



**Ángel Diego de la Cruz Abarca**

**Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Manual de dietas**

**Grado: 3**

**Grupo: C**

Comitan, Chiapas a 31 de diciembre de 2022

# MANUAL DE DIETAS

Grado: 3

Grupo: C

Ángel Diego de la Cruz Abarca



## Índice

<u>INTRODUCCION.....</u>	<u>1</u>
<u>Objetivos.....</u>	<u>2</u>
<u>ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE.....</u>	<u>3</u>
<u>CANCER DE CERVICOUTERINO.....</u>	<u>33</u>
<u>CANCER DE MAMA.....</u>	<u>32</u>
<u>CANCER DE PANCREAS.....</u>	<u>16</u>
<u>CANCER DE PROSTATA.....</u>	<u>34</u>
<u>CANCER HEPATICO.....</u>	<u>14</u>
<u>CANCER RENAL.....</u>	<u>7</u>
<u>CANCER TESTICULAR.....</u>	<u>35</u>
<u>CETOACIDOSIS DIABETICA.....</u>	<u>40</u>
<u>CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA.....</u>	<u>11</u>
<u>COLECTOMIA.....</u>	<u>3</u>
<u>COVID.....</u>	<u>37</u>
<u>DIABETES GESTACIONAL.....</u>	<u>18</u>

<u>DIABETES MELLITUS I.....</u>	<u>19</u>
<u>DIABETES MELLITUS II.....</u>	<u>17</u>
<u>DIALISIS.....</u>	<u>10,11</u>
<u>DISLIPIDEMIAS.....</u>	<u>39</u>
<u>DIVERTICULOS.....</u>	<u>30</u>
<u>EPOC.....</u>	<u>21</u>
<u>ERGE.....</u>	<u>26</u>
<u>ESOFAGO DE BARRETE.....</u>	<u>28</u>
<u>EVC.....</u>	<u>22</u>
<u>GASTRITRITIS.....</u>	<u>27</u>
<u>HEMICOLECTOMIA DERECHA.....</u>	<u>4</u>
<u>HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA.....</u>	<u>4,5</u>
<u>HEMODIALISIS.....</u>	<u>9,10</u>
<u>HEPATISTIS.....</u>	<u>12</u>
<u>HIPERTENSION ARTERIAL.....</u>	<u>20</u>
<u>HIPERTIROIDISMO.....</u>	<u>23</u>

<u>HIPOTIROIDISMO.....</u>	<u>24</u>
<u>ILEOSTOMIA.....</u>	<u>5,6</u>
<u>IRA.....</u>	<u>8</u>
<u>IRC.....</u>	<u>9</u>
<u>LITIASIS BILIAR.....</u>	<u>15</u>
<u>LITIASIS RENAL.....</u>	<u>7</u>
<u>LUPUS.....</u>	<u>31</u>
<u>OBESIDAD.....</u>	<u>38</u>
<u>OBSTRUCCION BILIAR.....</u>	<u>13</u>
<u>RESECCION PARCIAL.....</u>	<u>6</u>
<u>SIGMOIDECTOMIA.....</u>	<u>5</u>
<u>SINDROME DE CUSHING.....</u>	<u>25</u>
<u>SINDROME DE INTESTINO CORTO.....</u>	<u>29</u>
<u>VIH.....</u>	<u>36</u>
<u>CONCLUSION.....</u>	<u>41</u>
<u>BIBLIOGRAFIA.....</u>	<u>42</u>

## **Introducción**

En las dietas que se dan a las personas que presentan las otras enfermedades es necesario que la alimentación vaya de acuerdo con las necesidades que tienen por la misma enfermedad mayor o menor consumo de ciertas sustancias, es importante conocer lo que puede afectar al organismo.

Los alimentos mas comunes en las enfermedades sin crear gran afección son los vegetales que son una fuente de fibra bastante importante en la vida de todos, y que no tienen ningún aporte de grasa dañino para la salud los vegetales son alimentos bastante comunes dentro de lo que se considera saludable, al igual que las frutas, aunque las frutas pueden agregar un gran aporte de azúcar, que también en grandes cantidades puede ser bastante dañino para la salud.

Los alimentos mas comunes que son consumidos en México son los embutidos, frituras y sales lo cuales son los alimentos mas perjudiciales para la salud son los alimentos que más comúnmente son vendidos a menor precio y de una forma mas accesible para las personas esto hace que las personas al tener mas acceso a estos alimentos en mas lugares, aparte de que el precio es mucho mas accesible para el publico y que se encuentra más fácil y de una forma más rápida y práctica.

Tomando en cuenta esto las siguientes dietas van enfocadas a mejorar la salud de las personas con las enfermedades que se ven a continuación.

Las enfermedades son cada vez mas comunes y son cada vez mas frecuentes en la salud desde los niños..

## **Objetivos**

Objetivo general

Conocer los alimentos adecuados para cada una de las enfermedades planteadas en el trabajo

Objetivos específicos

Informar de dietas adecuadas

Uso de alimentos necesarios para mejorar la salud

Control de dietas con alimentos permitidos y prohibidos

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

**Dieta:** Dieta blanda.

**En que consiste:** no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos con muy pocas grasas o aceites o especias, limita o elimina la cafeína.

### ***Alimentos permitidos***

Coma muchas frutas, verduras y granos enteros.

Elija proteínas magras, como pollo sin piel, pescado y frijoles.

Coma productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como leche descremada y yogur bajo en grasa.

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

Evite alimentos que contengan grasas saturadas y grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.

Evite los alimentos que contengan altos niveles de sodio.

## **Cirugía de:**

Colectomía

Dieta: Suave

En que consiste la dieta: Alimentos sólidos de consistencia suave

Alimentos permitidos:

fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, y jugo sin pulpa.

Plátanos maduros y melón blando.

Verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, y jugo de verduras colado.

Papas sin cáscara.

Alimentos prohibidos:

Alimentos con alto contenido de azúcar.

Legumbres (como frijoles cocidos o secos)

Regaliz.



Leche y productos lácteos con lactosa, si tiene intolerancia a la lactosa.

Los frutos secos y las semillas.

Arvejas.

Alimentos picantes.

## **Hemicolectomía derecha:**

Dieta: Suave

En que consiste: provee una alimentación de sólidos con consistencia suave

Alimentos permitidos:

Fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, y jugo sin pulpa.

Plátanos maduros y melón blando.

Verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, y jugo de verduras colado.

Papas sin cáscara.

Alimentos prohibidos:

Alimentos con alto contenido de grasa, como carnes rojas, carnes de ave o pescado fritos.

Alimentos con alto contenido de fibra, como legumbres

Hemicolectomía izquierda:

Dieta

En que consiste

Alimentos permitidos:

Fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, y jugo sin pulpa.

Plátanos maduros y melón blando.

Verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, y jugo de verduras colado.

Papas sin cáscara.

Alimentos prohibidos:

Alimentos con alto contenido de grasa, como carnes rojas, carnes de ave o pescado fritos.

Alimentos con alto contenido de fibra, como legumbres

## **Sigmoidectomía:**

Dieta: Blanda

En que consiste: no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos con muy pocas grasas o aceites o especias, limita o elimina la cafeína.

Alimentos permitidos:

Alimentos a la plancha hervidos, estofados, asados o al horno con cantidades mínimas de grasa.

Alimentos prohibidos:

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

Ileostomía

Dieta: Líquidos claros

En que consiste: son transparentes muy fáciles de digerir que no dejan residuos sin digerir en el intestino

Alimentos permitidos:

leche de soya

leche de arroz

yogur, sin frutos secos, fruta ni granola

proteína

huevos

pescado

carne de ave

Alimentos prohibidos:

Alimentos con alto contenido de azúcar.

Legumbres (como frijoles cocidos o secos)

Regaliz.

Leche y productos lácteos con lactosa, si tiene intolerancia a la lactosa.

Los frutos secos y las semillas.

Arvejas.

Alimentos picantes.

Resección parcial

Dieta: Líquidos claros

En que consiste: son transparentes muy fáciles de digerir que no dejan residuos sin digerir en el intestino

Alimentos permitidos: huevos, la carne, las aves, el pescado, las nueces, la leche, el yogur, el requesón, el queso, la mantequilla de maní y el tofu.

Alimentos prohibidos:

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

Quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort.

Verduras crudas y ensaladas.

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

Frutas deshidratadas.

Litiasis renal

Dieta: dieta Alimentos blandos

En que consiste: alimentos de consistencia blanda sin puntas

Alimentos permitidos:

proteínas

pollo

pescado

panela

requesón

legumbres

vitaminas

verduras

colinabo

col rizada

frutas

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

nueces y productos de nueces o frutos secos.

cacahuetes (o maníes), que son legumbres y no nueces, y que tienen un contenido alto de oxalato.

ruibarbo.

espinacas.

salvado de trigo.

### **Cáncer renal**

Dieta: Dieta mediterránea

En que consiste: 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.

Alimentos permitidos:

Huevo cocido o pasteurizado.

Leche y derivados pasteurizados en envases individuales: fan, natilla, arroz con leche.

Carne, pescado, pollo cocinado a más de 65°C.

Alimentos infantiles envasados y papillas en polvo.

Embutidos cocidos como el jamón york y el fiambre de pavo.

Alimentos prohibidos:

El alcohol, del que debe evitar su consumo.

Alimentos ricos en grasas saturadas.

Carnes procesadas.

IRA

Dieta: Dieta blanda

En que consiste: Alimentos de consistencia suave para enfermedades con procesos inflamatorios

Alimentos permitidos:

Consumir alimentos ricos en magnesio, como nueces, cereales, semillas, zanahorias, espinacas y mariscos.

Alimentos prohibidos:

Productos lácteos. Para las personas con enfermedad pulmonar, los productos lácteos pueden empeorar los síntomas.

Vegetales crucíferos. Los gases y la hinchazón son incómodos, y estos síntomas pueden dificultar la respiración de las personas con enfermedad pulmonar.

Comida frita.

Bebidas con gas.

IRC

Dieta: Hiperproteica

Consiste en: Una alimentación elevada en el consumo de proteínas habitual.

Alimentos permitidos:

Pescado, aves de corral, carne de cerdo o huevos

Lacteos

Yogurt

Vegetales

Frutas

Alimentos prohibidos:

Altos en sodio: ahumados, conservas, quesos, frutos secos, mariscos, galletas, bolle- ría e incluso algunos tipos de agua mineral y refrescos gaseados.

## **Hemodialisis**

Dieta: Normal

En que consiste: Consumir casi cualquier tipo de alimento menos los que son altos en potasio

Alimentos permitidos:

Aceite de oliva.

Pasta (macarrones, espagueti, arroz)

Carne magra.

Pescado.

Fruta máximo 2 piezas al día (preferiblemente manzana, pera o sandía). ...

Fruta en almíbar (retirando el caldo)

Lácteos desnatados, no más de 2 al día (leche o yogur)

Alimentos prohibidos:

Las aves de corral,

el pescado

las nueces

la mantequilla de maní

los frijoles secos

la cola

## **Dialisis**

Dieta: Baja en fosforo

En que consiste: alimento con concentraciones de fosforo, utilizando al mismo tiempo fijadores de fosforo para limitar la acción.

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 prohibidos:

Las aves de corral

el pescado

las nueces

la mantequilla de maní

los frijoles secos

la cola

el té

productos lácteos son ricos en fósforo.

## **Cirrosis hepática no alcohólica**

Dieta: Alimentos bajos en grasa

En que consiste: Alimentos con concentraciones bajas en el contenido de sodio y grasa para que el hígado no sea afectado.

Alimentos permitidos:

Vegetales

Frutas

Leguminosas

Pescado

pollo

Alimentos prohibidos:

Alcohol.

Azúcar.

Alimentos ricos en proteínas.

Quesos muy curados.

Bebidas energéticas.

Alimentos procesados.



## **Hepatitis**

Dieta: hipolipidica

En que consiste: Necesita una dieta baja en grasas para controlar la hepatitis

Alimentos permitidos:

Vegetales

Frutas

Leguminosas

Pescado

pollo

Alimentos prohibidos:

Alcohol.

Mariscos crudos (o poco cocinados).

Lácteos.

Frutas y vegetales mal lavados (inclusive crudos).

Café.

Chocolate.

Bebidas gaseosas

## **Obstrucción Biliar**

Dieta: Dieta hipolipídica

En que consiste: Alimentos bajos en la concentración de grasa y contenido de sodio.

### ***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 prohibidos:***

Leche entera y otros lácteos como los yogures y el requesón.

Quesos amarillos (especialmente el parmesano).

Carnes grasientas como pato, costillas y embutidos.

Frutos secos (nueces, almendras y cacahuetes entre otros).

Vísceras como el riñón, las tripas, el hígado o el corazón,

Mantequilla y otras grasas animales.

Pescados ricos en grasas como el salmón, las sardinas y el atún.

Bebidas alcohólicas.

Otros alimentos como las galletas, el chocolate, el hojaldre y salsas como la mayonesa.

## **Cáncer hepático**

Dieta: Dieta hiperproteica

En que consiste: Alimentos con un contenido de proteína alta pero baja en grasa para la reparación de tejidos y la eliminación de grasas

Alimentos permitidos:

Frutas

Naranja

Verduras

Proteínas magras

Pollo

Pescado

Leguminosas

Vitaminas

B

D

Alimentos prohibidos:

Azúcar refinada.

Frituras.

Sodio.

Harina de trigo procesada.

Carnes rojas, carnes frías y embutidos.

## **Litiasis biliar**

Dieta: Dieta hipolipídica

En que consiste: Consiste en una dieta con una ingesta de alimentos bajos en los contenidos de grasas como las carnes rojas o alimentos altos en sodio.

Alimentos permitidos:

○ Lácteos: Leche y derivados semi o desnatados. Quesos frescos y bajos en grasas

○ Cereales, legumbres y patatas: Patatas, arroz, sémola, pasta, pan, cereales del desayuno, galletas “tipo María”, legumbres trituradas y pasadas por el pasapuré

○ Verduras y hortalizas: Cocidas y sin piel

○ Cárnicos, pescado y huevo: Carnes magras (lomo, solomillo de cerdo o ternera), aves sin piel, conejo, pescado blanco, huevos, jamón cocido, etc.

○ Frutas: Frutas cocidas en compota, en conserva, muy maduras, sin piel, zumos de frutas no ácidas

○ Dulces y bollería: Azúcar, miel, confitura sin semillas

○ Bebidas: Agua, infusiones, caldos desgrasados, batidos realizados con leche o yogur desnatados

Alimentos prohibidos:

○ Embutidos y carnes grasas (cordero, cerdo)

○ Leche entera, mantequilla, margarina, nata, crema, flan, chocolate, pasteles

○ Huevos

○ Aceitunas, frutos secos (nueces, avellanas, almendras, cacahuetes, etc.)

○ Aceite, sebo

○ Comidas precocinadas

## **Cáncer de páncreas**

Dieta: Dieta hiposódica

En que consiste: Alimentos bajos en la concentración de sodio como los embutidos o papas con altos concentrados de sal

Alimentos permitidos:

Verduras

Frutas

Pescado

Yogurt

Leche semi-descremada

Alimentos prohibidos:

Embutidos ( salchicha, jamón de cerdo o de pavo)

Papas saladas

Alcohol

Carnes rojas

## **Diabetes mellitus II**

Dieta: Alimentos bajos en azúcar

En que consiste: alimentos con una concentración de azúcares baja al igual que las grasas deben ser reducidas para mantener una salud estable.

Alimentos permitidos:

Frijoles, lentejas, garbanzos, guisantes, soya.

lechuga, brócoli, nopal, calabacín, chayota, hongos, cebolla, tomate, espinacas, tomate, coliflor, chile, berenjena, zanahoria, pimentón, coles, espárragos.

pollo y pavo sin piel, pescados, mariscos, huevo y frutos.

Alimentos prohibidos:

tocino, salami, mortadela, chorizos, jamón, manteca de cerdo.

Arroz blanco, papa, puré de papas, snacks, masa de hojaldre, harina de trigo, pasteles, pan francés, pan blanco, bizcochos dulces, bizcochos rellenos, waffles.

## **Diabetes gestacional**

Dieta: Hipocalorica

En que consiste: Alimentos con disminución de grasas y sodio para mantener controlada a la enfermedad

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

- o Fruta
- o Verduras
- o Legumbres
- o Panes y pastas integrales
- o proteínas animales

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

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

## **Diabetes mellitus I**

Dieta: Alimentos bajos en azúcar

En que consiste: alimentos con una concentración de azúcares baja al igual que las grasas deben ser reducidas para mantener una salud estable.

Alimentos permitidos:

Frijoles, lentejas, garbanzos, guisantes, soya.

lechuga, brócoli, nopal, calabacín, chayota, hongos, cebolla, tomate, espinacas, tomate, coliflor, chile, berenjena, zanahoria, pimentón, coles, espárragos.

pollo y pavo sin piel, pescados, mariscos, huevo y frutos.

Alimentos prohibidos:

tocino, salami, mortadela, chorizos, jamón, manteca de cerdo.

Arroz blanco, papa, puré de papas, snacks, masa de hojaldre, harina de trigo, pasteles, pan francés, pan blanco, bizcochos dulces, bizcochos rellenos, waffles.



## **Hipertensión arterial**

Dieta: Dieta hiposodica

En que consiste: consiste en una alimentación baja en concentraciones de sodio ya que estos pueden afectar al flujo de la sangre y en este caso a la hipertensión por lo que deben ser evitados en consumo.

Alimentos permitidos:

Lácteos bajos en grasa

Carnes blancas (pollo)

Pescado

Verduras

Frutas

Legumbres

Semillas

Aceites vegetales

Alimentos prohibidos:

Papas saladas

Frituras

Azucares

Sales

Carnes rojas

## **EPOC**

***Dieta:*** Alimentos blandos

***En que consiste:*** Alimentos de consistencia suave de fácil deglución sin necesidad de hacer una modificación en el alimento

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

Soja

Avena

Leche

Sopa de arvejas

Lentejas

Zanahorias

Huevo

Pescado azul

Brócoli.

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

Carnes Curadas

Chorizo

Salchichón

Embutidos

## **EVC**

**Dieta:** Líquidos

**En que consiste:** Alimentos con gran concentración de líquidos con cantidades importantes de electrolitos

### **Alimentos permitidos:**

Verduras

Moras

Nueces

Aceite de oliva

Granos integrales

Pescado

Frijoles

Aves de corral

### **Alimentos prohibidos:**

Mantequilla Y Margarina

Queso

Carne Roja

Comida Frita

Pasteles Y Dulces

Productos Lácteos

Carnes Procesadas

Azúcar

## **Hipertiroidismo**

Dieta: baja en yodo

En que consiste: Alimentos con mínima cantidad de yodo

Alimentos permitidos:

Carnes Rojas

Pescado

Hortalizas

Piñones

Huevos

Champiñones

Trigo

Col

Alimentos prohibidos:

Rábano

Sal fortificada con yodo.

Vitaminas o suplementos que contengan yodo

Leche y otros productos lácteos como helado, queso, yogurt y mantequilla.

Mariscos incluyendo pescado, sushi, algas marinas.

Alimentos que contengan carragenano, agar-agar, alginato o nori.

## **Hipotiroidismo**

**Dieta:** Alimentos altos en yodo

**En que consiste:** una alimentación alta en concentraciones de yodo para combatir el hipertiroidismo

### **Alimentos permitidos:**

Rábano

Sal fortificada con yodo.

Vitaminas o suplementos que contengan yodo

Carnes rojas

Pollo

Pescado

cereales

### **Alimentos prohibidos:**

- o Gluten
- o Refinados
- o Lácteos
- o Azúcar ni aditivos
- o Nueces
- o Harina de soja
- o Harina de semillas de algodón
- o Suplementos de hierro
- o Suplementos de calcio
- o Antiácidos que contienen aluminio, magnesio o calcio

## **Síndrome de Cushing**

Dieta: Hiposodica

En que consiste:

Alimentos bajos en sodio, donde debe ser evitado el consumo de embutidos, sales y la cafeina

Alimentos permitidos:

espinaca

almendras

legumbres

yogur

carne magra

legumbres

aguacate

salmón

atún

frutas

verduras de hoja verde

manzana

naranja

pera

Alimentos prohibidos:

Embutidos

Sales

Frituras

Carnes rojas

## **ERGE**

Dieta: Alta en fibra

En que consiste:

Una dieta con alimentos altos en fibra como frutas y verduras que pueden ayudar en procesos digestivos

Alimentos permitidos:

Frutas (algunas excepciones)

Verduras (algunas excepciones)

Granos enteros y partidos

Productos lácteos

No lácteos bajos en grasa

Carnes magras

Alimentos integrales de soya

Lentejas

Garbanzos

Legumbres

Nueces

Mantequillas de nueces y semillas

Grasas saludables como el aceite de oliva y el aguacate (con moderación)

Infusiones de hierbas, la mayoría de las hierbas, especias y condimentos suaves.

Alimentos prohibidos:

Yogures desnatados

Frutas cítricas

Pimientos picantes

Cocina muy condimentada

## **Gastritis:**

**Dieta:** baja en grasas

**En que consiste:** en una alimentación que disminuya el consumo de aceites, picantes, ácidos y grasas para tratar la gastritis con su alimentación.

### **Alimentos permitidos:**

Pasta, arroz, patata, pan blanco. Verduras cocidas y sin piel. Frutas cocidas, en compota y en conserva. Carnes magras, pescados, clara de huevo.

### **Alimentos prohibidos:**

Especias, mayonesa, mostaza, Ketchup, mantequilla, margarina, etc.

Vinagre, refrescos, chocolate, café solo o con leche, leche, alcohol.

Salsas grasas, frituras, enlatados, embutidos, alimentados condimentados.

Tabaco.

## **Esófago de bórrete:**

**Dieta:** Dietam sin ácidos

**En que consiste:** Alimentos que disminuyan el reflujo causado por la enfermedad evitando ácidos y grasas

### **Alimentos permitidos:**

Frutas frescas, congeladas y secas

Verduras frescas y congeladas

Hierbas frescas y secas

Panes y pastas integrales

Arroz integral

### **Alimentos prohibidos:**

Glucosa, dextrosa y maltosa



Jarabe de maíz y jarabe de maíz de alta fructosa

Panes blancos, harina, pasta y arroz

Productos horneados (galletas, pasteles, pasteles)

Cereales en caja y barras de desayuno

Papas fritas y galletas saladas

Bebidas azucaradas y jugos de frutas

## **Síndrome de intestino corto**

**Dieta:** Alimentos suaves

**En que consiste:** Alimentos de consistencia suave sin modificarlos, estos bajos en grasas y ácidos, evitando también el consumo de cafeína y alcohol

### **Alimentos permitidos:**

Fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, y jugo sin pulpa.

Plátanos maduros y melón blando.

Verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, y jugo de verduras colado.

Papas sin cáscara.

Lechuga picada en un sándwich.

### **Alimentos prohibidos:**

Azúcares

Grasas

Gases

Café

Alcohol

## **Divertículos:**

**Dieta:** Stand by

**En que consiste:** es una medida temporal disminuyendo las porciones que deben ser consumidas para tener un descanso en el tracto digestivo.

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

caldo

jugos de frutas sin pulpa

jugo de manzana

trocitos de hielo

paletas de hielo sin trozos de fruta o pulpa de fruta

gelatina

agua

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

ciertas frutas

alimentos lácteos

alimentos fermentados

frijoles

repollo

coles de Bruselas

cebollas

ajo

## **Lupus**

Dieta: baja en grasa y azúcares

### ***En que consiste:***

Alimentos con contenidos de grasa bajos, también un consumo casi nulo de azúcar.

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

Coma muchas frutas y verduras -- trate de que la mitad de su plato sea de frutas y verduras.

Elija granos integrales -- como pan y pasta integrales, avena y arroz integral.

Obtenga una combinación de proteínas saludables -- como carnes magras, aves, mariscos, frijoles, nueces y huevos.

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

comida chatarra, alta en azúcares simples, sal y grasas saturadas

## **Cáncer de mama**

**Dieta:** baja en grasas

**En que consiste:** alimentos sin procesar y con niveles de grasa baja para no afectar a la enfermedad, el consumo alto de vegetales y la prohibición del alcohol.

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

vegetales de hoja verde oscuro, como la col rizada y el brócoli. frutas, especialmente bayas (frutos rojos) y duraznos. frijoles, legumbres, pescado, huevos y algo de carne

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

alcohol.

azúcar añadida.

grasa.

carne roja.

alimentos procesados.

## **Cáncer cervicouterino**

**Dieta:** alimentos bajos en grasas

**En que consiste:** alimentos con contenidos de grasas sumamente bajos para evitar la afección del cáncer al igual que la prohibición del alcohol.

### **Alimentos permitidos:**

Ácido fólico

Vitamina c

Vitamina a o betacarotenos

### **Alimentos prohibidos:**

alcohol.

azúcar añadida.

grasa.

carne roja.

alimentos procesados.

## **Cáncer de próstata**

**Nombre de la dieta:** dieta mediterránea

**En que consiste la dieta:** Dieta basa en alimentos de origen orgánico, mayormente utilizando bayas y dátiles como en roma

### **Alimentos permitidos**

Zanahoria

Carotenoides

Vitamina e

Vitamina d vitamina a

Retinoides

Selenio

Fitoestrógenos

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

Carnes rojas

Productos lácteos altos en grasa

Productos horneados

Alimentos procesados

Mantequilla

Tocino

Salchichas

Nata

### **Cáncer testicular**

***Nombre de la dieta:*** Complementaria

### ***En que consiste la dieta***

Incluya todos los grupos de alimentos, granos enteros, frutas, verduras y proteínas, para obtener la mayoría de los nutrientes que combaten el cáncer.

### ***Alimentos permitidos***

Verduras

Hojas verdes

Lácteos

Carne magra

Pescado

Huevos

Frutos secos

Mantequilla de maní

***Alimentos no permitidos***

Carnes rojas

Productos lácteos altos en grasa

Productos horneados

Alimentos procesados

Mantequilla

Tocino

Salchichas

Nata

**VIH**

***Dieta:*** calorica

***En que consiste:*** alimentos que ayuden a el sistema inmunitario contra la enfermedad

***Alimentos permitidos:***

Arroz

pasta

cereales

pan

papa

zanahorias

calabaza

albaricoques

***Alimentos prohibidos:***

Café

## **COVID:**

***Dieta:*** líquidos

***En que consiste:*** Alimentos con todos los nutrientes y vitaminas necesarias para vivir, pero que son de muy fácil digestión.

Alimentos permitidos:

Frutas

Hortalizas

Legumbres

Cereales

Frutos secos

***Alimentos prohibidos:***

Embutidos

Exceso de sal

Productos lácteos

Vegetales crucíferos

Comida frita

Bebidas con gas

## **Obesidad:**

**Dieta:** Alimentos bajos en grasas

**En que consiste:** alimentos con grasas y azucares bajas para combatir a la obesidad

### **Alimentos permitidos:**

pollo pechuga sin piel

trucha sin piel

zapallo

remolacha

achojcha

berenjena

vainitas

lechuga

Tomate

pimiento morrón

arvejas

zanahoria

espinacas

espárragos

### **Alimentos prohibidos:**

frituras

milanesas

alcohol

productos de pastelería



## **Dislipidemias:**

*Dieta:* hipolipidica

### ***En que consiste la dieta:***

Limitar el consumo de alimentos elaborados con grasas trans-procesadas

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

macarrones

espagueti

arroz

carne magra

pescado

fruta

manzana

pera

sandía

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

Grasas

Azucares

frutos secos

chocolate

uva

plátanos

## **Cetoacidosis diabética:**

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

Alimentación baja en azúcar

### ***En que consiste la dieta***

Solo se administrará líquidos sin azúcar.

### ***Alimentación permitida:***

Fresas

Manzanas

Peras

Ciruelas

Frambuesas

arándanos

limón

mandarina

Vegetales

Granos integrales

Pan

Arroz

Pasta integral

### ***Alimentación prohibida:***

Bebidas azucaradas

Grasas

Carnes rojas

## **Conclusión:**

La alimentación adecuada para los pacientes es una de las razones más importantes por las cuales se deben crear dietas adecuadas, ya que estas son bastante importantes en el desarrollo de esa enfermedad estas pueden mantener la enfermedad, la pueden disminuir o aumentar, aunque muchas personas no toman en cuenta los riesgos de una alimentación mal balanceada,

No solo es importante cuando se presenta alguna enfermedad ya que la alimentación que llevamos a diario nos puede afectar en el desarrollo psicomotor al igual que puede ser bastante perjudicial, las dietas en México son bastante altas en azúcares y grasas, las personas no están acostumbradas a consumir alimentos de origen vegetal y prefieren alimentos procesados, haciendo que México sea uno de los principales países con enfermedades como la obesidad, que puede llevar a más enfermedades, es importante saber que alimentos son adecuados para nosotros, los requerimientos que tiene cada persona, para adecuar una dieta.

Las dietas adecuadas deberán llevar distintos componentes del plato del buen comer teniendo la cantidad necesaria de cada alimento.

Dentro de las enfermedades es importante llevar una alimentación adecuada ya que muchas veces esa enfermedad puede ser tratable solo con el cambio de alimentación como la gastritis y la obesidad, que pueden ser combatidos con una alimentación más balanceada libre de grasas y azúcares, con un mayor consumo de vegetales, las personas normalmente deberían seguir una dieta de acuerdo a la necesidad calórica por día combinando todos los alimentos necesarios.

Cuando estos alimentos no están suficientemente equilibrados las personas llegan a presentar enfermedades más recurrentemente, es importante que los alimentos aparte de balanceados sean diversos, ya que mantenerse en una dieta solo de carnes o solo de vegetales puede afectar de la misma forma a la salud de los pacientes, esto hace que sea importante saber equilibrar los alimentos combinando, carnes, cereales, verduras, frutas, y leguminosas durante el día,

Los tiempos de la comida también son bastante importantes es decir que una persona que come 5 veces al día con una dieta adecuada y balanceada se mantiene mejor que una persona que come porciones más grandes en solo 3 comidas, haciendo que el organismo se esfuerce menos y la sensación de hambre en cortos lapsos de tiempo sean mucho menores.

## **Bibliografías:**

Obtenido de [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)

Obtenido de [https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000576.htm#:~:text=Consumir%20una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable&text=Coma%20muchas%20frutas%2C%20verduras%20y,niveles%20de%20sodio%20\(sal\).](https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000576.htm#:~:text=Consumir%20una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable&text=Coma%20muchas%20frutas%2C%20verduras%20y,niveles%20de%20sodio%20(sal).)

Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112007000500015#:~:text=Por%20ejemplo%2C%20en%20las%20sigmoidectom%C3%ADas,es%20ralentizar%20el%20tr%C3%A1nsito%20intestinal.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000500015#:~:text=Por%20ejemplo%2C%20en%20las%20sigmoidectom%C3%ADas,es%20ralentizar%20el%20tr%C3%A1nsito%20intestinal.)

Obtenido de <https://institutomartirague.com/areadoc/Dieta%20postoperatorio%20cirugia%20colorrectal.pdf>

Obtenido de <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/dieta-hipoproteica#:~:text=Reduci%C3%B3n%20de%20la%20ingesta%20proteica,de%20progresi%C3%B3n%20de%20la%20nefropat%C3%ADa.>

Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112014000200003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000200003)

Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/07/28/hepatitis-pautas-buena-alimentacion-143834.html#:~:text=Alimentos%20aconsejados%20para%20pacientes%20con%20hepatitis>

&text=%E2%80%9CLos%20productos%20m%C3%A1s%20adecuados%20son,de%20l%C3%A1cte

Obtenido de <https://saludyalimentacion.consumer.es/calculos-en-la-vesicular-biliar/alimentos-aconsejados-permitidos-y-limitados>

Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112014000200003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000200003)

Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/02/02/alimentacion-importancia-cancer-pancreas-140993.html#:~:text=Comer%20por%20lo%20menos%20,batidos%20o%20suplementos%20alimenticios%20m%C3%A9dicos.>

Obtenido de <https://es.letswinpc.org/manejo-del-cancer-de-pancreas/2018/05/17/comer-bien-lucha-cancer-de-pancreas/>

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

Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/low-carb-diet/art-20045831>

Obtenido de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica#:~:text=alimentos%20fritos%20y%20otros%20ricos,regulares%20para%20deporte%20o%20energ%C3%A9ticas>

Obtenido de <https://www.vitafertilidad.com/blog/embarazo/diabetes-gestacional-que-comer.html>

Obtenido de <https://www.centrojuliafarre.es/dietas/diabetes-gestacional/>

Obtenido de <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkiid=592670#:~:text=Una%20dieta%20baja%20en%20sodio,se%20encuentra%20en%20muchos%20alimentos.>

Obtenido de <https://www.dietacoherente.com/dieta-hipotiroidismo-alimentos-recomendados/#:~:text=En%20tu%20dieta%20para%20hipotiroidismo,frutas%20y%20frutos%20secos%3A%20mango%2C>

Obtenido de <file:///C:/Users/Dell/Downloads/Satellite.pdf>

Obtenido de <https://www.barnaclinic.com/blog/cirugia-de-tiroides/comer-hipertiroidismo/#:~:text=Si%20tienes%20hipertiroidismo%20debes%20seguir,estudios%20en%20los%20%20C3%BAltimos%20a%20C3%B1os.>

Obtenido de <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/alimentacion-para-el-hipertiroidismo>

Obtenido de <https://alimentacionysalud.unam.mx/definicion-de-una-dieta-saludable/#:~:text=Variada%3A%20Que%20se%20incluyan%20diferentes,con%20los%20que%20se%20cuentan>

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

Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/short-bowel-syndrome/symptoms-causes/syc-20355091>

Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/diverticulitis-diet/art-20048499>

Obtenido de <https://www.mindy.cl/alimentos-prohibidos-para-el-cancer-de-cuello-uterino/#:~:text=Alimentos%20de%20hoja%20verde%2C%20apio,%2C%20lentejas%2C%20semillas%20y%20nueces.>

Obtenido de [https://www.gob.pe/9051-coronavirus-alimentacion-para-personas-con-covid-](https://www.gob.pe/9051-coronavirus-alimentacion-para-personas-con-covid-19)

Obtenido de [https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/alimentacion-](https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/alimentacion)

Obtenido de <https://www.fao.org/3/y5740s/y5740s14.pdf>