

Tema” 50 Tipos d Dietas”

América Nahil Espinosa Cruz

Introducción a la Nutrición

Universidad “UDS”

Profesora. Daniel Monserrat Méndez Guillen.

12 de Noviembre del 2022.



“50 Tipos de Dieta”

INTRODUCCION:

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra.

Es por eso que en este tema hablaremos e indagaremos en ciertos sitios web la información para tratar de dar conciencia o entendimiento de que son las dietas, como se utilizan, en que nos son favorables y cada información importante para el cuidado y la prevención de enfermedades a nuestro organismo basándose en de los alimentos que ingerimos a lo largo de nuestro día.

INDICE

Tipos de Dietas:

Dieta hipocalórica	1
Dieta Hipercalórico.....	2
Dieta Détox.....	3
Dieta Proteica	4
Dieta Vegetariana.....	5
Dieta Mediterránea.....	6
Dieta de la Zona.....	7
Dieta de la Fertilidad.....	8
Dieta Volumétrica.....	9
Dieta DASH.....	10
Dieta keto.....	11
Dieta del atún.....	12
Dieta Cohen.....	13
Dieta WW.....	14
Dieta Flexitariana.....	15
Dieta de la Piña.....	16
Dieta Hiperenergetica.....	17
Dieta Modificada en Fibra.....	18
Dieta Suave.....	19
Dieta Libre de Gluten.....	20
Dieta Baja en carbohidratos de carbono.....	21
Dieta de pure.....	22
Dieta de líquidos claros.....	23
Dieta Brat o Braty.....	24
Dieta hipolipídica.....	25

Dieta baja en grasa.....	26
Dieta baja en purinas.....	27
Dieta baja en sal.....	28
Dieta baja en fenilalanina.....	29
Dieta para pacientes con diabetes.....	30
Dieta Renal.....	31
Dieta Alcalina.....	32
Dieta Natural.....	33
Dieta para pacientes con cirrosis.....	34
Dieta Complementaria II.....	35
Dieta Cetónica.....	36
Dieta Normal o basal.....	37
Dieta Hipo sódica.....	38
Dieta de Reducción.....	39
Dieta baja en colesterol.....	40
Dieta Modificada en proteínas.....	41
Dieta Hiperproteica.....	42
Dieta Hipoproteica.....	43
Dieta Baja en purinas.....	44
Dieta Hipersódica.....	45
Dieta Excenta en lactosa.....	46
Dieta Ornish.....	47
Dieta Paleo.....	48
Dieta fijas por menú.....	49

1 Dieta hipocalórica

Se trata de una dieta que restringe la ingesta calórica diaria, es decir, el consumo de calorías se reduce de manera brusca, aportando al organismo menos energía de la recomendada. Este tipo de dietas es la más habitual cuando se tratan casos de sobrepeso u obesidad ya que produce cambios visibles de una forma muy rápida. Sin embargo, no es una dieta fiable ya que suele tener un efecto rebote, lo que provoca que los resultados no perduren con el tiempo y el paciente recupere su peso anterior de nuevo.

- ✓ Alimentos Permitidos: Carne: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carne sin grasa en general.

Aves: pollo, pavo, paloma.

Caza: conejo.

Ácidos grasos Omega-3 Pescado magro, moluscos, crustáceos...

Leche desnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar.

Verdura en general.

Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza; se han de consumir en cantidades moderadas.

Café. Té. Infusiones.

Aguas minerales.

Especies. Condimentos.

- ✓ Alimentos no permitidos:
 - Agua mineral con gas (Vichy)
 - Sal de cocina.
 - Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos...
 - Comidas precocinadas: lasaña, croquetas....
 - Salsas comerciales: mostaza, ketchup, salsa de soja...
 - Congelados.
 - Conservas en general.
 - Mantequilla, margarina, manteca

2 Dieta Hipercalórico:

Al contrario que la dieta hipocalórica baja en calorías, la dieta hipercalórico aporta una carga energética mayor de la que el cuerpo necesita. Es una dieta es utilizada, mayormente, por personas que desean o necesitan aumentar su masa muscular

- ✓ Alimentos Permitidos:
 - Carnes bajas en grasa, pescados, huevos, jamón, jamón de pavo;
 - Leche desnatada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado;
 - Leche de almendras o de cualquier nuez;
 - Acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayota, repollo, col de bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, cebolla, ajo, pimentón, espárragos;
 - Aceite de oliva o de linaza;
 - Cacahuete o maní, nueces, almendras, marañón o merey, avellana, nuez de brasil;
 - Semillas como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol;
 - Aguacate, aceitunas y limón.
- ✓ Alimentos no Permitidos:
 - carbohidratos como los cereales y tubérculos como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca; granos como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya; azúcares y alimentos que lo contengan como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados y; las frutas y el agua de coco

Bibliografía

HECTOR, Amy J.; PHILIPS, Stuart M. Protein Recommendations for Weight Loss in Elite Athletes: A Focus on Body Composition and Performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. Vol.28(2). 170-177, 2018

3 Dieta Detox

El término detox se ha popularizado muchos en los últimos años. En este caso, la dieta detox se crea para “desintoxicar” nuestro organismo de comidas copiosas o excesos de grasas. Existen varias formas de llevarla a cabo: con batidos depurativos semanales que complementan la alimentación diaria o consumiendo exclusivamente líquidos durante al menos un día a la semana. Es una dieta peligrosa ya que el consumo de líquidos en exceso sin una base de alimentos en nuestro organismo puede provocar desequilibrios en nuestra absorción de vitaminas y proteínas, lo que supone un riesgo para la salud.

✓ Alimentos Permitidos:

Frutas frescas, frutas secas o deshidratadas, vegetales frescos (incluyendo papa con cáscara, camote, plátano, elote), nueces y semillas, grasas vegetales como aceite de oliva, aguacate, mantequilla de maní; jugos cien por cien naturales sin conservantes, granos enteros (avena, quinoa, arroz integral, cebada, bulgur, centeno, maíz); cereales 100×100 integrales, leguminosas, leche sin lactosa o leche de soja, almendra o arroz; yogurt natural sin endulzar, té de hierbas, café y té descafeinado, miel de abeja, edulcorante Stevia, hierbas y condimentos naturales, vinagre, pescados, pechuga de pollo, carnes magras (cordero, res, cerdo), huevo y chocolate negro (70% cacao).

✓ Alimentos No Permitidos:

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.

4 Dieta Proteica

Tal y como su propio nombre indica, este tipo de dieta se basa en un consumo de proteínas bastante más alto que el consumo de hidratos de carbono y lípidos. Es una dieta baja en calorías y bastante famosa entre las personas que practican deporte y quieren bajar de peso.

✓ Alimentos Permitidos:

La carne, el pescado y las aves. Son una rica fuente de proteína animal, en especial, las carnes magras.

Lácteos. En todas sus variantes, se recomiendan desnatados, para evitar así los lípidos.

Huevos. Son una excelente fuente de proteína animal.

Verduras. La perfecta proteína vegetal necesaria para el cuerpo. Por ejemplo, espinacas, lechuga, zanahoria, pepino y tomate.

Frutos secos. Como almendras y nueces, fundamentales en esta dieta.

Fruta. Son un complemento esencial en la dieta, aunque limitado a 2 piezas de fruta baja en hidratos de carbono.

Semillas. Son proteína vegetal que también debe incorporarse en la dieta. Las más recomendadas son quinoa, chía, linaza y ajonjolí.

Aceite de oliva. Es una grasa permitida.

Té verde o rojo, y en especial, agua, es esencial para que la dieta funcione cumpliendo el objetivo que se desea.

Están contraindicadas todas las grasas saturadas, alimentos procesados, embutidos y los carbohidratos refinados como pasta, arroz y pan.

✓ Alimentos No Permitidos:

Los alimentos prohibidos son fuentes de carbohidratos. Entre ellos están los cereales y tubérculos como el pan, pasta y arroz. Así como la harina, la papa, la batata y la yuca. Igualmente, los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes y soya no son la mejor opción cuando se quiere llevar esta dieta.

Obviamente, los azúcares, las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel y los jugos pasteurizados están prohibidos.

5 Dieta Vegetariana

Por último, la dieta vegetariana defiende únicamente el consumo de productos de origen vegetal, basando la alimentación en el consumo de legumbres, frutas, verduras u hortalizas eliminando así cualquier producto de origen animal.

✓ Alimentos permitidos:

Vegetales

Frutas

Granos integrales

Legumbres

Semillas

Nueces

Puede incluir huevos y/o leche, si es lactoovovegetariano

✓ Alimentos No Permitidos:

Ningún tipo de carne,

Aves de corral

Mariscos

6 Dieta Mediterránea:

La dieta mediterránea es un patrón alimentario que se complementa con la práctica de ejercicio físico y el clima de los países colindantes con el mar Mediterráneo, y que tiene múltiples beneficios para la salud

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

- ✓ Alimentos No permitido:
 - Carnes rojas
 - Dulces y otros postres
 - Huevos
 - Mantequilla

7 Dieta de la zona:

La Dieta de la Zona busca la combinación perfecta para cada individuo de hidratos de carbono, proteínas y grasas en proporción 40/30/30.

Se trata de una dieta hiperproteica e hipocalórica, diametralmente opuesta a las dietas ricas en hidratos de carbono, que fomentan la superproducción de insulina en el organismo.

✓ Alimentos permitidos:

Las proteínas que están permitidas son magras como pechuga de pollo y pescado, los carbohidratos son frutas frescas y verduras. De igual modo, las grasas que se pueden tomar son saludables como frutos secos y aceite de oliva.

Desayuno: Tortilla con verduras y 2 cucharadas de aceite de oliva.

Media mañana: Pudín.

Almuerzo: Ensalada verde con pechuga de pollo y almendras.

Merienda: ¼ de una taza de yogur desnatado con ¼ de una taza de fresas y 1 cucharada de almendras.

Cena: Camarones con guisantes, soja, bambú y castañas.

✓ Alimentos No permitidos:

Las carnes grasas como las salchichas, el tocino o las costillas

Las comidas que contengan queso con su contenido completo de grasa, como pizza, burritos y macarrones con queso

Alimentos fritos

Alimentos lácteos enteros, como helado o pudín

Alimentos preparados con crema, como salsas y sopas cremosas.

8 Dieta de la fertilidad:

La alimentación equilibrada es la clave para un correcto funcionamiento de nuestro organismo y de nuestro sistema reproductor. La dieta puede afectar directamente a la salud reproductiva, tanto en hombres como en mujeres y, por ende, en nuestra capacidad para concebir. Si bien no existe una dieta de la fertilidad milagrosa, sí es cierto que ciertos alimentos pueden influir en la concepción.

✓ Alimentos permitidos:

Frutos del bosque. Arándanos, moras azules, fresas... además de deliciosos, contienen altas cantidades de antioxidantes, que protegen el espermatozoides y los óvulos del daño celular.

Apio y canónigos. Ricos en ácido fólico, esencial para prevenir los daños neurales en el bebé.

Ajo. Potente antibacteriano y antiviral. Ayuda a proteger de hongos e infecciones vaginales y, por tanto, protege tu salud íntima.

Limón, naranja, mandarina. Alto contenido en vitamina C. Además, ayuda a alcalinizar nuestro cuerpo y a la ovulación.

Frutos secos: la nuez reduce la prolactina y regula las hormonas. Las semillas de girasol contienen vitaminas B, E, zinc, selenio y magnesio, que promueven la fecundación y la fertilidad.

Alfalfa: alto contenido en vitamina C y aminoácidos. Desintoxica las toxinas que afectan a la fertilidad.

Semillas de chía, lino y cáñamo. Fuente de omega 3.

Lentejas. Ricas en hierro para evitar la anemia en el embarazo.

Pipas de calabaza. Altas en zinc y omega 6, necesarios para el buen funcionamiento hormonal.

Brócoli. Muy rico en vitamina C, hierro, ácido fólico y antioxidantes. Ayuda a la ovulación y a prevenir la anemia.

Piña. Contiene altas dosis de bromelina, que favorece la implantación del embrión.

Salmón salvaje. Muy rico en Omega 3. Regula los desequilibrios hormonales.

Huevos enriquecidos con omega 3

Aguacate. Rico en grasas monoinsaturadas que ayudan a producir óvulos más saludables.

Su contenido de ácidos grasos Omega-3 regula las hormonas reproductivas y tiene, además, un gran contenido de estimulantes naturales de la fertilidad y para la salud.

✓ Alimentos No permitidos:

El azúcar

Harinas

Alcohol

Bebidas azucaradas

Edulcorantes

Saborizantes

9 Dieta Volumétrica:

Se denomina dieta volumétrica a una propuesta en la cual lo más importante es sumar volumen a los platos sin muchas calorías, es decir, es una dieta centrada en la densidad calórica de nuestra alimentación

✓ Alimentos permitidos:

Frutas

Verduras

Hortalizas

Patatas

Cereales

Legumbres

Carnes Magnas

Pescados

Huevos

✓ Alimentos No permitidos:

Harinas refinadas

Mantequilla

Aceites

Galletas

Frituras

Snacks comerciales

Dulces variados

10 Dieta DASH:

La dieta DASH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras. DASH corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension). La dieta se creó originalmente para ayudar a reducir la presión arterial alta. También es una manera saludable de perder peso.

- ✓ Alimentos permitidos:
Consumir una gran cantidad de:
Vegetales y frutas sin almidón.

- ✓ Consumir porciones moderadas de:
Productos lácteos sin grasa o con un bajo contenido de grasa
Granos integrales
Carnes magras, aves, frijoles, alimentos de soya, legumbres, y huevos y sustitutos de huevo
Pescado
Nueces y semillas
Grasas saludables para el corazón, como aceite de oliva y canola o aguacates.

- ✓ Alimentos No permitidos:
Alimentos con sal agregada (sodio) y agregar sal a las comidas
Alcohol
Bebidas azucaradas
Alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como productos lácteos enteros y alimentos fritos
Los refrigerios empacados, que a menudo tienen un alto contenido de grasa, sal y azúcar

11 Dieta Keto:

La "dieta keto" es la adaptación de ketogenic diet, es decir, dieta cetogénica. El nombre hace referencia a que es un modelo de alimentación cuyo objetivo es la creación de cuerpos cetónicos. Estos cuerpos cetónicos son compuestos metabólicos generados en el organismo como respuesta a la falta de reservas de energía.

✓ Alimentos permitidos:

Todo tipo de carnes, incluyendo carnes rojas.

Pescados y mariscos, especialmente azules.

Huevos, incluyendo la yema.

Lácteos enteros, prefiriendo los más grasos (nata, crema, quesos curados) y limitando la leche.

Cacao y chocolate puro sin azúcar.

Aguacate.

Frutos secos ricos en grasas.

Coco y sus derivados (leche, aceite, harina).

Aceites vegetales (de oliva, colza, girasol, de semillas...).

Semillas enteras o molidas (lino, calabaza, girasol, chía, amapola, sésamo...).

Cremas y patés vegetales de frutos secos (mantequilla de cacahuete, de almendras

✓ Alimentos No permitidos:

restringir el consumo de cualquier tipo de cereal, tenga o no gluten, en todas sus formas (grano, pan, harina, pasta), legumbres, frutas, verduras y hortalizas, sobre todo las que presentan un mayor contenido en hidratos .

12 Dieta del atún:

La dieta del atún es un método para adelgazar de forma rápida ya que reduce enormemente el consumo de calorías diarias. Este pescado azul es muy rico en ácidos grasos Omega 3, contiene muchas proteínas y muy pocas grasas. Tanto es así que el atún, en su versión natural, solo tiene un 0.8% de grasa por cada 100 gramos de pescado.

✓ Alimentos permitidos:

Frutas

Verduras

Atún

✓ Alimentos No permitidos:

Carne roja

Dulces

Salsas

Harinas blancas o refinadas

Snacks

Fritos y ultra procesados.

13 Dieta Cohen:

La dieta Cohen "consiste en alimentarse de forma saludable y consciente". Como nos aclara la experta, se trata de una "dieta rica en fruta y verdura, pero sin desplazar ningún grupo de alimentos como la proteína o los hidratos de carbono procedentes de cereales integrales o patata entre otros".

Destacan algunos puntos como el tiempo que se dedica a las comidas, la importancia de una presentación llamativa y adecuada, evitar saltarse las comidas principales o anticiparse a la necesidad de picotear teniendo siempre a mano algún snack saciante y saludable a la par que ligero.

Eso sí, la dieta Cohen adelgaza porque, en la primera fase, se come poco. "Sigue una metodología estricta en cuanto a la restricción calórica, especialmente durante las primeras 18 semanas (las 16 primeras se restringen las kcal a 1.400 diarias y las dos siguientes a tan solo 900 kcal diarias). Tras esto, se comienza una fase en la que la ingesta de kcal aumenta a 1.600 diarias", explica.

- ✓ Alimentos permitidos:
 - Carnes magras
 - Cereales integrales
 - Frutas
 - Verduras
 - Lácteos y aceites saludables.

Bibliografía:

2000-2022, HOLA S.L.

<https://www.hola.com/estar-bien/20220425208615/dieta-cohen-para-adelgazar-funciona/>

14 Dieta WW:

Weight Watchers es un plan comercial de pérdida de peso que se centra en hacer buenas elecciones de alimentos y en estar físicamente activo. Con el sistema PointsPlus, se asignan valores a los alimentos, las bebidas y las recetas Weight Watcher. Usted recibe una cantidad de puntos diarios permitidos (Objetivo PointsPlus) basado en factores como el género, la edad, la altura, el peso y la cantidad de ejercicio que realiza.

El objetivo es perder entre una y dos libras (0,5 y 0,9 kg) por semana.

Quienes realizan la dieta aprenden a optar por alimentos más nutritivos al seguir el sistema Pointsplus. El concepto subyacente de PointsPlus es que ciertos alimentos exigen un mayor esfuerzo al cuerpo para procesarlos, y el resultado es tener una sensación de saciedad más prolongada y tener más energía. Por ejemplo, de acuerdo con Weight Watchers, comer una comida que incluye proteínas y fibra lo hará sentir más satisfecho y le aportará más energía que una comida con alto nivel de azúcar y grasas.

✓ Alimentos permitidos:

Proteínas magras como pollo sin piel, huevos, tofu, pescado, mariscos y yogur sin grasa.

- Verduras sin almidón como el brócoli, los espárragos, los verdes, la coliflor y los pimientos.

- Fruta enlatada fresca, congelada y sin azúcar.

- Carbohidratos saludables como batatas, arroz integral, avena, frijoles y productos integrales.

- Grasas saludables como aguacate, aceite de oliva y nueces.

✓ Alimentos No permitidos:

- Bebidas azucaradas

- Patatas fritas

- Carnes procesadas

- Caramelos y dulces

- Pasteles y galletas

Bibliografías:

<https://www.wnyurology.com/content>.

Por Rebecca J. Stahl, MA

15 Dieta Flexitariana:

El flexitarianismo es la práctica de ser «flexible» sobre la forma en que se es vegetariano.

Un flexitariano puede que en su casa solamente cocine platos vegetarianos, pero que en casa de amigos o familiares o cuando va a un restaurante o algún evento social coma platos que contengan carne.

✓ Alimentos permitidos:

Consumo de fruta, verdura, cereales y legumbres. No sería una alimentación vegana, puesto que sí están permitidos los alimentos de origen animal: huevos, lácteos, miel, etc. Y, finalmente, de forma esporádica, se incorpora carne o pescado.

✓ Alimento No permitidos:

Carnes procesadas: tocino, salchichas.

Carbohidratos refinados: pan blanco, arroz blanco, croissants.

Dulces: refrescos, donas, pasteles, galletas.

Comida rápida: frituras, hamburguesas, malteadas.

<https://www.entrenamiento.com/nutricion/dietas/guia-detallada-principiantes-dieta-flexitariana/>

16 Dieta de la piña:

Una de las modalidades más extendidas de esta dieta obliga a no comer durante un par de días ningún alimento sólido que no sea piña natural, nunca en almíbar. Además, solo se pueden tomar líquidos, básicamente agua (al menos dos litros), infusiones y zumos naturales sin azúcar. El objetivo es reducir la ingesta de grasas e hidratos y eliminar toxinas.

- ✓ Alimentos permitidos:
Fruta (piña)

- ✓ Alimentos No permitidos:
La dieta de la piña borra del plan de alimentación los carbohidratos, por lo que no se pueden tomar cereales; adiós a la pasta, el arroz, el pan, las patatas o las legumbres. En su versión menos estricta, se suele acompañar de alimentos ricos en proteínas.

MACRONUTRIENTES:

Energía (kcal)	50
Proteínas [g]	0.54
Hidratos de carbono [g]	13.12
Azúcares [g]	9.85
Fibra dietética total [g]	1.4

17 Dieta Hiperenergetica:

Se realiza el cálculo de las necesidades energéticas y Nutrimientales, las dietas bajas en energía, las altas y sus indicaciones respectivas, con ejemplos, para que los pacientes alcancen el estado nutricional óptimo.

Deben aportarse los hidratos de carbono complejos en mayores cantidades que los refinados o simples.

Las dietas modificadas en energía se clasifican en:

- Dieta hipoenergética o hipoérgica (baja en energía).
- Dieta hiperenergetica o hiperérgica (alta en energía).

✓ Alimentos permitidos:

Frutas desecadas

Pan

Pasta

Arroz

Cereales

Huevo

Carne y pescados.

✓ Alimentos No permitidos:

Bebidas alcohólicas

Alimentos de elevado contenido en azúcar y/o grasas.

18 Dieta Modificada en fibra:

Las frutas y verduras son excelentes fuentes de fibra. La fibra tiene importantes beneficios nutricionales, como facilitar el movimiento de los alimentos a través del tracto digestivo, ayudando a prevenir el estreñimiento. La investigación sugiere que una dieta baja en fibra puede ser responsable de aumentar la incidencia de divertículos y también puede estar asociada con el cáncer de colon.

✓ Alimentos permitidos:

Cereales integrales (especialmente salvado), vegetales crudos, frutas frescas sin pelar, nueces y semillas para:

- Aumentar el volumen fecal.
- Aumentar el movimiento intestinal.
- Prevenir o tratar el estreñimiento, los divertículos, la enfermedad de Crohn o el síndrome del intestino irritable.
- Ayudar a bajar el colesterol.
- Ayudar con la pérdida de peso en personas con sobrepeso y mejorar la tolerancia al azúcar en los diabéticos.

✓ Alimentos No permitidos:

Excluyen frutas y verduras crudas, cereales integrales, nueces y semillas, al tiempo que enfatizan los alimentos suaves y suaves. Se recomiendan para:

- Disminuir el volumen fecal.
- Movimiento intestinal lento.
- Disminuir la secreción de ácido estomacal.
- Tratar una variedad de trastornos que incluyen indigestión, diarrea, inflamación intestinal y ataque cardíaco

19 Dieta Suave:

Se puede emplear junto con cambios en el estilo de vida para ayudar a tratar los síntomas de úlceras, acidez gástrica, ERGE, náuseas y vómitos. Usted también puede necesitar una dieta blanda después de una cirugía del estómago o los intestinos.

✓ Alimentos permitidos:

Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa

Verduras cocidas, enlatadas o congeladas

Papas

Frutas enlatadas así como puré de manzana, banano y melón

Jugos de frutas y de verduras (algunas personas, especialmente aquellas con ERGE, es posible que quieran evitar los cítricos y los tomates)

Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada

Cereales calientes y refinados, tales como la Cream of Wheat (cereales harina)

Carnes tiernas y magras, tales como las de aves de corral, el pescado blanco y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada

Mantequilla de maní cremosa

Budín y natillas

Galletas Graham y galletas waffle de vainilla

Paleta de hielo y gelatinas

Huevos

Tofu

Sopa, especialmente caldo

Té ligero

✓ Alimentos No permitidos:

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

Quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort

Verduras crudas y ensaladas

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

Frutas deshidratadas

Cereales de salvado o integrales

Galletas, pasta o panes integrales

Encurtidos, chucrut y otros alimentos fermentados

Especias y sazónadores fuertes, como el ají picante y el ajo

Alimentos que contengan mucho azúcar

Semillas y nueces

Pescados y carnes muy sazonados, ahumados o curados

Carnes duras, fibrosas

Alimentos fritos o grasosos

Bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína

20 Dieta Libre de gluten:

El gluten y la gliadina son proteínas que se encuentran en ciertos cereales y productos que contienen cereales. Estas proteínas son tóxicas para las células dentro del tracto intestinal de un individuo que es «intolerante» y causan dificultad en la absorción de alimentos. La enfermedad celíaca es causada por la intolerancia a estas proteínas. Esta intolerancia hace que los pacientes con enfermedad celíaca sufran pérdida de peso, diarrea, desnutrición e hinchazón. Al eliminar los alimentos que contienen gluten de la dieta, se puede prevenir un mayor daño a los intestinos, se alivian los síntomas y se corrige la mala absorción de nutrientes.

✓ Alimentos permitidos:

La harina hecha con alimentos sin gluten, como papa, arroz, maíz, soya, nueces, mandioca, amaranto, quinua, trigo sarraceno o frijol, es segura para comer.

También se pueden comprar alimentos empaquetados sin gluten, como tipos de productos horneados, pan y pasta que no contienen gluten.

✓ Alimentos No permitidos:

Colorantes, aromatizantes, almidones y espesantes se preparan con cereales que contienen gluten. Estos ingredientes se agregan a muchos alimentos procesados, incluidos los alimentos en cajas, empaquetados, enlatados, congelados o preparados.

Dulces, condimentos, salchichas y embutidos, helados, aderezos para ensaladas y sopas.

21 Dieta baja en hidratos de carbono:

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. Existen muchos tipos de dietas con bajo contenido de hidratos de carbono. Cada dieta tiene distintas restricciones sobre los tipos y las cantidades de hidratos de carbono que pueden consumirse.

✓ Alimentos permitidos:

Proteínas: Carnes, pescados y huevos.

Frutas: melón, sandía, papaya, aguacate, ciruela, frambuesa y fresas.

Frutos secos: cacahuates, avellanas y almendras.

Aceites de girasol y de oliva

Verduras: calabacín, berenjena, brócoli, acelgas, berros, espárragos, lechugas, zanahoria, coliflor, espinacas, pepino, rabano, repollo y tomate.

✓ Alimentos No permitidos:

Cereales, las legumbres, las frutas, los panes, los dulces, las pastas y las verduras con almidón y, a veces, los frutos secos y las semillas.

22 Dieta de pures:

Este tipo de alimentación difiere de la dieta normal porque los alimentos se cuecen, se preparan como purés y se sirven en la forma más apropiada para su correcta digestión. Para ello, se usan alimentos licuados o molidos con una consistencia semi líquida o espesa, dependiendo de la indicación médica.

✓ Alimentos permitidos:

Sopas licuadas.
 Consomés colados.
 Cremas de verduras.
 Purés de frutas y verduras.
 Leches.
 Yogurt.
 Malteadas.
 Jugos de todo tipo.
 Helados y nieves.
 Gelatinas y flanes.
 Cereales cocidos en puré (avena o papa).
 Huevo tibio.
 Papilla de carnes (res, pescado, pollo, jamón).
 Aguas de fruta.
 Paletas heladas.
 Miel.

✓ Alimentos No permitidos:

Quesos sólidos
 Requesón regular,
 Queso de granja y queso de olla
 Todas las demás verduras, cocidas uniformemente, que no se tengan que masticar tanto
 Todas las demás, incluso plátano en puré y frutas en lata.

23 Dieta de líquidos claros:

Los líquidos claros son transparentes muy fáciles de digerir que no dejan residuos sin digerir en el intestino. A continuación, veamos cuáles son los líquidos claros que se pueden consumir en una dieta líquida

✓ Alimentos permitidos:

Agua común.

Caldo claro, como caldo de pollo o vegetales o consomé.

Té o café sin crema ni leche, tanto frío como caliente.

Refrescos claros, como la gaseosa de jengibre y el Sprite.

Jugos de fruta sin pulpa, como el jugo de uva, el jugo de manzana filtrado y el jugo de arándano.

Gelatina regular, sin frutas ni condimentos.

Paletas de helado que no contengan pedazos de fruta, pulpa de fruta o yogurt.

Bebidas para deportistas incoloras: como el Powerade, entre otros.

✓ Alimentos No permitidos:

Jugo de néctar o pulpa,

Jugo de ciruela,

Leche

Yogur.

1.Mahan,K;Escott-Stump,S.Nutrición y Dietoterapia de ,Krause.10 Ed.Mc Graw Hill,Mexico DF. Pág.1233-1235.2001. [Links]

2.Ministerio de Salud.Encuesta Basal de Factores de Riesgo para Enfermedades no Transmisibles,Cartago,2003,Costa Rica,114p. [Links]

3.Ministerio de Salud.Guías Alimentarias para la Educación Nutricional en Costa Rica,3ra.edición,San José Costa Rica,2001,90

24 Dieta Brat o Braty:

La dieta BRAT es un tipo de dieta blanda que se limita a cuatro alimentos: plátanos, arroz blanco, compota de manzana y tostadas. Se suele seguir para la recuperación de problemas gástricos, no es una dieta adecuada para todas las situaciones y se debe seguir por un periodo de tiempo corto.

✓ Alimentos permitidos:

Plátano

Arroz blanco

Puré o compota de manzana

Tostadas

✓ Alimentos No permitidos:

Azúcar blanco.

Aperitivos salados.

Bebidas alcohólicas.

Comidas preparadas.

Fiambres y embutidos grasos.

Parrillada.

25 Dieta Hipolípídica:

Dieta hipolípídica. Está indicada para pacientes con colesterol y triglicéridos altos. Consiste en reducir la ingesta de lípidos.

Dieta de protección biliopancreática. Está indicada para aquellas personas que presenten enfermedades de la vesícula biliar o pancreatitis. Se restringe notablemente la ingesta de grasas.

- ✓ Alimentos permitidos:
 - Cereales y derivados.
 - Carnes.
 - Pescados y mariscos.
 - Huevos.
 - Leche y derivados.
 - Frutas y frutos secos.
 - Verduras y legumbres.
 - Aceites de Oliva, Girasol y Maíz

- ✓ Alimentos No permitidos:
 - Leche entera
 - Crema
 - Quesos curados o muy grasos
 - Aceites
 - Grasas

26 Dieta Baja en grasa:

Las pautas dietéticas recomiendan limitar la grasa al 20% -35% o menos de las calorías diarias, ya que el consumo de demasiada grasa se ha relacionado con la obesidad, las enfermedades cardíacas y varios tipos de cáncer. Una dieta baja en grasas generalmente limita la ingesta diaria de grasas a 50 g, mientras que una dieta extremadamente baja en grasas limita la grasa consumida cada día a 025-30 g.

Los gramos de grasa en nuestra dieta dependerán de las calorías que necesitemos. Las dietas bajas en grasas se recomiendan para:

- Ayudar a prevenir enfermedades del corazón.
- Ayudar a prevenir el cáncer de colon, próstata y pecho.
- Ayudar a tratar una variedad de afecciones, como gota, SIDA, enfermedad de la vesícula biliar, enfermedad hepática, enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal y acidez estomacal.
- Perder o controlar el peso.

✓ Alimentos permitidos:

- Carne de pollo o pavo sin piel.
- Pescado horneado o asado.
- Carne de res o de cerdo magra (lomo, carne molida extra magra)
- Frijoles y chícharos, nueces sin sal y productos de soya.
- Clara de huevo y sustitutos de huevo.
- Semillas y nueces.

✓ Alimentos No permitidos:

- Carnes grasas (corderos, cerdo, pato)
- Pescados grasos
- Huevos fritos
- Aceites
- Salsas comerciales
- Legumbres
- Frutos secos.

27 Dieta Baja en purinas:

El objetivo de esta dieta no es evitar completamente las purinas, sino limitar y controlar cuántas hay en los alimentos que se consumen, así como detectar cómo el cuerpo reacciona ante diferentes productos naturales.

Este tipo de alimentación está pensada, principalmente, para las personas que padecen afecciones causadas por niveles altos de ácido úrico. Entre sus beneficios destaca la reducción del dolor, enrojecimiento y sensibilidad en las articulaciones.

✓ Alimentos permitidos:

Al menos 12 tazas de líquido, como agua o jugo de frutas.

Productos lácteos con bajo contenido en grasas.

Huevo (con moderación).

Vino y café (con moderación).

Mantequilla de maní y nueces.

Arroz, fideos, pasta y papas.

Frutas y verduras.

Frijoles y lentejas.

✓ Alimentos No permitidos:

Cerveza.

Bebidas carbonatadas —refrescos— que contengan azúcar.

Comidas grasosas.

Levadura.

Anchoas, sardinas, arenques, mejillones, bacalao y trucha.

Salsas.

Pollo, carne roja, cerdo y pato.

Mariscos.

Carnes frías y procesadas.

Licor.

28 Dieta baja en sal:

Las pautas dietéticas sugieren que 2.4 g de sodio debería ser el límite superior, incluso si no hay signos de enfermedad cardíaca. La mayoría de las personas con enfermedades cardíacas deberían limitar su consumo de sodio a menos de 2 g por día, y algunas dietas bajas en sal restringen el sodio a tan solo 250 mg por día. La cantidad de sal en la dieta es importante para las personas que tienen presión arterial alta o insuficiencia cardíaca congestiva.

✓ Alimentos permitidos:

Verduras y frutas

Compra abundantes frutas y verduras.

Cualquier fruta fresca, como manzanas, naranjas o plátanos guineos

Cualquier verdura fresca, como espinaca, zanahorias o brócoli

Verduras congeladas sin mantequilla ni salsas adicionales

Jugo de verduras con poco sodio

Frutas congeladas, enlatadas o secas sin azúcares agregados

Panes, cereales y granos

Granos integrales, como arroz integral o silvestre, quinua o avena

Alimentos que contienen proteínas

Elige carnes, aves, pescado y mariscos frescos o congelados en vez de procesados. Algunas carnes, aves, pescados y mariscos tienen sodio adicional. Si el empaque lleva etiqueta de información nutricional, léela y opta por los que tengan un 5% o menos de valor diario recomendado de sodio.

Pescados o mariscos frescos o congelados

Pechuga de pollo o de pavo sin piel ni adobo

Cortes magros de carne de res o de cerdo

Nueces y semillas sin sal

Chícharos (alverjas), garbanzos, lentejas y frijoles secos (por ejemplo, rojos, pintos, negros y carita)

Frijoles enlatados sin sal adicional o con poco sodio. Enjuágalos para retirar parte del sodio.

Huevos

Leche descremada o semidescremada (al 1%)

Yogur sin sabor descremado o semidescremado

Queso con poco sodio o con menos sodio (como el queso suizo natural)

Leche de soya enriquecida con calcio y vitaminas A y D

29 Dieta baja en fenilalanina:

Una dieta baja en fenilalanina es el tratamiento normal para la fenilcetonuria (PKU). La PKU es un trastorno genético raro en la degradación de la fenilalanina en la dieta que, si no se trata, puede provocar un retraso mental progresivo severo. La dieta es extremadamente restrictiva y es necesario un cumplimiento riguroso de la dieta para reducir o prevenir el retraso mental. Es necesaria una estrecha supervisión por parte de un dietista o médico registrado.

Las personas con PKU no pueden tolerar una dieta normal. El tratamiento dietético requiere evitar los alimentos que contienen altos niveles de proteína. Una dieta prescrita contiene solo la cantidad de fenilalanina que es esencial para el cuerpo.

✓ Alimentos permitidos:

-La carne, el pescado, el queso, los huevos, la leche y las nueces no están permitidos porque son ricos en proteínas y, por lo tanto, en fenilalanina.

-Otros alimentos que contienen cantidades moderadas de proteínas (por ejemplo, patatas y cereales) se administran en pequeñas cantidades medidas. Estos alimentos se distribuyen entre las comidas del día para mantener constantes los niveles de fenilalanina.

-La mayoría de las frutas, algunas verduras y ensaladas se pueden tomar en cantidades normales, pero se debe evitar el uso excesivo.

-El azúcar, la mermelada, los jarabes y las grasas como la mantequilla, la manteca y el aceite de cocina se pueden usar con bastante libertad.

-Hay muchos alimentos fabricados bajos en proteínas disponibles con receta. Todos estos se pueden tomar libremente para proporcionar variedad en la dieta. Los alimentos incluyen pasta, pan bajo en proteínas, galletas, harina, espagueti, etc.

-Los bebés pueden ser alimentados con fórmulas libres de fenilalanina.

30 Dieta para diabéticos:

Los diabéticos tipo 1 y tipo 2 con insulina o medicamentos orales deben centrarse en controlar los niveles de glucosa en sangre coordinando la ingesta de alimentos con la administración de insulina o medicamentos, u otras variables como el ejercicio.

Hábitos nutricionales que ayudan en el control de la glucosa:

- Cumplir con un plan de comidas.
- Tratar adecuadamente la hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre).
- Responder rápidamente a la hiperglucemia (nivel alto de azúcar en la sangre).
- Mantener hábitos de tentempiés adecuados.

✓ Alimentos permitidos:

Verduras

No feculentas (sin almidón): incluyen brócoli, zanahorias, vegetales de hojas verdes, pimientos y tomates

Feculentas (ricas en almidón): incluye papas, maíz y arvejas (chícharos)

Frutas – incluye naranjas, melones, fresas, manzanas, bananos y uvas

Granos – por lo menos la mitad de los granos del día deben ser integrales

Incluye trigo, arroz, avena, maíz, cebada y quinua

Ejemplos: pan, pasta, cereales y tortillas

Proteínas

Carne magra (con poca grasa)

Pollo o pavo sin el pellejo

Pescado

Huevos

Nueces y maní

Fríjoles secos y otras leguminosas como garbanzos y guisantes partidos

Sustitutos de la carne, como el tofu

Lácteos descremados o bajos en grasa

Leche o leche sin lactosa si usted tiene intolerancia a la lactosa

Yogur

Queso

Aceites que se mantienen líquidos a temperatura ambiente, como el de canola y el de oliva

Nueces y semillas

Pescados saludables para el corazón, como salmón, atún y caballa

Aguacate

✓ Alimentos No permitidos:

Alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas tras

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

31 Dieta Renal:

Una dieta renal es baja en sodio, fósforo y proteínas. Una dieta renal hace hincapié en la importancia de consumir proteínas de alta calidad y limitar los líquidos. Algunas dietas renales también pueden limitar el potasio y el calcio. Cada persona es diferente y, por lo

tanto, un dietista trabajará con cada paciente para elaborar una dieta renal personalizada según sus necesidades.

✓ Alimentos permitidos:

Alimentos con proteína animal:

Pollo

Pescado

Carne

Huevos

Lácteos

Alimentos con proteína vegetal:

Frijoles

Nueces

Granos

✓ Alimentos No permitidos:

Carne, aves, pescado.

Cereales de salvado de trigo y avena.

Lácteos.

Frijoles, lentejas, nueces.

Refrescos/gaseosas de color oscuro, coctel de frutas, algunos té helados enlatados o embotellados que tienen fósforo añadido.

32 Dieta Alcalina:

Con esta dieta, se promueve también el consumo de sustancias como colágeno, magnesio, calcio, bicarbonato y sistemas para el consumo de agua alcalinizada. La dieta alcalina tiene su base en que, alcalinizar el organismo, puede ser beneficioso evitando la progresión del cáncer.

✓ Alimentos permitidos:

Verduras como pepino

Espinacas

Soja

Brócoli

Col

Coliflor

Coles de Bruselas

Remolacha

berenjena

Apio

Ajo

Jengibre

Judías verdes

Lechuga

Cebolla

Rábano

Tomate

Alcachofa, espárragos, zanahoria, calabacín, patata.

✓ Alimentos No permitidos:

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

33 Dieta Natural:

Entonces, una dieta natural es una dieta elaborada, que no contiene colorantes, saborizantes ni preservantes ni antioxidantes artificiales, así como ningún aditivo que no sea de origen natural. No tiene ningún tipo de procesamiento industrial, pero se permite que algún ingrediente se pueda cocinar o calentar.

Existen diversos tipos y versiones de dieta natural, lo importante es encontrar la que mejor se adapte a tu mascota, a continuación, te muestro las más usadas y conocidas.

DIETA BARF: Conocida así por sus siglas en inglés Biologically Appropriate Raw Food (Comida Cruda Biológicamente Apropriada). Alimentos Crudos Biológicamente Apropriados, dando lugar a las siglas A.C.B.A. en español. La alimentación Barf se basa en una dieta adecuada para cualquier tipo de perro o gato, independientemente de su tamaño, raza o edad. Está hecha a base de requerimientos generales para cada especie. Actualmente podemos encontrar algunas marcas de estos productos congelados.

DIETA NATURAL FORMULADA: De igual manera se trata de una dieta a base de ingredientes naturales mayormente crudos (podrían ser cocidos de acuerdo al gusto) su característica principal y mayor beneficio es que se trata de una dieta 100% personalizada, siendo la mejor opción para tu mascota ya que se basa y formula tomando en consideración la edad, peso, tamaño y patologías propias de cada paciente.

- ✓ Alimentos permitidos:
 - Huevos.
 - Verduras de hoja verde.
 - Salmón.
 - Verduras crucíferas.
 - Pollo y ternera magra.
 - Patata hervida.
 - Atún.
 - Legumbres.

- ✓ Alimentos No permitidos:
 - Alimentos rebozados.
 - Alimentos con fibra: cómo la mayoría de las frutas, la pasta, el arroz y los cereales integrales.
 - Alimentos picantes.
 - Pescados grasos como el salmón.
 - Guisos.
 - Frutos secos.
 - Embutidos y quesos grasos.
 - Margarina, mantequilla.

34 Dieta Paciente con cirrosis:

Una dieta para enfermedad hepática proporciona la cantidad correcta de calorías, nutrientes y líquidos que usted necesita para controlar la enfermedad hepática. Las enfermedades hepáticas como la hepatitis y la cirrosis, podrían cambiar la manera en que el cuerpo utiliza los nutrientes de los alimentos.

Es posible que algunas personas con enfermedades del hígado no obtengan suficientes nutrientes y pierdan peso. El dietista trabajará con usted para elaborar un plan alimenticio basado en el tipo de enfermedad hepática que usted tenga.

✓ Alimentos permitidos:

Leche

Yogurt

Queso

Huevos

Nueces

Frijoles

Pescado

Pollo

Carne

✓ Alimentos No permitidos:

Debe evitar comer mariscos, pescados y carnes crudos o poco cocidos

35 Dieta Complementaria II:

La alimentación complementaria (AC) es el proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil como complemento y no como sustitución de ésta.

✓ Alimentos permitidos:

Fruta y verdura

Se aconseja introducir progresivamente todo tipo de frutas y verduras disponibles, en cualquiera de las comidas, e ir variando también la forma de presentación (triturada, chafada, en pequeños trozos).

Cereales

Pan, pasta, arepas o tortas de maíz, quínoa o avena... en función de la edad, maduración del lactante y de las costumbres familiares.

Evitar los cereales que contengan miel o azúcares añadidos en su composición.

Alimentos ricos en proteínas

Este grupo está constituido fundamentalmente por las carnes rojas, el pollo, el pescado, el marisco, los huevos y las legumbres. Se deben consumir todos los días alimentos de este grupo, de forma variada, especialmente aquellos ricos en hierro (carne roja, yema de huevo, cereales enriquecidos en hierro y vegetales como guisantes, lentejas, alubias, frutos secos, brócoli).

El pescado

Lácteos

✓ Alimentos No permitidos:

No se deben ofrecer comidas con alto riesgo de atragantamiento, como frutos secos enteros, palomitas de maíz, uvas enteras, salchichas cortadas transversalmente, etc. También hay que evitar algunos vegetales y frutas duros, como la manzana y zanahoria crudas.

36 Dieta cetónica:

Una dieta keto se refiere a la dieta cetogénica, alta en grasas, adecuada en proteínas y baja en carbohidratos. El objetivo es obtener más calorías de las proteínas y grasas que de los carbohidratos.

El cuerpo, en ausencia de los carbohidratos suficientes como combustible (glucosa), agotará las reservas de glucógeno y la principal fuente de energía pasará a ser la quema de grasas en el hígado.

Ayuda en la pérdida de peso.

Se necesita más trabajo para convertir la grasa en energía de lo que se necesita para convertir los carbohidratos en energía. Debido a esto, una dieta cetogénica puede ayudar a acelerar la pérdida de peso. Y como la dieta es alta en proteínas, no te deja con hambre como otras dietas.

Reduce el acné.

Existen varias causas diferentes para el acné, y una puede estar relacionada con la dieta y el azúcar en la sangre. Llevar una dieta alta en carbohidratos procesados y refinados puede alterar las bacterias intestinales y causar fluctuaciones de azúcar en la sangre más dramáticas, las cuales pueden influir en la salud de la piel.

Puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer

La dieta cetogénica se ha investigado mucho sobre cómo puede ayudar a prevenir o incluso tratar ciertos tipos de cáncer. Un estudio encontró que ésta puede ser un tratamiento complementario adecuado a la quimioterapia y la radiación en personas con cáncer. Esto se debe al hecho de que causaría más estrés oxidativo en las células cancerosas que en las células normales.

Mejora la salud del corazón.

- ✓ Alimentos permitidos:
Se recomienda el consumo de carne roja, pavo, pollo, tocino y salchichas. Además, debes consumir huevos y pescados grasos como el salmón, trucha y atún. Nueces y semillas: Almendras, semillas de chía, semillas de calabaza, nueces, etc.
- ✓ Alimentos No permitidos:
Alimentos ultra procesados, comidas azucaradas, cereales, arroz, pasta, legumbres, tubérculos, alcohol... El ayuno intermitente es un término que describe un periodo en el que se alternan períodos de ayuno y alimentación

37 Dieta Normal o Basal:

Una dieta normal o regular es el conjunto de alimentos que comemos día a día sin ninguna modificación en su preparación. Aporta todos los nutrimentos indispensables para un adecuado estado nutricional. Es conocida también como dieta regular o casera. Es balanceada en micro (las vitaminas y minerales) y macronutrientes (glúcidos, proteínas, y lípidos) y aporta la cantidad necesaria de calorías.

- ✓ Alimentos permitidos:
Alimentos muy salados, dulces y grasosos. Es recomendable elegir alimentos de temporada para que la dieta sea completa en nutrimentos.

- ✓ Alimentos No recomendados:

Panes y harinas: galletas y panecillos.

Frutas y verduras: pastel, postre, verduras fritas con papas a la francesa, verduras preparadas con crema.

Productos lácteos: crema y quesos, helados, leche entera.

Carnes: todas las carnes, mariscos o aves que se frían y sirvan con salsas altas en grasas.

Carnes altas en grasas como chorizo, carnes frías, tocino, etc.

38 Dieta Hiposódica:

Es una 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.

Esta dieta es para pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo.

Es importante aclarar que una dieta hiposódica jamás podrá ser hipercalórica, ya que como lo mencionamos, el sodio (Na) está presente en casi todos los alimentos, y mientras más alimentos proporcionamos al paciente, más sodio (Na) ingerirá.

✓ Alimentos permitidos:

Agua, sifón, gaseosa
 Leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos sin sal
 Carnes, pescados, huevos
 Jamón cocido bajo en sal
 Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas
 Fruta
 Verdura
 Aceite de oliva
 Pan y biscotes sin sal
 Azúcar, miel, mermelada y pastelería casera

✓ Alimentos No permitidos:

Agua mineral con gas (Vichy)
 Sal de cocina
 Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos...
 Comidas precocinadas: lasaña, croquetas...
 Salsas comerciales: mostaza, ketchup, salsa de soja...
 Congelados
 Conservas en general
 Mantequilla, margarina, manteca
 Aceitunas
 Aperitivos; Chips, cortezas...
 Frutos secos salados
 Pan y biscotes
 Quesos
 Carnes y pescados ahumados, salados
 Charcutería en general (incluido jamón cocido)
 Pastelería y bollería

39 Dieta de Reducción:

En una dieta de reducción de peso se recomiendan, comúnmente, dietas hipocalóricas (bajas en calorías), pues al consumir más calorías de las que se gastan al día, aumenta el riesgo de subir de peso. Las características de la dieta son las que hacen la diferencia entre una dieta saludable o una dieta malsana

✓ Alimentos permitidos:

Huevos. .
Verduras de hoja verde. .
Salmón. .
Verduras crucíferas. .
Pollo y ternera magra. .
Patata hervida. .
Atún. .
Legumbres.

✓ Alimentos No permitidos:

Azúcar de mesa. .
Jarabes, miel y siropes.
Refrescos. .
Bebidas alcohólicas. .
Fiambres y embutidos. .
Cereales de desayuno comerciales. .
Bollería industrial.
Barritas de granola o de cereales.

40 Dieta Baja en colesterol:

Los cambios de estilo de vida que son saludables para el corazón incluyen una dieta para reducir el colesterol. El plan de alimentación DASH es un ejemplo. Otra es la dieta de cambios terapéuticos en el estilo de vida.

✓ Alimentos permitidos:

Cereales de grano entero como la avena y el salvado de avena

Frutas como manzanas, plátanos, naranjas, peras y ciruelas

Legumbres como frijoles, lentejas, garbanzos, frijoles de carete y habas.

✓ Alimentos No permitidos:

Carnes

Productos lácteos

Chocolate

Productos horneados

Alimentos procesados y fritos.

Grasas y aceites hidrogenados, como la margarina en barra

Galletas saladas

Papas fritas.

41 Dieta Modificada en proteínas:

Dietas altas en proteínas (hiperproteicas) El objetivo de esta dieta es lograr un balance positivo de nitrógeno en pacientes catabólicos o con pérdida de proteínas por orina o pérdida de masa muscular. Es importante vigilar la función renal, si dan este tipo de dietas. En que alimentos se encuentran las proteínas: De origen animal (alto valor biológico)

✓ Alimentos permitidos:

Res

Pollo

Pescado

Salmón

Atún

Huevo

Mariscos

Leche de vaca

Quesos

De origen vegetal

Leguminosas (frijoles, habas, lentejas, garbanzos, chícharo, soya)

Oleaginosas (cacahuates, nueces, almendras, pepitas, pistaches)

Un poco en verduras

Un poco de hidratos de carbono (panes integrales por ejemplo)

Dietas bajas en proteína (hipoproteicas)

✓ Alimentos No permitidos:

Res

Pollo

Pescado

Salmón

Atún

Huevo

Mariscos

Leche de vaca

Quesos

42 Dieta Hiperproteica:

Una dieta hiperproteica es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas. Actualmente se acepta que el consumo de 0,8 g/kg/día de proteínas es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del adulto normal (13,14).

✓ Alimentos permitidos:

Proteína de soja.
Frijoles (alubias, porotos)
Frutos secos.
Pescado.
Pollo magro sin piel.
Carnes magras.
Carne de cerdo.
Productos lácteos bajos en grasa.

✓ Alimentos No permitidos:

Comer alimentos que contienen carbohidratos como el arroz, la pasta o el pan.

43 Dieta Hipoproteica:

Reducción de la ingesta proteica, 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:

Boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de Bruselas, huevo, Leche.

✓ Alimentos No permitidos:

Arroz

Pasta

Pan

44 Dieta baja en purinas:

Una dieta baja en purinas es un plan de alimentación que limita los alimentos con alto contenido de purinas. Las purinas son una sustancia natural que se encuentra en algunos alimentos. No todas las purinas son malas, pero usted quiere evitar altas cantidades.

✓ Alimentos permitidos:

Verduras

Frutas

Carnes

Granos

Productos lácteos bajos en grasa y sin grasa, como leche, queso y yogur

✓ Alimentos no permitidos:

Carne de animales de caza, tales como ternera, venado y pato

Anchoas, sardinas, arenque, mejillones, bacalao, vieiras, trucha, atún y abadejo

Alimentos ricos en grasas (carnes rojas, piel y carnes oscuras de aves de corral grasas, productos lácteos altos en grasa)

45 Dieta Hipersodica:

La Restricción calórica es la práctica de limitar la ingesta energética procedente de la dieta con la esperanza de que mejorará la salud y retrasará el envejecimiento. En sujetos humanos, la RC ha demostrado reducir el colesterol, la glucosa en ayuno y la presión sanguínea.

✓ Alimentos permitidos:

Agua, sifón, gaseosa.

Leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos sin sal.

Carnes, pescados, huevos.

Jamón cocido bajo en sal.

Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas.

Fruta.

Verdura.

Aceite de oliva

✓ Alimentos No permitidos:

Carnes, aves, vísceras (lengua, riñones, hígado), embutidos sin sal. Pescados frescos de agua dulce o de mar

46 Dieta exenta en lactosa:

Una dieta sin lactosa es aquella que se realiza a base de comer alimentos que no tienen lactosa.

Por su parte, la lactosa es un azúcar que forma parte normal de los productos lácteos. Algunas personas no descomponen bien este elemento presente en muchos alimentos.

Normalmente, esto se suele deber a que no poseen en su cuerpo suficiente lactasa, la enzima que descompone la lactosa cuando esta llega a nuestro organismo. Puede suceder también que, el cuerpo puede producir lactasa que no funciona correctamente. Esto puede causar gases, hinchazón, calambres o diarrea a este tipo de pacientes cuando comen o beben productos lácteos.

✓ Alimentos permitidos:

Bebidas nutricionales hechas con soja en lugar de leche o directamente leche sin lactosa, como la leche de almendra, de soja, de arroz, etc.

También encontrarás cremas no lácteas y algunos panes hechos sin leche, como los panes italianos y franceses y algunos cereales que tampoco contienen leche en su facturación.

Busca pasta, fideos, macarrones sin lactosa, y come sin preocupación cualquier tipo de patatas, arroz, cebada, otros granos cocidos.

47 Dieta Ornish:

La dieta Ornish, principalmente, es una dieta ovolactovegetariana. Es decir, tenemos alimentos no procesados y que no provienen de orígenes animales, aunque dentro de los vegetales, de las legumbres y de los cereales enteros suma la clara de huevo y los lácteos desnatados.

“Este régimen es muy alto en vegetales y muy bajo en grasas y proteínas, dado que a través de las legumbres, la clara de huevo y los lácteos 0% a veces resulta muy complicado llegar a las cantidades proteicas mínimas que necesita nuestro cuerpo para mantener la masa muscular.

✓ Alimentos Permitidos:

Frutas, verduras, legumbres, granos enteros y fuentes de proteínas de origen vegetal se fomentan en la dieta Ornish. La carne, el pescado y las aves de corral están prohibidos, mientras que los ingredientes con alto contenido de grasa, los carbohidratos refinados y los alimentos procesados están limitado

✓ Alimentos No permitidos:

Alimentos de origen animal, las carnes de animales que andan por tierra y las aves, así como los pescados. También prohíbe la yema de huevo y todos los lácteos enteros. Asimismo, restringe grasas que en las dietas vegetarianas sí se pueden tomar, como el aguacate, los frutos secos y el aceite de oliva.

48 Dieta Paleo:

La dieta paleo suele incluir carnes magras, pescado, frutas, verduras, frutos secos y semillas, alimentos que en el pasado se podían obtener mediante la caza y la recolección. La dieta paleo limita los alimentos que se volvieron comunes cuando surgió la agricultura, hace unos 10.000 años.

✓ Alimentos permitidos:

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 permitidos:

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.