

**Nombre de alumno: Figueroa Morales Karol.**

**Nombre del profesor: Méndez Guillen Daniela Monserrat.**

**Nombre del trabajo: Manual.**

**Materia: Introducción a la Nutrición.**

**Grado: 1**

**Grupo: A**

PASIÓN POR EDUCAR



# INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN.

50 TIPOS DE DIETAS

FIGUEROA MORALES KAROL  
NUTRICIÓN.



## Contenido

.....	2
<b>Introducción</b> .....	5
<i>1. Dieta hipocalórica</i> .....	6
<i>Dietas modificadas en consistencia</i> .....	6
<i>2. Dieta de líquidos claros</i> .....	6
<i>3. Dieta de líquidos completos o líquidos generales</i> .....	6
<i>4. Dieta de purés</i> .....	7
<i>5. Dieta suave</i> .....	7
<i>6. Dieta blanda</i> .....	8
<i>Dietas modificadas en el contenido de nutrientes</i> .....	8
<i>7. Dieta hipoenergética</i> .....	8
<i>8. Dieta hiperenergética</i> .....	9
<i>9. Dieta baja en hidratos de carbono</i> .....	9
<i>10. Dietas modificadas en residuo o fibra</i> .....	9
<i>11. Dieta Brat o Braty (dieta astringente)</i> .....	10
<i>12. Modificada en tipo y cantidad de lípidos (hipolipídica)</i> .....	10
<i>13. Dieta hiperlipídica</i> .....	11
<i>14. Dieta cetogénica</i> .....	11
<i>15. Dieta hipoproteíca</i> .....	11
<i>16. Dieta hiperproteíca</i> .....	12
<i>17. Dieta baja en purinas</i> .....	12
<i>18. Dieta hiposódica</i> .....	12
<i>19. Dieta hipersódica</i> .....	13
<i>20. Protección gástrica</i> .....	13
<i>21. Dieta paleo</i> .....	13
<i>22. Hiposódica estricta</i> .....	14
<i>23. Dieta alcalina</i> .....	14
<i>24. Dieta detox</i> .....	15
<i>25. Dieta de los puntos</i> .....	15
<i>26. Dieta protección biliar</i> .....	16

27. Dieta completa .....	17
28. Dieta basal .....	17
29. Dieta con restricción glucémica.....	18
30. Dieta macrobiótica.....	18
31. Dieta de 1500 y 2000 kcal.....	19
31. Dieta pobre en potasio .....	19
32. Dieta triturada .....	19
33. Dietas especiales .....	20
34. Dieta nasogástrica .....	21
35. Dieta ovolactovegetariana .....	21
36. Dieta enteral.....	21
37. Dieta mediterránea .....	22
38. Dieta blanda severa .....	22
39. Dieta hipograsa.....	22
40. Dieta para diabético.....	23
41. Dieta renal .....	23
42. Dieta hipoalergénica.....	24
43. Dieta atraumática (edéntulo).....	24
44. Dieta licuada.....	24
45. Dieta thevenon .....	25
46. Dieta hiposódica .....	25
47. Dieta de la zona .....	25
48. Dieta vegana .....	26
49. Dieta de la fertilidad .....	26
50. Dieta volumétrica .....	27
51. Dieta keto .....	27
Conclusión.....	28
<b>Bibliografías.....</b>	<b>29</b>

## Introducción

Conoceremos algunas dietas y saber que también para cada persona y enfermedad no se les da un mismo menú o que consuman los mismos alimentos.

En este manual hablaremos de algunos tipos de dietas que hay y que son, que alimentos se consumen en cada una, que alimentos no debemos de consumir, los que debemos evitar y en que nos puede ayudar cada una, ya que todas son diferentes y tienen un propósito diferente para el paciente.

### 1. Dieta hipocalórica

Consiste en aplicar una restricción calórica diaria o reducir la ingesta de alimento que aportan calorías. Estos parámetros son aptos en una dieta para diabéticos.

Alimentos permitidos: Carne, aves, pescado magro, moluscos, crustáceos, leche desnatada., yogures naturales, quesos desnatados sin azúcar, verduras (zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza; se han de consumir en cantidades moderadas), café, té, aguas minerales, especias, condimentos.

Alimentos no permitidos: Azúcar, chocolate, fruta desecada (pasas, higos, ciruela), fruta seca grasa (almendras, avellanas, cacahuete, nueces), carne grasa, charcutería, conservas de carne, pescado en aceite o escabeche, caldos grasos (instantáneos, sopas de sobre), manteca, chicharrones, quesos fermentados, yogur azucarado, bebidas refrescantes azucaradas y alcohol.

### Dietas modificadas en consistencia

Se emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución, tanto a alimentos sólidos como líquidos, por motivos de eficiencia para facilitar la deglución y, principalmente, por motivos de seguridad para reducir el riesgo de broncoaspiración o atragantamiento.

### 2. Dieta de líquidos claros

Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Indicaciones:

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

Alimentos recomendados:

La alimentación con base en líquidos claros consiste en alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

### 3. Dieta de líquidos completos o líquidos generales

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Indicaciones:

Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral), con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.

Alimento recomendado:

La alimentación con base en líquidos generales se conforma de alimentos como leche, yogurt natural, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas, crema, caldos, consomé, margarina, helado, gelatina, jugos colados, nieves y paletas de agua, infusiones, café, aguas de sabor, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta (según la tolerancia).

#### 4. Dieta de purés

Provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia. Para ello, se usan alimentos licuados o molidos con una consistencia semi líquida o espesa, dependiendo de la indicación médica.

Indicaciones:

Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos, así como en los niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales.

Alimento recomendado:

Sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos y purés de verduras colados, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré, puré de papa, arroz o pasta, carne o pescado, hígado, huevo tibio, mantequilla, margarina, aceite, nieve, helado, gelatina, azúcar, miel, jalea, especias y condimentos al gusto.

#### 5. Dieta suave

Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Por ejemplo, plátano, mango, tortillas, etc. Sin ningún componente que produzca dolor o alguna lesión. No deben ser picantes y bajos en fibra. Incluye alimentos de fácil digestión, sin irritantes y con poca grasa.

Indicaciones:

Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré.

Alimento recomendado:

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

Alimentos no recomendados:

Frutos secos y semillas, Comidas fritas o grasosas, panes, bolillos y galletas integrales y bolillos con frutos secos, semillas o salvado, cereales de salvado y granola, etc.

## 6. Dieta blanda

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, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas

Indicaciones:

Este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal; en procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal -como gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos.

Alimento recomendado:

Los alimentos deben ser 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. Se deben excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas.

## Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

Las dietas modificadas en energía o en otros nutrimentos específicos proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo. Las dietas terapéuticas tienen como finalidad ayudar a la curación de las enfermedades y/o en ocasiones son la base del tratamiento, también pueden menguar síntomas.

## 7. Dieta hipoenergética

Aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y, por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes.

Esta dieta incluye todos los grupos de alimentos (dieta correcta) pero en distintas cantidades dependiendo las necesidades del paciente. Se debe incluir: frutas, verduras, lípidos, etc.

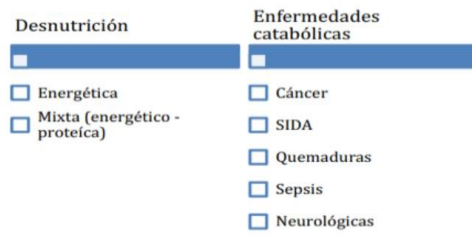


## 8. Dieta hiperenergética

Se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

### Indicaciones

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas como muestra la siguiente figura.



Se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente, si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación.

## 9. Dieta baja en hidratos de carbono

Se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos, esta dieta es alta en fibra dietética, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos (control metabólico).

Para elegir los alimentos que componen esta dieta, es útil identificar la cantidad de hidratos de carbono y la carga glucémica de los mismos.

## 10. Dietas modificadas en residuo o fibra

La fibra dietética es un tipo de carbohidrato que no se puede digerir y el residuo es la parte no digerida del alimento, ambas sustancias forman parte de las heces fecales. 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 pasa a través del intestino grueso.

### Indicaciones

Se indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo, es decir el mínimo volumen fecal, este tratamiento nutricional pretende generalmente establecer la tolerancia al alimento.

Grupo de alimentos	Permitidos	No permitidos
<b>Lácteos</b>	Yogurt	Leche entera, descremada
<b>Alimentos de origen animal</b>	Pollo, jamón de pavo (quitando partes grasas) queso panela	Cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos como chorizo, longaniza, peperoni, vísceras, quesos grasos
<b>Fruta</b>	Manzana, pera, durazno cocidas y sin cáscara	Todas las demás
<b>Verduras</b>	Zanahoria y chayote cocidos	Todas las demás
<b>Cereales</b>	Arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote.	Avena, pan dulce bolillo, tortilla, pasteles, galletas dulces y todos aquellos que sean integrales
<b>Leguminosas</b>	Ninguna	Frijol, lenteja, haba, soya, alverjón
<b>Aceites</b>	Maíz, girasol, oliva, soya, canola	Grasas como tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas
<b>Azúcares</b>	Ningún tipo	Azúcar, miel
<b>Otros</b>		Refrescos, jugos, mermeladas, cajetas y alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas)

### 11. Dieta Brat o Braty (dieta astringente)

Contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en inglés (banana, rice, apple, toast) plátano, arroz, manzana y pan tostado (alimentos con poder astringente), dieta que nació en un intento de detener diarreas graves en pacientes con SIDA. Sin embargo, por la pobreza de sus nutrientes no debe mantenerse por más de 48 horas. Años más tarde, se agregó la letra “y” de yogurt por sus propiedades benéficas en cuanto a la flora intestinal.

Indicaciones

En pacientes con diarrea aguda.

Grupo de alimentos	Permitidos
<b>Lácteos</b>	Solo yogurt
<b>Alimentos de origen animal</b>	Ninguno
<b>Frutas</b>	Manzana, plátano
<b>Verduras</b>	Ninguna
<b>Cereales</b>	Arroz y pan tostado
<b>Leguminosas</b>	Ninguna
<b>Aceites</b>	Ninguno
<b>Azúcares</b>	Ninguno

### 12. Modificada en tipo y cantidad de lípidos (hipolipídica)

Esta dieta está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos: 1. Baja en colesterol < 200mg 2. Baja en grasas saturadas.

Indicaciones

Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada en patologías, cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias.

Ateraciones por la dieta	Patologías	Medicamentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Obesidad y sobrepeso</li> <li>•Ateroesclerosis</li> <li>•Dieta alta en hidratos de carbono &gt; 55%</li> <li>•Abuso de alcohol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Diabetes Mellitus</li> <li>•Hipotiroidismo</li> <li>•Enfermedad hepática obstructiva</li> <li>•ERC</li> <li>•Enfermedades cardiovasculares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Esteroides</li> <li>•Anabólicos</li> <li>•Corticoesteroides</li> <li>•Altas dosis de Betabloqueadores</li> </ul>

### 13. Dieta hiperlipídica

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos: El incrementar los ácidos grasos mono y poliinsaturados se debe vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar, para revertir los parámetros de dislipidemia, es por eso que en seguida se mencionan los alimentos ricos en estos ácidos grasos monoinsaturados (omega 3) y poliinsaturados (omega 9), de tal manera que te será más fácil integrarlos.

### 14. Dieta cetogénica

Es una dieta muy controvertida, por la gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, sin embargo, es muy utilizada para control de peso, debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas.

Indicaciones: En obesidad mórbida y en epilepsia.

Grupo de alimento	Permitidos	No permitidos
Lácteos	Entera y yogurt natural	Semidescremada y descremada
Alimentos de origen animal	Carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamón chicharrón, vísceras en general como hígado, sesos, pata, corazón, riñones, todo tipo de quesos	Carne sin grasa (magra)
Fruta	Ninguna	Todas
Verduras	Todas	Ninguna
Cereales	Ninguno	Todos en general, pan dulce, galletas, pasteles, galletas arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, papa, camote, pastas
Leguminosas	Ninguna	Todas
Aceites y grasas	Todo tipo de; de soya, girasol, canola, oliva, manteca, tocino mayonesa, crema, margarina, mantequilla Fiambres como peperoni, chorizo, longaniza Aguacate aceitunas, chia, linaza,	Ninguna
	Grasa con proteínas: cacahuete, avellanas, pepitas, nuez, almendras, piñones, pistaches Viscera, de res o cerdo, como hígado, sesos, intestinos, riñón, corazón	
Azúcares	Ninguna	Azúcar, miel, refrescos, jugos, alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas)
Botanas	Ninguna	Papas, chicharrones preparados con harina.

### 15. Dieta hipoproteica

El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica. Estas dietas deben ser muy cuidadas, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteínica y también calórica. La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes y también se debe de cuidar el aporte de kilocalorías para evitar déficit energético.

## 16. Dieta hiperproteica

Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón.

Indicaciones

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo).

La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes (hidratos de carbono y lípidos) y las kilocalorías deben ser bien ajustadas al caso, pues generalmente también son dietas altas en kilocalorías para poder abastecer las demandas del organismo ante los padecimientos antes mencionados.

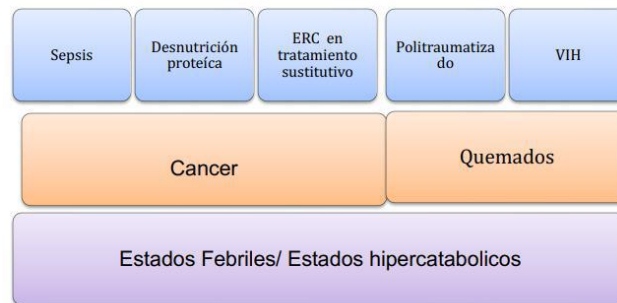


Figura 9. Indicaciones para la dieta hiperproteica

## 17. Dieta baja en purinas

Aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos, además, el cuerpo las produce naturalmente, estas son degradadas y convertidas en ácido úrico, el cual debe eliminarse, si anormalmente este se acumula en la sangre, puede provocar inflamación y dolor generalmente en las articulaciones, la dietoterapia ayuda a evitar estos síntomas.

La dieta debe cubrir los requerimientos normales de macronutrientes, micronutrientes y de energía. En el menú hay que cuidar preparaciones que no contengan alimentos con alto contenido de purinas, en general vas a proporcionar verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas, con lo que puedes lograr una dieta agradable.

## 18. Dieta hiposódica

Dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados.

Es comúnmente utilizada en casos de hipertensión arterial.

## 19. Dieta hipersódica

Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia, es de muy corta duración.

## 20. Protección gástrica

Dieta de fácil digestión que está indicada en pacientes con hernia de hiato, úlcera gástrica o duodenal, e incluso es de utilidad en pacientes con pancreatitis crónica o como parte de la progresión alimentaria en enfermedades que afectan al tubo digestivo, desde el inicio de la tolerancia digestiva hasta alcanzar una dieta completa, una vez que haya finalizado la fase aguda de la enfermedad.

GRUPO	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche y derivados semi o desnatados. Quesos frescos y bajos en grasa.	Lácteos con frutos secos o no desnatados. Quesos secos y muy grasos.
Cereales, legumbres y patatas	Patata, arroz, sémola, pasta, pan, cereales del desayuno, galletas tipo María. Legumbres trituradas y pasadas por el pasapuré.	Todos los integrales.
Verduras y hortalizas	Cocidas y sin piel.	Verduras crudas y flatulentas (coles, brécol alcachofas). Verduras fibrosas (espárragos, remolacha alcachofas, puerro, maíz)
Cárnicos, pescados y huevos	Carnes magras: (lomo, solomillo de cerdo o ternera), aves sin piel, conejo, pescado blanco, huevos, jamón cocido.	Carnes tendinosas, o grasas, pescados muy grasos, vísceras y embutidos.
Frutas	Frutas cocidas, en compota, en conserva, muy maduras, sin piel, zumos de frutas no ácidas.	Frutos y frutas secas. Zumos de frutas ácidas (naranja, tomate).
Dulces y bollería	Mermelada, miel, confitura sin semillas ni frutas.	Dulce de leche, confituras con semillas o frutas troceadas. Bollería industrial.
Bebidas	Agua, infusiones, caldos desgrasados, batidos realizados con leche o yogur desnatados.	Café, té, mate, cacao, alcohol y bebidas carbonatadas.
Aceites y grasas	Aceite de oliva, girasol en pequeñas cantidades.	Mantequilla, margarina, nata y beicon.
Condimentos y otros	Laurel, canela, hierbas aromáticas, vainilla, perejil.	Pimienta, ajo, pimentón, tabasco. Alimentos salados y ahumados.

## 21. Dieta paleo

Una dieta paleo es un plan dietético basado en alimentos similares a los que se podrían haber consumido durante la era Paleolítica, que data de hace aproximadamente 2,5 millones a 10.000 años. El objetivo consiste en regresar a un modo de alimentación más similar al de los primeros humanos. El razonamiento de la dieta es que el cuerpo humano es genéticamente incompatible con la alimentación moderna que surgió a partir de la aparición de la agricultura, una idea que se conoce como «hipótesis de discordancia».

Alimentos recomendados

Frutas, vegetales, frutos secos y semillas, Carnes magras, especialmente de animales alimentados con pastura o de animales de caza, Pescado, especialmente aquellos con alto contenido de ácidos grasos omega-3, como el salmón, la caballa y el atún albacora, Aceites de frutas y frutos secos, como el aceite de oliva o el aceite de nuez.

## Alimentos no recomendados

Cereales, como el trigo, la avena y la cebada, legumbres, como los frijoles, las lentejas, los maníes y los guisantes (arvejas, chícharos), productos lácteos, azúcar refinada, sal, papas, alimentos muy procesados en general.

## 22. Hiposódica estricta

Es una dieta en la que el sodio está restringido. El grado de restricción debe basarse en la gravedad de la enfermedad y en la respuesta del paciente.

Algunos autores especifican hasta cinco niveles de restricción de sodio:

- 4 g de sodio (175 mEq o mmol).
- 2 g de sodio (87mEq o mmol). Restricción ligera de sodio.
- 1 g de sodio (44 mEq o mmol). Restricción moderada de sodio.
- 500 mg de sodio (22 mEq o mmol). Restricción estricta de sodio.
- 250 mg de sodio (11 mEq o mmol). Restricción intensa de sodio.

## Alimentos recomendados

Carnes, aves, vísceras (lengua, riñones, hígado), embutidos sin sal, Pescados frescos de agua dulce o de mar. Huevos. Lácteos: leche, yogures, petit-suisse, cuajada, requesón, queso sin sal. Pan y biscotes sin sal, harina, pastas alimenticias, cereales, patatas, legumbres, verduras, hortalizas, fruta natural, en compota, zumos naturales, frutos secos sin sal. Mantequilla, margarina, nata, crema de leche, aceites vegetales, mahonesa sin sal. Azúcar, pastelería casera, helados caseros, chocolate, cacao. Condimentos: pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal, hierbas aromáticas. Agua natural o minerales de baja mineralización, sifón o gaseosa.

## Alimentos no recomendados

Sal de cocina y mesa, sal yodada, sal marina, sal de apio. Carnes saladas, ahumadas y curadas. Pescados ahumados y secados, caviar. Embutidos en general. Quesos en general (se permiten los tipos Burgos, Villalón). Pan y biscotes con sal (excepto cantidades menores de 50 g). Aceitunas. Sopa de sobre, purés instantáneos, cubitos, patatas chips.

## 23. Dieta alcalina

Una forma de prevenir el cáncer. Esta dieta se basa en que los alimentos ácidos se convierten en grasas y promueve el uso de alimentos alcalinos.

## Alimentos recomendables

Son alimentos para consumir en un 20 % de esta dieta, las legumbres como garbanzos y judías pintas, y frutas como melón, nectarina, ciruela, sandía, manzana, albaricoque, plátano,

arándanos, uvas, naranja, mango, melocotón, frutos secos como anacardos, nueces y avellanas, así como arroz y pasta integral y se bebe agua alcalinizada.

Se consideran alimentos alcalinizantes a consumir en una proporción del 80% de la dieta verduras como pepino, espinacas, soya, brócoli, col, coliflor, coles de Bruselas, remolacha, berenjena, apio, ajo, jengibre, judías verdes, lechuga, cebolla, rábano, tomate, alcachofa, espárragos, zanahoria, calabacín, patata, guisantes, trigo, sarraceno, quinoa, lentejas, almendras, aceite de oliva y frutas como el limón, pomelo y aguacate.

#### Alimentos no recomendables

Se consideran alimentos acidificantes y, por tanto, a eliminar de la dieta alcalina; la carne roja, de pollo, de cerdo, huevos, pescado, marisco, lácteos, setas, chocolate, café, té y alcohol. Y, en general, todo tipo de bebidas azucaradas y productos con azúcares refinados.

### 24. Dieta detox

Las dietas "detox" son métodos de alimentación de carácter restrictivo, aplicados durante varios días, cuyo objetivo es generar una limpieza o purificación del cuerpo a través del consumo principalmente de jugos y batidos (a veces preparados con frutas y/o verduras, y otras veces se suelen adicionar compuestos de venta libre). Cuando se habla de "detox" se hace referencia a detoxificación, es decir, eliminar las toxinas o sustancias dañinas para el organismo.

#### Alimentos recomendados

Apio, berros, espárragos, ciruelas, cerezas, limón, manzana, uva, frutas, semillas, cítricos, ajo, brócoli, té verde, verduras (crudos como cebollas, zanahorias, alcachofas, espárragos, remolachas, orégano, etc.).

#### Alimentos no recomendados

Azúcar de mesa, gaseosas, quesos, grasas saturadas (natillas, mantequillas, crema dulce, patés), embutidos, harinas refinadas (pan blanco, galletas, arroz, pasta, tortillas de trigo), leche de vaca, zumos azucarados, yogurt endulzado o con frutas, productos enlatados, comidas procesadas, preparadas, congeladas; condimentos artificiales (salsas, cubitos o sazonados), comida rápida, helados, repostería, dulces, chocolates, cafeína, alcohol y tabaco.

### 25. Dieta de los puntos

La dieta de los puntos es una dieta flexible y que permite comer prácticamente de todo, ya que no te limita la variedad de comida, sino que te hace calcular el máximo de puntos (con su correspondiente equivalencia en calorías) que tu cuerpo es capaz de asimilar sin ganar peso. Solamente requiere un poco de control a nivel calórico y practicar ejercicio físico al menos durante una hora tres veces por semana.

ALIMENTOS QUE TIENEN DE 0 A 2 PUNTOS *	ALIMENTOS QUE TIENEN DE 2 A 4 PUNTOS *	ALIMENTOS QUE TIENEN 4 O MAS DE 4 PUNTOS *
Uvas <b>1 punto</b>	Leche semi-desnatada <b>2 puntos</b>	Arroz tres delicias <b>4 puntos</b>
Cerezas <b>1 punto</b>	Calamares <b>2 puntos</b>	Helado <b>4 puntos</b>
Dátiles <b>1 punto</b>	Salmón ahumado <b>2 puntos</b>	Cerveza (una caña) <b>6 puntos</b>
Zumo de piña <b>1 punto</b>	Bacalao fresco <b>2 puntos</b>	Pizza (por ración) <b>4,5 puntos</b>
Leche desnatada <b>1 punto</b>	Cacahuets y piñones <b>2 puntos</b>	Tortilla de patatas <b>5,5 puntos</b>
Huevo de codorniz <b>1 punto</b>	Huevo <b>2 puntos</b>	Entrecot de ternera <b>8 puntos</b>
Galletas <b>1 punto</b>	Pasta <b>2 puntos</b>	Fabada <b>8 puntos</b>
Jamón cocido <b>1 punto</b>	Paté de ave <b>2 puntos</b>	
Mantequilla <b>1 punto</b>	Almendras <b>2 puntos</b>	
Miel <b>0,5 punto</b>	Patatas <b>2 puntos</b>	
Guisantes <b>0,5 punto</b>	Vino (una copa) <b>2 puntos</b>	
Chocolate leche <b>1 punto</b>	Flan de vainilla <b>2 puntos</b>	
Yogur (desnatado) <b>1,5 punto</b>	Lentejas <b>2,5 puntos</b>	
Mejillones <b>1,5 punto</b>	Plátano <b>2 puntos</b>	
Queso fresco <b>1,5 punto</b>	Merluza <b>2 puntos</b>	
Empanadillas <b>1,5 punto</b>	Croquetas de pollo <b>2 puntos</b>	
Dorada <b>1,5 punto</b>	Atún <b>2,5 puntos</b>	
Cigala <b>1,5 punto</b>	Jamón <b>2,5 puntos</b>	
	Fiambre de pavo <b>3 puntos</b>	
	Chorizo <b>3 puntos</b>	

\* Todo tipo de verduras (judías verdes, espárragos, cebolla, ajos...) y frutas (naranjas, manzanas, fresas, etc...), tienen 0 puntos pero si comer mas de uno el total se quedaría en 1 punto.

## 26. Dieta protección biliar

Evitar la sobreesaturación de colesterol en la bilis mediante la dieta. Facilitar el reposo de la vesícula biliar para evitar o disminuir la sintomatología asociada y prevenir complicaciones. Se recomienda una dieta con alto contenido en fibra y calcio y un aporte suficiente de Vitamina C, la condimentación de los alimentos debe de ser suave, se recomienda restringir las verduras flatulentas.

Alimento	Aconsejado	Consumo ocasional	Desaconsejados	Comentario
Cereales	Pan, pasta, arroz, maíz, harinas	Galletas	Bollería, cereales integrales	
Lácteos	Leche desnatada Postres lácteos desnatados Queso fresco	Quesos semicurados	Quesos curados, blandos o con alto contenido en grasas Quesitos y nata	Evitar si existe intolerancia a la lactosa
Vegetales	Patatas, verduras y hortalizas Frutas		Aguacate	Evitar aquellos que producen flatulencia
Legumbres	Todas			Prepararlas sin grasa. Pueden tolerarse mejor en puré.
Carne y derivados	Carnes magras (ternera, potro, pollo y pavo sin piel, conejo)	Cortes magros de cerdo (lomo, solomillo) Fiambres pobres en grasas (chóped, jamón York, jamón serrano)	Resto de las partes del cerdo Cordero y pato Embutidos y fiambres Paté Salchichas	
Pescado	Pescado blanco	Marisco Calamares y sepia	Pescados en aceite Pulpo Pescado azul	
Huevos	Clara		Yema	Según tolerancia individual. Se puede utilizar la clara para enriquecer sopas...
Sopas y cremas	Desgrasadas		Cremas con nata o queso	
Otros			Todo tipo de bollería Chocolate Salsas	



## 27. Dieta completa

Es aquel régimen dietoterapéutico suficiente en calorías para cubrir las necesidades energéticas del individuo, completa de su composición aportando macronutrientes, micronutrientes y fibra; según las recomendaciones para cada paciente.

### Indicaciones

Se indica para todo paciente hospitalizado con peso adecuado que no tenga comprometido el tracto gastrointestinal, la función metabólica y/o que no presente alguna patología o necesidad particular.

### Alimentos recomendados

Productos lácteos y derivados, huevos, todo tipo de carnes (pollo, res, pescado, etc.), verduras, frutas, menestras, cereales, tubérculos, grasas y azúcares.

### Alimentos no recomendados

Debe limitarse el consumo excesivo de grasas saturadas, alimentos altos en sodio y alimentos industrializados.

## 28. Dieta basal

Es una dieta normocalórica que aporta de 2200 – 3000 kcal y suministra los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades fisiológicas y psicológicas del paciente hospitalizado dentro del ámbito de la alimentación saludable.

### Alimentos recomendados

La dieta basal debe estar basada en alimentos vegetales, por lo que el consumo de frutas, verduras, hortalizas, cereales integrales y legumbres debe ser primordial. Además, se puede complementar la alimentación con carne, pescado, huevo y lácteos si el paciente lo desea.

### Alimentos no recomendados

presencia de cualquier ultra procesado en cualquier variante de esta. El consumo de bollería, galletas, cereales, cacao saludable, zumos o batidos es lo habitual en los hospitales.

El consumo de azúcar en un paciente hospitalizado empeora el estado de este, haciendo que el tiempo que está ingresado sea mayor.

Bebidas como el alcohol, refrescos, zumos o batidos tampoco están aconsejados porque contienen grandes cantidades de azúcar en su composición.

### 29. Dieta con restricción glucémica

Una dieta de índice glucémico es un plan de alimentación basado en cómo la comida afecta el nivel de azúcar en la sangre.

La dieta de índice glucémico es un sistema de asignación de un número a los alimentos que contienen hidratos de carbono de acuerdo con cuánto incrementa cada uno el nivel de azúcar en la sangre.

Alimentos recomendados

Pan, avena cortada, manzanas, fresas, brócoli, coliflor, apio, maíz, lentejas, frijoles rojos, pastas, fideos, quinoa, cebada, leche, queso, yogurt, res, pollo, salmón, atún, mantequilla, aguacate, aceite de oliva, ajo, pimienta.

Alimentos no recomendados

Pan blanco, bagels, naan, pan turco, baguettes francesas, pan libanés, avena instantánea, pasta de maíz y fideos instantáneos, arborio (se usa en el risotto), calrose, blanco de grano medio, sandía.

### 30. Dieta macrobiótica

La dieta macrobiótica consiste en llevar una alimentación equilibrada según los principios del Yin y del Yang dictados por la filosofía oriental, tal y como explica a CuídatePlus María del Mar Durbán Redondo, miembro del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid (Codinma).

Alimentos YIN: tubérculos, productos procesados, algunos tipos de fruta, ciertos alimentos de origen animal y sus derivados, especias, condimentos y conservantes.

Alimentos YANG: cereales integrales, legumbres, algas, pescados y mariscos.

Los principales alimentos permitidos con esta dieta son granos enteros y productos de granos, verduras, vegetales marinos, y frijoles. Los alimentos complementarios incluyen pescados y mariscos, frutas, verduras, y bocadillos. La composición convencional de la dieta macrobiótica es:

- 50%-60% granos enteros
- 25%-30% verduras
- 5%-10% sopas
- 5%-10% frijoles y vegetales marinos

### 31. Dieta de 1500 y 2000 kcal

Baja en grasas, colesterol y azúcares solubles. La dieta de 1.500 kcal es una dieta hipocalórica moderada cuyo objeto principal es lograr una pérdida moderada de peso y modificar los hábitos alimentarios del paciente. La prescripción dietética debe indicar “dieta de 1.500 kcal” y contemplar si el paciente precisa modificaciones terapéuticas de la dieta, como restricción de azúcares solubles, sodio, etc.

La preparación de los alimentos se hará preferentemente al horno, al vapor, cocidos o a la plancha.

### 31. Dieta pobre en potasio

El consumo de alimentos con un contenido bajo en potasio es fundamental en las dietas que precisan un control estricto de este micronutriente, como ocurre en los casos de insuficiencias renales y en las hepatopatías. En el caso de la persona con diabetes, esta restricción de potasio viene dada por la evolución de la nefropatía diabética hacia la insuficiencia renal.

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	LIMITADOS	DESACONSEJADOS
<b>LÁCTEOS</b>	Nata, yogur, helados, requesón	Leche entera, cuajada, flan	Leche con cacao, quesos
<b>CARNES Y PESCADOS</b>	Pollo, cordero, ternera, cerdo, pescado, huevo sin elaborar	Mariscos, ostras, almejas, mejillones	Embutidos, salazones, charcutería
<b>CEREALES, LEGUMBRES, TUBÉRCULOS</b>	Pan blanco, arroz, pasta (macarrones, fideos, espaguetis), maíz		Pan integral, bollería con chocolate y frutos secos, integral con fibra, legumbres
<b>VERDURAS, HORTALIZAS</b>	Lechuga, judías verdes, cebolla, espárragos en lata	Lentejas, garbanzos, nabo, calabaza, tomate, pimientos, berenjenas, guisantes, zanahoria, alcachofa	Puerros, espinacas, apio, champiñón, endivia, escarola, habas, patata, aceitunas, rábanos, boniatos, remolacha
<b>FRUTAS</b>	Sandía, manzana, pera, piña en lata	Fresas, uva, caqui, melón, pera, piña natural, Ciruela, naranja, melocotón en almibar	Plátano, cereza, kiwi, albaricoque, aguacate, mango, granada, frutos secos, frutas desecadas
<b>GRASAS</b>	Aceite, margarina, mantequilla, nata	Buñuelos, croquetas	Sopa de sobre, empanados, churros, patatas fritas
<b>DULCES</b>	Miel, confituras, azúcar blanco, sorbete, mermelada	Magdalena, hojaldre, pastelería, bollería	Frutos secos, chocolate, palomitas
<b>CONDIMENTOS</b>	Hierbas aromáticas, mayonesa, bechamel	Mostaza, café instantáneo, ketchup	Chocolate, cacao, regaliz, azúcar moreno, sal, tomate en lata

### 32. Dieta triturada

Aquella que incluye todos los alimentos triturados o que no requieren masticación (yogures, natillas,...). Sus cualidades organolépticas la hacen monótona y, en ocasiones, poco apetecible, por lo que se debería considerar la alternativa de dieta de fácil masticación. Con frecuencia es insuficiente en nutrientes, ya que es habitual que el paciente no pueda ingerir la cantidad necesaria. Puede precisar suplementos vitamínicos o energéticos. Indicada para: o Paciente con problemas dentales o macilofaciales, debilitados, incapaces de masticar, con disfagia o en la transición de nutrición por sonda a alimentos sólidos.

		<b>Verduras y hortalizas</b>	Todas
<b>Carnes</b>	Embutidos y carnes de mala calidad (nuggets, salchichas, hamburguesas...)	<b>Frutas</b>	Todas a excepción de las cítricas (dependiendo del caso)
<b>Cereales</b>	Cereales refinados (arroz, pan, pasta blanca...)	<b>Carnes</b>	Carnes blancas y rojas de buena calidad (pollo, pavo, ternera, cordero...)
<b>Frutas</b>	Frutas cítricas (naranja, mandarina, limón...) y dependiendo siempre del caso	<b>Pescados</b>	Pescados blancos y azules de buena calidad (merluza, bacalao, salmón, lubina...)
<b>Grasas</b>	Grasas refinadas y de mala calidad (aceite de palma, aceite de coco refinado, aceite de girasol...)	<b>Huevos</b>	Evitar la fritura. Se pueden introducir cocidos o crudos en alguna preparación
<b>Condimentos</b>	Sal en exceso, pimienta, guindilla molida, picante... (siempre dependerá de cada caso)	<b>Cereales</b>	Derivado integral (no cereales de caja) como arroz, pan pasta...
		<b>Legumbres</b>	Todas
		<b>Lácteos</b>	Leche, yogur, queso...
		<b>Grasas</b>	Aceite de oliva virgen extra
		<b>Condimentos</b>	Solamente las especias suaves (comino, romero, albahaca, pimentón,

Alimentos no recomendados

Alimentos recomendados

### 33. Dietas especiales

Son de dos tipos: dieta especial y dieta especial por dietista.

1. Dieta especial, son dietas basales que se salen del menú opcional y son pedidas por enfermería en casos especiales de pacientes sin restricciones (paliativos, determinados enfermos oncológicos o pediátricos ...)
2. Dieta especial por dietista: son aquellas dietas terapéuticas con restricciones dietéticas múltiples por tanto de difícil elaboración. Ej celíacos, alergia a la proteína de vaca, muy hipocalóricas, pruebas diagnósticas especiales, 40 g de proteínas, vegetarianas... Desde planta se avisará a la Unidad de Nutrición Clínica para que el endocrino lo valore y avise en caso necesario a la dietistanutricionista para que elabore la dieta (que comunicará a cocina) y realice el seguimiento oportuno. Son dietas personalizadas, elaboradas a diario por la dietistanutricionista.

### 34. Dieta nasogástrica

La dieta nasogástrica o *KE Diet* como la denominan en Estados Unidos promete reducir un 10% del peso corporal en sólo 10 o 12 días gracias a la alimentación por medio de un tubo que va desde la nariz hacia el estómago. No se ingiere nada por la boca, sino que se infunden por esta sonda o tubo nasogástrico unas 800 Kcal por día.

Grupo de alimentos	Alimentos permitidos
Lácteos	Entera, descremada, semidescremada, o yogurt
Alimentos de origen animal	Pollo, res, ternera, pescado, huevo
Fruta	Todas naturales y en conserva
Verduras	Todas
Cereales y tubérculos	Arroz, avena, tapioca, papa, camote
Aceites y grasas	Maíz, girasol, oliva, soya
Azúcares	Azúcar, miel, gelatina en polvo
Bebidas	Jugos y néctares industrializados

### 35. Dieta ovolactovegetariana

La dieta ovolactovegetariana, es la versión menos estricta dentro de vegetarianismo, puesto que admite el consumo de lácteos y huevos, además de los cereales, legumbres, frutas y verduras, semillas, frutos secos y aceites.

Excluyen la carne de vaca y de pollo, los mariscos y los productos lácteos, pero permiten los huevos.

### 36. Dieta enteral

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.

Proteína:

- Hígado
- Pechuga de pollo
- Huevo entero y/ o claras
- Leche
- Caseinato de calcio

Hidratos de carbono:

- Pan de caja
- Jugo
- Arroz
- Miel
- Frutas
- Nestum

Lípidos:

- Aceite vegetal



### 37. Dieta mediterránea

La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada en las cocinas tradicionales de Grecia, Italia y otros países que bordean el mar Mediterráneo. Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

Los alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos, semillas, hierbas y especias, son la base de la dieta. El aceite de oliva es la principal fuente de grasa agregada.

Se incluyen con moderación el pescado, los mariscos, los lácteos y la carne de aves. Por el contrario, la carne roja y los dulces solo se comen ocasionalmente.

### 38. Dieta blanda severa

Es aquel régimen dietoterapéutico constituido por alimentos con muy bajo contenido de grasas y residuos

Se indica en pacientes pre y post operatorios de procedimientos quirúrgicos intestinales, pacientes con trastornos en la motilidad intestinal.

Alimentos permitidos

proteínas, cereales como el arroz y pastas refinadas, azúcares como la mermelada, vegetales, verduras cocidas como zanahoria, papas cocidas.

Alimentos no permitidos

Debe limitarse el consumo de carnes grasosas, embutidos, cereales integrales, vegetales crudos, vegetales flatulentos, frutas crudas y con cáscara, frutas secas y fritura.

### 39. Dieta hipograsa

Es aquella dieta terapéutica bajo en grasa, la reducción de la grasa implica la alimentación tanto en las grasas visibles como de las grasas incorporadas en los alimentos. El contenido de grasa es el 20% menos del valor calórico total.

Indicaciones

Síndica en litiasis vesicular, coledocolitiasis (crónica o aguda), pancreatitis en remisión, cirrosis hepática descompensada.

Alimentos permitidos

Leche descremada o al 1% yogur elaborado de leche descremada, carnes magras, pescado, ave sin piel, res, huevo solo la clara, yuca, jugos de fruta, arroz, queso, verduras simples, gelatina.

Alimentos no permitidos

Leche entera, yogurt preparado con leche entera, leche chocolatada, carnes, cordero, cerdo, embutidos, camote frito, manteca de cerdo, viseras, huevos enteros.

#### 40. Dieta para diabético

Es aquel régimen dietoterapéutico regulado en energía y macronutrientes, teniendo en cuenta la selección de alimentos de menor índice glicémico, así como también el control de horarios de ingesta. Para el cálculo de los requerimientos nutricionales del paciente diabético, se debe tener en cuenta la energía, proteínas, grasas y fibra dietaría.

Indicaciones

Se indica en diabetes mellitus no insulino dependiente, diabetes mellitus insulino dependiente.

Alimentos permitidos

Carbohidratos menos del 40% de absorción lenta vegetales, leguminosas y cereales.

Alimentos no permitidos

Productos de pastelería, carbohidratos simples, frituras, alimentos alto en sodio, frutos secos, embutidos al sodio.

#### 41. Dieta renal

Controla el aporte de proteínas, sodio y potasio; está provee un adecuado aporte de calorías y aminoácidos esenciales para cubrir los requerimientos del paciente con algún grado de deterioro renal.

Alimentos permitidos

Proteínas (cantidades limitadas), cereales (refinados y granos), vegetales y frutas con bajo contenido de potasio, grasas (ácidos grasos poliinsaturados).

Alimentos no recomendados

Debe limitarse el consumo de carnes rojas, menestras y frutos secos.

#### 42. Dieta hipoalergénica

Integrado por alimentos que no contienen ingredientes o alimentos alergénicos, podrían producir sensibilidad en ciertos pacientes.

Se indica en tratamiento de la urticaria, trastornos alérgicos (asma, rinitis alérgica), inicio de tratamiento antirretroviral.

Alimentos permitidos

Pollo, pavita, arroz, fideos, papa, camote, todos los vegetales y todas las frutas.

Alimentos no permitidos

Pescados, mariscos, cerdos, carnes, enlatadas, embutidos, leche, queso, huevo, nueces, maní, mantequilla de maní, naranja, mandarina, piña, fresa, alimentos procesados con colorantes, conservantes.

#### 43. Dieta atraumática (edéntulo)

Modificado en textura para facilitar su masticación. Inicialmente incluye carnes molidas y frutas en compota, así como verduras blandas, cocidas y alimentos blandos fáciles de masticar, de acuerdo a la tolerancia y preferencias del paciente.

Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación deglución, disfagia, ente nosis, intervenciones quirúrgicas que afectan el sistema nervioso.

Alimentos permitidos

Carne de res, huevo y pescado picados o desmenuzados, cereales refinados y granos, vegetales cocidos, frutas cocidas sin cáscara en preparaciones como mazamorra o compotas, mantequilla, margarinas, aceite.

Alimentos no permitidos

Son los que presentan orillas o superficies cortantes como tostadas, papas fritas, galletas, pan, etc.

#### 44. Dieta licuada

Líquido constituido por alimentos procesados y preparaciones alimenticias fluidas o de escasa viscosidad a temperatura del ambiente, con escaso residuo y alto contenido de agua, este debe administrarse en forma fraccionada cada 3-4 horas.

Se indica en pacientes post operatorios de procedimientos quirúrgicos neurológicos.

Alimentos permitidos



El régimen está conformado por alimentos licuados a temperatura ambiente, de los cuales se pueden incluir principalmente, carnes magras (pollo o claras de huevo), arroz y pastas refinadas verduras como zapallo, zanahoria, papas cocidas, etc.

Alimentos no permitidos

Alimentos sólidos, duros, alimentos con cáscara, alimento con aderezos.

#### 45. Dieta thevenon

Es aquella dieta que se indica para una prueba diagnóstica o de control de si el tubo digestivo está liberando sangre en heces, se indica tres días antes de la prueba.

Se indica en pacientes que se sospecha de hemorragia interna por enfermedades digestivas.

Alimentos permitidos

Carne blanca, arroz, mermeladas claras, verduras cocidas como alcachofa, nabo, coliflor, frutas de color blanco.

Alimentos no permitidos

Debe limitarse el consumo de carnes rojas y sus derivados, pescado, frutas, verduras que contengan peroxidasa que pueden inhibir la reacción.

#### 46. Dieta hiposódica

Es aquel régimen dieterapéutico con restricción de sodio, dependiendo directamente de la gravedad de la enfermedad.

Se indica en pacientes cardiopatas, pacientes con afecciones renales, pacientes con enfermedades hepáticas.

Alimentos permitidos

Leche, yogurt huevos, carnes blancas y pescado, pan sin sal, verduras cocidas y frutas frescas.

Alimentos no permitidos

Debe limitarse el consumo de carnes curadas, embutidos, productos alimentarios enlatados, encurtidos, productos de pastelería.

#### 47. Dieta de la zona

Es un régimen alimenticio que se basa, básicamente, en asegurarse de que se cubran las necesidades de los tres macronutrientes básicos: carbohidratos (40%), grasas (30%) y proteínas (30%). Para ello, se recomiendan cinco comidas al día y que las grasas sean

monoinsaturadas y poliinsaturadas (que son las saludables) y que los hidratos de carbono sean complejos, de absorción lenta, como el pan, la pasta, el arroz, los cereales o la avena.

Alimentos recomendables

Almeja, cangrejo, huevo, pescado, pollo, salmón, berenjena, brócoli, calabaza, almendras, aguacate, nuez.

Alimentos no recomendables

Borrego, frijol, elote, uvas, mojarra, queso cottage, queso panela, tocino, sandía, papaya, mango, crema, aceite de soya.

#### [48. Dieta vegana](#)

La dieta vegana es un régimen alimenticio en el que la persona ya no es que no consuma carne de ningún animal, sino que ni siquiera productos que procedan de un animal. La dieta se basa exclusivamente en alimentos de origen vegetal, por lo que sí que hay carencias nutricionales, especialmente en lo que a vitamina B12, calcio, hierro, omega-3 y vitamina D

Alimentos permitidos

Trigo, arroz, maíz, quinoa, guisantes, soya, acelga, espinaca, brócoli, yuca, cebolla, ajo, rábano, nabo, todas las frutas, todas las semillas.

Alimentos no permitidos

Carnes rojas, pollo, jamón, pescado, mariscos, leche, queso y otros productos lácteos, huevos, miel de abeja.

#### [49. Dieta de la fertilidad](#)

Régimen alimenticio diseñado para mujeres que tienen problemas para quedarse embarazadas, por lo que se basa en incrementar el consumo de alimentos que potencian la fertilidad, como proteínas vegetales, aceites, leche entera, productos ricos en ácido fólico y complejos vitamínicos.

Alimentos permitidos

Frutos secos, legumbres, frutas, verduras, grasas saludables, carne roja, espinacas, vegetales de hojas, pescados, aceite de oliva

Alimentos no recomendables

Arándanos, moras azules, chía, cosas ricas en hierro.

### 50. Dieta volumétrica

La dieta volumétrica es aquella que, siendo desarrollada por Bárbara Rolls, profesora de nutrición en la Universidad Estatal de Pensilvania, se basa en priorizar los alimentos de baja densidad frente a los de alta densidad. Y es que la profesora clasificó los alimentos según su “densidad calórica” en comidas poco densas (como sopas o verduras) y comidas más densas (como carne o pizzas). Como contra, debemos mencionar que es habitual que la persona suele tener problemas para limitar cantidades.

Alimentos recomendados

Pollo, pepino, apio, carne, arroz, tocino, frutas y verduras.

Alimentos no permitidos

Galletas saladas, bollería, nueces o papas fritas.

### 51. Dieta keto

La dieta keto es un controvertido régimen alimenticio que consiste en suprimir, de forma casi total, los carbohidratos de la alimentación. Unos carbohidratos que, en una dieta saludable, deben representar más de la mitad de la ingesta calórica. Aquí son sustituidos por proteínas y grasas para reducir la ingesta de calorías procedentes de los hidratos de carbono.

## Conclusión

Para concluir es que cada dieta tiene un propósito para ayudar al ser humano y una función en diferente enfermedad y diferentes casos de alguna cirugía, e importante que todos cuidemos y sepamos la función de cada una de ellas.

Las dietas tienen una proporción y una selección de alimentos para dar a cada persona, ya que cada una de ellas tiene un efecto.

## Bibliografías

- 1 <https://clinariba.com/dieta-hipocalorica-que-alimentos-puedo-comer/>
- 2 <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/dieta-hipocalorica>
- 3 <https://www.clinicaindautxu.com/tipos-dietas-cuales-puedes-encontrar/>
- 4 <https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-de-pures-y-papillas/>
- 5 <https://es.slideshare.net/maryorinbarahonagarcia/la-dieta-blanda>
- 6 <https://myhealth.ucsd.edu/RelatedItems/3,86875>
- 7 <https://clinicadetextos.com/dieta-blanda-o-dieta-suave/>
- 8 [https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/38.dieta\\_proteccion\\_gastrica.pdf](https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/38.dieta_proteccion_gastrica.pdf)
- 9 (2022) universidad del sureste, Antología introducción a la nutrición
- 10 <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/paleo-diet/art->
- 11 [http://sancyd.com/comedores/discapitados/menu.dieta.hiposodica.php#:~:text=Es%20una%20dieta%20en%20la,\(175%20mEq%20o%20mmol\).](http://sancyd.com/comedores/discapitados/menu.dieta.hiposodica.php#:~:text=Es%20una%20dieta%20en%20la,(175%20mEq%20o%20mmol).)
- 12 <http://cardiologosciudadreal.es/wp-content/uploads/2020/04/dieta-hiposodica-estricta.pdf>
- 13 <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/que-es-la-dieta-alcalina>
- 14 <https://www.telam.com.ar/notas/202204/589885-opinion-alimentacion-dietas-desintoxicantes.html#:~:text=Las%20dietas%20%22detox%22%20son%20m%C3%A9todos,suelen%20adicionar%20compuestos%20de%20venta>
- 15 <https://clinicamiracueto.com/alimentos-depurativos-para-hacer-bien-una-dieta-detox/>
- 16 <https://www.bodyballet.es/alimentos-para-mi-dieta-detox/>
- 17 <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/belleza/articulo/tabla-dieta-por-puntos-para-descargar-47447.html>
- 18 <http://www.endosmedicina.net/Novedades/PROTECCION%20BILIAR.pdf>
- 19 <https://endocrinoynutricion.wordpress.com/2014/12/30/dieta-de-proteccion-biliar/>
- 20 <https://sagunto.san.gva.es/documents/7967159/7993003/06.+Dieta+de+protecci%C3%B3n+biliar.pdf>
- 21 [http://nuevaweb.hdosdemayo.gob.pe/instrumentos\\_de\\_gestion/normas\\_emitidas/r\\_dir/2018/02\\_febrero/RD\\_013\\_2018\\_DOCTEC.pdf](http://nuevaweb.hdosdemayo.gob.pe/instrumentos_de_gestion/normas_emitidas/r_dir/2018/02_febrero/RD_013_2018_DOCTEC.pdf)

- 22 [https://contrataciondelestado.es/wps/wcm/connect/56eb4c09-83e1-4468-b774-c59e225c85aa/DOC20150625085223PPT\\_ANEXO\\_3\\_DICCIONARIO\\_DIETAS.PDF?MOD=AJPERES#:~:text=DIETA%20BASAL%3A,la%20opci%C3%B3n%20de%20elegir%20men%C3%BA](https://contrataciondelestado.es/wps/wcm/connect/56eb4c09-83e1-4468-b774-c59e225c85aa/DOC20150625085223PPT_ANEXO_3_DICCIONARIO_DIETAS.PDF?MOD=AJPERES#:~:text=DIETA%20BASAL%3A,la%20opci%C3%B3n%20de%20elegir%20men%C3%BA).
- 23 <https://www.euroinnova.mx/blog/latam/dieta-basal#:~:text=La%20dieta%20basal%20debe%20estar,si%20el%20paciente%20lo%20desea>.
- 24 <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/glycemic-index-diet/art-20048478#:~:text=Una%20dieta%20de%20%C3%ADndice%20gluc%C3%A9mico,de%20az%C3%BAcar%20en%20la%20sangre>.
- 25 <https://www.healthline.com/health/es/dieta-de-bajo-indice-glucemico#refrigerios-saludables>
- 26 <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/dietas/2020/12/08/dieta-macrobiotica-sirve-175918.html>  
<https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkid=226869#:~:text=Los%20principales%20alimentos%20permitidos%20con,frutas%2C%20verduras%2C%20y%20bocadillos>.
- 27 <https://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/dietas/dieta-1.500-kcalorias-menus/>
- 28 <https://www.fundaciondiabetes.org/sabercomer/406/alimentos-bajos-en-potasio>  
<https://ienva.org/data/dietas/dietas-en-excesos-ionicos/recomendaciones-dieteticas-dieta-pobre-en-potasio.pdf>
- 29 <https://sarajimenezh.com/dietas-trituradas/>
- 30 <https://www.vitonica.com/dietas/analisis-de-dietas-milagro-xxii-dieta-nasogastrica>