cabo de unas cuantas semanas. 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 (sal) que la dieta estadounidense típica.

- Reduzca el sodio a no más de 2,300 mg por día (consumir solo 1,500 mg por día es un objetivo más efectivo).
- Reduzca la grasa saturada a no más del 6% y la grasa total a 27% de las calorías diarias. Los productos lácteos bajos en grasa parecen ser especialmente benéficos para bajar la presión arterial sistólica.
- Al escoger las grasas, seleccione aceites monoinsaturados, como los aceites de oliva y canola.
- Prefiera los granos integrales a los productos de harina blanca o pasta.
- Escoja frutas y verduras frescas todos los días. Muchos de estos alimentos son ricos en potasio, fibra o ambos.

- Coma nueces, semillas o legumbres (frijoles o guisantes) diariamente.
- escoja cantidades modestas de proteína (no más de 18% de las calorías diarias totales). El pescado, la carne de aves sin piel y los productos de soja (soya) son las mejores fuentes de proteína.

Otros objetivos de nutrientes diarios en la dieta DASH incluyen la reducción de los carbohidratos a 55% de las calorías diarias y el colesterol en la alimentación a 150 mg. Trate de obtener al menos 30 gramos (gr) de fibra diariamente.

## **EPOC**

### **Alimentos que incluir en la dieta de la EPOC:**

- Proteínas de calidad en todas las comidas para mantener la musculatura respiratoria: Huevos, pescado blanco (merluza, gallo, pescadilla, dorada) o azul (trucha, atún, salmón, bacalao, sardinas, bonito), carne blanca (conejo, pollo, pavo), lácteos (leche, yogur, queso), legumbres (lentejas, garbanzos, soja, judías...) y frutos secos (almendras, pistachos, cacahuetes, anacardos).
- Ingesta moderada de hidratos de carbono, preferiblemente no refinados, de grano entero, que tienen una absorción más lenta: patata, pasta, arroz, legumbre, avena... Es importante los alimentos ricos en fibra: productos integrales, frutas, verduras y hortalizas ya que disminuyen la inflamación y reducen la pérdida de capacidad pulmonar.
- Ácidos grasos mono y poliinsaturados, que tienen efecto antioxidante y mejoran el cociente respiratorio: aceite de oliva, pescado azul, frutos secos.
- El mantenimiento de unos niveles adecuados de vitamina A (retinol), C (ácido ascórbico) y E ( $\alpha$ -tocoferol), y los betacarotenos son un factor protector frente a la enfermedad ya que reducen el estrés oxidativo (efectos antioxidantes). Estas vitaminas están en altas cantidades en los alimentos, de modo que una dieta variada debe ser suficiente para mantener unos niveles adecuados. Por otro lado, algunos minerales como el selenio tienen efecto antioxidante y el magnesio tiene efecto broncodilatador, por lo que benefician a estos pacientes. Las frutas y verduras son una rica fuente de estos minerales y vitaminas.
- Existen hierbas y especias aromáticas que tienen un gran poder antiinflamatorio: romero, orégano, tomillo, albahaca, comino, apio... Por otro lado, existen 2 especias que han de ser mencionadas también por su efecto antiinflamatorio y propiedades anti bronquiales: la cúrcuma y el jengibre.

## **Alimentos que se deberían evitar**

- Reducir el aporte de sodio: Es recomendable que estos enfermos lleven una dieta hiposódica moderada que contenga de (506 a 820 mg de sodio al día, lo que se puede lograr evitando agregar sal al preparar los alimentos, embutidos y alimentos enlatados que contengan conservadores ricos en sodio).
- Evitar alimentos y embutidos curados, como el salchichón o el chorizo ya que produce inflamación en los tejidos y empeora el trabajo pulmonar.
- Evitar frituras y grasas saturadas, sobre todo si el paciente presenta obesidad o sobrepeso, ya que supone un mayor riesgo cardiovascular.
- Evitar exceso de azúcares añadidos (dulces, bollería, refrescos, miel, gominolas...).
- No utilizar especias picantes que producen tos, cuidado con el exceso de jengibre.
- Evitar alimentos que producen mucho gas (bebidas gaseosas, coles de Bruselas, legumbres, cebolla, melón...).
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas y con cafeína: los pacientes con EPOC deben evitar o limitar el consumo de té, café, refrescos y bebidas energéticas, ya que pueden interferir con la medicación. La cafeína también puede aumentar la inquietud, el nerviosismo y la ansiedad, e incluso empeorar los síntomas de la EPOC. El chocolate también contiene cafeína y, por lo tanto, debe consumirse con prudencia. El alcohol puede reducir la frecuencia respiratoria en los pacientes con EPOC y puede dificultar la expulsión del moco.

## **HIPERTIROIDISMO**

### Alimentos recomendados

- 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 cacahuetes
- 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.

### Alimentos a evitar

Evitar alimentos hipertiroidales porque son ricos en yodo y activan la producción de hormonas tiroideas: vegetales: 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; algas marinas en especial el *Fucus vesiculosus*; mariscos y sal yodada.

# HIPOTIROIDISMO

## Alimentos recomendados

Aumentar el consumo de alimentos hipertiroidales porque son ricos en yodo y activan la producción de hormonas tiroideas: vegetales: ajo, tomates, espinacas, habas, guisantes; cereales y legumbres: maíz, girasol, lentejas, guisantes, habas, avena: frutas y frutos secos: mango

## Alimentos prohibidos

- 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 cacahuetes. Sí, los cacahuetes 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.



## ERGE

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Alimentos aconsejados</b>	<b>Alimentos Desaconsejados</b>
<b>Lácteos</b>	Lácteos desnatados; leche desnatada o semidesnatada, el queso fresco o los yogures desnatados	Ricos en grasa como la nata, leche condensada, los quesos curados o la leche entera
<b>Cereales y derivados, tubérculos y legumbres</b>	Cereales blancos  Legumbres (* Mayor tolerancia en cocciones suaves y pasadas por el pasapurés)  Tubérculos	Bollería y pastelería como galletas con chocolate, croissants o bollos.
<b>Frutas</b>	Fruta madura pelada ( <i>plátano, manzana, pera</i> )  Fruta en compota	Frutas poco maduras  Frutas cítricas y ácidas ( <i>naranja, mandarina, limón, piña...</i> )
<b>Hortalizas</b>	El resto de hortalizas  *Mayor tolerancia verduras en puré	Flatulentas: <i>coliflor, repollo, coles de Bruselas...</i>  Carminativas: <i>ajo, cebolla, cebolleta</i> Ácidas: <i>tomate, pimiento</i>  Hortalizas crudas
<b>Alimentos proteicos</b>	Carnes blancas como el pollo o el pavo, huevo y embutidos tipo jamón dulce, pechuga de pavo...	Carnes grasas ( <i>ternera o buey</i> )  Embutidos.

---

	Pescado blanco	
	Huevo	
<b>Alimentos Grasos</b>	Aceite de oliva y semillas (girasol...)	Mantecas, mantequillas, nata, sebo, mahonesa, salsas grasas, aceites
<b>Bebidas</b>	Manzanilla, tila, tomillo, romero	Bebidas alcohólicas
	Agua, caldos desgrasados	Bebidas carbonatadas
<b>Otros</b>	Miel	Chocolates, cacao y sus derivados
	Azúcar	Extractos para sopas, platos precocinados, Snacks, encurtidos, salsas picantes y ácidas, salazones

---

## ESOFAGO DE BARRETE

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Alimentos aconsejados</b>	<b>Alimentos Desaconsejados</b>
<b>Lácteos</b>	Lácteos desnatados; leche desnatada o semidesnatada, el queso fresco o los yogures desnatados	Ricos en grasa como la nata, leche condensada, los quesos curados o la leche entera
<b>Cereales y derivados, tubérculos y legumbres</b>	Cereales blancos  Legumbres (* Mayor tolerancia en cocciones suaves y pasadas por el pasapurés)  Tubérculos	Bollería y pastelería como galletas con chocolate, croissants o bollos.
<b>Frutas</b>	Fruta madura pelada ( <i>plátano, manzana, pera</i> )  Fruta en compota	Frutas poco maduras  Frutas cítricas y ácidas ( <i>naranja, mandarina, limón, piña...</i> )
<b>Hortalizas</b>	El resto de hortalizas  *Mayor tolerancia verduras en puré	Flatulentas: <i>coliflor, repollo, coles de Bruselas...</i>  Carminativas: <i>ajo, cebolla, cebolleta</i> Ácidas: <i>tomate, pimiento</i>  Hortalizas crudas
<b>Alimentos proteicos</b>	Carnes blancas como el pollo o el pavo, huevo y embutidos tipo jamón dulce, pechuga de pavo...	Carnes grasas ( <i>ternera o buey</i> )  Embutidos.

---

	Pescado blanco	
	Huevo	
<b>Alimentos Grasos</b>	Aceite de oliva y semillas (girasol...)	Mantecas, mantequillas, nata, sebo, mahonesa, salsas grasas, aceites
<b>Bebidas</b>	Manzanilla, tila, tomillo, romero	Bebidas alcohólicas
	Agua, caldos desgrasados	Bebidas carbonatadas
<b>Otros</b>	Miel	Chocolates, cacao y sus derivados
	Azúcar	Extractos para sopas, platos precocinados, Snacks, encurtidos, salsas picantes y ácidas, salazones

---

## **DIVERTICULITIS**

### Alimentos recomendados

- arroz blanco, pan blanco o pasta blanca, pero evita los alimentos que contienen gluten si tienes intolerancia
- cereales secos, bajos en fibra
- frutas procesadas como puré de manzana o melocotones enlatados
- proteína animal cocinada como pescado, aves o huevos
- aceite de oliva y otros aceites
- calabaza amarilla, calabacín o calabaza: sin cáscara, sin semilla y cocinadas
- espinaca, remolachas, zanahorias o espárragos cocidos
- papas sin cáscara
- jugos de fruta y vegetales

### Alimentos ricos en FODMAP que se deben evitar

- Frutas, como manzanas, peras y ciruelas.
- Alimentos lácteos, como leche, yogur y helado.
- Alimentos fermentados, como col fermentada o kimchi.
- Frijoles.
- Repollo.
- Coles de Bruselas.
- Cebollas y ajo.

# **OBESIDAD**

## Alimentos recomendados

- una variedad de verduras, frutas y granos integrales, como arroz integral, avena y pan integral
- productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, como leche, yogur y queso, y productos similares, como las bebidas de soya
- una variedad de alimentos con proteínas, incluso mariscos, carnes y aves con poca grasa, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), nueces, semillas y productos de soya
- aceites, como los aceites de oliva y canola, y los encontrados en las nueces, aceitunas y aguacates

## Alimentos limitados

Leche y lácteos: Postres caseros elaborados con edulcorantes sin calorías que resistan la cocción como el sorbitol, que se extrae del maíz (los hay en polvo, granulado o líquido). 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, frutas confitadas y escarchadas.

Bebidas: Zumos azucarados, bebidas refrescantes con azúcar (cola, tónica, bitter), batidos lácteos azucarados y bebidas alcohólicas.

Grasas: Nata, manteca, tocino y sebos.

Otros: Chocolate y chocolate en polvo, miel, mermeladas convencionales, gelatinas de frutas, mayonesa y bechamel normales.

Edulcorantes: Evitar azúcar común o sacarosa o limitar su cantidad a dos sobres de los de café diarios.

## DISLIPIDEMIAS

### Alimentos recomendados

Mantener una dieta variada, con abundancia de cereales (especialmente integrales), verduras y frutas, a poder ser, de bajo índice glicémico.

Disminuir el consumo de carnes rojas, huevos (máximo 2 o 3 por semana), leche entera y derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos). Sustituir éstos por productos desnatados o libres de grasa, en la medida de lo posible.

Consumir preferentemente aceite de oliva y evitar los aceites de coco y palma, presentes frecuentemente en productos de bollería, fritos y precocinados.

Introducir habitualmente en la dieta los pescados blancos y, en especial, los azules (sardina, trucha, atún, caballa, salmón) que son ricos en omega 3 y tienen efectos beneficiosos para el sistema cardiovascular, entre otros beneficios.

Evitar el consumo de alcohol.

Evite principalmente las grasas saturadas (grasa de cerdo y otras grasas de origen animal) ya que ellas tienden a elevar los niveles de colesterol.

Compre carnes magras (ternera, pescado, pollo sin piel). Evite comer chorizos, salchichas y otros embutidos

## **CETOACIDOSIS DIABETICA**

Alimentos que debo consumir

Frutas y vegetales

Granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena, proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu. Productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso

Los alimentos prohibidos:

Alimentos azucarados como dulces, galletas, pasteles, helados, cereales endulzados y frutas enlatadas con azúcar agregada. Bebidas con azúcares añadidos, como jugos, refrescos regulares y bebidas deportivas o energéticas regulares. Arroz blanco, tortillas, panes y pastas, especialmente los elaborados con harina blanca. Verduras con almidón, como papas blancas, maíz y guisantes.



*Angina estable.* (n.d.). Fundación Española del Corazón. Retrieved December 30, 2022, from <https://fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/82-fichas-paciente/1046-angina-estable.html>

*Vivir con cardiopatía y angina.* (n.d.). Medlineplus.gov. Retrieved December 30, 2022, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000576.htm>

*Angina de pecho.* (2022, May 18). MayoClinic.org. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/angina/symptoms-causes/syc-20369373>

*Colectomía.* (2022, November 8). MayoClinic.org. <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/colectomy/about/pac-20384631>

*Dieta: Nutrición en pacientes con colostomía e ileostomía - Fisterra.* (n.d.). Fisterra.com. Retrieved December 30, 2022, from <https://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/dietas/nutricion-pacientes-colostomia-ileostomia/>

(N.d.). Drugs.com. Retrieved December 30, 2022, from [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html)

*Sigmoidectomía.* (n.d.). reduc. Retrieved December 30, 2022, from <https://www.ucchristus.cl/blog-salud-uc/abc-de-la-salud/s/sigmoidectomia>

*Ileostomía.* (2021, September 8). Cancer.net. <https://www.cancer.net/es/desplazarse-por-atenci%C3%B3n-del->

[c%C3%A1ncer/c%C3%B3mo-se-trata-el-](#)

[c%C3%A1ncer/cirug%C3%ADa/ileostom%C3%ADa](#)

Nutricionales, R. (n.d.). *DIETA EN EL POST-OPERATORIO DE ILEOSTOMÍA, COLECTOMÍA Y COLOSTOMÍA*. Endosmedicina.net. Retrieved December 30, 2022, from

<http://www.endosmedicina.net/Novedades/ILEOSTOMIA%20Y%20COLOSTOMIA.pdf>

Ghirlanda, J., & Tobilli, J. E. (1996). *Litiasis renal*. El Ateneo.

dietfarmanutri. (2021, November 18). *Dieta para la litiasis renal*. Dietfarma.

<https://www.dietfarma.com/dietas/dieta-para-la-litiasis-renal>

*Diabetes*. (2022, October 25). MayoClinic.org. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444>

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

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

*Dieta para la diabetes gestacional*. (n.d.). Medlineplus.gov. Retrieved December 30, 2022, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007430.htm>

(N.d.). Retrieved December 30, 2022, from <http://http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/hipertension-arterial#:~:text=La%20hipertensi3n%20arterial%20es%20una,circule%20por%20todo%20el%20cuerpo.>

*La hipertensión arterial y la dieta.* (n.d.). Medlineplus.gov. Retrieved December 30, 2022, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007483.htm>

Investigación, R. S. (2021, November 23). *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/>

Viéitez, A. L. (2014, March 20). *Qué es el hipertiroidismo y cómo puedes compensarlo con la alimentación.* Dieta Coherente.

<https://www.dietacoherente.com/dieta-hipertiroidismo-alimentos-recomendados/>

Viéitez, A. L. (2017, April 6). *Dieta Hipotiroidismo.* Dieta Coherente.

<https://www.dietacoherente.com/dieta-hipotiroidismo-alimentos-recomendados/>

*Dieta para reflujo gastroesofágico* □ *Alimentación y tratamiento.* (2016, July 15).

Alimmenta, dietistas-nutricionistas; Alimmenta.

<https://www.alimmenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/>

*Obesidad.* (n.d.). Consumer.Es. Retrieved December 30, 2022, from

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

