

Nombre del Alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Profesor:

Daniela Monserrat Méndez

Nombre el Trabajo:

Manual de Dietas

Materia:

Introducción a la Nutrición

Grado:

Primer Cuatrimestre

Grupo:

LNU-01

Comitán de Domínguez, Chiapas a 09 de noviembre de 2022

Universidad del Sureste

MANUAL DE DIETAS

Por: Sofia Yamileth Guillén Flores

INDICE

Contenido

INTRODUCCIÓN	5
DIETA KETO O CETOGÉNICA	6
DIETA ASTRIGENTE	8
DIETA ALCALINA	9
DIETA ATKINS	10
DIETA ASIÁTICA	11
DIETA DEL GRUPO SANGUÍNEO B	12
DIETA BASAL	13
DIETA BAJA EN PURINAS	14
DIETA DASH	15
DIETA MEDITERRANEA	16
DIETA EQUILIBRADA	17
DIETA ACTIVA	18
DIETA CRASH	19
DIETA COLESTEROL ALTO	20
DIETA DETOX PARA ADELGAZAR	21
DIETA PALEO	22
DIETA KOSHER	23
DIETA MILITAR	24
DIETA BLANDA	25
DIETA GAPS	26
DIETA LÍQUIDA	27
DIETA BAJA EN FIBRAS Y RESIDUOS	28
DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS	29
DIETA SIRTFOOD	30
DIETA SEMAFORO	31
DIETA POLEMÉRICA	32
DIETA DUKAN	33
DIETA HIPOCALÓRICA	35
DIETA HIPERCALÓRICA	36
DIETA JAPONESA	37
DIETA LAXANTE	38

DIETA RENAL	39
DIETA ZONA.....	40
DIETA BAJA EN FODMAP	41
DIETA VEGANA	42
DIETA LACTOVEGETARIANA	43
DIETA HIPOPORTEICA.....	44
DIETA TLC	45
DIETA VOLUMÉTRICA	46
DIETA NÓRDICA.....	47
DIETA ORNISH	48
DIETA VEGETARIANA.....	49
DIETA DE LA FERTILIDAD	50
DIETA POR PUNTOS.....	51
DIETA DE LA LUNA.....	52
DIETA DE LA PIÑA	53
DIETA INOCUA.....	54
DIETA LOW CARB.....	55
DIETA RICA EN FIBRAS.....	56
DIETA PARA NEFROPATÍA DIABÉTICA	57
CONCLUSIÓN	58

INTRODUCCIÓN

En este manual conoceremos algunos tipos de dietas, explicando en qué consisten, los alimentos permitidos, y también los alimentos no permitidos, es importante y fundamental conocer cada tipo de dieta para que de esa manera nosotros como Licenciados de Nutrición, tengamos en cuenta las dietas para cada tipo de paciente y cada situación, podemos saber que hay muchas dietas que son guiadas por tradiciones, éticas, salud o simplemente por tener un buen cuerpo físico.

En cada dieta podemos ver que hay muchas personas a nuestro alrededor que la necesitan, o que si la hacen muchas personas no cumplen con la dieta como debe de ser, o se saltan instrucciones, y es por eso que muchos pacientes no tienen o cumplen los objetivos que desean.

Es importante saber que debemos tener en cuenta cada detalle que nos diga el paciente para no dar una dieta equivocada y así poder dar la dieta que es la indicada o correcta, tener en cuenta que depende del paciente cada detalle aun el mas mínimo, tener en cuenta varias cosas y no solo el objetivo.

DIETA 1

DIETA KETO O CETOGENICA

- ¿En qué consiste?

Esta dieta consiste en comer alimentos que son ricos en grasas y proteínas, pero esta deja de lado los carbohidratos. Lo más sorprendente es que las personas que la realizan pueden comer carnes, lácteos, huevos y mariscos, pero los alimentos tales como: pastas, papas, pan, refresco e incluso algunas frutas están prohibidas. También es vista como una seductora alternativa para tratar ciertas condiciones CLÍNICAS y perder peso de manera rápida y efectiva. Este además de resultar difícil de cumplir, a la fecha no se tienen evidencia sobre sus efectos a largo plazo.

Esta dieta llamada KETO no es nueva, aunque es más conocida en estos tiempos, este régimen se originó en los años veinte como una herramienta para poder tratar enfermedades neurológicas, (como la epilepsia). Esta dieta no es recomendada para todo el mundo, ni para un largo plazo. Su nombre hace referencia a que es un modelo de alimentación cuyo objetivo es la creación de cuerpos cetónicos, son compuestos metabólicos generados en el organismo como respuesta a la falta de reservas de energía.

Los músculos recurren primero a la concentración de glucosa en sangre, cuando falta la glucosa necesaria (si tenemos bajos los niveles de glucemia) es por eso que los músculos buscarán la energía de las reservas de glucógeno, que son los hidratos de carbono acumulados en el organismo, cuando este termina se produce la cetosis.

- Alimentos Permitidos:

Esta dieta lo que busca es restringir los carbohidratos, dado que este elimina un grupo completo de alimentos, cabe aclarar que esta dieta no es apta para todo el mundo.

ORIGEN ANIMAL	ORIGEN VEGETAL	ALIMENTOS GRASOS	BEBIDAS
Carnes blancas	Crucíferas	Aceites vegetales	Café
Carnes rojas	Apio	Frutas oleosas	Té
Pescados blancos	Lechuga	Frutos secos	Agua
Pescados azules	Judías		
Mariscos	Cebolla		
Huevos	Espinaca		
Lácteos	Calabacín		
	Pimientos		
	Aguacates		

- Alimentos NO permitidos:

Cereales
Granos y Legumbres
Tubérculos y vegetales almidonados
Frutas
Azúcares refinadas
Alcohol
Alimentos light

DIETA 2

DIETA ASTRIGENTE

- ¿En qué consiste?

Esta dieta es una planificación de alimentos cuyo objetivo es mejorar el sistema digestivo, lo podemos usar para un problema estomacal o diarrea. Cuando se realiza esta dieta las personas introducen alimentos de fácil digestión, es por eso que el organismo no necesita demasiada energía para procesarlos. En esta dieta se evita o detiene los episodios de diarrea y es así como se previenen las deshidrataciones y se mejora la salud digestiva.

- Alimentos permitidos:

Yogur Natural
Carnes Magras
Pescados blancos
Vegetales
Carbohidratos permitidos (arroz, papas)

- Alimentos NO permitidos:

Frutas sin pelar
Verduras crudas
Carnes crudas o poco cocinados
Pescado crudo o poco cocinados
Leche y sus derivados

DIETA 3

DIETA ALCALINA

- ¿En qué consiste?

Esta se basa en la creencia de que algunas enfermedades se desarrollan por tener un PH bajo en el organismo es por eso que se busca alcalizar el cuerpo, lo que hacemos es aumentar el PH y así conseguiremos contar con un organismo más fuerte y protegido. Lo distinguimos por los alimentos según los que son los alcalinos y los que son acidificantes, la dieta alcalina apuesta por consumir un tipo de alimentación que incluya el 80% de alimentos alcalinizantes y un 20% de alimentos neutros o ligeramente acidificantes,

- Alimentos permitidos:

Pescados frescos de todo tipo
Carnes blancas como el pollo y el pavo
Huevos realizados (cocidos)
Frutas y verduras (frescas)
Legumbres (soja y derivados)
Frutos secos sin sal o azúcar añadidos
Arroz y pasta integral
Tés o infusiones naturales
Agua

- Alimentos NO permitidos:

Carnes rojas (cortos más grasos)	Alimentos preparados, envasados o cong.
Embutidos como chorizo, salchichas, etc.	Refrescos
Harinas blancas	Alcohol
Bollería, galletas y dulces.	Sal
Azúcar refinado	Café
Mantequilla, margarina o manteca	Salsas procesadas (mayonesa o ketchup)
Comida chatarra	

DIETA 4

DIETA ATKINS

- ¿En qué consiste?

Es un plan de alimentación bajo y que restringe los carbohidratos, y se centra en los alimentos con aporte de proteínas y grasa. Tienen varias fases para que las personas puedan adelgazar y mantenerse, y comienza con un plan de alimentación con muy bajo contenido de carbohidratos formalmente lo conocemos como un enfoque nutricional de ATKINS. Se dice que en esta dieta no es necesario evitar los cortes de carne grasos o eliminar el exceso de grasa, lo importante es controlar los carbohidratos.

Tiene 4 fases: 1.- Inducción 2.- Equilibrio 3.- Mantenimiento Previo 4.- Mantenimiento permanente

- Alimentos permitidos:

Carne (aves, cerdo, cordero, vaca, jamón, etc.)
Pescado y mariscos
Verduras en bajo contenido de ch (lechuga, pepino, pimienta, apio, espárragos, setas, etc.)
Huevos (huevo revueltos, y cocidos, tortillas huevos fritos, etc.)
Quesos duros
Productos de soja
En la etapa 1 solo se permiten las infusiones, agua y café descafeinado)

- Alimentos NO permitidos:

Plantas amiláceas, batata, la papa	Frutas y jugos de fruta
Pan, cereales y derivados	Alcohol
Legumbres (frijol, guisant, lentejas y arroz)	Leche o lactosa
Arroz o pasta	Frutos secos
Alimentos dulces, pasteles, refrescos.	Azúcar o alimentos azucarados.

DIETA 5

DIETA ASIATICA

- ¿En qué consiste?

Este régimen es propio de los países asiáticos, y también esta se considera una de las más saludables del mundo, esto es porque los que la ingieren es más longeva que la consume la dieta occidental. Ayuda a bajar de peso y eso concluyó con que hubo pérdida de peso y mejoría del perfil de colesterol. También este asegura mayor longevidad consumen más carbohidratos que proteínas y también se cree que es por la forma en la que se cocinan los alimentos.

- Alimentos permitidos:

Todo tipo de vegetales, sobre todo frutas y vegetales de temporada
Hierbas, algas y setas de temporada
Arroz sobre todo integral
Pescado

- Alimentos NO permitidos:

Alimentos procesados
Azúcar y alimentos grasientos

DIETA 6

DIETA DEL GRUPO SANGUINEO B

- ¿En qué consiste?

Este grupo poseen supuestamente un sistema inmune eficiente, gran capacidad de adaptación al medio ambiente y un aparato digestivo capaz de digerir sin problema los lácteos y sus derivados.

- Alimentos permitidos:

Carne (cordero, venado y conejo)	Lácteos (leche de vaca, oveja, cabra, desnata, yogures, queso cottage, kerif, y ricotta)
Pescado y mariscos (bacalao, salmón, sardina, mero, lenguado, merluza, perca, besugo, caballa.	Verduras y hortalizas (acelga, berenjena, brócoli, calabaza, cebolla, col, escarola, perejil, puerro y zanahoria)
Aceite de oliva	Frutos secos (no tan aconsejables)
Legumbres (alubias y judías pintas)	Frutas (arándanos, ciruelas, plátano, piña, uvas)
Cereales (arroz, mijo, harina de avena)	Agua y té verde

- Alimentos NO permitidos:

Carnes (pato, codorniz, perdiz y cerdo)	Cereales (trigo, centeno, cebada,
Pescados y mariscos (anchoas, angulas, anguila, mejillones, ostras, cangrejo, gambas y langostas)	Frutos secos (avellanas, cacahuete, pistachos, piñones, sésamo, pipas de girasol, y de calabaza.
Lácteos (helado, queso Roquefort y cheddar)	Verduras (hortalizas tomate y alcachofa)
Aceite de maíz, cacahuete, cártamo y sésamo	Frutas (ganada, caqui y coco)
Legumbres (tofu, garbanzos y lentejas)	Refrescos, gaseosas y licores

DIETA 7

DIETA BASAL

- ¿En qué consiste?

Esta dieta es aquella que se puede encontrar en pacientes ingresados al hospital, debe de estar personalizada a cada patología y estar basada en alimentos saludables, Esta dieta su principal objetivo es el tratamiento dietotérapico es reducir el tiempo de hospitalización de las personas. En algunas se pautará una dieta basal sin sal (para hipertensión), sin azúcar (para diabetes), dieta líquida (para aquellos px que no pueden tomar sólidos) .

- Alimentos permitidos:

Frutas	Huevo
Verduras	Lácteos
Hortalizas	Agua o agua con gas
Cereales integrales	Carne
Legumbres	Pescado

- Alimentos NO permitidos:

Productos rebozados	Batidos
Productos en grasa	Azucarillos
Aceite de girasol	Bollería
Alcohol	Azúcar libre
Refrescos	Cacao soluble
Zumos	Galletas

DIETA 8

DIETA BAJA EN PURINAS

- ¿En qué consiste?

Esta dieta 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, cuando digerimos purinas, produce un producto de desecho llamado ácido úrico, es por eso que si nosotros consumimos muchas purinas producimos una acumulación de cristales de ácido úrico en las articulaciones y esta puede provocar ciertos problemas de salud, algunos como son los cálculos renales, y un tipo de artritis conocida como la gota.

Su objetivo es controlar la cantidad de purinas que se consume y no es solamente evitar purinas.

- Alimentos permitidos:

Mantequilla de maní y nueces
Productos lácteos bajos en grasa y sin grasa, como leche, yogur y queso
Huevos (con moderación)
Grasa y aceite
Otros vegetales
Papas, pan, arroz y pasta
Vino (con moderación)
Frutas y jugo de frutas
Café con moderación

- Alimentos NO permitidos:

Carnes de animales (ternera, venado y pato)	Levadura
Anchoas, sardinas, mejillones, bacalao, trucha, atún, arenque, abadejo, vieiras	Carnes rojas, piel y carnes oscuras de aves de corral grasas, productos lácteos altos en grasas
Vísceras como hígado, riñones y mollejas	Cerveza
Salsa espesa	

DIETA 9

DIETA DASH

- ¿En qué consiste?

Esta dieta se creó para mejorar la prevención de enfermedades cardiovasculares, trata de un tipo de alimentación que prioriza el consumo de vegetales, granos enteros, y carnes magras, también se recomienda la ingesta bajas dosis de sal, su objetivo es reducir la hipertensión arterial, por eso es que proporciona el consumo de frutas y verduras, es por eso que el potasio que tienen los alimentos es capaz de contrarrestar los efectos de sodio en lo que a tensión arterial se refiere.

- Alimentos permitidos:

Se puede elegir entre los siguientes alimentos:

Alimentos con un alto contenido de potasio, calcio, magnesio, fibra y proteína.
Alimentos con un bajo contenido de grasas saturadas
Alimentos con bajo contenido de sodio

- Alimentos NO permitidos:

Limita los alimentos que tendrán un impacto negativo en su presión arterial y su salud cardiaca

Sal de mesa	Corte grasos de carne	Condimentos c/azúcar
Comida rápida	Aves con piel	
Alimentos pre envasados	Manteca de cerdo	
Carnes procesadas	Crema	
Carne de vacuno	Mantequilla	
Cerdo	Leche entera	
Cordero	Azúcar de mesa	
Ternera	Dulces	
Queso	Alimentos Basura	

DIETA 10

DIETA MEDITERRANEA

- ¿En qué consiste?

Es una dieta variada y equilibrada que predominan los alimentos obtenidos de los cultivos tradicionales de esta zona geográfica bañada por el mediterráneo: el trigo, el olivo y la vid. Se recomienda 5 raciones de frutas y verduras al día, puede ayudar a adelgazar sin grandes restricciones, ya que permite comer casi de todo, pero en cantidades moderadas, el agua juega un papel fundamental para eliminar el exceso de líquidos, lo ideal es ingerirla fuera de las comidas y 2 litros al día.

- Alimentos permitidos:

Verduras
Legumbres
Fruta
Pescado
Carnes blancas
La pasta
El arroz
Frutos secos
Aceite de oliva

- Alimentos NO permitidos:

Harinas
Azúcar refinados
Refrescos
Alimentos cárnicos
Alimentos procesados

DIETA 11

DIETA EQUILIBRADA

- ¿En qué consiste?

Es aquella que nos aporta todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo, una nutrición equilibrada aporta la proporción adecuada de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y fibra. Según la OMS, realizar una dieta sana y balanceada durante nuestra vida nos ayuda a prevenir la mal nutrición, enfermedades no transmisibles (diabetes, cardiopatías, accidentes cardiovasculares y cáncer) y diferentes afecciones.

Se caracteriza por tener 6 cualidades; adaptada, completa, satisfactoria, variada, suficiente energía (perder peso), segura.

- Alimentos permitidos:

Alimentos con almidón, incluidos el pan, las pastas el arroz, y las papas
Frutas y verduras
Leche y otros productos lácteos
Carne, pescado, huevo, frijoles y otras fuente no lácteas de proteínas
Alimentos con alto contenido de grasa o azúcar

- Alimentos NO permitidos:

Productos de carne procesada, como embutidos, salami, pasteles de carne y hamburguesas
Alimentos con alto contenido de sal
Alimentos y bebidas azucaradas
Alimentos con alto nivel de grasa, como crema, mantequilla y tortas

DIETA 12

DIETA ACTIVA

- ¿En qué consiste?

Es un método que combina la auriculopresión con un adecuado asesoramiento, lo conseguimos con cualquier persona que pueda controlar su peso encontrándose bien, sintiéndose apoyada y cuidada por un asesor nutricional.

- Alimentos permitidos:

Vitamina C: Mínimo 80mg de un alimento, frutas como; naranja, mandarina, pomelo, kiwi, o papaya, ayuda a evitar el cansancio y la fatiga crónica, es símbolo de vitalidad.
--

Calcio: La dosis recomendada es de 900mg, los productos de lácteos asimila mejor el organismo, como un vaso de leche, un yogur, un postre lácteo.

Hierro: La cantidad recomendada diaria es de 10mg, este mineral influye en el estado de ánimo por eso es importante tomar: verduras frescas ricas en hierro como espinacas, col o acelgas, hígado en ternera, legumbres secas (lentejas o habas) de vez en cuando frutos secos ricos en hierro y un poco de chocolate

- Alimentos NO permitidos:

Fritos
Bollería industrial
Embutidos
Mayonesa
Galletas
Postres casero
Helado
Bebidas azucaradas
Chucherías
Aperitivos salados

DIETA 13

DIETA CRASH

- ¿En qué consiste?

Es un régimen alimenticio disociado, que motiva a todas las personas a consumir pocas calorías diarias con el objetivo de lograr grandes resultados en un plazo de tiempo muy corto, esta dieta es muy popular ya que puede ser muy rápida y eficiente y así poder lucir un gran cuerpo en poco tiempo.

Es corta, sencilla y eficaz para bajar de peso, esta dieta la usan los artistas para lucir un grandioso cuerpo, ya que evitan aparición de celulitis y flacidez, en este se ingieren alimentos que ayudan a la oxidación de grasas para bajar de peso fácilmente, su característica principal es que es hipocalórica

- Alimentos permitidos:

Verduras
Pescados
Pollo y pavo sin piel
Agua Mineral
Jugos de frutas naturales sin azúcar

- Alimentos NO permitidos:

Frituras en general
Bebidas alcohólicas
Leche entera
Embutidos
Dulces
Mantequilla
Carne de cerdo

DIETA 14

DIETA COLESTEROL ALTO

- *¿En qué consiste?*

Este tipo de dieta debe de ser rica en fibra, ácidos grasos saturados, antioxidantes, además se debe hacer una rica en fruta y verdura, y consumir más pescado que carne, se debe de eliminar los embutidos y moderar el consumo de huevos, eliminar las grasas saturados, reducir el máximo el consumo de azúcares y también debe ingerir legumbres y cereales integrales, evitar alimentos fritos.

Esta dieta se debe realizar cuando el colesterol esta elevado y se debe de cuidar mucho la alimentación, ya que hay muchos alimentos que contiene mucho colesterol.

- *Alimentos permitidos:*

Avena
Frutas y verduras
Alimentos con alto contenido en fibra y ricos en Aá grasos insaturados
Pescados azules como el atún, el salmón, o la sardina
Frutos secos
Té matcha
Semillas de chía, quínoa, y trigo sarraceno
Aceite de oliva
Cúrcuma

- *Alimentos NO permitidos:*

Mantequilla, quesos grasos y nata	Bollería industrial
Leche entera y derivados (yogur)	Mariscos
Fiambres y embutidos	Comidas en exceso de sal
Vísceras	Alimentos picantes, especias en general y muy condimentados, y fermentados
Aceites, salsas, manteca, y patés	Bebidas alcohólicas, y excitantes, así como refrescos azucarados
Comida rápido y alimentos hipercalóricos	

DIETA 15

DIETA DETOX PARA ADELGAZAR

- *¿En qué consiste?*

En esta dieta hace que le dé una ayudadita al organismo a eliminar las toxinas, ya sea también porque llevamos una temporada “mal comiendo” dándonos demasiados homenajes grasientos y azucarados, etc. Se trata de darle un reposo al sistema digestivo, el objetivo es ayudar al aparato digestivo a eliminar el exceso de desechos que hallamos acumulado.

Es por eso que debemos seguir una alimentación que ayude al hígado, los riñones, y los intestinos a eliminar toxinas.

- *Alimentos permitidos:*

Hojas verdes, espinacas, berros, y berza	Aceite de oliva virgen extra
Alcachofas	Granos completos (amarantos, trigo entero)
Espárragos	Granadas
Remolacha	Fresas, frambuesas y moras
Apio	Limón
Infusión de diente de león	Pimienta de cayena
Té verde	Cúrcuma
Ajo, cebolla, y puerro	Jengibre
Aceite virgen de linaza	Algas marinas como kelp, dulce, y nori

- *Alimentos NO permitidos:*

Azúcar (dulces)	Mortadela
Tortas	Jamón
Postres	Salami
Carnes procesadas	Cafeína
Salchicha – chorizo	Té verde – negro
Tocineta	Productos industrializados

DIETA 16

DIETA PALEO

- ¿En qué consiste?

Esta dieta se basa en que estamos genéticamente adaptados para comer lo que comían nuestros antepasados, para comer lo que comían nuestros antepasados del Paleolítico: carnes, verduras, pescado, frutas, y es mejor evitar lácteos, legumbres y cereales, Se basa en la premisa de que los seres humanos estamos adaptados.

La paleodieta, se le conoce como la dieta de la edad de piedra o dieta del hombre en las cavernas, considera que los alimentos más adecuados para el ser humano.

- Alimentos permitidos:

Frutas y verduras de temporada
Alimentos frescos
Pescado, mariscos, y carne ecológica
Raíces
Frutos secos ricos en Omega B
Aceite de oliva

- Alimentos NO permitidos:

Harinas
Azúcares
Alimentos procesados
Legumbres
Cereales
Lácteos

DIETA 17

DIETA KOSHER

- ¿En qué consiste?

Es la dieta que sigue pautas de alimentación del judaísmo, las pautas de kashrut, conjunto de normas dietéticas que figuran el Levítico, esta dieta tiene un objetivo religioso, pero también se ha comprobado que ha llevado a una alimentación saludable. La palabra kosher o kasher significa adecuado o apto, señala los alimentos que benefician el estado físico y espiritual del hombre.

Se dice que los alimentos que nos apartan del camino espiritual se llaman teref.

- Alimentos permitidos:

Animales terrestres: que sean simultáneamente rumiantes y tengan la pezuña partida (vaca, toro, oveja, cordero)
Animales marinos: los que tengan simultáneamente aletas y escamas (sardina, mero, salmón, carpa, anchoa, arenque, corvina, atún, etc.) No está permitido el tiburón, delfín, la sepia, pulpo, camarones, calamares, y todo molusco y crustáceo.
Aves: Todas las aves con excepción de las carroñeras, rapaces, y carnívoras, (pato, ganso, pollo, gallina, paloma)
Frutas, verduras y vegetales: Todas están permitidas, pero no debe consumirse si tienen insectos, porque se convierten en teref.

- Alimentos NO permitidos:

Carne de cerdos	Halcones
Conejos	Aves depredadoras o carroñeras
Ardillas	Águilas
Camellos	Búhos
Canguros o caballos	Gaviotas

DIETA 18

DIETA MILITAR

- ¿En qué consiste?

Es conocida como la dieta de los tres días, dieta del helado o dieta de la armada, es un método rápido de pérdida de peso que se basa en un plan de comidas bajas en calorías y que promete ayudarte. Contiene dos fases que en total son 7 días que la integran, la primera fase dura tres días que son tres comidas bajas en calorías, los otros cuatro días son la segunda fase en ellos se debe comer de forma saludable y mantener baja cantidad de calorías.

- Alimentos permitidos.

Incluye una gran cantidad de proteínas con alimentos como:

Carne
Los huevos
El atún

- Alimentos NO permitidos:

Realmente podemos consumir alimentos con una cantidad moderada solo debemos tener en cuenta que las personas vegetarianas, debemos de sustituir algunos alimentos por otros.

DIETA 19

DIETA BLANDA

- ¿En qué consiste?

También a esta dieta se le denomina como la dieta de protección gástrica, su objetivo principal es ayudar al sistema digestivo, mientras pasa por un problema de salud que le impidan funcionar con normalidad, con esta dieta se trata que el aparato digestivo trabaje lo mínimo. Es un tratamiento dietotérapico, es decir que este tipo de alimentación no se debe de llevar de por vida, si no que se utiliza para mitigar los síntomas gástricos que se pueden llegar a presentar en algún momento puntual.

- Alimentos permitidos:

Carne (blanca, como el pollo o pavo)	Frutas (machacada o en puré)
Pescados blancos	Verduras (cocida, purés o cremas)
Huevos cocidos o en tortilla francesa	Grasas (aceite de oliva de virgen extra)
Legumbres (sin piel, trituradas, pequeñas cantidades)	Cereales (blancos, la papa se debe de consumir hervida o al horno)
Lácteos (yogur natural, quesos frescos)	

- Alimentos NO permitidos:

Carne (rojas, y procesada)	Verdura (cruda)
Pescados (pescados azules)	Cereales (cereal de caja)
Huevos (cocciones como la fritura)	Productos procesados (bollería, chocolate, salsas, picantes, o alimentos en vinagre)
Legumbres (enteras, evitarlas en forma de estofado o guisado)	Lácteos (queso curado, leche, flanes, natillas, o yogures de sabores)
Frutas (crudas)	

DIETA 20

DIETA GAPS

- ¿En qué consiste?

Su objetivo es mejorar la microbiota intestinal, teóricamente, este plan de alimentación se creó al principio para aliviar las enfermedades inflamatorias intestinales, así como para mejorar los síntomas del autismo. Su nombre tiene 4 letras que hacen referencia a las siglas que tienen en inglés, preciso su nombre es: Gut and Psychology Syndrome o síndrome psico-intestinal. Esta dieta no es apta para la pérdida de peso, es una dieta demasiado larga y muy restrictiva, y algunos estudios relacionan el bienestar de intestinal con la salud mental.

- Alimentos permitidos:

ETAPA 1	ETAPA 2	ETAPA 3	ETAPA 4	ETAPA 5	ETAPA 6
Caldo: carne o de pescado	Yemas de huevo	2 cucharadas de aguacate	Carnes asadas/parrilla	Manzana cocida	Caldo huesos/carne
Sopa de caldo	Guisos	Panques caseros	Aceite de oliva frio	Verdura cocida	Carnes frescas
Jugo probiótico	+ jugo probiótico	Huevo cocido con ghee	Jugos recientes		Grasas animales, pescados y mariscos x
Carne u otro de tejido blanco	Agregar ghee por cucharadas		Pan con nueces molidas o semillas		Huevo orgánico, comidas fermentadas
Té de jengibre					Vegetales
					Productos horneados

- Alimentos NO permitidos:

Alimentos altamente procesados en envases y latas
Carbohidratos refinados
Alimentos con conservantes, colorantes, productos químicos artificiales
Elimina la fruta, la miel y los frutos secos
Frijoles específicos, cereales integrales, condimentos, etc.

DIETA 21

DIETA LIQUIDA

- ¿En qué consiste?

Esta dieta se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando ya están a temperatura ambiente, como el helado. Esta dieta se realiza antes de un examen o procedimiento médico, o antes de ciertos tipos de cirugía, en algunas ocasiones es necesario tener esta dieta después de haberse sometido a una cirugía en el estómago o en el intestino

- Alimentos permitidos:

Sopas cremosas y coladas	Agua
Té	Jugos de fruta
Jugo	Mantequilla
Gelatina	Helado común o de fruta
Malteadas	Azúcar, miel, jarabes
Pudín	Caldo de sopa
Paletas de helado	

- Alimentos NO permitidos:

No se pueden consumir alimentos sólidos cuando este en dieta líquida completa.
--

DIETA 22

DIETA BAJA EN FIBRAS Y RESIDUOS

- ¿En qué consiste?

Los alimentos altos en fibra agregan volumen a sus deposiciones, y el consumo de bajos alimentos en fibra puede disminuir el tamaño de sus deposiciones y hacer que se deformen esta dieta es recomendada cuando se tiene alguna de las enfermedades tales como; síndrome del intestino irritable, diverticulitis, enfermedades de Crohn, colitis ulcerosa.

- Alimentos permitidos.

Frijol y legumbres	Productos lácteos
Granos enteros	Panes y granos
Vegetales crudos y frutas o sus jugos	Verduras verdes
Vegetales de frutas con cáscara	Proteína
Nueces y semillas	Grasas, aceites
Los nervios de la carne	Salsas

- Alimentos NO permitidos:

Evitar carnes frías	Cafeína
Perros calientes, salchichas, frijol, nueces	Alcohol
Alimentos o aderezos muy picantes	Margarina
Comidas fritas con mucho aceite	Aceites
Postres que contengan nueces, coco o otras	Mayonesa

DIETA 23

DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

- ¿En qué consiste?

Se compone de líquidos y alimentos claros, y alimentos que se transforman en líquidos claros cuando están a temperatura ambiente, se puede usar si el paciente tiene pancreatitis aguda, está vomitando, o está enfermo del estómago.

- Alimentos permitidos:

Caldo claro	Peltas de helado
Té	Agua
Jugo de arándano	Jugo de fruta sin pulpa
Gelatina	Caldos
Bebidas para deportistas incaloradas	Café sin crema ni leche

- Alimentos NO permitidos:

Jugo de néctar o de pulpa
Leche y yogur

DIETA 24

DIETA SIRTFOOD

- ¿En qué consiste?

Se basan en los alimentos sirt, lo que quiere decir alimentos ricos en activadores de sirtuinas, eso provoca que en el cuerpo humano un efecto similar al del ayuno, este restringe la aportación calórica al organismo o ejercitarte.

Se debe a que las sirtuinas tienen una gran incidencia sobre el envejecimiento celular de las células, mejorando la longevidad y su metabolismo.

- Alimentos permitidos:

Chocolate oscuro	Café
Vino	Fresas
Té verde	Aceite de oliva extra virgen
Cebolla roja	Perejil
Trigo sarraceno	Nueces
Pollo	Comidas a base de soja
Pavo	Col rizada
Gambas	Apio
Alcaparras	Cúrcuma

- Alimentos NO permitidos:

Pasta
Patatas
Judías
Legumbres

DIETA 25

DIETA SEMAFORO

- ¿En qué consiste?

Esta consiste en un plan alimenticio bajo en calorías el propósito de esta dieta es bajar de peso hasta llegar al peso ideal, pero esto depende de cada persona que la realiza, depende de su peso, edad, sexo, y altura. Se basa en el equilibrio que se mantiene al consumir los alimentos, ya que no se le restringe a la persona totalmente de algún producto en específico si no que se le ayudara a controlar el consumo.

Esta dieta es más un camino a un estilo de vida más saludable.

- Alimentos permitidos:

COLOR VERDE	COLOR NARANJA	COLOR ROJO
Verduras y hortalizas	Carnes rojas	Cereales con azúcar
Pescado blanco	Frutos secos (nueces, maní)	Carne de cerdo
Pollo	Arroz y pasta (integral)	Dulces
Leche	Lácteos (leche, queso, yogur)	Leche condensada
Yogur	Papa y yuca	Embutidos
Carne blanca (pescado, pavo)	Huevo en bajas porciones	Mantequilla
Agua mineral	Aguacate, plátano	Bebidas gaseosas
Bebidas azucaradas	Lentejas, garbanzos	Salsas
	Aceites	Golosinas (chocolate, gomitas, chupetas, etc.)
	Jamón	Bebidas con licor

- Alimentos NO permitidos:

Cereales con azúcar	Mantequilla
Carne de cerdo	Bebidas gaseosas
Dulces	Salsas
Leche condensada	Bebidas con licor
Embutidos	Golosinas (chocolate, gomitas, chupetas)

DIETA 26

DIETA POLEMÉRICA

- ¿En qué consiste?

Esta dieta es uno de los tipos de fórmulas enterales. Se componen porque como tal, son productos que se componen de una mezcla de macro y micro nutrientes. Su objetivo principal es brindar el soporte nutricional que requieren en personas con desnutrición, o con alguna enfermedad, que estén hospitalizados y/o no quieran o puedan comer. A esta dieta se considera como una dieta artificial pero también es muy compleja y balanceada.

Esta dieta es usada un 95% aproximadamente en los casos, ya sea para complementar o como una dieta única. Y en general esta dieta se usa para pacientes que aún mantienen una buena capacidad motora, digestiva o de absorción.

- Alimentos permitidos:

Proteína entera
Hidratos de carbono complejos
Grasas
Vitaminas
Minerales

- Alimentos NO permitidos:

Lactosa
Gluten

DIETA 27

DIETA DUKAN

- ¿En qué consiste?

Es un consumo masivo de proteínas, es una dieta de las más conocidas y publicitadas en la actualidad, consiste en un plan basado en el consumo masivo de proteínas, es un método de adelgazamiento y está estructurado en 4 fases, dos de ellas son para perder peso, y las otras dos son para estabilizarlo.

Las personas que hacen esta dieta solo pueden comer 100 alimentos, 72 ricos en proteínas, y 28 verduras recomendadas. Las fases se llaman: fase de taque, fase de crucero, fase de consolidación, fase de estabilización.

- Alimentos permitidos.

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
Aves	Acelgas, alcachofas	Vegetales con almidón	Alimentación saludable
Pescados	Brócoli, calabaza	Pan integral	Alimentación equilibrada
Mariscos	Cebolla, col, coles	Frutas	3 cucharas de salvado de avena
Proteínas vegetales	Espárrago, espinaca	Quesos	Jueves de proteínas puras
Konjac	Lechuga, palmitos	Comida de gala	Agua
Tofu	Pepino, pimiento	Agua	
Seitán	Rábano, soja, setas		
Productos lácteos	Champiñones		
Huevo de gallina o codorniz	Tomate, zanahoria		

- Alimentos NO permitidos:

Lengua de buey	Jamón serrano	Sésamo
Pato	Caldo concentrado	Vinagre
Piel de aves	Nata líquida ligera	Leche entera
Oca	Maicena	Quesos grasos
Cerdo	Aceite de parafina	Lácteos normales
Chuletón de ternera	Mayonesa dukan	Cualquier alimento conservado en aceite
Cordero	Mostaza	
Jamón ahumado	Sal	

DIETA 28

DIETA HIPOCALORICA

- ¿En qué consiste?

Esta dieta se caracteriza por ser una dieta o régimen dietético bajo en calorías, consiste en aplicar una restricción calórica diaria o reducir la ingesta de los alimentos que contienen calorías. Controla y elimina de la dieta aquellos alimentos que engordan y que no aportan interés nutricional, y así poder diseñar un plan alimenticio en la proporción y cantidad adecuadas al perfil del paciente.

En esta dieta normalmente se realizan 5 ingestas de alimentos al día.

- Alimentos permitidos:

Buey, ternera, caballo, cerdo magro, carne sin grasa en general	Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza,
Pollo, pavo, paloma	Café, té, infusiones
Pescado magro, molucoso, crustáceos	Aguas minerales
Leche desnatada, yogur natural, quesos desnatados sin azúcar	Condimentos
Verdura en general	

- Alimentos NO permitidos:

Azúcar, confituras, miel	Aguacate, aceitunas
Chocolate, cacao	Carne grasa, chuchería, conserva de carne
Bollería, helados	Pescado graso, en aceite, o escabeche
Snacks	Caldo grasos, sopas de sobre
Fruta disecada; pasas, higos, ciruelas	Bacon, manteca, chicharrones, yogur de frutas, yogures azucarados
Fruta seca grasa; almendras, avellanas, cacahuete, nueces	Bebidas azucaradas, refrescos, alcohol, cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc

DIETA 29

DIETA HIPERCALORICA

- ¿En qué consiste?

Son aquellas que contienen un aporte energético mayor del que necesita un individuo, no solo es una dieta alta en calorías que permite lograr un aumento de peso, además, se mejora la cantidad y calidad de lo que se come, se necesitan cuantificar y aumentar las calorías, por lo tanto, los macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas.

- Alimentos permitidos:

Frutas secas
Aceite de oliva virgen extra
Frutas desecadas
Pan
Pastas
Arroz

- Alimentos NO permitidos>:

Bollería
Chocolate
Azúcar

DIETA 30

DIETA JAPONESA

- *¿En qué consiste?*

En esta dieta se debe de tener presente que principalmente consiste en saber elegir muy bien los alimentos que se prepararan, la frescura del producto es fundamental también en el tiempo en el que se tome a la hora de comer, la calma con la que se coma, y también que se disfrute la comida, se disminuye la ingesta de carne y se le da la oportunidad al pescado, y se tratan de acompañar las comidas con infusiones de té, se disminuyen las grasas y se lo pone sabor a la comida.

- *Alimentos permitidos:*

Arroz blanco o integral.	Setas y diversos hongos comestibles
Fideos de arroz	Pescados frescos
Soja en sus diferentes versiones, tofu	Jengibre
Fruta fresca (manzana, mandarina, naranja)	Algas
Infusiones de té verde	Aguacate
Vegetales frescos, berenjenas, coles, calabazas, patatas, rábanos.	

- *Alimentos NO permitidos:*

Mantequilla	Ternera
Leche	Cerdo
Queso	Pollo
Yogur	Pato
Helado	

DIETA 31

DIETA LAXANTE

- ¿En qué consiste?

Es una dieta especial e ideada para personas que padecen de trastorno conocido con el nombre de estreñimiento, es un plan sencillo de realizar y se puede realizar el tiempo que cada persona desee, pero se debe tener en cuenta que el estado de salud de la persona debe ser sano, además de beber la mayor cantidad posible de agua diariamente, todas las infusiones con edulcorante, realizar actividad física, y condimentar todas las comidas en forma mínima.

- Alimentos permitidos:

Manzana y pera (con piel)	Brócoli
Plátano	Aguacate
Ciruelas y uvas (tanto frescas como pasas)	Aceite de olivo y aceite de coco
Cítricos	Verduras de hoja verde (espinacas, acelgas, espárragos).
Melón	Alcachofa
Frutos del bosque y moras	Tomate
Legumbres	Col, coliflor, repollo, etc.
Semillas y frutos secos	Cebolla, ajo, y zanahorias.

- Alimentos NO permitidos:

Arroz	Mijo
Quinoa	Arvejas
Maíz	Frijoles
Cebada	Garbanzo
Avena	Soja
Trigo	Lentejas
Centeno	Ejotes

DIETA 32

DIETA RENAL

- ¿En qué consiste?

La 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, En algunas dietas renales también pueden limitar el potasio y el calcio. Las personas con enfermedades renales deben de cumplir una dieta renal para reducir la cantidad de desechos en la sangre del paciente.

- Alimentos permitidos:

Frutas: aguacate, coco, higo, uva, pasas, etc	Agua de coco, té negro, verde, mate
Vegetales: papa, yuca, apio, acelga, nabo	Semillas: sésamo, linaza
Leguminosas: frijoles, soja, habas, lenteja	Papelón o guarapo de caña de azúcar
Cereales integrales: trigo, arroz, avena	Sal light
Alimentos integrales: galletas, cereales	Col de Bruselas, tomate, espinacas, cáleri
Chocolate, almendras, avellanas	Ciruelas, Melón, kiwi, guayaba, moras

- Alimentos NO permitidos:

Azúcar
Miel
Caramelos
Refrescos
Bebidas azucaradas

DIETA 33

DIETA ZONA

- ¿En qué consiste?

Esta dieta propone un modelo de alimentación saludable que busca crear un equilibrio hormonal para mejorar el peso y la salud, orienta la nutrición, organiza la alimentación respecto a la influencia que tienen los alimentos sobre el metabolismo, se basa en la regulación de hormonas, mediante un modelo cuya fórmula es 40% de hidratos de carbono, 30% de proteínas, y 30% de grasas en cada una de las comidas principales.

- Alimentos permitidos:

Mariscos	Espárragos
Aves de corral magra	Fresas
La mayoría de las frutas	Pequeñas cantidad de aceite de canola
Verduras sin almidón	Pequeñas cantidades de aceite de oliva
Productos lácteos bajo en grasas	Avena
Claros de huevo	La cebada

- Alimentos NO permitidos:

Trigo	Salsa de soja
Cebada	Malta
Centeno	Empanados
Harina de trigo	Productos marinados
Embutidos	Imitación de pescado
Salsas	Dulces
Aderezos	Espesante
Sopas	

DIETA 34

DIETA BAJA EN FODMAP

- ¿En qué consiste?

Esta dieta la realizan personas que padecen el síndrome de intestino irritable (SII), tiene dolor abdominal y diarrea o padecen de estreñimiento, una dieta baja en carbohidratos fermentables (FODMAP) que son tipos de carbohidratos en los alimentos, pueden ayudar a las personas/pacientes con SII a controlar sus síntomas.

Se encuentran los tipos de carbohidratos son FODMAPS: Frútanos fructosa, galactanos, lactosa, polioles

- Alimentos permitidos:

Verduras	Lácteos: leche, flan, helado, leche de soja
Frutos secos: pasas, grosellas, higos)	Granos: cebada, centeno, trigo
Ciruelas, sandía, puré de manzana	Nueces
Moras, cerezas, fresas, uvas, mango, lichi	Endulzantes
Frutas	Sustitos del azúcar
Frijoles y legumbres	Bebidas: cerveza, vino rosado, jerez, oporto
Carnes, aves, mariscos	Insulina (suplemento de fibra)

- Alimentos NO permitidos:

Refrescos de dieta	Huevos
Café	Leche de almendra, leche de anacardo
Surculosa, sacarina, aspartame	Pescados, mariscos, congelados
Miel de maple, chocolate negro, sacarosa	Carne cocida simple (ternera, pollo, pavo)
Pan, pasta, cereales, harinas, maíz, papa	Frutas: arándanos toronja, kiwi, limas,
Mantequilla de almendras, nueces, semillas	Papayas, piña, maracuyá, limas, peras
Leche de arroz, leche sin lactosa	Verduras: Calabaza, rábanos, espinacas
Yogur sin lactosa, quesos duros añejos	Calabacín, berenjena, pimientos, apios

DIETA 35

DIETA VEGANA

- ¿En qué consiste?

En esta dieta no se incluye ningún tipo de carne, aves, ni mariscos o aves de corral. Esta dieta es compuesta por puras plantas, no contiene proteína animal, tampoco se comen alimentos que contienen gelatina o renina.

Si esta dieta es bien planeada puede producir los nutrientes que necesita, puede ayudar a reducir la posibilidad de obesidad, reducir el riesgo de cardiópata, bajar la presión arterial, disminuir el riesgo de diabetes tipo 2.

- Alimentos permitidos:

Vegetales
Frutas
Granos integrales
Legumbres
Semillas
Nueces
Puede incluir leche y/o huevos si es lactoovovegetariano

- Alimentos NO permitidos:

Aves
Mariscos
Res
Cerdo
Cordero
Otras carnes de animales como bisonte o carnes exóticas como avestruz o lagarto
Gelatina o renina

DIETA 36

DIETA LACTOVEGETARIANA

- ¿En qué consiste?

Esta dieta es una variante del vegetarianismo, excluye todas las carnes, aves, mariscos y los huevos, pero a diferencia de otras esta contiene ciertos productos lácteos como el yogur, el queso y la leche.

Algunas personas siguen esta dieta por salud o por éticas, algunos también por motivos de salud, o también por razones ambientales.

- Alimentos permitidos:

Todo tipo de vegetales, frutas, verduras, frutos secos, especias, y raíces
Cereales, legumbres, y germinados
Lácteos, y todos sus derivados como mantequilla, queso, yogur, kerif

- Alimentos NO permitidos:

Cualquier tipo de producto animal, menos la leche y sus derivados
Todo tipo de carne y pescado y sus derivados

DIETA 37

DIETA HIPOPORTEICA

- ¿En qué consiste?

Esta dieta tiene el déficit manifiesto de proteínas, esta es un riesgo de salud sobre todo cuando se realizan en edades tempranas, algunos beneficios de esta es mantener un estado nutricional optimo a través del aporte calórico suficiente para evitar el catabolismo proteico, evita la acumulación de sangre de los productos y desecho del metabolismo proteico, disminuye el trabajo renal, ingesta precisa de proteínas sodio, potasio, fósforo, y líquidos según diuresis, control de patologías asociadas.

- Alimentos permitidos:

Pan blanco
Trigo
Centeno
Pan integral
Harina de trigo integral
Biscotes
Arroz
Arroz integral

- Alimentos NO permitidos:

Azúcar
Mantequilla
Quesos maduros
Embutidos
Salchichas y fritos
Alimentos pre cocinados
Alimentos permitidos

DIETA 38

DIETA TLC

- ¿En qué consiste?

El objetivo de esta dieta es reducir el colesterol LDL, o “malo” alto y el riesgo de enfermedad, también reduce el riesgo de accidente cerebrovascular, y la presión arterial alta, asociada con una dieta alta en grasas.

La dieta se basa en reducir la ingesta de alimentos con alto contenido de colesterol, grasas trans, y saturados, y sodio, evitando la mantequilla, aumentar moderadamente el ejercicio físico, la cantidad de alimentos ricos en fibra, reducir calorías si el paciente se encuentra en sobrepeso, entre otras más.

- Alimentos permitidos:

Carne magra, pollo, pescado	Vegetales
Frijoles, secos y guisantes secos	Pan, cereales y derivados
Huevos	Dulces y snacks
Leche baja en grasa y productos lácteos	Frutas

- Alimentos NO permitidos:

Manteca vegetal
Galletas
Bocadillos envasados y productos de pastelería general
Lácteos enteros
Vísceras

DIETA 39

DIETA VOLUMÉTRICA

- ¿En qué consiste?

Lo que busca la dieta volumétrica es hacer aumentar el volumen de la comida, agregar a la vista más alimentos, pero que la comida en su conjunto aporte muy pocas calorías, se logra con agregado de muchos líquidos, frutas, verduras, cereales integrales, y también las legumbres. Esta dieta no la aceptarían para aquellas personas que no les gusten o no coman las frutas y verduras,

- Alimentos permitidos:

Verduras con poco o sin azúcar o grasa	Tofu
Frutas con poco o sin azúcar o grasa	Productos integrales
Sopas y guisos	Muesli con poco o ningún azúcar añadido
Productos lácteos bajos en grasa	Bebidas
Carne y pescado magro	Aceites vegetales de alta calidad
Legumbres	Aceite de oliva

- Alimentos NO permitidos:

Chocolate y otros dulces	Bocadillos salados
Frutos secos	Harina blanca y sus derivados
Huevos	Grasas malas todo el día es malo
Azúcar añadida	Quesos grasientos

DIETA 40

DIETA NÓRDICA

- ¿En qué consiste?

Esta dieta está basada en alimentos nórdicos, que predominan los alimentos de países nórdicos, como: Dinamarca, Finlandia, Suecia, Noruega e Islandia, es un patrón alimentario propio del norte de Europa basado en pescados, cereales integrales y aceite colza, Uno de los beneficios directos es mejorar y lograr un estado óptimo estado de salud y alcanzar un peso ideal, esta dieta se compara con la dieta mediterránea.

- Alimentos permitidos:

Frutas	Semillas
Bayas	Pescados grasos
Legumbres (lentejas, porotos, garbanzos)	Lácteos bajos en grasa
Tubérculos (patatas, remolacha, zanahoria)	Aceite de canola
Granos y cereales integrales	Hierbas
Frutos secos	Especias

- Alimentos NO permitidos:

Azúcar
Refrescos azucarados
Alimentos cárnicos industriales
Comida rápida
Alimentos industriales (galletas, golosinas snacks no saludables)

DIETA 41

DIETA ORNISH

- ¿En qué consiste?

Principalmente es una dieta ovolactovegetariana, es decir tenemos alimentos no procesados y que no provienen de origen 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.

- Alimentos permitidos:

Frutas y vegetales
Productos integrales, como arroz integral, pasta integral, avena, etc.
Legumbres como garbanzos y habas
Productos lácteos desnatados o bajas en grasa
Clara de huevo
Un pan de maíz
Alimentos de soja, tofu, etc.

- Alimentos NO permitidos:

Carne roja
Aves de corral
Pez
Productos lácteos enteros
Aceite vegetales
Abogados
Aceituna
Coco

DIETA 42

DIETA VEGETARIANA

- ¿En qué consiste?

Esta dieta es compatible tanto en edad de crecimiento (niños y adolescentes) y durante el embarazo y lactancia. Está dice que debemos de huir de los alimentos procesados, cuidar el exceso de carbohidratos, y tomar todos los alimentos que contengan y sean ricos en hierro junto a alimentos ricos en vitamina C, nos dice que, si no se toma lácteos, debemos aumentar el consumo de vegetales verdes y tomar el sol, tomar sal y suplementos de vitamina B-12 (en caso de ser vegano).

- Alimentos permitidos:

Frutas
Verduras
Granos integrales
Legumbres
Semillas
Nueces

- Alimentos NO permitidos:

Aves
Mariscos
Res
Cerdo
Cordero
Avestruz o lagarto

DIETA 43

DIETA DE LA FERTILIDAD

- ¿En qué consiste?

Es un régimen alimenticio diseñado para mujeres que tienen problemas para quedarse embarazadas, por lo que se basa en el consumo que potencializan la fertilidad, como proteínas vegetales, aceites, leche entera, productos ricos en ácido fólico y complejos vitamínicos.

- Alimentos permitidos:

Grasas saludables (grasas monoinsaturadas) [aceite de oliva extra virgen, los frutos secos, y los aguacates, ácidos grasos Omega 3]
Alimentos ricos en fibra [Col rizada, brócoli, repollo, nabos y granos enteros y arroz] Hierro
Proteínas de origen vegetales: [incorporación de lácteos enteros, como la leche entera, helado o yogur y omitir los productos lácteos descremados.

- Alimentos NO permitidos:

Ácidos grasos trans y saturados
Pescado con mercurio
Lácteos bajos en grasas
Alimentos alto índice glucémico
Alcohol
Cítricos
Quelantes naturales de hierro.

DIETA 44

DIETA POR PUNTOS

- ¿En qué consiste?

Esta dieta es para las personas que están aburridos de las mismas dietas y quieren probar algo nuevo, se consumen todos los grupos de alimentos de forma equilibrada, es por eso que como su nombre lo menciona, esta dieta contiene una tabla de contenido con puntos que los clasifica según sus características, el objetivo de este plan de alimentación es no sobrepasar los puntos indicados al cabo del día.

- Alimentos permitidos:

Carnes	Verduras y hortalizas
Pescado	Frutas
Fiambres	Varios
Pastas	Lácteos
Huevos	Farináceos
Pan	Arroces

- Alimentos NO permitidos:

Salchichas	Azúcar
Galletas	Chocolate
Chucherías	Salsas
Bebidas gaseosas	Embutidos
Alcohol	Queso

DIETA 45

DIETA DE LA LUNA

- ¿En qué consiste?

Esta dieta es un régimen de alimentación cuyo concepto más distintivo es el hecho de realizar dos ayunos de 26 horas al mes, dependiendo de la fase de la luna. Es una apariencia de receta muy simple, sin embargo, muchas personas la han criticado. Es una alternativa para bajar de peso aprovechando la relación del agua con el calendario lunar y ofreciendo un método cuyo mayor sacrificio es el ayuno por un par de días al mes.

- Alimentos permitidos:

Caldo de hortalizas
Caldo de verduras

- Alimentos NO permitidos:

Leche entera
El alcohol
Refrescos
Contraindicados

DIETA 46

DIETA DE LA PIÑA

- ¿En qué consiste?

Se considera una dieta hipocalórica, que, en su forma más extrema, consiste en comer solo un alimento, la piña, durante 3 días. Es una dieta diurética, es decir que apunta a perder peso eliminando la retención de líquidos, La piña es una fruta con alto porcentaje de agua, con un buen aporte de vitaminas, minerales y fibra.

- Alimentos permitidos:

Piña

- Alimentos NO permitidos:

Cualquier otro alimento que no sea piña

DIETA 47

DIETA INOCUA

- ¿En qué consiste?

Esta dieta contiene una alimentación sin riesgos de contenido de toxicidad, tampoco es peligrosa para la salud en ninguno de los alimentos que la componen, por ende, los alimentos son de origen orgánico, es una dieta saludable que puede ser tenida en cuenta para un plan a largo plazo, o como habito alimentario de por vida.

- Alimentos permitidos:

Frutas y verduras; en mucha cantidad no hacen daño, dependiendo del caso
Leguminosas y alimentos de origen animal: deben de ser pocas y combinadas
Cereales; no deben de ser cantidades grandes o pequeñas, sino suficientes

- Alimentos NO permitidos:

Alimentos ultra procesados
Con altas cantidades de químicos
Gaseosas
Dulces procesados
Comida de paquete
Embutidos
Alimentos ricos en sodio
Evitar comidas de la calle

DIETA 48

DIETA LOW CARB

- ¿En qué consiste?

Es tan sencilla como una dieta baja en carbohidratos, lo que hace esta dieta es disminuir la ansiedad a la comida, ayuda a los pacientes a no comer en exceso, también normaliza la glucosa en sangre, mejora el sabor de los alimentos, y además mejora nuestro físico.

- Alimentos permitidos:

Frutas y vegetales en pequeñas porciones; preferiblemente crudas, con cáscaras y bagazo
Carnes bajas en grasa, preferiblemente pollo y pavo sin piel
Pescados, preferiblemente grasos, como el salmón, atún, trucha, y sardinas
Huevos y quesos
Aceite de oliva, aceite de coco, y mantequilla
Nueces, almendras, avellanas, merey o marañón
Semillas en general como; chía, linaza, girasol, y ajonjolí
Café y té sin azúcar

- Alimentos NO permitidos:

Azúcar blanca: refrescos, jugos de fruta pasterizados, azúcar morena, edulcorantes, dulces, helados, tortas, galletas, y pasteles.
Harina: trigo, cebada o centeno, presentes en el pan, galletas saladas y tostadas
Grasas trans: papas fritas embaladas, comidas congeladas precocidas, margarina
Carnes procesadas: pechuga de pavo, salchicha, salami, mortadela, tocino, jamón
Otros: arroz blanco, pasta, cuscús, harina de maíz, avena, maíz, frijoles, blanca, garbanzos

DIETA 49

DIETA RICA EN FIBRAS

- ¿En qué consiste?

Esta dieta es una dieta saludable, que implica comer muchos alimentos ricos en fibra, como lo son las frutas; verduras, legumbres, y cereales integrales. Esto hace que se promueva la regularidad de las deposiciones y reduce el riesgo de estreñimiento u otros problemas digestivos.

- Alimentos permitidos:

Pan	Verduras	Legumbres
Pasta	Hortalizas	Cereales integrales
Arroz integral	Frutas	Alimentos ricos en fibra

- Alimentos NO permitidos:

Lácteos
Mantequilla
Yogur
Queso
Pescados
Mariscos
Cangrejo

DIETA 50

DIETA PARA NEFROPATÍA DIABÉTICA

- ¿En qué consiste?

Depende directamente del estado de enfermedad, en estos casos se usan uno de los tres tipos de la dieta baja en proteínas, cada una de las dietas usa el tratamiento complejo de la nefropatía diabética. Es ajustar el azúcar en la sangre.

- Alimentos permitidos:

Frutas secos
Dulces naturales
Frutas
Bayas
Miel

- Alimentos NO permitidos:

Cereales y derivados	Soja en grano
Guisantes secos	Nueces
Habas secas	Piones sin cascara
Judas secas	Almendras con cascara
Garbanzos	Cacahuates sin cascara

CONCLUSIÓN

Este manual es como una guía para saber que encontrar y para qué tipo de pacientes dar, o en que situaciones darlas, y tener en cuenta los alimentos, son dietas que algunas son muy conocidas por las personas y otras no son conocidas, muchas han sido conocidas porque muchos famosos las hacen, pero sin duda debemos estar alerta a lo que no pueden decir en las redes sociales porque no todo es verdad, y saber con qué tipo de paciente nosotros vamos a tratar.

Cada dieta es diferente, y cambia aun el más mínimo detalle, en la mayoría de dietas siempre tratamos de evitar consumir azúcares rápidos, como las mermeladas, lechera, cajeta o crema de avellanas, ya que muchas veces al solo consumir eso el estómago queda vacío y todo se convierte en grasa.

Es por eso importante conocer en que consiste cada tipo de dieta, que alimentos se deben de dar a los pacientes y cuáles no.

BIBLIOGRAFIA

(Universal, s.f.)
(FUCHS, 2022)
(Salud, s.f.)
(Deportivo, s.f.)
(Clinic, s.f.)
(Salud M. C., s.f.)
(Salud C. C., s.f.)
(Jimenez, s.f.)
(Doctor, s.f.)
(Clinic, Mayoclinic, s.f.)
(es, s.f.)
(Farrera, s.f.)
(Femenino, s.f.)
(Dietas, s.f.)
(Doctors, s.f.)
(Es, s.f.)
(Consultas, s.f.)
(Confidencial, s.f.)
(vitaminas, s.f.)
(Jimenez S. , s.f.)
(Profesional, s.f.)
(Medliplus, s.f.)
(Medliplus, Medliplus.com, s.f.)
(Dietas M. , s.f.)
(Mapre.es, s.f.)
(nutricionistas, s.f.)
(dietas, s.f.)
(dieta, s.f.)
(davida, s.f.)
(Cu, s.f.)