



Nombre: Regina Hernández Abarca

Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Tema: Manual de dietas

Materia: Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3

Grupo: c

Comitán de Domínguez Chiapas a 31 de diciembre 2022.



Manual de dietas



ÍNDICE:

INTRODUCCION.....	1
Objetivo.....	2
ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE.....	3
CANCER DE CERVICOUTERINO.....	20
CANCER DE MAMA.....	20
CANCER DE PANCREAS.....	12
CANCER DE PROSTATA.....	22
CANCER HEPATICO.....	11
CANCER RENAL.....	7
CANCER TESTICULAR.....	21
CETOACIDOSIS DIABETICA.....	24
CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA.....	9
COLECTOMIA.....	3
COVID.....	22
DIABETES GESTACIONAL.....	13
DIABETES MELLITUS I.....	13
DIABETES MELLITUS II.....	13
DIALISIS.....	9
DISLIPIDEMIAS.....	23
DIVERTICULOS.....	19
EPOC.....	14
ERGE.....	17
ESOFAGO DE BARRETE.....	18

EVC.....	15
GASTRITRITIS.....	17
HEMICOLECTOMIA DERECHA.....	4
HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA.....	4
HEMODIALISIS.....	8
HEPATITIS.....	10
HIPERTENSION ARTERIAL.....	14
HIPERTIROIDISMO.....	15
HIPOTIROIDISMO.....	16
ILEOSTOMIA.....	5
IRA.....	7
IRC.....	8
LITIASIS BILIAR.....	11
LITIASIS RENAL.....	6
LUPUS.....	19
OBESIDAD.....	23
OBSTRUCCION BILIAR.....	10
RESECCION PARCIAL.....	6
SIGMOIDECTOMIA.....	5
SINDROME DE CUSHING.....	16
SINDROME DE INTESTINO CORTO.....	18
VIH.....	22
CONCLUSION.....	25
BIBLIOGRAFIA.....	26,27,28

INTRODUCCION

El siguiente documento es un manual de dietas de distintas patologías mas recurrentes al nivel de nuestra cotidianidad, es de suma importancia reconocer desde la fisiopatología de la enfermedad ya que con esa se podrá dar los siguientes requerimientos para su alimentación, ya que pasando por un proceso patológico deber restablecer o recuperar los nutrimentos perdidos, pero también evitar otros alimentos que nos hacen mas propensos a desarrollar la enfermedad.

Como durante el período de recuperación muchas personas tienen más hambre de lo habitual, comen más y restablecen rápidamente el peso perdido.

Los niños pueden crecer más rápido de lo normal, hasta alcanzar el ritmo de crecimiento que corresponde a su edad. Lo más probable es que las personas hayan utilizado sus reservas de vitamina A, hierro y otros micronutrientes, por lo que necesitan una variedad de alimentos ricos en estos nutrientes para que el organismo recupere sus depósitos. Para que las personas puedan aumentar su consumo de alimentos durante el período de recuperación, es aconsejable que el convaleciente consuma más comidas o colaciones al día. Los lactantes que se están recuperando de una enfermedad deben ser amamantados con más frecuencia.

Aunque no estén activos, los enfermos deben comer bien. Necesitan alimentos para mantenerse fuertes, combatir las enfermedades y reemplazar las reservas perdidas de nutrientes. Las enfermedades infecciosas generalmente reducen el apetito. También suelen aumentar los requerimientos de algunos nutrientes, si: hay problemas de absorción de nutrientes en el intestino; el organismo necesita más nutrientes de lo normal para fortalecer el sistema inmune.

Cuando las personas enfermas no comen lo suficiente, su organismo utiliza sus reservas de grasa y sus propios músculos para obtener energía y nutrientes. Eso significa que las personas pierden peso y en casos de enfermedades de larga duración pueden llegar a estar desnutridas. En estas condiciones, su sistema inmune es menos eficaz y disminuye su capacidad para combatir las infecciones. Las personas enfermas (que tienen diarrea o fiebre) suelen perder mucho líquido y por lo tanto necesitan beber abundante agua u otro tipo de bebidas inocuas.

Objetivos

Objetivo general: Dar a conocer los siguientes planes de alimentación a distintos tipos de enfermedades y reconocer su valor nutricional, dependiendo de su grado de especificidad.

Objetivo específico: Mencionar sobre las dietas adecuadas, utilizar alimentos necesarios para cada enfermedad y se controlen con las dietas con alimentos permitidos y prohibidos.

ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta hipolipídica.

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Ésta implica reducir la cantidad y los tipos de grasas y las calorías frecuentes en la dieta, se reduce la cantidad de grasa en la dieta, por lo general hay una reducción correspondiente en la cantidad de colesterol y grasa saturada ingerida y una baja de peso.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Consumo de frutas, verduras y granos enteros proteínas magras, como pollo sin piel, pescado y frijoles, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como leche descremada y yogur bajo en grasa.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Evitar los alimentos que contengan altos niveles de sodio (sal), como los frutos secos salados, snacks, jamón, bacon, salchichas, cecinas, alimentos enlatados, sopas de sobre, bollería comercial, quesos fuertes y salsas en sobre.

CIRUGIAS DE:

COLECTOMIA

NOMBRE DE LA DIETA: Plan de alimentación con bajo contenido de fibra

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Se utiliza en padecimientos inflamatorios gastrointestinales, en la preparación de estudios clínicos y en pacientes con cirugía de colon. Esta dieta incluye frutas y verduras cocidas y sin cáscara. No deben utilizarse cereales integrales ni leguminosas.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Líquidos claros después de la cirugía incluyen jugos claros, café o té (sin crema ni leche), gelatina y caldo, comer alimentos bajos en fibra. 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, leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya y leche de arroz, yogur, sin frutos secos, fruta ni granola, huevos, pescado y carne de ave (como de pollo y pavo) y carne de res bien cocidas y tiernas, tofu y mantequillas suaves de maní.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena, verduras y frutas crudas, frutas secas, frijoles secos

HEMICOLECTOMIA DERECHA

NOMBRE DE LA DIETA: : Plan de alimentación con bajo contenido de fibra

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Se utiliza en padecimientos inflamatorios gastrointestinales, en la preparación de estudios clínicos y en pacientes con cirugía de colon. Esta dieta incluye frutas y verduras cocidas y sin cáscara. No deben utilizarse cereales integrales ni leguminosas.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Líquidos claros después de la cirugía incluyen jugos claros, café o té (sin crema ni leche), gelatina y caldo, comer alimentos bajos en fibra. 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, leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya y leche de arroz, yogur, sin frutos secos, fruta ni granola, huevos, pescado y carne de ave (como de pollo y pavo) y carne de res bien cocidas y tiernas, tofú y mantequillas suaves de maní.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena, verduras y frutas crudas, frutas secas, frijoles secos

HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA

NOMBRE DE LA DIETA: Plan de alimentación con bajo contenido de fibra

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Se utiliza en padecimientos inflamatorios gastrointestinales, en la preparación de estudios clínicos y en pacientes con cirugía de colon. Esta dieta incluye frutas y verduras cocidas y sin cáscara. No deben utilizarse cereales integrales ni leguminosas.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Líquidos claros después de la cirugía incluyen jugos claros, café o té (sin crema ni leche), gelatina y caldo, comer alimentos bajos en fibra. 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, leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya y leche de arroz, yogur, sin frutos secos, fruta ni granola, huevos, pescado y carne de ave (como de pollo y pavo) y carne de res bien cocidas y tiernas, tofú y mantequillas suaves de maní.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Alimentos integrales, como el pan integral, el arroz integral o la avena, verduras y frutas crudas, frutas secas, frijoles secos

SIGMOIDECTOMIA

NOMBRE DE LA DIETA: Plan de alimentación con bajo contenido de fibra

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Se utiliza en padecimientos inflamatorios gastrointestinales, en la preparación de estudios clínicos y en pacientes con cirugía de colon. Esta dieta incluye frutas y verduras cocidas y sin cáscara. No deben utilizarse cereales integrales ni leguminosas.

ALIMENTOS PERMITIDOS: quesos frescos yogur natural descremado (generalmente se tolera bien), carnes magras jamón cocido jamón país o serrano desgrasado pescado blanco huevos pollo y pavo sin piel, pasta italiana arroz pan blanco y papas, zanahoria cocida calabaza calabacín sin piel, frutas en almíbar, al horno o hervidas, agua infusiones caldos sin grasa colados y galletas tipo “maría”.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: carnes muy grasas: cordero, Vísceras, pescado ahumado conservas en aceite y escabeche marisco, cereales integrales y sus derivados legumbres enteras, col, coliflor, col de Bruselas, alcachofa, otras frutas crudas. naranja, kiwi, melón, fresas, bebidas con gas café (excepto descafeinado de sobre) bebidas alcohólicas

ILEOSTOMIA

NOMBRE DE LA DIETA: Plan de alimentación con bajo contenido de fibra

EN QUE CONSISTE LA DIETA: en el período postoperatorio inmediata depende de la extensión del segmento de colon reseado, 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 reseado, la dieta será diferente.

ALIMENTOS PERMITIDOS: quesos frescos yogur natural descremado (generalmente se tolera bien), carnes magras jamón cocido jamón país o serrano desgrasado pescado blanco huevos pollo y pavo sin piel, pasta italiana arroz pan blanco y papas, zanahoria cocida calabaza calabacín sin piel, frutas en almíbar, al horno o hervidas, agua infusiones caldos sin grasa colados y galletas tipo “maría”.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: carnes muy grasas: cordero, Vísceras, pescado ahumado conservas en aceite y escabeche marisco, cereales integrales y sus derivados legumbres enteras, col, coliflor, col de Bruselas, alcachofa, otras frutas crudas. naranja, kiwi, melón, fresas, bebidas con gas café (excepto descafeinado de sobre) bebidas alcohólicas

RESECCION PARCIAL

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta blanda

EN QUE CONSISTE LA DIETA: La dieta oral blanda 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.

ALIMENTOS PERMITIDOS: quesos frescos yogur natural descremado (generalmente se tolera bien), carnes magras jamón cocido jamón país o serrano desgrasado pescado blanco huevos pollo y pavo sin piel, pasta italiana arroz pan blanco y papas, zanahoria cocida calabaza calabacín sin piel, frutas en almíbar, al horno o hervidas, agua infusiones caldos sin grasa colados

ALIMENTOS PROHIBIDOS: carnes muy grasas: cordero, Vísceras, pescado ahumado conservas en aceite y escabeche marisco, cereales integrales y sus derivados legumbres enteras, col, coliflor, col de Bruselas, alcachofa, otras frutas crudas. naranja, kiwi, melón, fresas, bebidas con gas café (excepto descafeinado de sobre) bebidas alcohólicas

PROBLEMAS RENALES:

LITIASIS RENAL

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta hipoproteica

EN QUE CONSISTE LA DIETA: indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas (urea, ácido úrico, etc.) y enlentecer el ritmo de progresión de la nefropatía.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de brúcelas rizada, remolacha y acelgas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres langosta, caracoles, besugo, cangrejo, gallo, lenguado, lubina, mero, salmón fresco, bacalao fresco, merluza, rape, calamares, trucha, gambas, sardinas, y todos los enlatados.

CANCER RENAL

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta hipoproteica

EN QUE CONSISTE LA DIETA: indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas (urea, ácido úrico, etc.) y enlentecer el ritmo de progresión de la nefropatía.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de brúcelas rizada, remolacha y acelgas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres langosta, caracoles, besugo, cangrejo, gallo, lenguado, lubina, mero, salmón fresco, bacalao fresco, merluza, rape, calamares, trucha, gambas, sardinas, y todos los enlatados.

IRA

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta hipoproteica

EN QUE CONSISTE LA DIETA: indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas (urea, ácido úrico, etc.) y enlentecer el ritmo de progresión de la nefropatía.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de brúcelas rizada, remolacha y acelgas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres langosta, caracoles, besugo, cangrejo, gallo, lenguado, lubina, mero, salmón fresco, bacalao fresco, merluza, rape, calamares, trucha, gambas, sardinas, y todos los enlatados.

IRC

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta hipoproteica

EN QUE CONSISTE LA DIETA: indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas (urea, ácido úrico, etc.) y enlentecer el ritmo de progresión de la nefropatía.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de brúcelas rizada, remolacha y acelgas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres langosta, caracoles, besugo, cangrejo, gallo, lenguado, lubina, mero, salmón fresco, bacalao fresco, merluza, rape, calamares, trucha, gambas, sardinas, y todos los enlatados.

HEMODIALISIS

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta hipoproteica y dieta hiposódica

EN QUE CONSISTE LA DIETA: indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas (urea, ácido úrico, etc.) y enlentecer el ritmo de progresión de la nefropatía y dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de brúcelas rizada, remolacha y acelgas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres langosta, caracoles, besugo, cangrejo, gallo, lenguado, lubina, mero, salmón fresco, bacalao fresco, merluza, rape, calamares, trucha, gambas, sardinas, y todos los enlatados que mayormente son altos en sodio.

DIALISIS

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta hipoproteica y dieta hiposódica

EN QUE CONSISTE LA DIETA: indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas (urea, ácido úrico, etc.) y enlentecer el ritmo de progresión de la nefropatía y dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de brúcelas rizada, remolacha y acelgas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres langosta, caracoles, besugo, cangrejo, gallo, lenguado, lubina, mero, salmón fresco, bacalao fresco, merluza, rape, calamares, trucha, gambas, sardinas, y todos los enlatados que mayormente son altos en sodio.

HEPATICOS:

CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta blanda

EN QUE CONSISTE LA DIETA: la dieta blanda no pertenece en sentido estricto a este grupo de dietas, implica la modificación de ciertas preparaciones y platos para cumplir las características que la identifican la dieta blanda incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.

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

ALIMENTOS PERMITIDOS: 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 para la síntesis de proteínas se recomienda un mayor consumo de lácteos, legumbres y verduras.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Alcohol, mariscos crudos (o poco cocinados).
lácteos, frutas y vegetales mal lavados (inclusive crudos).
café, chocolate y bebidas gaseosas.

HEPATISTIS

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta blanda

EN QUE CONSISTE LA DIETA: la dieta blanda no pertenece en sentido estricto a este grupo de dietas, implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir las características que la identifican la dieta blanda incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.

ALIMENTOS PERMITIDOS: 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 para la síntesis de proteínas se recomienda un mayor consumo de lácteos, legumbres y verduras.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Alcohol, mariscos crudos (o poco cocinados).
lácteos, frutas y vegetales mal lavados (inclusive crudos).
café, chocolate y bebidas gaseosas.

OBSTRUCCION BILIAR

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta hipolipídica

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Las dietas con modificación en el contenido de lípidos se utilizan para reducir los lípidos séricos las dietas bajas en lípidos se usan para disminuir los síntomas de esteatorrea por mala absorción de lípidos (más de seis gramos de grasa por cada 100 gramos de materia fecal durante tres días) y por problemas hepáticos o pancreáticos

ALIMENTOS PERMITIDOS: alimentos altos en fibra, como frijoles, arvejas, frutas, granos integrales y vegetales.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Fritos grasos, pastelería y repostería, chocolate y salsas grasas, salsas picantes, productos de charcutería, embutidos grasos, patés, vísceras, pescado azul, huevos duros, pescados en escabeche o en salazón, café, descafeinado y tés fuertes, bebidas con extractos de café o de guaraná, zumo de naranja, bebidas con chocolate, con gas y las alcohólicas.

CANCER HEPATICO

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta hipolipídica

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Las dietas con modificación en el contenido de lípidos se utilizan para reducir los lípidos séricos las dietas bajas en lípidos se usan para disminuir los síntomas de esteatorrea por mala absorción de lípidos (más de seis gramos de grasa por cada 100 gramos de materia fecal durante tres días) y por problemas hepáticos o pancreáticos

ALIMENTOS PERMITIDOS: 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 para la síntesis de proteínas se recomienda un mayor consumo de lácteos, legumbres y verduras.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Fritos grasos, pastelería y repostería, chocolate y salsas grasas, salsas picantes, productos de charcutería, embutidos grasos, patés, vísceras, pescado azul, huevos duros, pescados en escabeche o en salazón, café, descafeinado y tés fuertes, bebidas con extractos de café o de guaraná, zumo de naranja, bebidas con chocolate, con gas y las alcohólicas.

LITIASIS BILIAR

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta hipolipídica

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Las dietas con modificación en el contenido de lípidos se utilizan para reducir los lípidos séricos las dietas bajas en lípidos se usan para disminuir los síntomas de esteatorrea por mala absorción de lípidos (más de seis gramos de grasa por cada 100 gramos de materia fecal durante tres días) y por problemas hepáticos o pancreáticos

ALIMENTOS PERMITIDOS: alimentos altos en fibra, como frijoles, arvejas, frutas, granos integrales y vegetales.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Fritos grasos, pastelería y repostería, chocolate y salsas grasas, salsas picantes, productos de charcutería, embutidos grasos, patés, vísceras, pescado azul, huevos duros, pescados en escabeche o en salazón, café, descafeinado y tés fuertes, bebidas con extractos de café o de guaraná, zumo de naranja, bebidas con chocolate, con gas y las alcohólicas.

ENFERMEDADES PANCREATICAS:

CANCER DE PANCREAS

NOMBRE DE LA DIETA: Plan de alimentación con bajo contenido de fibra

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Se utiliza en padecimientos inflamatorios gastrointestinales, en la preparación de estudios clínicos y en pacientes esta dieta incluye frutas y verduras cocidas y sin cáscara no deben utilizarse cereales integrales ni leguminosas.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Los alimentos que contienen fibras solubles, como la fibra de avena, y los alimentos con mucha pectina, como el puré de manzana y las bananas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: chocolate, leche entera, helado, quesos procesados y yema de huevo, alimentos fritos o con mantequilla.

salchicha, salami y tocino, rollos de canela, pasteles, tartas, galletas y otro tipo de productos de pastelería.

DIABETES MELLITUS II

NOMBRE DE LA DIETA: Plan de alimentación modificado en hidratos de carbono

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Una dieta con bajo contenido de hidratos de carbono limita la cantidad de carbohidratos como los que se encuentran en los cereales, los vegetales con almidón y las frutas y se centra en los alimentos con alto contenido de proteínas y grasa.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Frutas y vegetales, granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena.

proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu, productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso.

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

DIABETES GESTACIONAL

NOMBRE DE LA DIETA: Plan de alimentación modificado en hidratos de carbono

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Una dieta con bajo contenido de hidratos de carbono limita la cantidad de carbohidratos como los que se encuentran en los cereales, los vegetales con almidón y las frutas y se centra en los alimentos con alto contenido de proteínas y grasa.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Frutas y vegetales, granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena.

proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu, productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso.

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

DIABETES MELLITUS I

NOMBRE DE LA DIETA: Plan de alimentación modificado en hidratos de carbono

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Una dieta con bajo contenido de hidratos de carbono limita la cantidad de carbohidratos como los que se encuentran en los cereales, los vegetales con almidón y las frutas y se centra en los alimentos con alto contenido de proteínas y grasa.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Frutas y vegetales, granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena.

proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu, productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso.

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

HIPERTENSION ARTERIAL

NOMBRE DE LA DIETA: Plan de alimentación modificado en el contenido de sodio

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Una dieta baja en sodio limita la cantidad de sodio (sales) de la dieta en esta dieta, el objetivo es consumir no más de 2300 miligramos (mg) de sodio por día esta cantidad equivale aproximadamente a una cucharada de té de sal de mesa el sodio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales, pescado, aves y carnes magras.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Carnes grasas, charcutería, vísceras, alimentos ahumados o curados, fiambres, patés, embutidos, conservas, pescados, congelados, mariscos, salchichas, procesados y los dulces y las bebidas azucaradas.

EPOC

NOMBRE DE LA DIETA: Plan de alimentación modificado en hidratos de carbono

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Una dieta con bajo contenido de hidratos de carbono limita la cantidad de carbohidratos como los que se encuentran en los cereales, los vegetales con almidón y las frutas y se centra en los alimentos con alto contenido de proteínas y grasa.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Frutas y vegetales, granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena.

proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu, productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso.

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

EVC

NOMBRE DE LA DIETA: Nutrición enteral

EN QUE CONSISTE LA DIETA: La alimentación enteral es una técnica de nutrición que representa una opción para alimentar al paciente que no quiere comer por razones patológicas o psicológicas, que no puede comer la cantidad suficiente para cubrir sus necesidades nutrimentales o a quien no le es posible utilizar la vía oral por la propia patología, pero tiene posibilidades de utilizar el sistema digestivo.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Contiene proteínas, carbohidratos (azúcar), grasas, vitaminas, y minerales.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Alimentos que no se puedan pasar por vía de nutrición enteral.

HIPERTIROIDISMO

NOMBRE DE LA DIETA: Plan de alimentación con alto contenido de selenio

EN QUE CONSISTE LA DIETA: El selenio es un nutriente que el cuerpo necesita para mantenerse sano el selenio es importante para la reproducción, la función de la glándula tiroidea, la producción de ADN y para proteger al cuerpo contra infecciones y el daño causado por los radicales libres

ALIMENTOS PERMITIDOS: pescado y la carne roja o de ave, las hortalizas, el marisco, los huevos, el atún, los ajos, los champiñones, el grano o los cereales y otros de sus derivados

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Sal fortificada con yodo, leche y otros productos lácteos como helado, queso, yogurt y mantequilla, manzana, piña, mango, dátiles, coco, nueces de Brasil y fresas.

HIPOTIROIDISMO

NOMBRE DE LA DIETA: Plan de alimentación con alto contenido de fibra

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Estudios científicos recientes indican que una dieta alta en fibras es beneficio en el tratamiento de ciertas condiciones gastrointestinales tales como diverticulosis, trastorno funcional de los intestinos, y estreñimiento crónico fibra o residuo es el componente indigerible de los alimentos. Incluye cosas tales como celulosa, carbohidratos indigestos en alimentos vegetales

ALIMENTOS PERMITIDOS: maíz, girasol, lentejas, guisantes, habas, avena, frutas y frutos secos mango, manzana, dátiles, coco, fresas, albaricoque, nueces del Brasil, piña, avellana, pistachos, anacardos

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Ensalada cruda de col lombarda, col, y rábanos. Tomar caldo o sopa o agua resultante de hervir alimentos bociógenos como Soja y productos elaborados con soja ya que aumentan la excreción fecal de la hormona tiroxina.

SINDROME DE CUSHING

NOMBRE DE LA DIETA: alimentación variada y plan de alimentación modificado en el contenido de sodio

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Variada: Que se incluyan diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida principal y una dieta baja en sodio limita la cantidad de sodio (sales) de la dieta en esta dieta, el objetivo es consumir no más de 2300 miligramos (mg) de sodio por día esta cantidad equivale aproximadamente a una cucharada de té de sal de mesa el sodio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Frutas y vegetales, granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena.

proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu, productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso.

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

ERGE

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta blanda

EN QUE CONSISTE LA DIETA: La dieta blanda no pertenece en sentido estricto a este grupo de dietas, implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir las características que la identifican la dieta blanda incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.

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

ALIMENTOS PERMITIDOS: 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 para la síntesis de proteínas se recomienda un mayor consumo de lácteos, legumbres y verduras.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Evitar irritantes para el esófago como las bebidas carbonatadas, las frutas y jugos cítricos, los productos de jitomate, la comida condimentada, el café, el pimiento y algunas hierbas ciertos alimentos pueden hacer que el esfínter esofágico inferior se relaje y éstos deben evitarse. Algunos ejemplos son el alcohol, el ajo, la cebolla, el aceite de hierbabuena y menta, el chocolate, las salsas de crema, los caldillos, la margarina, la mantequilla y el aceite.

GASTRITRITIS

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta blanda

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

ALIMENTOS PERMITIDOS: 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 para la síntesis de proteínas se recomienda un mayor consumo de lácteos, legumbres y verduras.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Evitar irritantes para el esófago como las bebidas carbonatadas, las frutas y jugos cítricos, los productos de jitomate, la comida condimentada, el café, el pimiento y algunas hierbas ciertos alimentos pueden hacer que el esfínter esofágico inferior se relaje y éstos deben evitarse algunos ejemplos son el alcohol, el ajo, la cebolla, el aceite de hierbabuena y menta, el chocolate, las salsas de crema, los caldillos, la margarina, la mantequilla y el aceite.

ESOFAGO DE BARRETE

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta blanda

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

ALIMENTOS PERMITIDOS: 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 para la síntesis de proteínas se recomienda un mayor consumo de lácteos, legumbres y verduras.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Evitar irritantes para el esófago como las bebidas carbonatadas, las frutas y jugos cítricos, los productos de jitomate, la comida condimentada, el café, el pimiento y algunas hierbas ciertos alimentos pueden hacer que el esfínter esofágico inferior se relaje y éstos deben evitarse algunos ejemplos son el alcohol, el ajo, la cebolla, el aceite de hierbabuena y menta, el chocolate, las salsas de crema, los caldillos, la margarina, la mantequilla y el aceite.

SINDROME DE INTESTINO CORTO

NOMBRE DE LA DIETA: Nutrición parenteral:

EN QUE CONSISTE LA DIETA: La alimentación parenteral es otra opción para nutrir al paciente que no puede utilizar el sistema digestivo y necesita recibir los nutrimentos a través de una vena central o periférica.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Es una mezcla de alimentación especial líquido que se provee a la sangre a través de una catéter (IV) intravenoso (jeringa en la vena). La mezcla contiene proteínas, carbohidratos (azúcar), grasas, vitaminas, y minerales (como el calcio).

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Alimentos que no se puedan pasar por vía de nutrición parenteral.

DIVERTICULOS

NOMBRE DE LA DIETA: Plan de alimentación con bajo contenido de fibra

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Se utiliza en padecimientos inflamatorios gastrointestinales, en la preparación de estudios clínicos y en pacientes con cirugía de colon. Esta dieta incluye frutas y verduras cocidas y sin cáscara. No deben utilizarse cereales integrales ni leguminosas.

ALIMENTOS PERMITIDOS: quesos frescos yogur natural descremado (generalmente se tolera bien), carnes magras jamón cocido jamón país o serrano desgrasado pescado blanco huevos pollo y pavo sin piel, pasta italiana arroz pan blanco y papas, zanahoria cocida calabaza calabacín sin piel, frutas en almíbar, al horno o hervidas, agua infusiones caldos sin grasa colados y galletas tipo “maría”.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: carnes muy grasas: cordero, Vísceras, pescado ahumado conservas en aceite y escabeche marisco, cereales integrales y sus derivados legumbres enteras, col, coliflor, col de Bruselas, alcachofa, otras frutas crudas. naranja, kiwi, melón, fresas, bebidas con gas café (excepto descafeinado de sobre) bebidas alcohólicas

LUPUS

NOMBRE DE LA DIETA: dieta nutritiva, balanceada y variada

EN QUE CONSISTE LA DIETA: contiene tanto la cantidad como la variedad necesaria de nutrientes que nuestro organismo necesita para cubrir todas nuestras necesidades, sin provocar problemas de salud por mala asimilación de nutrientes y toxicidad.

ALIMENTOS PERMITIDOS: frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Incluye una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), productos de soya, nueces y semillas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: alimentos con alto contenido de grasas. la mayoría de los alimentos con alto contenido de grasas tienen muchas calorías, pero poco valor nutritivo, granos refinados, bebidas con alto contenido calórico, productos horneados.

CANCER DE MAMA

NOMBRE DE LA DIETA: dieta nutritiva, balanceada y variada

EN QUE CONSISTE LA DIETA: contiene tanto la cantidad como la variedad necesaria de nutrientes que nuestro organismo necesita para cubrir todas nuestras necesidades, sin provocar problemas de salud por mala asimilación de nutrientes y toxicidad.

ALIMENTOS PERMITIDOS: frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Incluye una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), productos de soya, nueces y semillas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: alimentos con alto contenido de grasas. la mayoría de los alimentos con alto contenido de grasas tienen muchas calorías, pero poco valor nutritivo, granos refinados, bebidas con alto contenido calórico, productos horneados.

CANCER DE CERVICOUTERINO

NOMBRE DE LA DIETA: dieta nutritiva, balanceada y variada

EN QUE CONSISTE LA DIETA: contiene tanto la cantidad como la variedad necesaria de nutrientes que nuestro organismo necesita para cubrir todas nuestras necesidades, sin provocar problemas de salud por mala asimilación de nutrientes y toxicidad.

ALIMENTOS PERMITIDOS: de hoja verde, apio, zanahoria, calabaza. Semillas y nueces. Lentejas, fresas, plátano, maíz, brócoli, aguacate, espinaca, remolacha, nabo, entre otra mantequilla de maní, tomate, fresas, banano, maíz, toronja, lentejas, semillas y nueces.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: alimentos con alto contenido de grasas. la mayoría de los alimentos con alto contenido de grasas tienen muchas calorías, pero poco valor nutritivo, granos refinados, bebidas con alto contenido calórico, productos horneados.

CANCER DE PROSTATA

NOMBRE DE LA DIETA: dieta nutritiva, balanceada y variada

EN QUE CONSISTE LA DIETA: contiene tanto la cantidad como la variedad necesaria de nutrientes que nuestro organismo necesita para cubrir todas nuestras necesidades, sin provocar problemas de salud por mala asimilación de nutrientes y toxicidad.

ALIMENTOS PERMITIDOS: El primer grupo de alimentos recomendados son las verduras crucíferas, tales como el brócoli, el repollo, las coles de Bruselas o la col blanca y roja frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Incluye una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), productos de soya, nueces y semillas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: alimentos con alto contenido de grasas. la mayoría de los alimentos con alto contenido de grasas tienen muchas calorías, pero poco valor nutritivo, granos refinados, bebidas con alto contenido calórico, productos horneados menor consumo lácteos y de carnes rojas o procesadas y alto consumo de frutas, vegetales, granos, pescados, cúrcuma, jengibre y té verde.

CANCER TESTICULAR

NOMBRE DE LA DIETA: dieta nutritiva, balanceada y variada

EN QUE CONSISTE LA DIETA: contiene tanto la cantidad como la variedad necesaria de nutrientes que nuestro organismo necesita para cubrir todas nuestras necesidades, sin provocar problemas de salud por mala asimilación de nutrientes y toxicidad.

ALIMENTOS PERMITIDOS: El primer grupo de alimentos recomendados son las verduras crucíferas, tales como el brócoli, el repollo, las coles de Bruselas o la col blanca y roja frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Incluye una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), productos de soya, nueces y semillas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: alimentos con alto contenido de grasas. la mayoría de los alimentos con alto contenido de grasas tienen muchas calorías, pero poco valor nutritivo, granos refinados, bebidas con alto contenido calórico, productos horneados menor consumo lácteos y de carnes rojas o procesadas y alto consumo de frutas, vegetales, granos, pescados, cúrcuma, jengibre y té verde.

VIH

NOMBRE DE LA DIETA: dieta nutritiva, balanceada y variada

EN QUE CONSISTE LA DIETA: contiene tanto la cantidad como la variedad necesaria de nutrientes que nuestro organismo necesita para cubrir todas nuestras necesidades, sin provocar problemas de salud por mala asimilación de nutrientes y toxicidad.

ALIMENTOS PERMITIDOS: arroz, maíz, mijo, sorgo, trigo, pan, papas y bananos frijoles, productos de soja, lentejas, arvejas, cacahuets, manteca de cacahuete y semillas, como girasol y sésamo, carne, pescado .

ALIMENTOS PROHIBIDOS: Huevos crudos o alimentos que contengan huevos crudos, por ejemplo, masa para galletas hecha en casa, pollo, carne y mariscos crudos o no cocinados suficientemente leche, productos lácteos, y zumos de fruta sin pasteurizar.

COVID

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta nutritiva balanceada y variada enfocada a vitamina C

EN QUE CONSISTE LA DIETA: La vitamina C, conocida como ácido ascórbico, es un nutriente hidrosoluble que se encuentra en ciertos alimentos. En el cuerpo, actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres. Los radicales libres son compuestos que se forman cuando el cuerpo convierte los alimentos que consumimos en energía. Las personas también están expuestas a los radicales libres presentes en el ambiente por el humo del cigarrillo, la contaminación del aire y la radiación solar ultravioleta, además, el cuerpo necesita vitamina C para producir colágeno, una proteína necesaria para la cicatrización de las heridas. La vitamina C también mejora la absorción del hierro presente en los alimentos de origen vegetal y contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario para proteger al cuerpo contra las enfermedades.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Frutas cítricas (por ejemplo: naranjas y pomelos/toronjas) y sus jugos, así como pimientos rojos y verdes y kiwi, ricos en vitamina C.

otras frutas y verduras, como brócoli, fresas, melón, papas horneadas y tomates, que también contienen vitamina C.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: embutidos y carnes con grasa visible alimentos con alto contenido de grasas. la mayoría de los alimentos con alto contenido de grasas tienen muchas calorías, pero poco valor nutritivo, granos refinados, bebidas con alto contenido calórico, productos horneados menor consumo lácteos y de carnes rojas o procesadas.

OBESIDAD

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta hipocalórica

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Las dietas hipocalóricas se basan en la restricción calórica, es decir, en limitar los alimentos que aportan calorías al organismo es el tipo de dieta más habitual para lograr la pérdida de peso.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Introducir abundantes frutas y verduras crudas o cocidas (al menos cinco unidades al día), lácteos desnatados, cereales integrales seleccionar cortes magros de carnes y pescados. Cocinarlos con procedimientos bajos en grasa al horno, a la plancha, al vapor.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: consumir menos alimentos y bebidas que contienen carbohidratos refinados, azúcares añadidos y sal (sodio) controlar el tamaño de las porciones.

DISLIPIDEMIAS

NOMBRE DE LA DIETA: Dieta hipolipídica

EN QUE CONSISTE LA DIETA: La dieta baja en grasas es una dieta que contiene menos grasas de lo normal. Cualquier dieta baja en grasas predispone a la deficiencia nutricional de moléculas esenciales y requiere un suplemento suplementario.

El esquema nutricional que corrige el exceso de grasa restableciendo un equilibrio correcto se denomina, en cambio, "dieta equilibrada". Esto proporciona una descomposición de lípidos del 25-30% del total de calorías consumidas con los alimentos. Este tipo de dieta SÓLO podría considerarse "hipolipídica" en comparación con un régimen nutricional desequilibrado debido al exceso de grasa (35-40% o más).

ALIMENTOS PERMITIDOS: cereales integrales y avena. son una opción genial para arrancar el día porque aportan mucha energía y fibra, tostadas con aguacate, yogurt con arándanos, nueces y frutos secos, té verde.

ALIMENTOS PROHIBIDOS: carnes rojas, huevos (máximo 2 o 3 por semana), leche entera y derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos, aceite de oliva y evite los aceites de coco y palma, presentes frecuentemente en productos de bollería, fritos y precocinados.

CETOACIDOSIS DIABETICA

NOMBRE DE LA DIETA: Plan de alimentación modificado en hidratos de carbono

EN QUE CONSISTE LA DIETA: Una dieta con bajo contenido de hidratos de carbono limita la cantidad de carbohidratos como los que se encuentran en los cereales, los vegetales con almidón y las frutas y se centra en los alimentos con alto contenido de proteínas y grasa.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Frutas y vegetales, granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena.

proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu, productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso.

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

CONCLUSION

Una dieta adecuada a su patología hace la diferencia ya que va mejorando a la vez con los medicamentos y ayuda a que esta sea más rápida y sanamente.

Una alimentación correcta, variada y completa, permite por un lado que nuestro cuerpo funcione con normalidad (que cubra nuestras necesidades biológicas básicas necesitamos comer para poder vivir y por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto y largo plazo.

Basta con recordar el impacto que tienen en nuestra sociedad las llamadas "enfermedades de la civilización". Hipertensión, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, trastornos de la conducta alimentaria e incluso ciertos tipos de cáncer se relacionan con una alimentación desequilibrada. No es, normalmente, una relación directa de causa y efecto, pero sí supone uno de los factores que contribuye a aumentar el riesgo de aparición y desarrollo de dichas enfermedades.

Las líneas actuales de investigación se centran ya no sólo en el consumo de energía y nutrientes (proteínas, grasas e hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua), sino también en otros componentes no nutritivos de los alimentos que (se ha comprobado en la experimentación y en estudios científicos de laboratorio) se comportan como elementos protectores frente a estas y otras enfermedades; hablamos concretamente de la fibra y de los antioxidantes naturales, presentes fundamentalmente en los vegetales.

Una dieta equilibrada comienza en el momento de elegir los alimentos si por ejemplo, consumimos en exceso sal, azúcar y ciertas grasas (trans y saturadas), ingerimos poca cantidad de fruta, verdura y fibra y, además, llevamos una vida sedentaria, estamos contribuyendo a aumentar nuestro riesgo de padecer enfermedades crónicas relacionadas con factores dietéticos. Llevar una dieta equilibrada es beneficioso no solo a corto plazo, sino también a largo, puesto que puede contribuir a prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y diabetes entre otras.

Bibliografía

- (s.f.). Obtenido de https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-despu%C3%A9s-de-una-colectom%C3%ADa.html
- (s.f.). Obtenido de [https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000576.htm#:~:text=Consumir%20una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable&text=Coma%20muchas%20frutas%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%20verduras%20y,niveles%20de%20sodio%20(sal).)
- (s.f.). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000500015#:~:text=Por%20ejemplo%20en%20las%20sigmoidectom%C3%ADas,es%20ralentizar%20el%20tr%C3%A1nsito%20intestinal.
- (s.f.). Obtenido de <https://institutomartirague.com/areadoc/Dieta%20postoperatorio%20cirugia%20colorrectal.pdf>
- (s.f.). Obtenido de <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/dieta-hipoproteica#:~:text=Reducir%20de%20la%20ingesta%20proteica,de%20progresi%C3%B3n%20de%20la%20nefropat%C3%ADa.>
- (s.f.). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000200003
- (s.f.). 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>
- (s.f.). Obtenido de <https://saludyalimentacion.consumer.es/calculos-en-la-vesicula-biliar/alimentos-aconsejados-permitidos-y-limitados>
- (s.f.). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000200003
- (s.f.). Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2017/02/02/alimentacion-importa-cancer-pancreas->

140993.html#:~:text=Comer%20por%20lo%20menos%202,batidos%20o%20suplem
entos%20alimenticios%20m%C3%A9dicos.

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

(s.f.). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html>

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

(s.f.). 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>

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

(s.f.). Obtenido de <https://www.centrojuliafarre.es/dietas/diabetes-gestacional/>

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

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

(s.f.). Obtenido de <file:///C:/Users/Dell/Downloads/Satellite.pdf>

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

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

- (s.f.). Obtenido de <https://alimentacionysalud.unam.mx/definicion-de-una-dieta-saludable/#:~:text=Variada%3A%20Que%20se%20incluyan%20diferentes,con%20los%20que%20se%20cuentan>
- (s.f.). Obtenido de <https://www.alimmenta.com/dietas/reflujo-gastroesofagico/>
- (s.f.). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/short-bowel-syndrome/symptoms-causes/syc-20355091>
- (s.f.). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/diverticulitis-diet/art-20048499>
- (s.f.). 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.>
- (s.f.). Obtenido de <https://www.gob.pe/9051-coronavirus-alimentacion-para-personas-con-covid->
- (s.f.). Obtenido de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/alimentacion->
- (s.f.). Obtenido de <https://www.fao.org/3/y5740s/y5740s14.pdf>