

## **Manual de Dietas**

**Nutrición**

**Llenifer Yaquelin García Díaz**

**3 "C"**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Comitan de Domínguez , Chiapas a 31 de diciembre del 2022**

# MANUAL DE DIETAS

En diferentes patologías



## Índice

INTRODUCCIÓN .....	9
OBJETIVOS GENERALES .....	10
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
PATOLOGIAS .....	11
ANGINA DE PECHO ESTABLE .....	11
Nombre de la dieta: .....	11
¿En qué consiste? .....	11
Alimentos Permitidos .....	11
Alimentos Prohibidos .....	11
ANGINA DE PECHO INESTABLE.....	12
Nombre de la Dieta .....	12
¿En qué consiste? .....	12
Alimentos Permitidos .....	12
Alimentos Prohibidos .....	12
COLECTOMIA.....	13
Nombre de la dieta: .....	13
¿En qué consiste? .....	13
Alimentos Permitidos .....	13
Alimentos prohibidos .....	13
CANCER RENAL.....	14
Nombre de la dieta: .....	14
¿En qué consiste? .....	14
Alimentos permitidos .....	14
Alimentos prohibidos .....	15
CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA .....	15
Nombre de la dieta .....	15
¿En qué consiste? .....	15
Alimentos permitidos .....	15
Alimentos prohibidos .....	16
CANCER HEPATICO.....	16
Nombre de la dieta .....	16
¿En qué consiste? .....	16

Alimentos permitidos .....	16
Alimentos prohibidos .....	17
CANCER DE PANCREAS .....	17
Nombre de la dieta .....	17
¿En qué consiste? .....	18
Alimentos permitidos .....	18
Alimentos prohibidos .....	18
CANCER DE MAMA .....	18
Nombre de la dieta .....	18
¿En qué consiste? .....	19
Alimentos permitidos .....	19
Alimentos prohibidos .....	19
CANCER DE CERVICOUTERINO.....	19
Nombre de la dieta .....	19
¿En qué consiste? .....	20
Alimentos permitidos .....	20
Alimentos prohibidos .....	20
CANCER DE PROSTATA.....	20
Nombre de la dieta .....	20
¿En qué consiste? .....	21
Alimentos permitidos .....	21
Alimentos prohibidos .....	22
CANCER TESTICULAR.....	22
Nombre de la dieta .....	22
¿En qué consiste? .....	23
Alimentos permitidos .....	23
Alimentos prohibidos .....	23
Caso COVID .....	23
Nombre de la Dieta: .....	23
¿En qué consiste? .....	23
Alimentos permitidos .....	24
Alimentos prohibidos .....	24
Cetoacidosis Diabética.....	24

Nombre de la Dieta: .....	24
¿En qué consiste? .....	24
Alimentos permitidos .....	24
Alimentos prohibidos .....	25
Dieta en Caso de Diálisis .....	26
Nombre de la Dieta: .....	26
Alimentos permitidos .....	26
Alimentos prohibidos .....	26
Diabetes Mellitus Tipo 1 .....	27
Nombre de la Dieta: .....	27
¿En qué consiste? .....	27
Alimentos permitidos .....	27
Alimentos prohibidos .....	27
Diabetes Mellitus Tipo 2.....	28
Nombre de la Dieta: .....	28
Alimentos permitidos .....	28
Alimentos prohibidos .....	29
Diabetes Gestacional.....	29
Nombre de la Dieta .....	29
¿En qué consiste? .....	29
Alimentos permitidos .....	30
Alimentos prohibidos .....	30
Dieta en Caso de Divertículos.....	31
Nombre de la Dieta: .....	31
¿En qué consiste? .....	31
Alimentos permitidos .....	31
Alimentos prohibidos .....	31
Dislipidemias.....	32
Nombre de la Dieta: .....	32
¿En qué consiste? .....	32
Alimentos permitidos .....	32
Alimentos prohibidos .....	33
EPOC .....	34

Nombre de la Dieta: .....	34
¿En qué consiste? .....	34
Alimentos permitidos .....	34
Alimentos prohibidos .....	34
ERGE .....	35
Nombre de la Dieta .....	35
¿En qué consiste? .....	35
Alimentos permitidos .....	35
Alimentos prohibidos .....	36
Dieta en Caso de EVC .....	36
Nombre de la Dieta: .....	36
¿En qué consiste? .....	36
Alimentos permitidos .....	37
Alimentos prohibidos .....	37
Esófago de b́arrete .....	37
Nombre de la dieta: .....	37
¿En qué consiste? .....	37
Alimentos permitidos: .....	38
Alimentos no permitidos .....	38
Gastritis .....	39
Nombre de la dieta: .....	39
¿En qué consiste? .....	39
Alimentos permitidos: .....	39
Alimentos no permitidos .....	40
Hemicolectomía derecha.....	40
Nombre de la dieta: .....	40
Alimentos permitidos: .....	41
Alimentos no permitidos .....	41
Hemicolectomía izquierda.....	42
Nombre de la dieta: .....	42
Alimentos permitidos: .....	42
Alimentos no permitidos .....	43
Hemodiálisis.....	43

Nombre de la dieta: .....	43
¿En qué consiste? .....	43
Alimentos permitidos: .....	43
Alimentos no permitidos: .....	44
Hepatitis .....	44
Nombre de la dieta: .....	44
Alimentos permitidos: .....	45
Alimentos no permitidos: .....	45
Hipertiroidismo .....	46
Nombre de la dieta: .....	46
¿En qué consiste? .....	46
Alimentos permitidos: .....	46
Alimentos no permitidos: .....	47
Hipotiroidismo.....	47
Nombre de la dieta: .....	47
¿En qué consiste? .....	47
Alimentos permitidos: .....	47
Alimentos no permitidos: .....	48
Hipertensión arterial .....	48
Nombre de la dieta: .....	48
¿En qué consiste? .....	48
Alimentos permitidos: .....	49
Alimentos no permitidos: .....	50
Ileostomía.....	51
Nombre de la dieta: .....	51
¿En qué consiste? .....	51
Alimentos permitidos: .....	51
Alimentos no permitidos .....	52
IRA (Infección Respiratoria Aguda) .....	52
Nombre de la dieta: .....	52
¿En qué consiste? .....	53
Alimentos permitidos: .....	53
Alimentos no permitidos: .....	53

IRC.....	54
<b>Nombre de la dieta:</b> .....	54
<b>¿En qué consiste?</b> .....	54
Alimentos permitidos .....	54
Alimentos prohibidos .....	56
LITIASIS RENAL .....	57
<b>Nombre de la dieta:</b> .....	57
<b>¿En qué consiste?</b> .....	57
Alimentos permitidos: .....	58
Alimentos prohibidos: .....	58
LITIASIS BILIAR .....	59
<b>Nombre de la dieta:</b> .....	59
¿En qué consiste? .....	59
<b>Alimentos permitidos:</b> .....	59
Alimentos prohibidos: .....	60
LUPUS.....	61
<b>Nombre de la dieta:</b> .....	61
¿En qué consiste? .....	61
<b>Alimentos permitidos:</b> .....	61
Alimentos prohibidos: .....	61
OBESIDAD .....	62
Nombre de la dieta: .....	62
¿En qué consiste? .....	62
Alimentos permitidos: .....	63
Alimentos prohibidos .....	63
OBSTRUCCION BILIAR.....	64
<b>Nombre de la dieta:</b> .....	64
<b>¿En qué consiste?</b> .....	64
Alimentos permitidos: .....	64
Alimentos prohibidos .....	65
RESECCION PARCIAL.....	66
Nombre de la dieta: .....	66
¿En qué consiste? .....	66

Alimentos permitidos: .....	66
Alimentos prohibidos .....	66
SIGMOIDECTOMIA.....	67
<b>Nombre de la dieta:</b> .....	67
¿En qué consiste? .....	67
Alimentos permitidos: .....	67
Alimentos prohibidos .....	68
SINDROME DE INTESTINO CORTO .....	68
Nombre de la dieta: .....	68
¿En qué consiste? .....	68
Alimentos permitidos: .....	68
Alimentos prohibidos: .....	69
SINDROME DE CUSHING .....	69
Nombre de la dieta: .....	69
¿En qué consiste? .....	69
Alimentos permitidos: .....	70
Alimentos prohibidos .....	70
VIH.....	70
Nombre de la dieta: .....	70
¿En qué consiste? .....	70
Alimentos permitidos: .....	70
Alimentos prohibidos .....	71
Conclusión .....	72
BIBLIOGRAFIA.....	72

## INTRODUCCIÓN

Dentro de este manual se darán a conocer los tipos de dietas recomendadas dentro de aproximadamente 44 patologías mas comunes dentro de la sociedad, ya que por medio de estas dietas se estima la pronta recuperación de los pacientes, así como también el control de las enfermedades crónico degenerativas tales como la diabetes mellitus I y II, e Hipertensión arterial.

Cada dieta recomendada explica sobre la base fundamental para el correcto cumplimiento de la misma, así como también indica un listado de los alimentos permitidos y prohibidos, durante la ejecución de la dieta.

Se debe tener en cuenta que este manual está basado en las leyes de la alimentación ya que se considera que la dieta será cualitativa y cuantitativa; a lo que se refiere es que una alimentación saludable es completa, variada, inocua, adecuada, equilibrada y suficiente. Con la finalidad de aportar todos los nutrientes necesarios al organismo.

Es importante tomar en cuenta la forma de vivir del paciente ya que en cada grupo de alimentos lo recomendable es fomentar la buena alimentación de acuerdo a su alcance económico, es por ello que se muestra a continuación las múltiples dietas y adecuarlas a su estilo de vida.

## **OBJETIVOS GENERALES**

- ✚ Garantizar a las personas que mediante la alimentación se puede tener una rápida rehabilitación.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✚ Que el paciente conozca una dieta adecuada, suficiente y equilibrada a su condición de salud
- ✚ Que el paciente reconozca que alimentos debe consumir durante su padecimiento
- ✚ Que el paciente reconozca que alimentos pueden afectar su rehabilitación y las consecuencias que pueda llegar a obtener.

## PATOLOGIAS

### ANGINA DE PECHO ESTABLE

#### **Nombre de la dieta:**

Dieta mediterránea

#### **¿En qué consiste?**

Se basa en un alto consumo de productos frescos, pero poca cantidad de los mismos, se considera una dieta saludable porque aporta sustancias nutricionales verdaderamente cardioprotectoras, de las cuales las más importantes son los antioxidantes, en que se recomienda comer abundantes frutas, verduras y granos con alto contenido de fibra.

#### **Alimentos Permitidos**

- Alimentos ricos en glúcidos basados en cereales (pan, pasta, arroz, etc).
- Legumbres: lentejas, garbanzos
- Hortalizas: verduras
- Frutas
- Pescados tanto blanco como azul.
- Mariscos.
- Productos lácteos: leche, yogurt, queso
- 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
- Vino; consumo moderado (máximo una copa día)
- Más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres
- Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra
- Mucho pescado y otros mariscos en lugar
- Alimentos que se preparan y sazonan de manera simple, sin salsas ni jugos de la carne

#### **Alimentos Prohibidos**

- Lácteos
- Carnes rojas



- Carnes procesadas
- Dulces y otros postres (se suele sustituir por fruta)
- Huevos
- Sal
- Mantequilla

## **ANGINA DE PECHO INESTABLE**

### ***Nombre de la Dieta***

Dieta Hipolipídica

### ***¿En qué consiste?***

Dieta desequilibrada que proporciona menos grasas de la recomendada en una dieta equilibrada, por lo que aumenta la proporción de proteínas y/o hidratos de carbono

### ***Alimentos Permitidos***

- Aceite de oliva virgen extra.
- Frutas.
- Verduras y vegetales.
- Pescado blanco y azul.
- Legumbres.
- Frutos secos.
- Huevo.
- Cereales y pan integral.

### ***Alimentos Prohibidos***

- Alimentos ricos grasas saturadas como la bollería industrial, alimentos procesados, platos precocinados.
- Galletas y chocolates industriales basados en azúcares refinados y grasas saturadas.
- Productos realizados o compuestos por margarinas, mantecas o grasas muy utilizadas en la industria alimentaria como es el aceite de palma.
- Leche entera.
- Embutidos y carnes rojas en general.

## COLECTOMIA

### **Nombre de la dieta:**

Plan de alimentación con bajo contenido de fibra

### **¿En qué consiste?**

Esta dieta consiste en, consumir alimentos bajos en fibra ya que esto ayudara a que no se produzcan demasiados residuos (heces). De este modo esta dieta retarda el funcionamiento de los intestinos y de este modo les dará oportunidad de descansar.

### **Alimentos Permitidos**

- Carne roja, pescado o aves cocidos
- Huevos
- Productos lácteos, como leche, helado, queso, requesón ("cottage cheese") y yogur (siempre que no contengan frutas ni nueces)
- Verduras frescas o enlatadas bien cocidas sin piel ni semillas
- Lechuga
- Frutas enlatadas o cocidas sin piel ni semillas
- Bananas (plátanos), melones y duraznos (melocotones) maduros y sin piel
- Jugos de fruta sin pulpa
- Compota de manzana
- Panes blancos refinados
- Arroz blanco o pasta blanca
- Galletas saladas

### **Alimentos prohibidos**

- Granos integrales, como salvado, avena y arroz integral
- Pasta de harina de trigo integral
- Panes de harina de trigo integral o de granos integrales
- Alimentos que contengan semillas o nueces
- Verduras crudas (excepto lechuga)
- Alimentos que causen gas, como coles de Bruselas, brócoli y coliflor (crudos o cocidos)
- Maíz (elote)
- Granola

- Lentejas, arvejas (chícharos) partidas y frijoles (habichuelas), como frijoles negros o rojos
- Bayas
- Frutas secas, como ciruelas pasas, uvas pasas o higos
- Frutas crudas, excepto bananas (plátanos), melones y duraznos (melocotones) maduros y sin piel
- Palomitas de maíz

## CANCER RENAL

### **Nombre de la dieta:**

Dieta equilibrada

### **¿En qué consiste?**

Una alimentación equilibrada supone un aporte de nutrientes adecuado a las necesidades individuales de cada persona para el mantenimiento de la salud y debe cubrir las demandas energéticas del organismo.

### **Alimentos permitidos**

- Frutas: bayas, uvas, cerezas, manzanas, ciruelas
- Verduras: coliflor, cebolla, berenjena, nabo
- Proteínas: carnes magras (ave, pescado), huevos, mariscos sin sal
- Legumbres
- Cereales
- frutos secos
- lácteos
- carnes
- pescados
- huevos
- Carbohidratos: pan blanco, *bagels*, panecillos para sándwich, galletas tipo *cracker* sin sal, pasta
- Bebidas: agua, té sin endulzar

### ***Alimentos prohibidos***

- Snacks
- patatas fritas
- palomitas
- galletitas saladas
- frutos secos salados
- Alimentos enlatados: conservas de pescado, verduras o caldos.
- Alimentos procesados: carnes procesadas (hamburguesas, salchichas...)
- embutidos y ahumados
- Encurtidos: olivas, cebolletas, pepinillos
- Mariscos y crustáceos.
- Quesos curados.
- Cereales de desayuno refinados.
- Salsas, sopas de sobre, condimentos procesados.
- Pastillas de carne o pescado concentrados.
- Algas secas

## **CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA**

### ***Nombre de la dieta***

Dieta baja en sodio

### ***¿En qué consiste?***

Una dieta baja en sodio restringe la cantidad de sodio (sal) en la dieta, la cual debería tratar de consumir no más de 2,300 miligramos (mg) de sodio por día, es aproximadamente una cucharadita de sal de mesa

### ***Alimentos permitidos***

- el arroz
- el bulgur
- la avena
- el maíz entero
- pastas, panes y cereales sin azúcar añadida

- fibra
- frutas y vegetales
- proteína magra como leguminosas, pollo y pescado

### ***Alimentos prohibidos***

- Sal de mesa
- Tocino, chorizo y carnes gourmet
- Vegetales enlatados y jugo de vegetales
- Comidas congeladas y bocadillos empaquetados, como papas fritas y pretzel
- Salsa de soya, de barbacoa y teriyaki
- Sopas
- Mariscos crudos
- Los líquidos pueden necesitar limitarse si tiene hinchazón. Los líquidos incluyen el agua, leche, jugo, gaseosa y otras bebidas. Algunos alimentos contienen líquido, como las sopas.

## **CANCER HEPATICO**

### ***Nombre de la dieta***

Dieta equilibrada

### ***¿En qué consiste?***

Una alimentación equilibrada supone un aporte de nutrientes adecuado a las necesidades individuales de cada persona para el mantenimiento de la salud y debe cubrir las demandas energéticas del organismo.

### ***Alimentos permitidos***

- Brócoli
- Coliflor
- coles de Bruselas
- remolacha
- espinaca
- Fresas
- frambuesas
- arándanos

- Clavo
- Hinojo
- Orégano
- Ajo
- canela
- cebollas
- puerros
- chalotes o cebollinos
- frutos secos
- lácteos
- carnes
- pescados
- huevos

### ***Alimentos prohibidos***

- Alcohol
- Azúcar
- Sal
- Carne roja
- Nata.
- Alimentos enlatados: conservas de pescado, verduras o caldos.
- Alimentos procesados: carnes procesadas (hamburguesas, salchichas...)
- embutidos y ahumados

## **CANCER DE PANCREAS**

### ***Nombre de la dieta***

Dieta enteral

### ***¿En qué consiste?***

La nutrición enteral (N.E.) es una técnica de soporte nutricional, por la cual, se suministra una dieta nutricionalmente completa (que contenga proteínas o aminoácidos, carbohidratos, lípidos, agua, minerales, vitaminas y con/sin fibra) directamente al aparato digestivo.

### ***Alimentos permitidos***

- albahaca, estragón o menta
- salsas sin grasa o jugo de limón
- sustitutos de la mantequilla
- mayonesa sin grasa
- aderezo sin grasa.
- cereales de granos integrales
- pan
- galletas
- arroz
- carnes rojas, las aves o el pescado
- salmón, la trucha de lago, el atún y el arenque

### ***Alimentos prohibidos***

- Chocolate, leche entera, helado, quesos procesados y yema de huevo.
- Alimentos fritos o con mantequilla.
- Salchicha, salami y tocino.
- Rollos de canela, pasteles, tartas, galletas y otro tipo de productos de pastelería.
- Los refrigerios preparados, como las papas fritas, las barritas de nueces y granola, así como las nueces mixtas.
- Coco y aguacate (palta).
- grasa y aceite, tales como mantequilla, margarina, mayonesa y aderezo para ensaladas
- sopas tipo crema y las salsas cremosas para la pasta.

## **CANCER DE MAMA**

### ***Nombre de la dieta***

Dieta hipocalórica

### **¿En qué consiste?**

La dieta hipocalórica se caracteriza por ser una dieta o régimen dietético bajo en calorías. Es decir, consiste en aplicar una restricción calórica diaria o reducir la ingesta de alimento que aportan calorías.

### **Alimentos permitidos**

- Leche desnatada o baja en grasa en lugar de leche entera.
- Yogurt desnatado con bayas en lugar de helado.
- "Fideos" de calabacín o calabaza en lugar de pasta.
- Pavo picado en lugar de carne picada.
- Claras de huevo en lugar de huevos enteros.
- Pieza de fruta (obligatoria en un snack al día) con frutos secos
- Yogur con frutos secos (si no los has tomado con la fruta)
- Queso fresco
- Huevo duro
- Vaso de zumo de tomate natural con pimienta
- Zanahoria
- Vaso de leche
- Café o té con leche

### **Alimentos prohibidos**

- Bollería en general
- Lácteos enteros y quesos curados o grasos
- Todos los embutidos excepto pechuga de pavo.
- Carnes grasas (cordero, cerdo y pato)
- Pescados grasos
- Huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas.
- Conservas en aceite.
- Salsas comerciales
- Legumbres y frutos secos (por causar flatulencia).

## **CANCER DE CERVICOUTERINO**

### **Nombre de la dieta**

Rica en antioxidantes y balanceada

### **¿En qué consiste?**

Una dieta antioxidante, que a la vez se convertirá en antiinflamatoria, debe ser ante todo equilibrada y con un alto predominio de frutas y verduras, que son los alimentos con mayor contenido de componentes anticorrosivos, aunque éstos también se encuentran en aceites, semillas y alimentos de origen animal, incluir en la dieta todos los grupos de alimentos leche y sus derivados, carnes, huevo y pescado, leguminosas, frutas y verduras, cereales, así como también grasas y aceite.

### **Alimentos permitidos**

- Fuente de ácido fólico:  
Espárragos, nabos, naranja, frijoles, remolacha, espinaca, aguacate, col, lechuga, brócoli, maní, mantequilla de maní, tomate, fresas, banano, maíz, toronja, lentejas, semillas y nueces.  
Alimentos de hoja verde, apio, zanahoria, calabaza.
- Fuente de vitamina C:  
Naranja, limón, toronja, pimentón rojo, papaya, fresas, brócoli, melón, kiwi, mango, piña, frutos rojos.
- Fuente de vitamina A o betacarotenos:  
Aceite de hígado de bacalao, carne de res, pescado, aves, lácteos, huevos, cereales, frutas y verduras de color amarillo – naranja, hortalizas de hoja verde.
- Hierbas:  
Té verde, manzanilla, llantén y matico.

### **Alimentos prohibidos**

- Col Rizada.
- Arándanos.
- Semillas de Chía.
- Linaza.
- Cúrcuma.
- Folato.

## **CANCER DE PROSTATA**

### **Nombre de la dieta**

Rica en alimentos antioxidantes y antiinflamatorios

### **¿En qué consiste?**

Este tipo de dieta prioriza alimentos naturales, vegetales, frutas y verduras (crucíferas, bayas, tomate, pimientos), pescado azul, huevos, setas, aceite de coco y oliva (crudo), chocolate negro, café, algas, especias (jengibre, cúrcuma, canela), plantas (té verde, ajo, clavo).

### **Alimentos permitidos**

- pan de trigo integral,
- arroz integral,
- cebada,
- avena entera, avena,
- cereales de salvado
- palomitas de maíz.
- Brócoli
- Repollo
- Coliflor
- Verduras de hoja verde (como espinaca, lechuga, col rizada, acelga y bok choy)
- Champiñones
- Espárragos
- Calabacita
- Pimiento
- Tomates
- Granos enteros o integrales (como arroz integral, pasta de trigo integral, quinoa y cebada)
- Verduras con almidón (como papas, batatas, maíz y calabaza)
- Frutas enteras (como bayas, manzanas, peras, kiwis y naranjas)
- Pescado
- Productos lácteos sin grasa o descremados (como yogur natural)
- Huevos
- Carne de ave
- Aceitunas
- El aceite de oliva

- El aceite de canola
- El maní y el aceite de maní
- Las almendras, las avellanas y las pacanas
- Aguacates
- Grasa de pollo y carnes rojas
- Leche y productos lácteos enteros
- Mantequilla
- Manteca
- El aceite de coco, palma y semilla de palma

### ***Alimentos prohibidos***

- mantequilla, la grasa animal, el aceite de palma y de coco
- margarina en barra, los alimentos fritos y los productos horneados.
- Queso crema
- Mayonesa
- Ciertos aderezos para ensalada.
- La pimienta con limón, los condimentos de especias y el adobo
- comidas enlatadas.
- alimentos envasados, procesados, en vinagre y curados.
- comida rápida
- carnes rojas
- productos lácteos altos en grasa
- productos horneados
- alimentos procesados
- tocino
- salchichas

## **CANCER TESTICULAR**

### ***Nombre de la dieta***

Dieta vegetariana

### **¿En qué consiste?**

Una dieta vegetariana es la alimentación con verduras, donde se incluyen frutas, verduras, guisantes y alubias secas, granos, semillas y nueces, la cual es una forma de alimentarse que excluye los alimentos de origen animal, Sin embargo, y en general, la alimentación vegetariana no sólo se contempla desde el punto de vista alimentario, sino también de estilo de vida. Así, los vegetarianos no sólo rechazan los alimentos de origen animal, sino cualquier producto o material procedente de animales.

### **Alimentos permitidos**

- Tomates
- Bayas.
- Brócoli. la [coliflor](#), las coles de Bruselas y la
- Frutas y verduras
- Nueces.
- Cítricos. Las naranjas, limones, limas y pomelos son ricos en vitamina C,
- Cebollas y ajo

### **Alimentos prohibidos**

- Alimentos con alto contenido de grasa
- consumo de carnes rojas o procesadas (embutidos, ahumados, etc.).
- Consumo de calcio, leche y derivados
- Bebidas azucaradas y carbohidratos refinados
- Alcohol.

## **Caso COVID**

### **Nombre de la Dieta:**

Dieta Suave

### **¿En qué consiste?**

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Puede incluir los alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave. Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara; las carnes de res y puerco molidas, el pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia.

### ***Alimentos permitidos***

Consumir alimentos variados, incluidas frutas y verduras. Cereales integrales (como trigo, maíz o arroz), legumbres (como lentejas, garbanzos o judías), verduras y frutas frescas en abundancia y algún alimento de origen animal, como carne, pescado, huevos o leche. Siempre que sea posible, se deben elegir cereales integrales, no procesados, porque son ricos en fibra beneficiosa y proporcionan una sensación de saciedad más duradera. Si tenemos apetito entre horas, podemos picar hortalizas crudas, fruta fresca o frutos secos sin sal.

### ***Alimentos prohibidos***

- Embutidos.
- Alimentos enlatados.
- Alimentos procesados.
- Alimentos altos en grasa, en sodio y en grasas saturadas.
- Alcohol
- Reducir la ingesta de sal
- Limitar el consumo de azúcar
- Reducir las grasas
- Comida chatarra

## **Cetoacidosis Diabética**

### ***Nombre de la Dieta:***

Plan de alimentación modificado en el contenido de potasio

### ***¿En qué consiste?***

El contenido de potasio en la dieta se controla con el objetivo de prevenir la hipercaliemia (hiperpotasemia) y en algunos casos la hipocaliemia (hipopotasemia). A fin de determinar el contenido de potasio en la dieta es necesario considerar las concentraciones de potasio en suero, su excreción aumentada en la orina y los medicamentos que se estén utilizando (digoxina, furosamida, etc.). La cetoacidosis diabética, el catabolismo y el estrés pueden aumentar el potasio sérico y por lo tanto harán necesario su control.

### ***Alimentos permitidos***

Los carbohidratos saludables pueden proporcionarte fibra. Las opciones incluyen:

- frutas enteras
- vegetales sin almidón
- legumbres, como los frijoles
- granos integrales como avena o quínoa
- camote

Los alimentos con ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón incluyen:

- atún
- sardinas
- salmón
- macarela
- halibut
- bacalao
- semillas de lino

Puedes obtener grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas saludables de varios alimentos, que incluyen:

- aceites, como el aceite de oliva, el aceite de canola y el aceite de maní
- nueces, como almendras, pecanas y nuez de Castilla
- aguacates

### ***Alimentos prohibidos***

Hay ciertos alimentos y bebidas que debes limitar o evitar por completo, entre ellos: alimentos que contienen gran cantidad de grasas saturadas o trans.

- vísceras, como hígado de res
- carnes procesadas
- mariscos
- margarina y manteca
- productos horneados como pan blanco, bagels
- aperitivos procesados
- bebidas azucaradas, incluidos los jugos de frutas

- productos lácteos con alto contenido de grasa
- pasta o arroz blanco

## Dieta en Caso de Diálisis

### **Nombre de la Dieta:**

Plan de alimentación Hiperproteínico

### **¿En qué consiste?**

Una vez que usted empiece la diálisis, necesitará comer más proteína. Se puede recomendar una dieta rica en proteína. La ingestión de proteínas en la dieta se debe aumentar cuando se requiere lograr un balance positivo de nitrógeno en pacientes hipercatabólicos, la relación energía-nitrógeno debe ser suficiente y es necesario vigilar la función renal.

### **Alimentos permitidos**

Existen muchas opciones a base de proteínas para su dieta renal: frijoles, carne, pollo, edamame, huevos, pescado, cordero, lentejas, tofu, pavo, ternera.

- Aceite de oliva
- Pasta (macarrones, espagueti, arroz)
- Carne magra
- Pescado
- Fruta máximo 2 piezas al día (preferiblemente manzana, pera o sandía). Ocasionalmente puede sustituir una de las piezas por otra fruta a excepción de plátano, melón o uva.
- Fruta en almíbar (retirando el caldo)

### **Alimentos prohibidos**

- Aguacate
- Alimentos enlatados
- Carnes procesadas
- Alimentos integrales
- Productos lácteos
- Tomates
- Alimentos procesados

## Diabetes Mellitus Tipo I

### **Nombre de la Dieta:**

Plan de alimentación modificado en hidratos de carbono

### **¿En qué consiste?**

La diabetes tipo I es la que conlleva más riesgos, por ende, necesita un control más estricto en cuanto a la alimentación. Lo importante es que el enfermo lleve a cabo una alimentación sana, variada y equilibrada, como la que podría llevar cualquier persona, pero hay que prestar especial atención en los hidratos de carbono, ya que son los que influyen directamente sobre los niveles de glucemia después de cada ingesta.

La alimentación baja en hidratos de carbono es una herramienta útil para el tratamiento de diferentes patologías como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), diabetes mellitus (DM) y epilepsia.

### **Alimentos permitidos**

Es necesario hablar de los alimentos que deberán formar parte de la dieta del diabético tipo I. Es básico que se consuman a diario:

- Verduras y hortalizas
- Carnes blancas sin piel (pavo, pollo...)
- Pescados y mariscos
- Lácteos bajos en grasa o desnatados

### **Alimentos prohibidos**

Los alimentos que están totalmente prohibidos para un diabético tipo I, principalmente aquellos que contienen azúcares, grasas o hidratos de carbono en exceso. Entre estos alimentos se encuentran:

- Bollería industrial
- Dulces (chocolate, pasteles...)
- Azúcares refinados
- Refrescos con azúcar o gas
- Alcohol
- Productos procesados

Es importante reducir el consumo de:

- Arroces, pasta, pan, cereales o patatas
- Carnes rojas y embutidos
- Fruta (no más de tres piezas al día)

## Diabetes Mellitus Tipo 2

### **Nombre de la Dieta:**

Plan de alimentación modificado en hidratos de carbono

### **¿En qué consiste?**

Una dieta equilibrada puede ayudarte a controlar tus niveles de azúcar en la sangre y tu peso. A su vez, si tu plan de alimentación te ayuda a lograr un peso más saludable para tu cuerpo, y a mantener tus niveles de azúcar en la sangre dentro del rango objetivo, puedes reducir tu riesgo de complicaciones como daño nervioso, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular

La alimentación baja en hidratos de carbono es una herramienta útil para el tratamiento de diferentes patologías como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), diabetes mellitus (DM) y epilepsia.

### **Alimentos permitidos**

La clave en la diabetes es consumir una variedad de alimentos saludables de todos los grupos, en las cantidades establecidas en su plan de alimentación.

Los grupos de alimentos son:

- Verduras
  - no feculentas (sin almidón): incluyen brócoli, zanahorias, vegetales de hojas verdes, pimientos y tomates
  - feculentas (ricas en almidón): incluye papas, maíz y arvejas (chícharos)
- Frutas – incluye naranjas, melones, fresas, manzanas, bananos y uvas
- Granos – por lo menos la mitad de los granos del día deben ser integrales
  - incluye trigo, arroz, avena, maíz, cebada y quinua
  - ejemplos: pan, pasta, cereales y tortillas

- Proteínas
  - carne magra (con poca grasa)
  - pollo o pavo sin el pellejo
  - pescado
  - huevos
  - nueces y maní
  - frijoles secos y otras leguminosas como garbanzos y guisantes partidos
  - sustitutos de la carne, como el tofu
- Lácteos descremados o bajos en grasa
  - leche o leche sin lactosa si usted tiene intolerancia a la lactosa
  - yogur
  - queso

### ***Alimentos prohibidos***

Los alimentos y bebidas que hay que limitar incluyen:

- alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans
- alimentos con alto contenido de sal, también llamado sodio
- dulces, como productos horneados, dulces y helados
- bebidas con azúcares agregados, como jugos, gaseosas y bebidas regulares para deporte o energéticas

Tome agua en vez de bebidas azucaradas. Considere la posibilidad de usar un sustituto del azúcar en su café o té.

## **Diabetes Gestacional**

### ***Nombre de la Dieta:***

Plan de alimentación modificado en hidratos de carbono

### ***¿En qué consiste?***

Consiste en mantener un equilibrio entre los alimentos y mayormente en esta patología ya que se deben de controlar los niveles de glucemia en el embarazo, se debe llevar una dieta sana y equilibrada, adecuando la cantidad calórica de los alimentos que tomas para cada día. Si se sigue este tipo de dieta, el nivel de azúcar en sangre se mantendrá estable.

La alimentación baja en hidratos de carbono es una herramienta útil para el tratamiento de diferentes patologías como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), diabetes mellitus (DM) y epilepsia.

### ***Alimentos permitidos***

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

### ***Alimentos prohibidos***

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

- Platos pre-cocinados

## Dieta en Caso de Divertículos

### **Nombre de la Dieta:**

Plan de alimentación con alto contenido de fibra

### **¿En qué consiste?**

Consiste en el buen funcionamiento del intestino, por lo que la fibra es fundamental para el adecuado funcionamiento de este. Ya que los divertículos son bolsas abultadas y pequeñas que se pueden formar en el revestimiento del sistema digestivo. Por lo general, se encuentran en la parte inferior del intestino grueso (colon). Es por ello que el aumento de fibra en la alimentación ayuda al intestino.

Se utiliza como medida preventiva del cáncer de colon, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y las hiperlipidemias. También como tratamiento en el estreñimiento, los divertículos y las hemorroides.

### **Alimentos permitidos**

- Guisantes
- Avena
- Manzanas
- Judías blancas
- Zanahorias
- Brócoli
- Pan integral
- Espárragos
- Plátanos

### **Alimentos prohibidos**

- Huevos
- Embutidos
- Carne roja
- Productos lácteos
- Pan y arroz blanco

- Alimentos enlatados
- Carnes seca o curada
- Chatarra y ultra procesados
- Comestibles industriales (incluyendo snacks light y afines)

## Dislipidemias

### **Nombre de la Dieta:**

Plan de alimentación modificado en el contenido de lípidos

### **¿En qué consiste?**

Las dietas con modificación en el contenido de lípidos se utilizan para reducir los lípidos séricos y en pacientes con hiperlipidemias, dislipidemias y problemas cardiovasculares. Mas que nada se trata de una dieta normo calórica aumentada o disminuida en ácidos grasos (lípidos) para tratar o sobre llevar alguna enfermedad de un individuo.

### **Alimentos permitidos**

- Pescados blancos (merluza, lenguado, rape, pescada, brótola...)
- Pescados azules (boquerones, salmón, atún, melva, caballa...)
- Aves de corral sin piel: pollo, gallina, pavo
- Carnes de caza: conejo, liebre...
- Cerdo magro
- Carnes rojas: ternera, buey
- Cordero
- Clara de huevo
- Leche desnatada y semidesnatada
- Yogures y productos lácteos desnatados
- Quesos pobres en grasas
- Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias...
- Pan blanco, pan integral, biscotes
- Verduras crudas o cocidas
- Frutas

- Miel y mermeladas
- Aceite de oliva y aceites de semillas
- Infusiones
- Bebidas refrescantes, bebidas gaseosas
- Vinagre
- Hierbas aromáticas: orégano, romero, tomillo, albahaca, eneldo, estragón

### ***Alimentos prohibidos***

- Carnes grasas
- Embutidos
- Carne de oca o pato
- Vísceras de animales: hígado, sesos, riñones, corazón...
- Yemas de huevo
- Conservas de pescado
- Mariscos: langostinos, gambas, langosta, cangrejos, centollos...
- Leche y productos lácteos enteros
- Quesos
- Nata y crema de leche
- Coco
- Chocolate
- Dulces, caramelos, chucherías
- Manteca, mantequilla
- Bollería y pastelería industrial
- Salsas fabricadas con materias grasas
- Bebidas de coco
- Bebidas alcohólicas

## **EPOC**

### **Nombre de la Dieta:**

Plan de alimentación modificado en hidratos de carbono

### **¿En qué consiste?**

Disminuir la ingestión de carbohidratos que favorecen la creación del CO<sub>2</sub> (40%- 50% en lugar de 50%- 60%). Evitar el exceso de proteínas (15-20%), porque también pueden aumentar la producción de CO<sub>2</sub> y reducir el suministro de oxígeno en los pulmones.

La alimentación baja en hidratos de carbono es una herramienta útil para el tratamiento de diferentes patologías como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

### **Alimentos permitidos**

- Leche, yogur
- Pan sin sal, pasta italiana, arroz, harina
- Verduras y hortalizas frescas y congeladas
- Patatas frescas
- Carne fresca: ternera, buey, pavo, pollo, conejo, jamón cocido sin sal
- Vísceras (riñones, hígado)
- Legumbres
- Pescado fresco (blanco y azul)
- Huevos
- Aceite de oliva y semillas

### **Alimentos prohibidos**

- Queso y mantequilla con sal
- Quesos curados
- Verduras y hortalizas en conserva (champiñones, espárragos, tomate etc.)
- Puré de patata instantáneo
- Carne salada, ahumada, curada, precocinada, en conserva
- Embutidos y charcutería

## ERGE

### **Nombre de la Dieta**

Dieta Blanda

### **¿En qué consiste?**

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

El contenido de fibra dietética Puede variar en la dieta blanda, pues se ha comprobado que la fibra no tiene un efecto irritante sobre la mucosa del aparato gastrointestinal, aunque algunos sujetos presentan problemas de flatulencia y distensión abdominal, en cuyo caso puede ser necesario modificar el tipo de fibra o eliminarla de la alimentación.

### **Alimentos permitidos**

- **Vegetales:** Los vegetales son naturalmente bajos en grasa y azúcar. Las buenas opciones incluyen las habas verdes, brócoli, espárragos, coliflor, hojas verdes, papas y pepinos.
- **Jengibre:** El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias naturales y es un tratamiento natural para la acidez estomacal y otros problemas gastrointestinales. Puedes agregar 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:** Las frutas no cítricas, incluyendo 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. Pruébalos a la parrilla, cocidos, horneados o escalfados.
- **Claros de huevo:** Las claras de huevo son una buena opción. Sin embargo, limita las claras de huevo ya que son altas en grasa y pueden desencadenar síntomas de reflujo.

- **Grasas saludables:** Las fuentes de grasas saludables incluyen aguacates, nueces, linaza, aceite de oliva, aceite de sésamo y aceite de girasol. Reduce tu consumo de grasas saturadas y grasas trans y reemplázalas con estas grasas insaturadas más saludables.

### ***Alimentos prohibidos***

- **Alimentos fritos y ricos en grasa:** estos alimentos hacen que el estómago se vacíe más lentamente y, así, le da más tiempo al ácido estomacal para circular hacia el esófago.
- **Comidas picantes y pimientos:** la sustancia química que los hace calientes (cápsico) aumenta la producción de ácido estomacal.
- **Cebollas**
- **Chocolate:** el chocolate contiene una sustancia química que puede relajar el músculo entre el esófago y el estómago, lo que permite que el ácido estomacal entre en el esófago.
- **Menta peperita**
- **Frutas cítricas y jugos:** estas frutas cítricas son desencadenantes comunes de la ERGE.
- **Tomates (y comidas a base de tomate, como la salsa para pastas y el aji)**
- **Alcohol:** el alcohol estimula la producción de ácido estomacal, lo que puede agravar los síntomas de la ERGE.
- **Café (con o sin cafeína)**
- **Bebidas con gas**

## **Dieta en Caso de EVC**

### ***Nombre de la Dieta:***

Plan de alimentación modificado en el contenido de sodio

### ***¿En qué consiste?***

La ingestión de sodio en la dieta se controla para mantener el estado de hidratación, para impedir la retención de líquidos o la hipertensión, ya que Los factores que aumentan la probabilidad de tener un EVC están la presión arterial alta, enfermedades cardíacas, entre otros factores, es por ello que es de suma importancia controlar la ingesta de este en un paciente que haya tenido un EVC.

**Alimentos permitidos**

- Verduras de hojas verdes.
- Todas las demás verduras
- Moras
- Nueces
- Aceite de oliva
- Granos integrales.
- Pescado
- Frijoles
- Aves de corral
- Vino

**Alimentos prohibidos**

- Mantequilla y margarina
- Queso
- Carne roja
- Comida frita
- Azúcar invertido o “racuza”
- Caña de azúcar
- Jugo de caña evaporado
- Jarabe de maíz
- Jarabe de arroz integral
- Pasteles y dulces.

**Esófago de bárrete****Nombre de la dieta:**

Dieta blanda

**¿En qué consiste?**

La dieta implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir las características que la identifican. La dieta blanda incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína

y las alcohólicas, es decir, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

Y su característica principal es que sean bajas en fibra insoluble (legumbre, verduras y ciertas frutas), baja en grasa, extensa en lactosa, sin alimentos irritantes (bebidas gaseosas, café, grasas, picantes), ni flatulentos (col, coliflor, repollo, alcachofas).

***Alimentos permitidos:***

- Vegetales: habas verdes, brócoli, espárragos, coliflor, hojas verdes, papas, pepinos
- Jengibre
- Avena
- Frutas no cítricas: melón, banana, manzana, pera
- Pollo
- Pavo
- Pescado
- Mariscos
- Claras de huevo
- Aguacate
- Nuez
- Linaza
- Aceite de oliva
- Aceite de sésamo
- Aceite de girasol
- Lácteos desnatados
- Carnes blancas

***Alimentos no permitidos***

- Alimentos ricos en grasa
- Mantequillas
- Helado
- Papas fritas
- Salsa cremosa
- Frutas cítricas: naranja, toronja, limón, limas, pia, tomates, salsas

- Chocolate
- Ajos, cebollas
- Alimentos picantes
- Mentas
- Alcohol, bebidas con gas, café
- Pimientas y especias
- Frutas poco maduras
- Mantecas y aceites

## Gastritis

### **Nombre de la dieta:**

Dieta blanda

### **¿En qué consiste?**

La dieta implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir las características que la identifican. La dieta blanda incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, es decir, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

Y su característica principal es que sean bajas en fibra insoluble (legumbre, verduras y ciertas frutas), baja en grasa, extensa en lactosa, sin alimentos irritantes (bebidas gaseosas, café, grasas, picantes), ni flatulentos (col, coliflor, repollo, alcachofas).

### **Alimentos permitidos:**

- Cocciones sencillas: a la plancha, grill, horno, hervidos
- Pasta, arroz, patatas
- Verduras cocidas y sin piel
- Frutas cocidas
- Carnes magras
- Pescados
- Clara de huevo
- Quesos y lácteos

- Agua y bebidas sin cafeína
- Manzana, pera
- Sopa de verduras, de carne, de arroz blanco
- Pan blanco e integral
- Yogurt y quesos
- Acelgas, calabacín, berenjena, arroz

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

- Verduras crudas y flatulentas
- Ajo, cebolla, tomate, pepino, pimiento
- Leche entera y mantequilla embutidos
- Quesos fermentados
- Chocolates
- Frutas cítricas
- Bebidas carbonatadas
- Alcohol
- Café y té
- Pimienta, pimiento molido, vinagre y mostaza
- Mayonesa y salsas grasas
- Refrescos

## **Hemicolectomía derecha**

### ***Nombre de la dieta:***

Dieta de líquidos claros

### ***¿En qué consiste?***

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

Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración.

**Alimentos permitidos:**

- Infusiones
- Agua natural
- Alimentos líquidos
- Jugos de fruta colados
- Agua de fruta
- Nieve
- Paletas heladas de agua
- Gelatina
- Caldo o consomé
- Huevos
- Pescado
- Leche
- Yogurt

**Alimentos no permitidos**

- Alimentos integrales como pan integral y arroz integral
- Verduras y frutas crudas
- Frutas secas
- Frijoles
- Quesos
- Bebidas carbonatadas
- Bebidas alcohólicas
- Brócoli
- Cebollas y ajos
- Comidas picantes
- Café
- Fibra soluble
- Reducir los alimentos con grasa

## Hemicolectomía izquierda

### **Nombre de la dieta:**

Dieta de líquidos claros

### **¿En qué consiste?**

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

Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración.

### **Alimentos permitidos:**

- Leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa
- Leche en polvo
- Leche no láctea (como leche de soja y de almendra)
- Productos lácteos sin lactosa
- 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
- Pan blanco, pasta y arroz
- Bagels, panecillos y galletas hechos con harina blanca o refinada
- Cereales hechos con harina blanca o refinada
- Verduras bien cocidas, sin cáscara ni semillas (como papas peladas, calabacita pelada sin semillas y tomates pelados sin semillas)
- Lechuga
- Jugo de verduras colado

### **Alimentos no permitidos**

- Leche con alto contenido de grasa y productos lácteos, tales como: Leche entera, Helados o sorbetes regulares
- Leche y productos lácteos con lactosa
- Alimentos con alto contenido de grasa, como carnes rojas, carnes de ave o pescado fritos
- Alimentos con alto contenido de fibra, como legumbres (frijoles, guisantes y lentejas) secas o enlatadas
- Alimentos con alto contenido de fibra, tales como los granos integrales
- Alimentos con alto contenido de fibra, como las verduras crudas
- Frutas crudas con cáscara: Manzanas, Fresas, Arándanos, Uvas
- Jugo de ciruela
- Jugo de uva
- Alimentos con alto contenido de grasa, tales como los alimentos fritos
- Bebidas con gas
- Bebidas alcohólicas
- Café

## **Hemodiálisis**

### **Nombre de la dieta:**

Dieta hiperproteínico

### **¿En qué consiste?**

La ingestión de proteínas en la dieta se debe aumentar cuando se requiere lograr un balance positivo de nitrógeno en pacientes hipercatabólicos o con pérdida masiva de proteínas por orina. La relación energía-nitrógeno debe ser suficiente y es necesario vigilar la función renal. La dieta hiperproteica, también conocida como la dieta de las proteínas, consiste en una alimentación basada en una elevada ingesta de proteínas, reduciendo además el aporte de carbohidratos y grasas al organismo.

Una dieta hiperproteica es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas. Actualmente se acepta que el consumo de 0,8 g/kg/día de proteínas es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del adulto normal.

### **Alimentos permitidos:**

- Seguirá una dieta pobre en potasio y líquidos

- Se recomienda no beber más de 500cc al día más de lo que orine
- Seguirá una dieta pobre en potasio y líquidos
- Se recomienda no beber más de 500cc al día más de lo que orine
- Fruta en almíbar
- Pescado
- Carne magra
- Aceite de oliva
- Lácteos desnatados
- Pastas
- Macarrones

***Alimentos no permitidos:***

- Tomate (fresco)
- Frutos secos
- Chocolate
- Uva
- Plátanos
- Frutos cítricos
- Salazones
- Alimentos con exceso de sodio
- Pan
- Café
- Refrescos
- Alimentos procesados

## Hepatitis

***Nombre de la dieta:***

Dieta hipoproteínico

***¿En que consiste?***

La ingesta de proteínas se debe controlar para prevenir el exceso de catabolitos de nitrógeno en la sangre y lograr un balance de nitrógeno positivo o en equilibrio. La cantidad de proteínas permita en la dieta dependerá de las funciones hepática y renal o del tipo de diálisis a la que se sujete el paciente.

Es importante que la relación energía nitrógeno sea suficiente para lograr un balance positivo de nitrógeno (un mínimo de 150 a 200 kilocalorías por gramo de nitrógeno).

Régimen alimenticio caracterizado por una disminución de la proporción correspondiente de proteínas, cuando la cantidad indicada es menor al 15% del total de la dieta. Se suele prescribir a pacientes que deben disminuir la ingesta proteica por padecer alteraciones metabólicas asociadas a insuficiencia renal o hepática.

**Alimentos permitidos:**

- Frutas como: manzanas, peras, naranjas, plátanos, ciruelas, fresas, melocotones, mandarinas, melón, sandía, piña, kiwis, uva.
- Verduras y legumbres como: espinacas, judías verdes, alcachofas, espárragos, patatas, lechuga, pepinos, cebollas, pimientos, lentejas.
- Huevos
- Aceite de oliva
- Agua natural
- Frutos secos
- Pan
- Arroz
- Pastas
- Carnes magras como: pollo sin piel, conejo, pavo
- Pescados
- Avenas
- Alimentos ricos en fibras
- Miel

**Alimentos no permitidos:**

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

- Alimentos con excesos de grasas
- Reducir alimentos con proteína
- Limitar el consumo de sal

## Hipertiroidismo

### **Nombre de la dieta:**

Dieta baja en sodio

### **¿En qué consiste?**

consiste en eliminar completamente de la dieta aquellos alimentos con exceso de yodo, así como promover la ingesta de alimentos para secuestrar el yodo, La base de tu dieta hipertiroidismo es aumentar el consumo de algunos alimentos que reducen la actividad tiroidea y reducir el consumo de alimentos hipertiroidales. En general, no hay ninguna dieta para el hipotiroidismo, pero se trata de llevar a la ingesta más adecuada de alimentos.

### **Alimentos permitidos:**

- Repollo, coliflor, brócoli, rábano, y coles de Bruselas
- Carnes de ternera, pavo, pollo y pescado ricos en selenio
- Huevos
- Frutas frescas como ciruela, melón, limón y naranjas
- Piñones, champiñones, hortalizas y trigo
- Papas
- Cebolla
- Espárragos
- Frutos secos como: castañas, nueces, legumbres como garbanzo, cacahuates
- Apio, naranja, limón, zanahoria, aguacate, ciruela, berenjena y melocotón.
- Carnes rojas
- Pescado
- Hortalizas
- Piñones
- Huevo
- Champiñones

**Alimentos no permitidos:**

- Tomates
- Espinacas
- Ajo
- Habas, soja, maíz, girasol, guisantes y lentejas
- Algas
- Frutas como: manzana, piña, mango, coco y fresas
- Pistaches
- Avellana
- Sal yodada
- Mariscos
- Hierbas

## Hipotiroidismo

**Nombre de la dieta:**

Dieta rica en yodo

**¿En qué consiste?**

No existe una dieta establecida para el hipotiroidismo, pero si se puede llevar un régimen alimenticio para tener un control sobre la salud del paciente; sin embargo, el yodo adecuado en la dieta es esencial para la función normal de la tiroides. La dieta para tratar el hipotiroidismo, por lo general, debe ser rica en yodo (un mínimo de 150 microgramos al día), para lo que es necesario utilizar alimentos con alto contenido en yodo, evitando aquellos que limitan su absorción, su incorporación al tiroides (los alimentos bociógenos) o facilitan su eliminación por la orina”.

**Alimentos permitidos:**

- Sal yodada
- Pescados y mariscos
- Ajo
- Tomate

- Espinacas
- Habas
- Guisantes
- Girasol
- Avena
- Frutos secos
- Lentejas
- Lácteos

***Alimentos no permitidos:***

- Col
- Coliflor
- Lombarda
- Rábano
- Soja
- Nueces
- Harinas de soja
- Medicamentos
- Zanahorias
- Suplementos de calcio y hierro
- Repollo
- Cacahuates
- Caldos y sopas

## **Hipertensión arterial**

***Nombre de la dieta:***

Dieta modificada en el contenido de sodio

***¿En qué consiste?***

La ingestión de sodio en la dieta se controla para mantener el estado de hidratación, para impedir la retención de líquidos o la hipertensión y para facilitar el manejo de la insuficiencia hepática, renal y cardiaca.

Una dieta baja en sodio restringe la cantidad de sodio (sal) en la dieta. En esta dieta, debería tratar de consumir no más de 2,300 miligramos (mg) de sodio por día. Esta es la cantidad de aproximadamente una cucharadita de sal de mesa. El sodio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. La mayoría de las personas consumen mucha más sal de la que necesita. Las dietas altas en sodio pueden aumentar la presión arterial y aumentar el riesgo de sufrir un derrame cerebral. El reducir el consumo de sodio puede ayudar a disminuir la presión arterial.

**Alimentos permitidos:**

- Panes y bollitos sin espolvoreados de sal,
- Cereales no cocidos y listos para consumir (con menos del 5% del valor diario de sodio),
- Muffins,
- Pescados
- Carnes magras
- Palitos de pan y galletas sin sal,
- Pan rallado casero o con bajo sodio,
- Arroz, pasta, bulgur, cuscús
- Todas las verduras frescas,
- Verduras enlatadas y congeladas sin agregados de sal,
- Jugos de verdura con bajo sodio.
- Jugos frescos, congelados y enlatados
- Jugos de fruta.
- Leche,
- Yogur,
- Quesos duros (incluso suizo, cheddar y monterey jack),
- Quesos bajos en sodio (incluso ricota, queso crema y mozzarella),
- Helado.
- Carne roja, cordero, cerdo, carne de ave, pescados y mariscos congelados o
- Frescos,
- Huevos y sustitutos de huevos,
- Mantequilla de maní con bajo sodio,
- Frijoles y guisantes deshidratados,
- Nueces sin sal.

- Mantequilla y margarina untable sin sal o con bajo sodio,
- Aderezos para ensaladas con bajo sodio hechos con aceite.
- Caldos, sopas, salsa de soja, condimentos y refrigerios sin sal o con bajo sodio,
- Pimienta, hierbas, especias, vinagre, limón o jugo de lima,
- Helado, sorbete, pastel casero y pudín sin agregados de sal.

***Alimentos no permitidos:***

- Panes, bollitos y galletas espolvoreadas con sal,
- Panes de rápida preparación, harina leudante y mezclas para panecillos,
- Pan rallado regular,
- Cereales calientes instantáneos,
- Mezclas de rellenos, pasta o arroz de preparación comercial.
- Jugos y verduras enlatadas regulares,
- Verduras congeladas con salsa,
- Variedades de mezclas de verduras y papas de preparación comercial.
- Quesos, requesón y quesos untables procesados,
- Suero de leche
- Carnes rojas, pescados o carnes de ave enlatados, salados, curados o
- Ahumados (incluso tocino, fiambres, perritos calientes, salchichas, sardinas y
- Anchoas),
- Carnes empanizadas y congeladas,
- Nueces saladas.
- Caldos, sopas, salsas para carnes y salsas hechas de mezclas instantáneas que
- Contienen otros ingredientes altos en sodio,
- Refrigerios salados,
- Aceitunas,
- Ablandador de carnes, sal saborizada y la mayoría de los vinagres saborizados,
- Pudín instantáneo, pastel y mezclas de postres de preparación comercial.

## Ileostomía

### **Nombre de la dieta:**

Dieta blanda

### **¿En qué consiste?**

La dieta implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir las características que la identifican. La dieta blanda incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, es decir, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

Y su característica principal es que sean bajas en fibra insoluble (legumbre, verduras y ciertas frutas), baja en grasa, extensa en lactosa, sin alimentos irritantes (bebidas gaseosas, café, grasas, picantes), ni flatulentos (col, coliflor, repollo, alcachofas).

El contenido de fibra dietética Puede variar en la dieta blanda, pues se ha comprobado que la fibra no tiene un efecto irritante sobre la mucosa del aparato gastrointestinal, aunque algunos sujetos presentan problemas de flatulencia y distensión abdominal, en cuyo caso puede ser necesario modificar el tipo de fibra o eliminarla de la alimentación.

En la dieta blanda los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite.

### **Alimentos permitidos:**

- Leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa
- Leche en polvo
- Leche no láctea (como leche de soja y de almendra)
- Productos lácteos sin lactosa
- 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
- Pan blanco, pasta y arroz

- Bagels, panecillos y galletas hechos con harina blanca o refinada
- Cereales hechos con harina blanca o refinada
- Verduras bien cocidas, sin cáscara ni semillas (como papas peladas, calabacita pelada sin semillas y tomates pelados sin semillas)
- Lechuga
- Jugo de verduras colado

***Alimentos no permitidos***

- Chile
- Pimienta negra, jitomates y especias concentradas
- Bebidas con cafeína o gaseosas
- Cocola
- Té negro
- Leche con alto contenido de grasa y productos lácteos, tales como: Leche entera, Helados o sorbetes regulares
- Leche y productos lácteos con lactosa
- Alimentos con alto contenido de grasa, como carnes rojas, carnes de ave o pescado fritos
- Alimentos con alto contenido de fibra, como legumbres (frijoles, guisantes y lentejas) secas o enlatadas
- Alimentos con alto contenido de fibra, tales como los granos integrales
- Alimentos con alto contenido de fibra, como las verduras crudas
- Frutas crudas con cáscara: Manzanas, Fresas, Arándanos, Uvas
- Jugo de ciruela
- Jugo de uva
- Alimentos con alto contenido de grasa, tales como los alimentos fritos
- Bebidas con gas
- Bebidas alcohólicas
- Café

**IRA (Infección Respiratoria Aguda)**

***Nombre de la dieta:***

Dieta rica en vitamina C

### ***¿En qué consiste?***

Para las infecciones respiratorias agudas se recomienda la ingesta abundante y adecuada de vitamina C, que se puede encontrar en los cítricos, como los limones, naranjas, toronja y mandarina, poseen vitamina C, lo cual ayuda a fortalecer el sistema inmune y así a mantener el cuerpo protegido y alerta ante cualquier gripe, resfriado o catarro. Además, consumir alimentos ricos en magnesio, como nueces, cereales, semillas, zanahorias, espinacas y mariscos es esencial para una buena salud. El magnesio puede ayudar a relajar el músculo liso de las vías respiratorias y ayudar a controlar la respuesta del cuerpo a las infecciones.

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

- Alimentos cítricos como: limón, naranja, toronja, mandarina.
- Antioxidantes como: mango, espinaca, kiwi, almendras, aceite de oliva, maníes, tomates, semillas de girasol
- Pescados
- Cebolla, ajo
- Miel
- Hongos
- Jengibre
- Verduras
- Huevo
- Hígado
- Espinacas
- Tés
- Sopas
- Jarabes
- Lácteos
- Legumbres
- Brócoli
- Camote

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

- Alimentos integrales como: avena integral, pasta integral, trigo

- Alimento con sulfitos como bebidas en conserva, alcohol
- Alimentos con salicilatos

**Nombre de la dieta:**

Plan de alimentación baja en proteínas y electrolitos.

**¿En qué consiste?**

Consiste en limitar los líquidos, consumir una dieta baja en proteína, reducir el consumo de sal, potasio, fósforo y otros [electrólitos](#), y obtener suficientes calorías si está bajando de peso.

Además de mantener en práctica los siguientes objetivos:

- Evitar la desnutrición y la pérdida de peso.
- Mantener el estado nutricional y la masa muscular
- Frenar la progresión de la enfermedad
- En caso de diabetes, controlar la enfermedad

**Alimentos permitidos**

bajos en sodio, potasio y fósforo:

Cereales:

- Amaranto,
- arroz cocido,
- avena cocida,
- bolillo sin migajón,
- sopas cocidas,
- camote, papa,
- elote,
- galletas de animalito, galletas marías,
- tortilla de maíz,
- pinole.

Verduras y Frutas:

- Betabel,
- ejotes, chícharos,

- flor de calabaza,
- jícama,
- pepino,
- espárragos,
- pera,
- manzana,
- zapote,
- cereza,
- naranja,
- mandarina,
- toronja,
- limón.

Leguminosas:

- Frijol,
- soya,
- lentejas (máximo 2 veces por semana).

Carnes:

- Pechuga de pollo y filete de pescado cocidos/asados,
- vísceras de res y pollo cocidas.

Lácteos:

- Leche entera,
- leche de soya,
- yogurt natural (máximo 1-2 veces por semana).

Aceites y Grasas:

- Aceite de maíz, soya, canola, girasol,
- mayonesa,
- queso crema,
- margarina,
- almendra,
- cacahuates tostados,
- nuez,

- pistache.

Condimentos:

- Ajo y canela en polvo,
- jengibre,
- manzanilla,
- menta,
- mostaza,
- romero,
- albahaca,
- pimienta, v
- vinagre,
- vainilla.

Líquidos:

- Agua mineral,
- café sin azúcar,
- gelatina light (dependerá su consumo si el paciente retiene líquidos).

Alimentos ricos en calcio que se pueden ingerir:

- Naranjas, fresas, higos secos.
- Col rizada, brócoli, semillas de sésamo, calabaza, zanahoria, garbanzos y nueces.
- Lácteos: quesos frescos no curados, yogur y leche desnatados.

### ***Alimentos prohibidos***

Evitar alimentos ricos en sal (cloruro de sodio):

- Evita alimentos enlatados, sean estas verduras o pescado u otro alimento en latas que tienen un alto contenido en sal.
- Evita las carnes procesadas o embutidos como el jamón o salchichas.
- Evita las sopas enlatadas y comidas congeladas que son altas en sodio, así como todo tipo de alimento preprocesado.
- Evita salsa de soya, encurtidos, aceitunas y salsas elaboradas.

Evitar alimentos altos en fósforo:

Frutas: coco, ciruelas, uvas e higos.

- Frutos secos como avellanas, nueces, pistacho o maní. También evitar garbanzos y lentejas.
- Pescado: el más rico en fósforo es la sardina.
- Mariscos: crustáceos y moluscos.
- Quesos curados.
- Carnes de cerdo.
- Chocolate.
- Yogur y lácteos, pero se deben consumir por la necesidad de calcio, en cantidades moderadas.

Evitar alimentos ricos en potasio:

Acelga, repollo, coles de Bruselas, espinacas, aguacate, espárragos y brócoli.

- Plátanos o bananas.
- Tomates
- Frutos cítricos: naranja, limón.

## **LITIASIS RENAL**

### **Nombre de la dieta:**

Dieta DASH, Hipocalóricas o Vegetarianas

### **¿En qué consiste?**

- *Hipocalóricas*: 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). Y 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.

- *DASH*: ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta por lo que suele recomendarse a pacientes con hipertensión o con insuficiencia renal.
- La dieta *DASH* incluye alimentos con un alto contenido de potasio, calcio y magnesio y limita los alimentos que tienen un alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares agregados.
- Granos: pan, arroz, pasta o cereal seco.
- Vegetales: entre 4 y 5 porciones al día.
- Frutas: entre 4 y 5 porciones al día.
- Lácteos de bajo contenido graso o sin grasa: de 2 a 3 porciones diarias.
- Carnes magras, carne de aves y pescado.
- Frutos secos, semillas y legumbres: entre 4 y 5 porciones a la semana.
- *Vegetarianas*: dieta alta en frutas y verduras, baja en proteínas animales, equilibrada en productos lácteos bajos en grasa y con un bajo contenido de grasa.

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

#### **DASH**

- Granos: pan, arroz, pasta o cereal seco.
- Vegetales
- Frutas
- Lácteos de bajo contenido graso o sin grasa
- Carnes magras, carne de aves y pescado.
- Frutos secos, semillas y legumbres.

### ***Alimentos prohibidos:***

Eliminar el consumo de alimentos con alto contenido en oxalato:

- Té (negro y verde)
- Chocolate
- Frutos secos
- Pasas

- Uva negra, frambuesas, arándanos, moras y fresas
- Ciertas verduras: Espinacas, acelga, judías verdes, puerro, pimiento verde, alcachofa, remolacha, coliflor y berenjena.

Disminuir el consumo de alimentos ricos en sal:

- Patatas fritas industriales
- Mantequillas
- Embutidos
- Conservas
- Caldos de carne

Disminuir el consumo de carnes rojas y pescados azules:

- Cordero
- Vísceras
- Buey
- Atún
- Salmón
- Boquerones

## **LITIASIS BILIAR**

### **Nombre de la dieta:**

Plan de alimentación basado en la reducción de grasas

### **¿En qué consiste?**

En mantener una alta ingesta de líquido, frutas, verduras y alimentos ricos en fibra, así como controlar la ingesta proteica y de grasas. Otro aspecto importante a tener en cuenta es disminuir la ingesta de sal.

### **Alimentos permitidos:**

Lácteos: bajos en grasa

Cereales: Derivados sencillo de arroz, trigo, cebada maíz.

Verduras y hortalizas: todas

Frutas: frutas frescas

Legumbres: Todas, se toleran mejor trituradas

Carnes: Carnes magras: partes magras de ternera y cerdo, pollo, [pavo](#), [conejo](#) jamón serrano, jamón cocido, fiambre pavo, lomo embuchado.

Pescados: Blancos.

Huevos: Tortillas en cantidades moderadas.

Azúcares: en cantidad moderada

Grasas: Aceite de oliva virgen extra, uso en crudo y cantidades moderadas.

Técnicas culinarias: Hervido, horno, papillote, plancha, wok, [vapor](#)

### ***Alimentos prohibidos:***

Lácteos: enteros y azucarados

Cereales: bollería, repostería y pastelería especialmente industrial.

Frutas: Grandes cantidades de frutos secos y fruta en almíbar.

Legumbres: Acompañamientos grasos: chorizo, bacón, morcilla...

Carnes: Carnes grasas: cordero, pato, gallina y embutidos en general

Pescados: Azules, conservas en aceite.

Huevos: huevos fritos.

Azúcares: Dulces, Chucherías

Grasas: Mantequilla, margarina.

Técnicas culinarias: Frito, empanado, rebozado, guiso, estofado

## LUPUS

### **Nombre de la dieta:**

dieta de 1800-2000 kcal

### **¿En qué consiste?**

Consiste en la ingesta de vitamina D, ya que ayuda a regular los niveles de calcio en el cuerpo, por lo que es responsable en el buen mantenimiento de dientes y huesos, la falta de esta vitamina en personas con lupus, causa efectos negativos en la respuesta inmune del cuerpo.

Ácido fólico: para proteger contra trastornos gastrointestinales y mantener una óptima producción de glóbulos rojos.

Omega 3: tienen un efecto antiinflamatorio, por lo que las personas que padecen de lupus deben llevar una dieta alta en omega 3.

### **Alimentos permitidos:**

Vitamina D

Alimentos que contienen vitamina D: leche enriquecida, yema del huevo, hígado, pescado azul y aceites de hígados de pescado.

Ácido fólico

Alimentos que contienen ácido fólico: verduras de hoja verde, perejil, legumbres y frutos secos.

Omega 3

Alimentos que contienen omega 3: aceite de linaza, aceite de soja, nueces y pescado azul.

### **Alimentos prohibidos:**

- 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:**

Dietas normocalóricas

Dietas hipocalóricas

Dietas de muy bajo contenido calórico

Dietas de ayuno (200 kcal)

### **¿En qué consiste?**

*Dietas normocalóricas:* aplicables a personas con sobrepeso o ligera obesidad que toman más energía que la que gastan.

*Dietas hipocalóricas:* dietas que tienen un aporte calórico inferior a las necesidades pero que, en cualquier caso, aportan más de 800 kilocalorías. Son las más habituales.

Para su diseño debemos tener en cuenta que cada kilo de peso acumulado cuesta unas 7800 kilocalorías, aproximadamente, las necesidades energéticas de la persona, los kilos que queremos que pierda y el periodo de tiempo en el que queremos que pierda dichos kilos. Por ejemplo:

Mujer 53 años, talla 1,65; peso 75 kilos BMI=29.

Peso ideal para un IMC de 25  $25 = \text{peso} / (1,65)^2$ ; peso=68

Necesidades energéticas: 2000 Kcal

Cálculo del déficit calórico necesario

1 kg de peso/15 días = - 7780 kcal/15 = - 519 kcal/día Dieta: 1481

Se perderán los 10 kilos en 5 meses.

*Dietas de muy bajo contenido calórico:* son dietas de entre 400 y 800 kilocalorías. Son hiperproteicas y se aplican únicamente cuando se recomienda una pérdida muy rápida de peso, por alguna complicación metabólica importante o porque el sujeto debe afrontar una operación quirúrgica de urgencia.

*Dietas de ayuno (200 kcal):* Se aplican únicamente bajo estricta vigilancia médica y con el sujeto hospitalizado. Normalmente sólo aportan la cantidad de glucosa diaria necesaria para mantener las funciones neuronales normales y agua. Sólo están indicadas en situaciones especiales y en obesidades mórbidas.

**Alimentos permitidos:**

**Lácteos y derivados:** Leche deslactosada light fluida, Leche descremada fluida, yogurt descremado, yogur de sabia descremado, queso mozzarella, requesón. Consumir 1 taza mediana de leche de 150ml, queso 1 porción del tamaño de una cajita de fósforo pequeña aproximadamente 20 gramos y yogurt una porción de 100ml. (Consumir en todo el día)

**Huevos:** Solo se permite la clara de huevo, consumir una porción al día, puede ir agregada a las sopas, pastas dietéticas, añadido en licuados de frutas cítricas, en pasteles de verduras o tortillas.

**Carnes:** Carne de res blanda sin restos grasos, pollo pechuga sin piel, trucha sin piel. No deben ir fritas y reemplazar el aceite por caldo de la sopa para cocerlas a la plancha, al horno.

**Verduras:** Zapallo, remolacha, achojcha, berenjena, vainitas, lechuga, tomate, pimiento morrón, arvejas, zanahoria, espinacas, espárragos.

**Tubérculos:** Papa, camote y yuca. Deben ir acompañadas con el plato fuerte y subdivididas. Consumir 2 porciones pequeñas en todo el día.

**Frutas:** Manzana, durazno, pera, uva, arándanos, papaya, frutilla, ciruelas, pomelo, mandarina kiwi. De preferencia consumirlas con cascara, en ensaladas, en jugos, ligados a las leches y en compotas. Consumir 3 porciones al día.

**Cereales y derivados:** Arroz integral, salvado de avena, hojuela de quinua, trigo, fideos dieticos sin grasa, pito de cañahua, amaranto, lasañas dietéticas.

**Panes y galletas:** Panes integrales o galletas de salvado, galletas de amaranto, de quinua, de cereales mixtos. Consumir al día 1 unidad de pan y 3 unidades de galletas

**Grasas:** Aceite vegetal: de oliva, coco, canela, maíz. Mantequilla light. Debe ir agregado a las preparaciones en crudo solo en ensaladas y en la sopa. Consumir 1 1/2 cuchara al día.

**Azúcares:** Edulcorantes: sucralosa, espartame, estevia y otros, para endulzar el desayuno y el té. Mermelada dietética consumir 1 cuchara al día. Miel de abeja 1 cucharilla al día.

**Bebidas:** Te de frutas, te de canela, té verde, te, hierba luisa, cebada, manzanilla, anís, trimate, coca, toronjil, zumos de frutas. Tomar 2 litros al día.

**Alimentos prohibidos**

bebidas alcohólicas y los alimentos con gran contenido de azúcar y grasa.

Picantes, frituras, milanesas, apanados y rebozados, alcohol, café, chocolate, productos de pastelería, comidas de la calle, gaseosas o refrescos de frutas en botella o empaquetados, cocoa, cerdo, cordero, embutidos, dulces, toddy, jamón, mermeladas, dulce de leche, enlatados, crema de leche, mantequilla, margarina, pan, vísceras como ser corazón, panza, hígado, tripas y fiambres, leche entera con grasa, queso criollo, carnes o pollos fritos, leguminosas, condimentos fuertes, salsas como ser ketchup, mayonesa.

## **OBSTRUCCION BILIAR**

### **Nombre de la dieta:**

Dieta mediterránea

### **¿En qué consiste?**

Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra. También se recomienda disminuir la ingesta de grasas saturadas y de azúcares.

basada en:

- Comidas a base de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo
- Más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres
- Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra
- Aceite de oliva como la fuente principal de grasa empleada para preparar los alimentos. Este aceite es una grasa saludable y monoinsaturada
- Alimentos que se preparan y sazonan de manera simple, sin salsas ni jugos de la carne

### **Alimentos permitidos:**

- I. Alimentos aconsejados (de uso diario): Leches y derivados desnatados, ternera magra y pollo y pavo sin piel, todos los pescados, clara de huevo, pan blanco, tostado, pasta arroces no integrales, galletas tipo María, todas las verduras, patata, frutas frescas, asadas o en compota, aceite de oliva, caldos vegetales, infusiones, bebidas sin gas ni azúcar añadido, zumo de frutas y hortalizas naturales, salsas de verduras o de yogur desnatados y condimentos tipo limón, hierbas aromáticas, albahaca, hinojo, jengibre o perejil.

2. Alimentos permitidos (2-3 veces/semana): Leches y derivados enteros, cordero lechal, conejo, fiambres de pavo o pollo y jamón serrano magro, pescados azules (1 vez/semana), marisco, 1-2 yemas/semana, bollería baja en grasa y azúcares (eliminar en caso de exceso de peso), habas, guisantes y espinacas, mermeladas y miel, aceites de semillas (girasol, maíz), margarina vegetal, zumos comerciales, caldos desgrasados, café y té diluidos, bebidas alcohólicas de baja graduación (vino y cerveza) y vinagre.
3. Alimentos ocasionales (alguna vez al mes): Quesos curados, nata y yogures enteros. Cordero, cerdo graso, gallina, tocino, vísceras y despojos, fiambres tipo mortadela, salchichón, chorizo, etcétera, pescados azules en conserva, mariscos, huevos fritos, yemas de huevo, pastas y galletería muy grasas, patatas fritas o tipo chips, pastas elaboradas con huevo, verduras flatulentas tales como coliflor, coles de Bruselas, cebolla, alcachofas, aguacate, frutos secos, legumbres secas enteras, aceitunas, chocolate y derivados, caldos grasos, bebidas con gas, bebidas alcohólicas de alta graduación, pimiento seco, pimentón picante, pimienta blanca, negra y verde, guindilla, chile, ajo.

### ***Alimentos prohibidos***

- Leche completa.
- Carnes grasas.
- Embutidos.
- Verduras que generan gases (Coliflor, repollo, cebollas, brócoli, entre otras).
- Cítricos.
- Frutos secos.
- Mayonesa.
- Café.
- Refrescos y otras bebidas gasificadas.
- Chocolate.
- Bebidas alcohólicas.
- Huevos.
- Tocino.
- Alimentos fritos.
- Leguminosas.

- Panes frescos.
- Mariscos en general

## RESECCION PARCIAL

### **Nombre de la dieta:**

Dieta de resección intestinal

### **¿En qué consiste?**

La dieta consistirá principalmente de alimentos suaves y de fácil digestión para evitar la irritación de los intestinos. Las buenas opciones de comida incluyen yogur, requesón, sopa, arroz, pasta, huevos, cortes tiernos de carne, mantequilla de maní, vegetales cocidos, fruta blanda, helado, gelatina y pudín. Las comidas deben ser pequeñas y consumirse aproximadamente cada 2 a 3 horas a lo largo del día para evitar sobrecargar los intestinos. Por lo general, usted permanece en esta dieta durante aproximadamente 2 a 8 semanas después de su cirugía. Después de este tiempo, puede progresar lentamente a una dieta normal, siempre que pueda tolerar los alimentos blandos.

### **Alimentos permitidos:**

Pollo sin piel

[Carne magra](#) de cerdo o de res

Pescado

Huevos enteros o yemas de huevo

Legumbres

Productos lácteos que pueden incluir quesos duros bajos en grasa o sin grasa, [queso cottage](#), leche y yogur.

### **Alimentos prohibidos**

Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa

Quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort

Verduras crudas y ensalada

Verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz

Frutas deshidratadas

## **SIGMOIDECTOMIA**

### **Nombre de la dieta:**

dieta suave y baja en fibra

### **¿En qué consiste?**

La dieta suave es una dieta y dieta especialmente organizada, que se usa con un propósito curativo y preventivo.

Una dieta baja en fibra es imperativa para disminuir el riesgo de traumatismo en los intestinos y promover la curación. Después de seis semanas, vuelva a introducir lentamente la fibra en su dieta. Aumente su consumo de fibra solo una porción por día, hasta que pueda tolerar de 20 a 35 gramos por día, o aproximadamente cinco porciones. Asegúrese de beber mucha agua mientras aumenta su 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\*
- 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) \*

Alimentos con bajo contenido de fibra, tales como:

- Pan blanco, pasta y arroz

- Bagels, panecillos y galletas hechos con harina blanca o refinada
- Cereales hechos con harina blanca o refinada
- Verduras bien cocidas, sin cáscara ni semillas (como papas peladas, calabacita pelada sin semillas y tomates pelados sin semillas)
- Lechuga
- Jugo de verduras colado

### ***Alimentos prohibidos***

Los alimentos con alto contenido de fibra, duros, grasos o picantes deben evitarse inmediatamente después de la cirugía, ya que pueden causar trastornos gastrointestinales. Esto incluye cereales integrales, pan integral, verduras crudas, frutas crudas y carnes duras.

Los alimentos que pueden precipitar la diarrea incluyen brócoli, espinacas, frijoles secos, frijoles horneados, chocolate, cafeína, vino tinto, jugo de ciruelas y cerveza.

Los alimentos que están asociados con un aumento en el gas o la flatulencia incluyen frutas cítricas, albaricoques, plátanos, pasas, coles de Bruselas, zanahorias, coles, berenjenas, cebollas, frijoles, pan, gérmenes de trigo, papas, leche, productos lácteos y alimentos grasos..

## **SINDROME DE INTESTINO CORTO**

### ***Nombre de la dieta:***

Dieta síndrome de intestino corto

### ***¿En qué consiste?***

En modificaciones donde en lugar de comer tres veces al día, se deben dividir las comidas en más porciones para poder comer 5 o 6 veces cada día, ya que con menor cantidad de comida por vez el intestino es sometido a menor estrés. Es importante comer despacio y masticar muy bien los alimentos.

La cantidad de líquido ingerido también debe ser cuidada, ya que cantidades más elevadas hacen que los alimentos pasen por el intestino más rápidamente. Lo mejor es **limitar el líquido a media taza con comida**, y preferiblemente consumirlo entre comidas.

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

Se recomienda el consumo de **alimentos altos en proteínas**, como, por ejemplo:

- Pescado
- Pollo o pavo
- Carne de ternera, cerdo o cordero
- Huevo

Alimentos altos en **carbohidratos complejos**:

- Pan
- Cereales
- Patatas
- Arroz blanco
- Pasta
- Cebada
- Avena
- Maíz
- Vegetales

**Alimentos prohibidos:**

- Carbohidratos simples como azúcar, miel, pasteles y refrescos.
- Alimentos ricos en oxalatos como espinacas, cacao, frutos secos y remolacha.
- Se debe evitar el consumo de alcohol.

## SINDROME DE CUSHING

**Nombre de la dieta:**

Dieta baja en sodio; dieta saludable, basada en alimentos reales y de calidad; o la dieta mediterránea

**¿En qué consiste?**

Una dieta baja en sodio también te ayudará a prevenir el edema o la hinchazón generalmente asociada con el síndrome de Cushing.

La base de esta alimentación debe ser vegetal, compuesta por frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales de calidad o semillas; y si la persona lo desea, se puede completar con alimentos de origen animal como los huevos, lácteos, carnes o pescados de calidad.

**Alimentos permitidos:**

productos lácteos bajos en grasa, sardinas con huesos, leches y jugos fortificados no lácteos, tofu hecho con sulfato de calcio, cereales fortificados con calcio y vegetales de hoja verde, como la col rizada y las hojas de nabo.

manzanas, toronjas, frijoles, naranjas, nueces, peras, zanahorias, duraznos, guisantes, cuscús, pan de centeno y pan integral.

**Alimentos prohibidos**

alimentos procesados como pizza

queso

sopas enlatadas

carnes frías

panes y bocadillos salados.

## VIH

**Nombre de la dieta:**

Dieta equilibrada

**¿En qué consiste?**

Consiste en una dieta sana y equilibrada, la cual debe incluir ciertos alimentos con la frecuencia y la proporción necesarias, de acuerdo además con las características específicas de la persona (edad, sexo, estado de salud, actividad física...).

**Alimentos permitidos:**

- Arroz, pasta, cereales, pan y patatas (cuatro a seis raciones diarias): son alimentos básicos que el paciente debe consumir a diario, y que le proporcionarán sobre todo energía.
- Frutas y verduras (cinco porciones diarias): las hortalizas y frutas de color amarillo, naranja, rojo, o verde oscuro (zanahorias, calabaza, albaricoques, melocotones, mangos, espinacas, pimientos verdes, calabacines...) son una importante fuente de [vitamina A](#). Hortalizas y frutas

como las naranjas, las mandarinas, los limones, las piñas, los [tomates](#) y las coles, entre otros, aportan [vitamina C](#).

- [Lácteos](#) (leche, [yogur](#), [queso](#)) (de dos a cuatro raciones al día): son una importante [fuente de calcio y proteínas](#).
- Carnes magras, pescados, huevos y legumbres: se incluyen [todas las carnes](#), las aves, los [pescados](#), los [huevos](#) y las [legumbres](#). Los alimentos de origen animal, como las carnes y el pescado, contienen también vitaminas y minerales, que favorecen el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

Agua: es necesario que el paciente beba alrededor de 8 vasos de agua diarios, o más si tiene [diarrea](#), vómitos, o fiebre, para mantener el cuerpo hidratado. Además de [agua](#), el líquido puede proceder de alimentos como zumos, sopas, fruta... El enfermo

### ***Alimentos prohibidos***

- Carnes grasas y [embutidos](#): se deben consumir en menor cantidad, eligiendo los que menos grasa contengan.
- Grasas (margarina, mantequilla) y azúcares, que aportan sobre todo calorías y hay que limitar su consumo porque tienen poco valor nutritivo
- debe [evitar consumir café](#) o té con las comidas, porque estos productos reducen la capacidad de asimilar hierro del organismo.

## Conclusión

Este manual es de gran utilidad para el medico tratante y los pacientes que sufren de estas patologías.

Con ayuda de esta herramienta como lo es el manual de dietas cada persona puede adecuar su alimentación de acuerdo a lo planteado encada dieta, esto también con los alimentos permitidos dentro de la misma.

Así como también evitar los alimentos donde afecta en a su salud o rehabilitación. Además de que esta es una herramienta muy fácil de comprender, estará muy adecuada con los demás.

Por lo acontecido en este manual cada dieta se encuentra contempladas con las leyes de la alimentación y va de acuerdo a lo que necesita cada paciente en su rehabilitación o control de su padecimiento.

## **BIBLIOGRAFIA**

1. *Alimentos para pacientes de la enfermedad cirrosis.* (2021, junio 17). Fundahigado America. <https://fundahigadoamerica.org/es/noticias/2021/06/alimentos-para-pacientes-de-la-enfermedad-cirrosis/>
2. Barril, G., Bogeat, J., Castresana, M., Caverni, A., Esteve, V., González, C., Hernando, A., Jorge, V., Juárez, Á., Navarro, J. C., & Pérez, Á. (s/f). *Edición y coordinación editorial: Fundación MÁS QUE IDEAS.* Micof.es. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo17976.pdf>
3. Burger, M. (2017, mayo 30). *Cáncer de hígado: alimentos que reducen el riesgo.* My Liver Exam. <https://www.myliverexam.com/es/cancer-du-foie-ces-aliments-qui-nous-aident/>
4. Cardiant. (2019, septiembre 5). *Alimentación cardiosaludable como prevención de patologías cardíacas.* Cardiant. <https://cardiant.com/alimentacion-cardiosaludable/>

5. Conde, L. (2020, noviembre 30). *Estos son los 7 peores alimentos para el riñón*. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20201130/6062059/peores-alimentos-rinon.html>
6. del Orbe, R. (2022, agosto 29). *Alimentos Prohibidos para el Cáncer de Cuello Uterino*. Mindy - Psicología online. <https://www.mindy.cl/alimentos-prohibidos-para-el-cancer-de-cuello-uterino/>
7. del Vado, C., & Margarit, D. M. I. (2020, enero 11). *La dieta hipocalórica más fácil y efectiva*. Clara. [https://www.clara.es/belleza/cuerpo/dieta-hipocalorica\\_13897](https://www.clara.es/belleza/cuerpo/dieta-hipocalorica_13897)
8. *Dieta mediterránea*. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000110.htm>
9. *Dieta mediterránea: características, alimentos permitidos y prohibidos*. (2022, mayo 6). Actualidad Sanitaria. <https://actualidadsanitaria.com/vida-saludable/dieta-mediterranea-caracteristicas-alimentos-permitidos-y-prohibidos/>
10. *Dieta y estilo de vida en cáncer de próstata*. (2020, noviembre 1). Farmacosalud; Farmacosalud.com. <https://farmacosalud.com/dieta-y-estilo-de-vida-en-cancer-de-prostata/>
11. Gómez Ayala, A.-E. (2011). Colectomía. Secuelas nutricionales. *Farmacia profesional (Internet)*, 25(1), 43–47. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-colectomia-secuelas-nutricionales-X0213932411909446>
12. *La dieta equilibrada*. (s/f). Cun.es. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/dieta-equilibrada>
13. Luis, P. (s/f). *Régimen de dieta para pacientes con cáncer de cuello uterino*. Papanicolau.net. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.papanicolau.net/regimen-de-dieta-para-pacientes-con-cancer-de-cuello-uterino/>

14. *Nutrición vegetariana*. (s/f). Top Doctors. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/nutricion-vegetariana>
15. Ortega, V. (2017, mayo 11). Una alimentación contra el cáncer de cuello uterino. *El Espectador*. <https://www.elespectador.com/cromos/estilo-de-vida/una-alimentacion-contr-el-cancer-de-cuello-uterino/>
16. Perona, M. A. S., Sánchez, M. Á., & Padial, L. R. (2017). Tratamiento de la angina estable. *Medicine*, 12(36), 2163–2173. <https://doi.org/10.1016/j.med.2017.06.012>
17. Sánchez, S. (2019, septiembre 27). *La dieta que te ayuda frente al cáncer de mama y la enfermedad cardiovascular*. El Confidencial. [https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2019-09-27/cancer-colon-mama-dieta-alimentacion\\_2213247/](https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2019-09-27/cancer-colon-mama-dieta-alimentacion_2213247/)
18. *Seguir una dieta con bajo contenido de fibra*. (s/f). Cigna.com. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/seguir-una-dieta-con-bajo-contenido-de-fibra-abo1009>
19. Toniolo, G. C. (2017, noviembre 3). *Qué alimentos ingerir en caso de cáncer de próstata*. Top Doctors. <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/recomendaciones-dieteticas-en-pacientes-con-cancer-de-prostata-que-alimentos-ingerir>
20. (S/f). Drugs.com. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-enfermedad-hep%C3%A1tica.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-enfermedad-hep%C3%A1tica.html)
21. Caorsi, L. (2022, 27 enero). Dieta recomendada para las personas contagiadas de covid-19 | EROSKI Consumer. Consumer |. <https://www.consumer.es/alimentacion/covid-dieta-recomendada.html>
22. Consejos para una alimentación sencilla, asequible y saludable durante el brote de COVID-19. (s. f.). UNICEF. <https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid19>

23. Mesa, T. (2020, 6 mayo). Esta es la dieta que deben seguir los enfermos de covid-19. *alimiente.elconfidencial.com*. [https://blogs.alimiente.elconfidencial.com/nutricion/alimenta-tu-salud/2020-05-06/covid19-dieta-nutrientes-masa-corporal\\_2580743/](https://blogs.alimiente.elconfidencial.com/nutricion/alimenta-tu-salud/2020-05-06/covid19-dieta-nutrientes-masa-corporal_2580743/)
24. Pietrangelo, A. (2020, 10 septiembre). Comprensión de la diabetes tipo 2. Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/diabetes-tipo-2>
25. Savia. (s. f.). Cetoacidosis Diabética. Salud Savia. <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/enfermedades/cetoacidosis-diabetica>
26. Aragon, R. A. (2013, 4 de julio). Alimentarse bien durante el tratamiento de diálisis. Chronic Kidney Disease and Dialysis Treatment. <https://www.freseniuskidneycare.com/es/recipes-and-nutrition/managing-your-diet/eating-well-on-dialysis>
27. Torres, J. M. (2016, 12 de febrero). Escuela de Pacientes - Recomendaciones dietéticas para pacientes en hemodiálisis. Escuela de Pacientes - Home. <https://escuelapacientes.riojasalud.es/erc/educacion-pacientes/hemodialisis/51-recomendaciones-dieteticas-pacientes-hemodialisis>
28. Dantí, C. M. (2019, 1 agosto). Dieta para diabéticos tipo I - menú completo. *www.mundodeportivo.com/uncomo*. <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/dieta-para-diabeticos-tipo-1-menu-completo-45179.html>
29. 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=27122022>
30. Luna, A. R. (2017, 9 de septiembre). Dieta para diabéticos: MedlinePlus en español. MedlinePlus - Health Information from the National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html>
31. Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. (2022, 6 diciembre). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>
32. Pilar, V. H. (2018, 16 de agosto). *Dieta para la diabetes gestacional: MedlinePlus enciclopedia médica*. MedlinePlus - Health Information from the National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007430.htm>
33. *Dieta para diabetes gestacional: recomendaciones y cuidados*. (2021, 27 abril). NACE®. <https://nace.igenomix.es/blog/dieta-para-la-diabetes-gestacional/>

34. Madrigal, R. G. (2011, 1 de marzo). *Diabetes gestacional: ¿qué puedo comer?* VITA Medicina Reproductiva. <https://www.vitafertilidad.com/blog/embarazo/diabetes-gestacional-que-comer.html>
35. Almeida-Alvarado, Sonia Lorena, Aguilar-López, Tania, & Hervert-Hernández, Deisy. (2014). La fibra y sus beneficios a la salud. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 73-76. Recuperado en 28 de diciembre de 2022, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100011&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100011&lng=es&tlng=es).
36. Carnero, E. (2022, 3 mayo). *Qué comer si tienes divertículos*. Saber Vivir. [https://www.sabervivirtv.com/nutricion/alimentos-dieta-comer-cuando-tienes-diverticulos\\_1774](https://www.sabervivirtv.com/nutricion/alimentos-dieta-comer-cuando-tienes-diverticulos_1774)
37. Pintor, Y. P. (2022, 9 julio). *Alimentos a evitar cuando se sufre de diverticulosis*. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/alimentos-que-se-deben-evitar-cuando-se-sufre-de-diverticulosis/>
38. Villanueva, L. S. (2015, 12 de noviembre). *DiagnosMD-Ejemplo de Dieta (Hipertrigliceridemia)*. DIAGNOS-Ayuda al diagnóstico clínico diferencial. <https://www.diagnosmd.com/ejDietas.php>
39. Serrano Valles, C. (2018, 20 de septiembre). *Recomendaciones-dieteticas-epoc*. IENVA Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica. <https://ienva.org/data/dietas/dietas-enfermedades-cronicas/recomendaciones-dieteticas-epoc.pdf>
40. Keer, S. J. (2017, 17 de mayo). *Dieta en casos de enfermedad de reflujo gastroesofágico* - Western New York Urology Associates, LLC. WNY Urology Associates | Buffalo, Hamburg & Cheektowaga, NY | Urology Clinic. <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkid=657720>
41. 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>
42. Dahlgren, K. (2021, 18 agosto). *Dieta después de un derrame cerebral: 9 mejores alimentos para comer*. Flint Rehab. <https://www.flintrehab.com/es/dieta-despues-de-un-derrame-cerebral/>
43. Madell, R. (2021) *Dieta para el reflujo ácido: Qué comer y qué evitar*, Healthline. Healthline Media. Available at: <https://www.healthline.com/health/es/alimentos-para-reflujo-acido#buscar-desencadenantes>

44. Alimenta; Dieta para reflujo gastroesofágico; Alimentación Y Tratamiento, Alimenta, dietistas-nutricionistas. Available at: <https://www.alimenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/>
45. Studios, S. Sanatorio Colegiales, Prevención | Cómo tratar la Gastritis | Sanatorio Colegiales. Available at: <https://sanatoriocolegiales.com.ar/pacientes/prevencion/como-tratar-la-gastritis.html>
46. ABC, C.M. (2022) Dieta de Líquidos Claros, Centro Médico ABC. Available at: <https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-de-liquidos-claros/>
47. Drugs (no date) Dieta para después de una colectomía care guide information en español, Drugs.com. Available at: [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html)
48. Riobó, P., Sánchez Vilar, O., Burgos, R., & Sanz, A.. (2007). Manejo de la colectomía. Nutrición Hospitalaria, 22(Supl. 2), 135-144. Recuperado en 28 de diciembre de 2022, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112007000500015&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000500015&lng=es&tlng=es).
49. Kettering , M. (1970) Pautas alimentarias para personas con Una Colostomía, Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Available at: <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy>
50. López-Luzardo, Michelle. (2009). Las dietas hiperproteicas y sus consecuencias metabólicas. Anales Venezolanos de Nutrición, 22(2), 95-104. Recuperado en 28 de diciembre de 2022, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522009000200007&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522009000200007&lng=es&tlng=es).
51. Digital, S. (no date) Dietas Hiperproteicas: ¿Qué son y qué efectos tiene?, Salud Savia. Available at: <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/dietas-hiperproteicas-realidades-y-mitos>
52. Nefrología, S.E.de (no date) Nutrición en la enfermedad renal crónica, Nefrología al día. Available at: <https://www.nefrologiaaldia.org/es-articulo-nutricion-enfermedad-renal-cronica-220>
53. Kindney , A. (no date) Alimentos saludables para la hemodiálisis - american kidney fund, Alimentos Saludables para Hemodiálisis . Available at:

[http://www2.kidneyfund.org/site/DocServer/Health\\_Eating\\_for\\_Hemodialysis\\_Spanish.pdf?docID=181](http://www2.kidneyfund.org/site/DocServer/Health_Eating_for_Hemodialysis_Spanish.pdf?docID=181)

54. Álvarez, E.J. (2021) Top 7 alimentos prohibidos para la hepatitis, Fundahigado America. Available at: <https://fundahigadoamerica.org/es/noticias/2020/12/alimentos-prohibidos-para-la-hepatitis/>
55. Dieta para la Enfermedad Hepática: Medlineplus Enciclopedia Médica (no date) MedlinePlus. U.S. National Library of Medicine. Available at: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002441.htm#:~:text=Comer%20frutas%20y%20vegetales%2C%20as%C3%AD,Limitar%20el%20consumo%20de%20sal.>
56. CúidatePlus, R. (2017) Hepatitis: Pautas Para Una Buena Alimentación: Cúidateplus, CuidatePlus. Available at: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/07/28/hepatitis-pautas-buena-alimentacion-143834.html>
57. BarnaClínica+ (2019) ¿Qué Debo Comer si tengo hipertiroidismo? Dieta para el hipertiroidismo, Blog de tiroides | Dr. Óscar Vidal. Available at: <https://www.barnaclinic.com/blog/cirugia-de-tiroides/comer-hipertiroidismo/#:~:text=Si%20tienes%20hipertiroidismo%20debes%20seguir,estudios%20en%20los%20C3%BAltimos%20a%C3%BIos.>
58. Marzo, C.J.F. et al. (2022) Dieta para el hipotiroidismo O tiroides hipoactiva: Centro Júlia Farré, Dietistas nutricionistas en Barcelona | Centro Júlia Farré. Available at: <https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-para-el-hipotiroidismo/>
59. Dieta Dash Para reducir la hipertensión arterial: Medlineplus Enciclopedia Médica (no date) MedlinePlus. U.S. National Library of Medicine. Available at: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000770.htm>
60. Julve, B. (2020) Alimentos para Evitar Enfermedades respiratorias - -blog de farmacia ribera, Tu blog sobre salud y belleza - Visítanos en Farmacia Ribera. Tu blog sobre salud y belleza - Visítanos en Farmacia Ribera. Available at: <https://farmaciaribera.es/blog/10-alimentos-para-evitar-enfermedades-respiratorias/>
61. Aliaga, M. (2016, agosto 26). Dieta para los cálculos biliares. onsalus.com. <https://www.onsalus.com/dieta-para-los-calculos-biliares-18749.html>
62. Biolatto, L. (2021, febrero 5). Obstrucción en las vías biliares: todo lo que debes saber. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/obstruccion-vias-biliares/>
63. Dieta Sobrepeso y Obesidad. (2019, junio 15). Nutrición y Dietoterapia. <https://www.xn--nutricindietetica-myb.com/dieta-sobrepeso-y-obesidad/>

1. La dieta para la vesícula biliar y el protocolo de tratamiento natural. (2019, octubre 4). Vida Lúcida | Lifestyle y Nutrición; Vida Lúcida. <https://www.lavidalucida.com/dieta-vesicula-biliar-protocolo-tratamiento-natural.html>
2. ¿Qué dieta seleccionar en el tratamiento de la obesidad? (s/f). Org.ve. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.analesdenutricion.org/ve/ediciones/2020/1/art-6/>
3. de las Heras, A. R. (2014, octubre 13). Alimentos recomendados y no recomendados en la litiasis biliar. Webconsultas.com; Webconsultas Healthcare. <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/alimentos-recomendados-y-no-recomendados-en-la-litiasis>
4. Guía dietética para obesidad. (2019, junio 16). Nutrifarmacia.com; nutrifarmacia. <https://www.nutrifarmacia.com/guia-dietetica-de-la-obesidad/>
5. Guzmán, M. (2019, agosto 1). Dieta y lupus, ¿qué tengo que comer y qué debo evitar? Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/dieta-y-lupus-que-tengo-que-comer-y-que-debo-evitar/>
6. Treviño, M. (2020, mayo 6). Litiasis renal - Recomendaciones nutricionales a tener en cuenta. Matronas.org; Marta Treviño. <https://www.matronas.org/litiasis-renal/>
7. 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/>
8. dietfarmanutri. (2021, noviembre 18). Dieta para la litiasis renal. Dietfarma. <https://www.dietfarma.com/dietas/dieta-para-la-litiasis-renal>
9. Portnov, A. (s/f). Dieta suave: menú de la semana, recetas, productos. Iliveok.com. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de [https://es-m.iliveok.com/food/dieta-suave-para-bajar-de-peso-y-con-enfermedades-gastrointestinales-higado-despues-de-la-cirugia\\_128445i15882.html](https://es-m.iliveok.com/food/dieta-suave-para-bajar-de-peso-y-con-enfermedades-gastrointestinales-higado-despues-de-la-cirugia_128445i15882.html)
10. Recomendaciones nutricionales ante resecciones de intestino delgado e ileostomía. (2017, agosto 26). Revista-portalesmedicos.com. <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/recomendaciones-nutricionales-reseccion-intestino-delgado-ileostomia/>
11. Riobó, P., Sánchez Vilar, O., Burgos, R., & Sanz, A. (2007). Manejo de la colectomía. Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral, 22, 135–144. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112007000500015](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000500015)
12. Suárez, A. (2021, marzo 27). Cirugías Vital. Cirugías Vital; Dr. Amilkar Suárez. <https://cirugiasvital.com/blog/dieta-postoperatoria-adecuada/>
13. Alimentación, dieta y nutrición para los cálculos biliares. (2022, junio 7). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/calculos-bilares/alimentacion-dieta-nutricion>
14. Carballido, E. (2022, agosto 1). Dieta estricta para la insuficiencia renal crónica. Botanical-online. <https://www.botanical-online.com/dietas/insuficiencia-renal-cronica-dieta-estricta>
15. Dieta para la enfermedad renal crónica. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002442.htm>

16. dietfarmanutri. (2021, noviembre 18). Dieta para la litiasis renal. Dietfarma. <https://www.dietfarma.com/dietas/dieta-para-la-litiasis-renal>
17. dietoproblogger. (s/f). Dietopro Blog. Dietopro.com. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://dietopro.com/blog/2017/09/03/litiasis-vesicular-o-colelitiasis-recomendaciones-dieteticas-para-pacientes/>
18. Dieta del síndrome de Cushing. (s/f). ¡Deportes, fitness, salud y dieta! Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://es.lavozdeecuador.com/articles/food-and-drink/cushings-syndrome-diet.html>
19. Dieta mediterránea. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000110.htm>
20. 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/>
21. Qué debe incluir una dieta equilibrada para el paciente de sida. (2010, noviembre 30). Webconsultas.com; Webconsultas Healthcare. <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/que-debe-incluir-una-dieta-equilibrada-para-el-paciente-de>
22. Síndrome de Cushing tratamiento nutricional. (2021, octubre 14). Health Nutrition Alicante; Healthnutritionalicante. <https://healthnutritionalicante.com/metabolismo/sindrome-cushing-tratamiento-nutricional/>
23. Watson, I. (2019, junio 10). Los 7 mejores consejos de dieta para el síndrome de Cushing. SaludAIO. <https://saludaio.com/dieta-del-sindrome-de-cushing/>
24. Caraballo, J. A. (2017, julio 5). Síndrome del intestino corto: tratamiento y dieta. onsalus.com. <https://www.onsalus.com/sindrome-del-intestino-corto-tratamiento-y-dieta-19785.html>
25. Dieta de resección intestinal. (s/f). ¡Deportes, fitness, salud y dieta! Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://es.lavozdeecuador.com/articles/diseases-and-conditions/bowel-resection-diet.html>
26. Dieta después de una colectomía sigmoidea. (s/f). ¡Deportes, fitness, salud y dieta! Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://es.lavozdeecuador.com/articles/diseases-and-conditions/diet-following-a-sigmoid-colectomy.html>
27. Pautas alimentarias para personas con una colostomía. (s/f). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy>
28. Pautas de nutrición para personas con síndrome del intestino corto. (s/f). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-guidelines-patients-short-bowel-syndrome>
29. Secos, F. (s/f). Postres caseros: bizcocho Bollería industrial, pasteles, helados. lenva.org. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://www.lenva.org/data/dietas/dietas-enfermedades-digestivas/dieta-sind-intestino-corto-e-ileostomia-2000-kcal.pdf>