



Wilder Bossuet Ramírez Vázquez

**Lic. Daniela Monserrat Mendez
Guillen**

Trabajo final

PASIÓN POR EDUCAR

Nutrición

Grado: 3

Grupo: "C"

Comitán de Domínguez , Chiapas a 31 de diciembre de 2022

ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE

LA DIETA

Las calorías totales de la dieta deben ser las adecuadas para obtener un peso lo más cercano posible al ideal y mantenerlo a lo largo del tiempo. Asegurar un peso saludable es fundamental en el tratamiento de las enfermedades coronarias, ya que la obesidad es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular modificables, es decir, sobre los que podemos actuar. La pérdida de peso produce muchos beneficios: disminuye las cifras de colesterol malo (LDL), reduce los triglicéridos, baja las cifras de presión arterial, eleva los niveles de colesterol bueno (HDL) y evita que se sobrecargue de trabajo al corazón.

Se recomienda que las grasas totales cubran menos de un 30% del total de calorías. Es muy importante distribuir los ácidos grasos de manera saludable, es decir, se favorezca la presencia de ácidos grasos insaturados y se limite la cantidad de ácidos grasos saturados y colesterol. Los hidratos de carbono representarán aproximadamente el 55% de las calorías totales, para lo cual es necesario aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales. Las proteínas van a aportar alrededor del 15% de las calorías totales. Están presentes en carnes, pescados, huevos, aves, legumbres y lácteos. La sal se debe restringir según la prescripción dietética. Es conveniente cocinar sin sal, utilizando en su lugar condimentos como ajo, cebolla, tomillo, clavo de olor, pimienta, orégano, etc.

Otro hábito alimentario recomendable es realizar comidas de poca cantidad, divididas en al menos cinco ingestas diferentes a lo largo del día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena). Este fraccionamiento contribuye a que el gasto cardíaco necesario para metabolizar los alimentos sea menor.

TIPO DE DIETA PARA ANGINA ESTABLE:

Dieta variada equilibrada

En que consiste la dieta:

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

Alimentos permitidos:

- Frutas
- Verduras
- Granos enteros
- Proteínas magras;
 - Pollo sin piel
 - Pescado
 - Frijoles

- Productos lácteos:
 - Bajos en grasa/sin grasa
 - Leche descremada
 - Yogur bajo en grasa

Alimentos no permitidos;

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

TIPO DE DIETA PARA ANGINA INESTABLE:

Dieta adecuada adecuado al aporte de calorías

En que consiste la dieta:

Dieta equilibrada en las que aporten calorías como lo son las legumbres, arroz, avena, cuscús, moniatos o las patatas, para el organismo tenga suficiente energía para recuperarse y para funcionar correctamente. Los carbohidratos deben formar parte de la dieta para la angina de pecho. Los frutos secos proporcionan, grasas, además, grasas muy saludables para el aparato circulatorio. También se necesitan suficientes proteínas, deben aportar ácidos grasos esenciales (omega 3 y 6), como minerales como el calcio y el magnesio, y antioxidantes como la vitamina E y C y los betacarotenos, todos ellos, nutrientes imprescindibles para la salud cardiovascular.

Alimentos permitidos:

- Frutas
- Verduras
 - Brócoli
 - Col
 - Cebollas
 - Ajos
 - Rabanitos

- Lechuga
- Algas
- Granos enteros
- Proteínas magras;
 - Pollo sin piel
 - Pescado
 - Frijoles
- Productos lácteos:
 - Bajos en grasa/sin grasa
 - Leche descremada
 - Yogur bajo en grasa
- Semillas
 - Nueces
 - Frutos secos

Alimentos no permitidos;

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

COLECTOMIA

TIPO DE DIETA

Nutrición pre-operatoria

Un pequeño número de pacientes que va a ser sometido a colectomía presenta desnutrición por anorexia, la inflamación, dietas restrictivas, conductas de evitación destinadas a no desencadenar síntomas digestivos, episodios de pseudoclusión intestinal y ayunos para realizar pruebas complementarias. Pero lo habitual es que lleguen a la cirugía con un buen estado nutricional.

El tratamiento nutricional en la fase prequirúrgica es un tema controvertido. Habitualmente se recomendaba una dieta pobre en residuos acompañada de la preparación mecánica del intestino con el objetivo de reducir el bolo fecal. Ello se logra eliminando los alimentos de difícil digestión y absorción como la fibra, el tejido conectivo de la carne y la leche, durante los 2-3 días antes. También

se recomienda eliminar las grasas porque pueden retrasar el vaciamiento gástrico⁶. Pero esta dieta es claramente incompleta. Por ello, otros autores proponen utilizar una dieta enteral líquida, sin residuo, por vía oral los 2-3 días previos. En meta-análisis recientes se ha evaluado la eficacia de la preparación del colon, y se ha demostrado que la limpieza mecánica del colon, aumenta el riesgo de dehiscencia de la anastomosis, y hay una tendencia a más complicaciones como infección de la herida quirúrgica, complicaciones sépticas, reintervenciones y mayor mortalidad. Además es incómodo para el paciente. Por ello, concluyen que no debería realizarse.

En otro estudio, la administración de una solución de hidratos de carbono tres horas antes de la cirugía, se ha asociado a disminución de la insulinoresistencia postoperatoria, a mejoría en la satisfacción del paciente antes y después de la intervención y a reducción de la estancia media.

Fase postoperatoria

Tras la cirugía, sobre todo en caso de ileostomía, resección proximal de colon, y en presencia de fístulas de alto débito hay que tener cuidado a la aparición de signos de deshidratación. Pero también se ha descrito que un exceso de líquidos en el periodo postoperatorio puede traducirse en efectos negativos en la evolución. En un ensayo clínico con 20 pacientes a los que se realizó hemicolectomía o sigmoidectomía, la administración de 3 litros de sueroterapia, frente a 2 litros, se asoció a mayor estancia media, disminución de la albuminemia, aumento ponderal, tiempo de sueroterapia y de inicio de ingesta de sólidos, retraso de vaciamiento gástrico y días transcurridos hasta la primera defecación.

Puede producirse malnutrición por la disminución del aporte de nutrientes y por el aumento de los requerimientos de energía y nutrientes debido al estrés metabólico que produce cualquier intervención. También influye la disminución de la absorción de ácidos grasos de cadena corta, debido a la colectomía. La sintomatología dependerá del tipo de intervención. Por ejemplo, tras una hemicolectomía derecha con anastomosis íleo cólica se pierde el mecanismo antiperistáltico del ciego y la válvula ileocecal; si además se ha resecado parte del íleon distal, se genera un mayor flujo de sales biliares no absorbidas al colon transversal.

Como resultado de todo ello puede aparecer diarrea colerética si depende de la malabsorción de sales biliares. Cuando se trata de una ileostomía o una colectomía subtotal con anastomosis íleo rectal, aumenta el volumen y la frecuencia de las deposiciones y disminuye su consistencia. En este caso es muy difícil recuperar el patrón normal. Sin embargo, después de una sigmoidectomía no suele producirse alteración del tránsito intestinal. Puede producirse pérdida de la continencia por un volumen fecal excesivo o por maniobras quirúrgicas próximas al esfínter anal.

Nutrición oral

La dieta oral en el período postoperatorio inmediata depende de la extensión del segmento de colon resecado, de si existe continuidad con el resto del intestino o, por el contrario, de la localización de la ostomía. El objetivo es disminuir la diarrea, y por lo tanto, la pérdida de líquidos y electrolitos y aumentar la consistencia de las heces. Dependiendo del tramo resecado, la dieta será diferente. Por ejemplo, en las sigmoidectomías, y hemicolectomía izquierda, no es necesario seguir una dieta especial. En general, cuanto más proximal sea la ostomía menor contenido en fibra aportará la dieta. La finalidad es ralentizar el tránsito intestinal. En caso de hemicolectomía derecha con anastomosis íleo-cólica, o colectomía total con anastomosis íleo anal suele ser necesaria una dieta pobre en residuos. ¹³En ocasiones es necesario utilizar soluciones de rehidratación oral, fármacos antiperistálticos (codeína y loperamida) y suplementos farmacológicos de fibra soluble. Estas recomendaciones pueden ser transitorias, según el resto de intestino remanente se vaya adaptando, por lo que, según la evolución de cada paciente, se modificará la dieta a nivel individual, para llegar a tolerar una alimentación lo más parecida a la dieta equilibrada. En el caso de presentar gases y olores desagradables deben evitarse los alimentos más flatulentos.

Se indicará una dieta pobre en residuos cuando el paciente con una colostomía descendente o sigmoidostomía presente deposiciones de consistencia semilíquida; también en el postoperatorio de una colostomía transversal, de una colostomía ascendente o bien de una hemicolectomía derecha con anastomosis íleo cólica. Después de unos días, cuando el paciente realice una alimentación completa se adecuará el aporte en fibra según las necesidades individuales. Con el tiempo se adapta el intestino remanente y estos pacientes pueden llegar a tolerar una alimentación equilibrada.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Granos
 - Crema de trigo
 - Mazamorra molida fina
 - Cereal seco hecho de arroz
 - Pan blanco
 - Pastas de harina blanca
 - Arroz blanco
 - Galletas soda
 - Rosquillas de pan
 - Panecillos hechos de harina blanca o refinada
- Frutas
 - Fruta enlatada y bien cocinada, sin piel o las semillas
 - Jugo sin pulpa
 - Plátanos maduros
 - Melón blando
- Verduras
 - Papas sin cascara
 - Lechuga picada en un sandwich

- Productos lácteos
 - Leche de vaca
 - Leche sin lactosa
 - Leche de soya
 - Leche de arroz
 - Yogur, sin frutos secos, fruta ni granola
- Proteína
 - Huevos
 - Pescado
 - Carne de ave
 - Pollo
 - Pavo
 - Carne de res bien cocidas y tiernas
 - Tofu
 - Mantequillas suaves de maní

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos altos en contenido de fibra
 - Pan integral
 - Arroz integral
 - Avena
- Verduras crudas
- Frutas crudas
- Frutas secas
- Frijoles secos

No se debe de ingerir alimentos que tienen un alto contenido de fibra después de la cirugía porque son más difíciles de digerir. Es recomendable evitar alimentos que causan gases, obstrucción, malos olores y diarrea.

Alimentos que tienen un alto contenido de fibra:

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

Alimentos que pueden causar una obstrucción:

- Cáscaras de frutas y verduras
- Manzanas, frutas secas, uvas y piña
- Apio, maíz, pepino, pimientos verdes, guisantes y brotes de soja
- Ensalada de hojas verdes, col, ensalada de col y espinaca
- Material con que se recubre las salchichas y carnes duras y fibrosas, como las chuletas

- Frutos secos (como almendras y nueces) y maní
- Alimentos que pueden causar gases o mal olor:
- Manzanas, plátanos, uvas, ciruelas y melones
- Espárragos, brócoli, coles de Bruselas, repollo, col y maíz
- Cebollas, ajo o puerros
- Pepino, pimiento verde, cebollas, rábanos y nabos
- Las bebidas alcohólicas
- Queso, maní, frijoles y guisantes secos, huevos y pescado
- Bebidas carbonatadas, como las gaseosas

Alimentos que pueden causar diarrea:

- Las bebidas alcohólicas
- Albaricoques, ciruelas, duraznos y frutas frescas o secas
- Jugo de frutas
- Frijoles, carnes fritas, pescado, carne de ave (pollo o pavo), frutos secos o semillas
- Brócoli, coles de Bruselas, col, maíz, guisantes, tomates, hojas de nabo y verduras de hoja verde
- Salvado, trigo y otros granos integrales
- Regaliz y sustitutos sin azúcar
- Comidas picantes
- Bebidas con cafeína
- Los alimentos altos en grasas y azúcar

HEMICOLECTOMIA DERECHA

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Granos
 - Crema de trigo
 - Mazamorra molida fina
 - Cereal seco hecho de arroz
 - Pan blanco
 - Pastas de harina blanca
 - Arroz blanco

- o Galletas soda
- o Rosquillas de pan
- o Panecillos hechos de harina blanca o refinada
- Frutas
- o Fruta enlatada y bien cocinada, sin piel o las semillas
- o Jugo sin pulpa
- o Plátanos maduros
- o Melón blando
- Verduras
- o Papas sin cascara
- o Lechuga picada en un sandwich
- Productos lácteos
- o Leche de vaca
- o Leche sin lactosa
- o Leche de soya
- o Leche de arroz
- o Yogur, sin frutos secos, fruta ni granola
- Proteína
- o Huevos
- o Pescado
- o Carne de ave
- Pollo

- Pavo
- o Carne de res bien cocidas y tiernas
- o Tofu
- o Mantequillas suaves de maní

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos altos en contenido de fibra
 - o Pan integral
 - o Arroz integral
 - o Avena
- Verduras crudas
- Frutas crudas
- Frutas secas
- Frijoles secos

No se debe de ingerir alimentos que tienen un alto contenido de fibra después de la cirugía porque son más difíciles de digerir. Es recomendable evitar alimentos que causan gases, obstrucción, malos olores y diarrea.

Alimentos que tienen un alto contenido de fibra:

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

Alimentos que pueden causar una obstrucción:

- Cáscaras de frutas y verduras
- Manzanas, frutas secas, uvas y piña
- Apio, maíz, pepino, pimientos verdes, guisantes y brotes de soja
- Ensalada de hojas verdes, col, ensalada de col y espinaca
- Material con que se recubre las salchichas y carnes duras y fibrosas, como las chuletas
- Frutos secos (como almendras y nueces) y maní
- Alimentos que pueden causar gases o mal olor:
- Manzanas, plátanos, uvas, ciruelas y melones
- Espárragos, brócoli, coles de Bruselas, repollo, col y maíz
- Cebollas, ajo o puerros
- Pepino, pimiento verde, cebollas, rábanos y nabos
- Las bebidas alcohólicas
- Queso, maní, frijoles y guisantes secos, huevos y pescado
- Bebidas carbonatadas, como las gaseosas

Alimentos que pueden causar diarrea:

- Las bebidas alcohólicas
- Albaricoques, ciruelas, duraznos y frutas frescas o secas
- Jugo de frutas
- Frijoles, carnes fritas, pescado, carne de ave (pollo o pavo), frutos secos o semillas
- Brócoli, coles de Bruselas, col, maíz, guisantes, tomates, hojas de nabo y verduras de hoja verde

- Salvado, trigo y otros granos integrales
- Regaliz y sustitutos sin azúcar
- Comidas picantes
- Bebidas con cafeína
- Los alimentos altos en grasas y azúcar

HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA

EN QUE CONSISTE:

- *LA DIETA:*

Nombre de la dieta:

Menor contenido en fibra

En que consiste la dieta:

No es necesario seguir una dieta especial.

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

Alimentos permitidos:

Quesos frescos yogur natural descremado, carnes magras jamón cocido jamón país o serrano desgrasado pescado blanco huevos pollo y pavo sin piel, zanahoria cocida calabaza calabacín sin piel.

Alimentos no permitidos:

Carnes muy grasas: cordero, pato vísceras pescado ahumado conservas en aceite y escabeche marisco. Cereales integrales y sus derivados legumbres enteras.

SIGMOIDECTOMIA

Nombre de la dieta

Menor contenido en fibra

En que consiste la dieta

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

Alimentos permitidos

Quesos frescos yogur natural descremado, carnes magras jamón cocido jamón país o serrano desgrasado pescado blanco huevos pollo y pavo sin piel, zanahoria cocida calabaza calabacín sin piel

Alimentos no permitidos

Carnes muy grasas: cordero, pato,... Vísceras pescado ahumado conservas en aceite y escabeche marisco. Cereales integrales y sus derivados legumbres enteras.

ILEOSTOMIA

Es mejor comer principalmente alimentos blandos y con bajo contenido de fibra durante las primeras semanas después de su cirugía. Los alimentos blandos son alimentos cocinados, fáciles de digerir que no son picantes, pesados ni fritos. Comer alimentos blandos le ayudará a evitar síntomas molestos, como por ejemplo:

- Diarrea (defecaciones sueltas o aguadas)
- Abotagamiento
- Gases
- Hinchazón o dolor en el sitio de la ileostomía

ALIMENTOS QUE DEBE INCLUIR EN SU DIETA

- 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**

- Agua
- Café o té descafeinado
- Bebidas que no sean gasificadas
- Bebidas deportivas (como Gatorade® y Powerade®)
- Bebidas de rehidratación (como Pedialyte® o una bebida de rehidratación casera)
- Alimentos cocinados con una pequeña cantidad de grasa, como el aceite de oliva o de canola

ALIMENTOS QUE DEBE LIMITAR

- Leche con alto contenido de grasa y productos lácteos, tales como:

- Leche entera
- Helados o sorbetes regulares
- Leche y productos lácteos con lactosa, si tiene diarrea después de consumirlos
- Alimentos con alto contenido de grasa, como carnes rojas, carnes de ave y 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 (pan de trigo integral, arroz integral, cereal de salvado, quinoa y alforfón)
- Alimentos con alto contenido de fibra, como las verduras crudas (excepto la lechuga)
- Alimentos que pueden causar una obstrucción de la ileostomía, como el maíz
- Bebidas gasificadas (como refrescos), porque pueden causar gases
- Bebidas alcohólicas (como cerveza y vino)

* Si tiene diarrea después de consumir estos productos, en su lugar pruebe leches no lácteas o quesos o yogur sin lactosa.

** Cuando consuma huevos, comience con una cantidad pequeña (como 1 huevo). Los huevos pueden causar mal olor al abrir la bolsa.

RESECCION PARCIAL

• LA DIETA

La dieta debe ser de digestión fácil

EN QUE CONSISTE LA DIETA

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

ALIMENTOS PERMITIDOS

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

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

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

LITIASIS RENAL

NOMBRE DE LA DIETA:

Bajo en sodio

EN QUE CONSISTE LA DIETA

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

ALIMENTOS PERMITIDOS

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

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Carne, pollo y carne de cerdo, especialmente las vísceras. Huevos. Pescados y mariscos. Leche, queso y otros productos lácteos.

CANCER RENAL

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta equilibrada

EN QUE CONSISTE LA DIETA

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

- proteínas
 - pollo
 - pescado
 - panela
 - requesón
- legumbres
- vitaminas
- verduras
- colinabo
- col rizada
- frutas
- serbas

- dátiles
- frutos secos
- piñones
- cacahuetes

alimentos no permitidos

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

IRA

Nombre de la dieta

Dieta rica en proteína

En que consiste la dieta

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

Alimentos permitidos

pescado, aves de corral, carne de cerdo o huevos

Alimentos no permitidos

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

IRC

nombre de la dieta

dieta rica en proteína

en que consiste la dieta

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

alimentos permitidos

Pescado, aves de corral, carne de cerdo o huevos

alimentos no permitidos

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

HEMODIALISIS

Nombre de la dieta

Prediális

En que consiste la dieta

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

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

DIALISIS

Nombre de la dieta:

Bajo en sodio

En que consiste la dieta:

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

Alimentos permitidos:

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

Alimentos prohibidos:

- salados, como papas fritas y pretzels

DIABETES GESTACIONAL

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Baja en Hidratos de carbono

La monitorización de la glucosa, la A1C, los niveles de lípidos, la presión arterial, el peso y la calidad de vida, es esencial para la evaluación del éxito de las recomendaciones relacionadas con la nutrición. Si no se cumplen los objetivos deseados del TNM, se deben recomendar cambios en el cuidado y el control globales de la diabetes (ADbA, 2008).

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Se caracteriza esta dieta por que el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, apartando su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos.

Esta dieta es alta en fibra dietética, la que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos (control metabólico)

ALIMENTOS PERMITIDOS

- ✓ *Muchas frutas y verduras enteras (sin almidón como tomates, espárragos etc.)*
- ✓ *Cantidades moderadas de proteínas magras y grasas saludables*
- ✓ *Cantidades moderadas de granos enteros, como pan, cereales, pasta y arroz, verduras con almidón, como el maíz y las arvejas.*
- ✓ *Consumir alimentos ricos en Fibra.*

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- ✓ *Edulcorantes: Aunque la restricción de la sacarosa quizá no esté justificada sobre la base de su efecto glucémico, sigue siendo preferible aconsejar a las personas con diabetes que vigilen su consumo de alimentos con grandes cantidades de sacarosa.*
- ✓ *Tratar de evitar consumir carbohidratos simples, como las papas, las papas fritas, arroz blanco, dulce, sodas y otras golosinas.*

CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA

Tipo de dieta

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

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

Alimentos permitidos:

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

Alimentos no permitidos:

- Evitar alimentos con sal

- Enlatados
- Salsas preparadas
- Quesos
- encurtidos
- No consumir proteínas animales
 - Vísceras
 - Intestinos
 - Corazón

Alimentos no permitidos

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

HEPATITIS

nombre de la dieta

Dieta hepatoprotectora

en que consiste la dieta

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

alimentos permitidos

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

alimentos no permitidos

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

OBSTRUCCION BILIAR

Nombre de la dieta

Dieta biliar

En que consiste la dieta

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

- Mantequilla
- Otras grasas animales.
- Pescados
- Salmón
- Sardinas
- Atún.
- Bebidas alcohólicas

CANCER HEPATICO

Nombre de la dieta

Coles

Tipo de dieta

Las proteínas normalmente ayudan a la reparación del tejido corporal, también previenen la acumulación de grasa y daño a las células hepáticas. Para personas con hígados muy dañados, las proteínas no se procesan apropiadamente, los productos residuales se pueden acumular y afectar el cerebro.

Alimentos permitidos:

- Frutas
 - Naranja
- Verduras
- Proteínas magras
 - Pollo
 - Pescado
 - Leguminosas
- Vitaminas
 - B
 - D
- Medicamentos recetados por el medico
- Carbohidratos
 - Aumento de su ingesta

Alimentos no permitidos:

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

LITIASIS BILIAR

Nombre de la dieta

Dieta biliar

En que consiste la dieta

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

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

Evitar raciones copiosas de carne, aves, huevos o pescados.

CANCER DE PANCREAS

Dieta enteral

EN QUE CONSISTE LA DIETA

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

- frutas
- verduras
- grasas saludables
- granos enteros

alimentos no permitidos

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

DIABETES GESTACIONAL

- DIETA DE LA DIABETES GESTACIONAL

Dieta Baja en Hidratos de carbono: La monitorización de la glucosa, la A1C, los niveles de lípidos, la presión arterial, el peso y la calidad de vida, es esencial para la evaluación del éxito de las recomendaciones relacionadas con la nutrición. Si no se cumplen los objetivos deseados del TNM, se deben recomendar cambios en el cuidado y el control globales de la diabetes (ADbA, 2008).

En que consiste la dieta

No existe una dieta o un plan de comidas específico que mencione para todos. Se caracteriza esta dieta por que el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, apartando su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos. Esta

dieta es alta en fibra dietética, la que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos (control metabólico)

Alimentos permitidos

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

RECOMENDACIONES

Alimentos no permitidos

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

bebidas regulares para deporte o energéticas

DIABETES MELLITUS I

NOMBRE DE LA DIETA : *Dieta Baja en Hidratos de carbono*

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Esta dieta Se caracteriza por que el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, apartando su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar parámetros en sangre como lo son la glucosa y lípidos. Esta dieta es alta en fibra dietética, la que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos (control metabólico).

ALIMENTOS PERMITIDOS

Hidratos de carbono: El conteo de carbohidratos es el método más nuevo para enseñarle a un cliente diabético a controlar el azúcar en sangre con la comida. Las categorías del almidón y del pan, la leche y las frutas se han puesto bajo el encabezado de “carbohidratos”

Fibra: No hay datos que apoyen la recomendación de que la ingesta de fibra en personas con diabetes deba ser mayor que en la población general. Así pues, las recomendaciones relativas a la ingesta de fibra para personas diabéticas son similares a las del resto de la población. Aunque las dietas que contienen 44-50 g/día de fibra mejoran la glucemia, consumos de fibra más habituales (inferiores a 24 g diarios) no han demostrado efectos beneficiosos

Ingesta de proteínas: La cantidad de proteínas ingeridas habitualmente por personas con diabetes (15-20% del total de calorías) tiene un mínimo efecto agudo sobre la respuesta glucémica, los lípidos y las hormonas, y ningún efecto a largo plazo sobre las necesidades de insulina, por lo que no es preciso modificarla.

Grasa dietética: De acuerdo con estudios metabólicos en los que se mantiene la ingesta calórica para que los sujetos no pierdan peso, las dietas ricas en hidratos de carbono o grasas mono insaturadas producen una disminución equivalente del colesterol LDL. En la población general se han obtenido pruebas de que los alimentos con ácidos grasos poliinsaturados w-3 son beneficiosos, y se recomiendan dos o tres raciones de pescado a la semana

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Edulcorantes: Aunque la restricción de la sacarosa quizá no esté justificada sobre la base de su efecto glucémico, sigue siendo preferible aconsejar a las personas con diabetes que vigilen su consumo de alimentos con grandes cantidades de sacarosa.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

NOMBRE DE LA DIETA

DIETA HIPOSÓDICA

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidrato a fin de impedir la retención de líquidos.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Dentro de los alimentos permitidos en esta patología son aquellos bajos en sal, Frutas y verduras, aceite de oliva, pan y biscotes sin sal, azúcar, miel, mermelada y pastelería casera, leche, yogurt, cuajada, requesón, agua sin gaseosa.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Agua mineral con gas, sal de cocina, preparados comerciales como sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos, conservas en general, frutos secos salados, carnes y pescados ahumados, salados, charcutería en general, incluido jamón.

EPOC

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta baja en Hidratos de Carbono

EN QUE CONSISTE LA DIETA

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.

Se caracteriza por que el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos apartando en su mayor porción los hidratos de carbono denominados complejos.

Esta dieta es alta en fibra dietética, la que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Una dieta baja en carbohidratos se centra en las proteínas y en algunas y en algunas verduras sin almidón. Una dieta baja en carbohidratos generalmente son proteínas como carnes, pescado y huevos, frutas como el melón, sandía, papaya, aguacate, ciruela, frambuesa y fresas y dentro de los aceites como lo son aceite de girasol y de oliva.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Los carbohidratos refinados, como el azúcar o la harina blanca, a menudo se agregan a los alimentos procesados. Los ejemplos de alimentos con carbohidratos refinados son panes y pastas de harina blanca, galletas, pasteles, dulces y refrescos y bebidas con azúcar.

EVC

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta blanda

EN QUE CONSISTE LA DIETA

La dieta blanda aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites especias y condimentos.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Pescados y mariscos, semillas de chía, salmón, semillas de lino, yemas de huevo, 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 PROHIBIDOS

Evitar las grasas saturadas y el azúcar refinado. Si se acostumbra a tomar café, sea normal o descafeinado, debe ingerirse con moderación y de preferencia más diluido de lo normal, bebidas alcohólicas deben restringirse.

HIPERTIROIDISMO

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Hipoenergética

EN QUE CONSISTE LA DIETA

La dieta hipo energética o hipocalórica es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo de 500 a 1000 kcal diarias y por lo tanto también en los porcentajes de macronutrientes.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Lácteos: Leche descremada, yogurt light

Alimentos de origen animal: Pollo, res, ternera, pescado, cerdo, clara de huevo, jamon de pavo, pechuga de pavo, pata de res, queso panela.

Frutas: todas

Verduras: todas

Leguminosas: Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón

Cereales y tubérculos: Arroz, avena, bolillo, tortilla y pan de caja integrales.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Yogur y leche entera, parte grasa de la carne y la piel embutidos (chorizo, longaniza, salami), vísceras, en almíbar , jugos de frutas, debido a que en el proceso se pierde la fibra., tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa , margarinas, mantequilla , crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas(papas y chicharrones). Azucares y refrescos y jugos, bebidas alcohólicas

HIPOTIROIDISMO

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Hipoenergética

EN QUE CONSISTE LA DIETA

La dieta hipo energética o hipocalórica es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo de 500 a 1000 kcal diarias y por lo tanto también en los porcentajes de macronutrientes.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Lácteos: Leche descremada, yogurt light

Alimentos de origen animal: Pollo, res, ternera, pescado, cerdo, clara de huevo, jamon de pavo, pechuga de pavo, pata de res, queso panela.

Frutas: todas

Verduras: todas

Leguminosas: Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón

Cereales y tubérculos: Arroz, avena, bolillo, tortilla y pan de caja integrales.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Yogur y leche entera, parte grasa de la carne y la piel embutidos (chorizo, longaniza, salami), vísceras, en almíbar , jugos de frutas, debido a que en el proceso se pierde la fibra., tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa , margarinas, mantequilla , crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas(papas y chicharrones). Azucares y refrescos y jugos, bebidas alcohólicas.

SINDROME DE CUSHING

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Hipoenergética

EN QUE CONSISTE LA DIETA

La dieta hipo energética o hipocalórica es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo de 500 a 1000 kcal diarias y por lo tanto también en los porcentajes de macronutrientes.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Lácteos: Leche descremada, yogurt light

Alimentos de origen animal: Pollo, res, ternera, pescado, cerdo, clara de huevo, jamon de pavo, pechuga de pavo, pata de res, queso panela.

Frutas: todas

Verduras: todas

Leguminosas: Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón

Cereales y tubérculos: Arroz, avena, bolillo, tortilla y pan de caja integrales.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Yogur y leche entera, parte grasa de la carne y la piel embutidos (chorizo, longaniza, salami), vísceras, en almíbar , jugos de frutas, debido a que en el proceso se pierde la fibra., tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa , margarinas, mantequilla , crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas(papas y chicharrones). Azúcares y refrescos y jugos, bebidas alcohólicas.

ERGE

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta blanda

EN QUE CONSISTE LA DIETA

La dieta blanda aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites especias y condimentos.

Además, limita o elimina el café, el café descafeinado y las bebidas alcohólicas, es decir todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

ALIMENTOS PERMITIDOS

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. Las especias y condimentos se deben utilizar, con discreción, según la tolerancia del paciente.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alimentos picosos como chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, y las especias concentradas, cafeína, bebidas alcohólicas y bebidas que contengan cafeína como la cocoa.

GASTRITIS

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta blanda

EN QUE CONSISTE LA DIETA

La dieta blanda aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites especias y condimentos.

Además, limita o elimina el café, el café descafeinado y las bebidas alcohólicas, es decir todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

ALIMENTOS PERMITIDOS

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. Las especias y condimentos se deben utilizar, con discreción, según la tolerancia del paciente.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alimentos picosos como chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, y las especias concentradas, cafeína, bebidas alcohólicas y bebidas que contengan cafeína como la cocoa.

ESOFAGO DE BARRETE

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Suave

EN QUE CONSISTE LA DIETA

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave, por ejemplo plátano, mango, tortillas etc. Se utiliza con pacientes con cirugías de cabeza y cuello, con problemas de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré, también se emplea en personas con varices esofágicas

ALIMENTOS PERMITIDOS

En la dieta suave se puede incluir los alimentos de una dieta normal preparadas de manera que su consistencia sea suave, las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cascara, las carnes de res y puerco molidos y el pescado y el pollo son muy útiles para la consistencia.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alimentos picosos como chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, y las especias concentradas, cafeína, bebidas alcohólicas y bebidas que contengan cafeína como la cocoa ya que suelen ser irritantes así como también alimentos que presentan orills cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillo.

SINDROME DE INTESTINO CORTO

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Modificada en Residuos o Fibra

EN QUE CONSISTE LA DIETA

La dieta baja en residuos debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras por lo tanto en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal que pase a través del intestino grueso. Es una dieta incompleta por que debe vigilarse el tiempo y evolucionar hacia una dieta normal.

ALIMENTOS PERMITIDOS

En la dieta se pueden consumir lácteos como el yogurt, alimentos de origen animal como el pollo, jamon de pavo, queso panela, frutas como la manzana, pera, durazno cocidas y sin cascara, verduras como la zanahoria y el chayote y cereales como en arroz, pan, tostada, papa y camote.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Se restringen alimentos tales como leche entera, descremada, cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos, la mayoría de las verduras y frutas, la avena, el pan dulce, bolillo, tortilla, pasteles, galletas y todos aquellos que sean integrales.

DIVERTICULOS

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Modificada en Residuos o Fibra

EN QUE CONSISTE LA DIETA

La dieta baja en residuos debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras por lo tanto en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal que pase a través del intestino grueso. Es una dieta incompleta por que debe vigilarse el tiempo y evolucionar hacia una dieta normal.

ALIMENTOS PERMITIDOS

En la dieta se pueden consumir lácteos como el yogurt, alimentos de origen animal como el pollo, jamón de pavo, queso panela, frutas como la manzana, pera, durazno cocidas y sin cascara, verduras como la zanahoria y el chayote y cereales como en arroz, pan, tostada, papa y camote, no consumir leguminosas, ni ningún tipo de azucares.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Se restringen alimentos tales como leche entera, descremada, cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos, la mayoría de las verduras y frutas, la avena, el pan dulce, bolillo, frijol, lentejas, habas, soya, alverjón, azúcar, miel, cajetas, chicharrones y botanas , tortilla, pasteles, galletas y todos aquellos que sean integrales.

LUPUS

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Normal

EN QUE CONSISTE LA DIETA

El plan de alimentación normal alude a la dieta correcta sin ninguna modificación en la preparación, y se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen a diario. Indicaciones: Se utiliza tanto en las personas sanas, como en las personas enfermas que por su patología no requieran ninguna modificación a su dieta. La alimentación normal se considera la base para modificar la alimentación baja en sodio (antes de agregar sal a la comida), con alto contenido de fibra (al elegir frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas en su preparación), y así sucesivamente.

ALIMENTOS PERMITIDOS

El plan de alimentación normal y correcto, si se consume en las cantidades recomendadas, contiene los nutrimentos en cantidades suficientes para cubrir las recomendaciones de los mismos en las personas en diferentes etapas de la vida (a excepción del hierro durante el embarazo) y en sujetos enfermos, cuya patología o tratamiento no han aumentado los requerimientos de algún nutrimento en específico

ALIMENTOS PROHIBIDOS

No se restringe ningún alimento dentro de esta patología

CANCER DE MAMA

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Normal

EN QUE CONSISTE LA DIETA

El plan de alimentación normal alude a la dieta correcta sin ninguna modificación en la preparación, y se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen a diario. Indicaciones: Se utiliza tanto en las personas sanas, como en las personas enfermas que por su patología no requieran ninguna modificación a su dieta. La alimentación normal se considera la base para modificar la alimentación baja en sodio (antes de agregar sal a la comida), con alto contenido de fibra (al elegir frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas en su preparación), y así sucesivamente.

ALIMENTOS PERMITIDOS

El plan de alimentación normal y correcto, si se consume en las cantidades recomendadas, contiene los nutrimentos en cantidades suficientes para cubrir las recomendaciones de los mismos en las personas en diferentes etapas de la vida (a excepción del hierro durante el embarazo) y en sujetos enfermos, cuya patología o tratamiento no han aumentado los requerimientos de algún nutrimento en específico

ALIMENTOS PROHIBIDOS

No se restringe ningún alimento dentro de esta patología

CANCER CERVICOUTERINO

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Normal

EN QUE CONSISTE LA DIETA

El plan de alimentación normal alude a la dieta correcta sin ninguna modificación en la preparación, y se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen a diario. Indicaciones: Se utiliza tanto en las personas sanas, como en las personas enfermas que por su patología no requieran ninguna modificación a su dieta. La alimentación normal se considera la base para modificar la alimentación baja en sodio (antes de agregar sal a la comida), con alto contenido de fibra (al elegir frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas en su preparación), y así sucesivamente.

ALIMENTOS PERMITIDOS

El plan de alimentación normal y correcto, si se consume en las cantidades recomendadas, contiene los nutrimentos en cantidades suficientes para cubrir las recomendaciones de los mismos en las personas en diferentes etapas de la vida (a excepción del hierro durante el embarazo) y en sujetos enfermos, cuya patología o tratamiento no han aumentado los requerimientos de algún nutrimento en específico

ALIMENTOS PROHIBIDOS

No se restringe ningún alimento dentro de esta patología

CANCER DE PROSTATA

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Normal

EN QUE CONSISTE LA DIETA

El plan de alimentación normal alude a la dieta correcta sin ninguna modificación en la preparación, y se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen a diario. Indicaciones: Se utiliza tanto en las personas sanas, como en las personas enfermas que por su patología no requieran ninguna modificación a su dieta. La alimentación normal se considera la base para modificar la alimentación baja en sodio (antes de agregar sal a la comida), con alto contenido de fibra (al elegir frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas en su preparación), y así sucesivamente.

ALIMENTOS PERMITIDOS

El plan de alimentación normal y correcto, si se consume en las cantidades recomendadas, contiene los nutrimentos en cantidades suficientes para cubrir las recomendaciones de los mismos en las personas en diferentes etapas de la vida (a excepción del hierro durante el embarazo) y en sujetos enfermos, cuya patología o tratamiento no han aumentado los requerimientos de algún nutrimento en específico

ALIMENTOS PROHIBIDOS

No se restringe ningún alimento dentro de esta patología, pero consumir en cantidades bajas de los lácteos y carnes rojas.

CANCER TESTICULAR

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Normal

EN QUE CONSISTE LA DIETA

El plan de alimentación normal alude a la dieta correcta sin ninguna modificación en la preparación, y se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen a diario. Indicaciones: Se utiliza tanto en las personas sanas, como en las personas enfermas que por su patología no requieran ninguna modificación a su dieta. La alimentación normal se considera la base para modificar la alimentación baja en sodio (antes de agregar sal a la comida), con alto contenido de fibra (al elegir frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas en su preparación), y así sucesivamente.

ALIMENTOS PERMITIDOS

El plan de alimentación normal y correcto, si se consume en las cantidades recomendadas, contiene los nutrimentos en cantidades suficientes para cubrir las recomendaciones de los mismos en las personas en diferentes etapas de la vida (a excepción del hierro durante el embarazo) y en sujetos enfermos, cuya patología o tratamiento no han aumentado los requerimientos de algún nutrimento en específico

ALIMENTOS PROHIBIDOS

No se restringe ningún alimento dentro de esta patología, pero consumir en cantidades bajas de los lácteos y carnes rojas.

VIH

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Hiperproteica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo (autoconsumo), por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores, es necesario que durante la administración de esta dieta se cuide la función renal. Se recomienda en pacientes con sepsis, desnutrición proteica, VIH, estados hipercatabolicas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Se recomienda comer leche entera, descremada, y yogurt, res, pollo, pescado, marisco, huevo, jamón de pavo y todo tipo de quesos, frutas y verduras, arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla y pan de caja, pan dulce, papa, camote, lenteja, haba, alverjón, soya, frijol, girasol, oliva, soya, canola, aceitunas, chía, linaza, aguacate, azúcar, miel, mermeladas, cajeta.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Se prohíbe comer tocino, longaniza, chorizo, mayonesa, margarinas, mantequilla, botanas industrializadas (papas, chicharrones, etc).

COVID

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Normal

EN QUE CONSISTE LA DIETA

El plan de alimentación normal alude a la dieta correcta sin ninguna modificación en la preparación, y se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen a diario. Indicaciones: Se utiliza tanto en las personas sanas, como en las personas enfermas que por su patología no requieran ninguna modificación a su dieta. La alimentación normal se considera la base para modificar la alimentación baja en sodio (antes de agregar sal a la comida), con alto contenido de fibra (al elegir frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas en su preparación), y así sucesivamente.

ALIMENTOS PERMITIDOS

El plan de alimentación normal y correcto, si se consume en las cantidades recomendadas, contiene los nutrimentos en cantidades suficientes para cubrir las recomendaciones de los mismos en las personas en diferentes etapas de la vida (a excepción del hierro durante el embarazo) y en sujetos enfermos, cuya patología o tratamiento no han aumentado los requerimientos de algún nutrimento en específico.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Dentro de los alimentos restringidos se encuentran los alimentos fríos como el helado y congelados.

OBESIDAD

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Hipoenergética

EN QUE CONSISTE LA DIETA

La dieta hipo energética o hipocalórica es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo de 500 a 1000 kcal diarias y por lo tanto también en los porcentajes de macronutrientes.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Lácteos: Leche descremada, yogurt light

Alimentos de origen animal: Pollo, res, ternera, pescado, cerdo, clara de huevo, jamon de pavo, pechuga de pavo, pata de res, queso panela.

Frutas: todas

Verduras: todas

Leguminosas: Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón

Cereales y tubérculos: Arroz, avena, bolillo, tortilla y pan de caja integrales.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Yogur y leche entera, parte grasa de la carne y la piel embutidos (chorizo, longaniza, salami), vísceras, en almíbar , jugos de frutas, debido a que en el proceso se pierde la fibra., tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa , margarina, mantequilla , crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas(papas y chicharrones). Azúcares y refrescos y jugos, bebidas alcohólicas.

DISLIPIDEMIAS

NOMBRE DE LA DIETA

Dieta Hipo lipídica

EN QUE CONSISTE LA DIETA

La dieta hipo lipídica está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas que responden en general a un tratamiento vinculado entre si, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos:

- ✓ Baja en colesterol < 200 mg
- ✓ Baja en grasas saturadas

ALIMENTOS PERMITIDOS

Cereales derivados, carnes, pescados y mariscos, huevos, leche y derivados, frutas y frutos secos, verduras y legumbre, aceites de oliva, girasol. Maíz, bebidas, chorizo de cerdo, vísceras

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Embutidos en general, huevas de pescado, pescados, frutos secos salados, patatas o verduras fritas con aceite, chocolates y pasteles, bebidas con chocolate, margarina, y grasas animales.

CETOACIDOSIS DIABETICA

Nombre de la dieta

Alimentación baja en azúcar

En que consiste la dieta

Solo se administrará líquidos sin azúcar.

Alimentos permitidos

- Frutas
 - Fresas
 - Manzanas
 - Peras

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

- Huevos de codorniz
- **Bebidas vegetales**
 - Leche de avena
 - Coco
 - Almendra
 - Avellana

Alimentos no permitidos

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

- pescados en conserva
- salazón/ahumados
- leches y lácteos
 - mermeladas
 - los enriquecidos en nata o que llevan nata
 - todos los que llevan azúcar

BIBLIOGRAFÍA

1. Antología dada por la instrucción
2. García, G. (2020, June 2). Educación nutricional, fundamental para una salud óptima - The Food Tech. The Food Tech. <https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/educacion-nutricional-fundamental-para-una-salud-optima/#:~:text=El%20objetivo%20general%20de%20la,nutritiva%20para%20todas%20las%20edades.>
3. Angina Estable e Inestable | Concise Medical Knowledge. (2022, June 15). Lectorio. <https://www.lectorio.com/es/concepts/angina-estable-e-inestable/>
4. Santhakumar, S. (2021, September 13). Angina inestable: Definición, síntomas, causas, tratamiento y más. Medicalnewstoday.com; Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/angina-inestable#resumen>
5. Web de la salud. (2021). Saludemia.com. <https://www.saludemia.com/-/enfermedad-angina-pecho-y-dieta>

6. *Dieta para la enfermedad coronaria - infarto y angina de pecho - Fundación Española del Corazón.* (2022). Fundaciondelcorazon.com.
<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1244-dieta-para-la-enfermedad-coronaria.html>
7. *Colectomía. Tratamiento del Intestino Grueso (Colon). Clínica Universidad de Navarra.* (2022). Wwww.cun.es. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/tratamientos/colectomia>
8. *Diccionario de cáncer del NCI.* (2022). Instituto Nacional Del Cáncer; Cancer.gov.
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/colectomia>
9. *Alimentación, dieta y nutrición para las piedras en los riñones.* (2022, agosto 18). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-urologicas/piedras-rinones/alimentos-dietas-nutricion>
10. *Alimentación en el paciente con cáncer de riñón Parte II.* (s/f). Nutriren. Recuperado el 30 de diciembre de 2022, de <https://cemer.mx/nutriren/alimentacion-en-el-paciente-con-cancer-de-rinon-parte-ii/>
11. del Pozo, P. P. (2014, marzo 24). *Sobrepeso y obesidad: dieta recomendada.* Alimenta tu bienestar. <https://www.alimentatubienestar.es/sobrepeso-y-obesidad/>
12. *Dieta blanda.* (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000068.htm>
13. *Dieta para diabéticos.* (2003). *Diabetes Mellitus.*
<https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html>

14. *Dieta para el sobrepeso.* (s/f). Fundación Española del Corazón. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1350-dieta-sobrepeso.html>
15. *Dieta para la enfermedad hepática.* (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002441.htm>
16. *Dieta para la enfermedad renal crónica.* (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002442.htm>
17. *El VIH, la nutrición y la seguridad alimentaria.* (s/f). Nih.gov. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://hivinfo.nih.gov/es/understanding-hiv/fact-sheets/el-vih-la-nutricion-y-la-seguridad-alimentaria>
18. Fletcher, J. (2022, abril 17). *Diabetes tipo 2: Qué comer y qué alimentos evitar.* Medicalnewstoday.com. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/lista-de-alimentos-para-la-diabetes-tipo-2>
19. Gómez Ayala, A.-E. (2011). Colectomía. Secuelas nutricionales. *Farmacia profesional (Internet)*, 25(1), 43–47. <http://elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-colectomia-secuelas-nutricionales-X0213932411909446>
20. Hepatitis: pautas para una buena alimentación. (2017, julio 28). *Marca*. <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/07/28/hepatitis-pautas-buena-alimentacion-143834.html>
21. La alimentación sí importa en el cáncer de páncreas. (2017, febrero 2). *Marca*. <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/02/02/alimentacion-importa-cancer-pancreas-140993.html>

22. López Martínez, J., Planas Vilá, M., & Añón Elizalde, J. M. (2005). Nutrición artificial en la insuficiencia respiratoria. *Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral*, 20, 28–30.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112005000500008
23. No title. (s/f). Segurosatalanaoccidente.com. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <https://www.segurosatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/importancia-dieta-obesidad>
24. *Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes*. (2022, diciembre 5). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIDDK | National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>
25. Rodrigo Orozco, B., & Carolina Camaggi, M. (2010). Evaluación metabólica y nutricional en litiasis renal. *Revista médica Clínica Las Condes*, 21(4), 567–577.
[https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(10\)70572-1](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(10)70572-1)
26. (S/f-a). Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://institutomartirague.com/areadoc/Dieta%20postoperatorio%20cirugia%20colorrectal.pdf>
27. (S/f-b). Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd_publicaciones/es_hdon/adjuntos/Guia_Alimentacion_Insuficiencia_Renal_C.pdf

28. (S/f-c). Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de [http://file:///C:/Users/UsWin/Downloads/recomendaciones_nutricionales_ante_resecciones_de_intestino_delgado_e_ilestomia%20\(1\).pdf](http://file:///C:/Users/UsWin/Downloads/recomendaciones_nutricionales_ante_resecciones_de_intestino_delgado_e_ilestomia%20(1).pdf)
29. (S/f-d). Drugs.com. Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html
30. (S/f-e). Recuperado el 31 de diciembre de 2022, de <http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://revistanutricionclinicametabolismo.org/public/site/Revision-Osuna.pdf>
31. <https://www.facebook.com/Drugscom>. (2022). *Dieta Para Después De Una Colectomía*. Drugs.com; Drugs.com. https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html#:~:text=Frutas%20y%20verduras%3A,Papas%20sin%20c%3%A1scara
32. Riobó, P., Vilar, S., Burgos, R., & Sanz, A. (2022). Manejo de la colectomía. *Nutrición Hospitalaria*, 22, 135–144. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000500015
33. <https://www.facebook.com/Drugscom>. (2022). *Dieta Para Después De Una Colectomía*. Drugs.com; Drugs.com. https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html#:~:text=Frutas%20y%20verduras%3A,Papas%20sin%20c%3%A1scara
34. *Hemicolectomía derecha*. (2016). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/colectomy/multimedia/right-hemicolectomy/img->

20007591#:~:text=El%20procedimiento%20de%20colectom%C3%ADa%20que,la%20parte%20remanente%20del%20colon.

35. <https://www.facebook.com/Drugscom>. (2022). *Dieta Para Después De Una Colectomía*. Drugs.com; Drugs.com. https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html
36. *Nutrición y cáncer de mama: cómo llevar una dieta saludable*. (2022). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-and-breast-making-healthy-diet-decisions>
37. *COLECTOMÍA DERECHA Dra. Consuelo Valdés Rubilar Residente 3er año Cirugía General*. (n.d.). <https://cirugiasanborja.cl/wp-content/uploads/2020/05/Colectom%C3%ADa-Derecha-.pdf>
38. *Sigmoidectomía*. (2022). Reduc. <https://www.ucchristus.cl/blog-salud-uc/abc-de-la-salud/sigmoidectomia>
39. *Alimentación y patologías*. (2022). Mutuaterrassa.com. <https://mutuaterrassa.com/blogs/es/endocrinologia/alimentacion-patologias>
40. NIVERSIDAD JUÁREZ AUTÓNOMA DE TABASCO DIVISIÓN ACADÉMICA DE CIENCIAS DE LA SALUD LICENCIATURA EN NUTRICIÓN. (n.d.). https://archivos.ujat.mx/DACS/nutricion/estructura_curricular/area_deformacion_integral-profesional/PATOLOGIA%20DE%20LA%20NUT%20I.pdf
41. García, G. (2020, June 2). *Educación nutricional, fundamental para una salud óptima - The Food Tech*. The Food Tech. <https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/educacion-nutricional-fundamental-para-una-salud-optima/#:~:text=El%20objetivo%20general%20de%20la,nutritiva%20para%20todas%20las%20edades>.
42. *¿Qué es una ileostomía?* (2019). Cancer.org. <https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/tipos-de-tratamiento/cirugia/ostomias/ileostomia/que-es-una-ileostomia.html>

43. *Pautas alimentarias para personas con una ileostomía*. (2021). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy>
44. Burger, M. (2017, mayo 30). Cáncer de hígado: alimentos que reducen el riesgo. My Liver Exam. <https://www.myliverexam.com/es/cancer-du-foie-ces-aliments-qui-nous-aident/>
45. Cardiavant. (2019, septiembre 5). Alimentación cardiosaludable como prevención de patologías cardíacas. Cardiavant. <https://cardiavant.com/alimentacion-cardiosaludable/>
46. Conde, L. (2020, noviembre 30). Estos son los 7 peores alimentos para el riñón. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20201130/6062059/peores-alimentos-rinon.html>
47. del Orbe, R. (2022, agosto 29). Alimentos Prohibidos para el Cáncer de Cuello Uterino. Mindy - Psicología online. <https://www.mindy.cl/alimentos-prohibidos-para-el-cancer-de-cuello-uterino/>
48. del Vado, C., & Margarit, D. M. I. (2020, enero 11). La dieta hipocalórica más fácil y efectiva. Clara. https://www.clara.es/belleza/cuerpo/dieta-hipocalorica_13897
49. Dieta mediterránea. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 29 de diciembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000110.htm>
50. Dieta mediterránea: características, alimentos permitidos y prohibidos. (2022, mayo 6). Actualidad Sanitaria. <https://actualidadsanitaria.com/vida-saludable/dieta-mediterranea-caracteristicas-alimentos-permitidos-y-prohibidos/>