

Nombre de la escuela.

Universidad Del Sureste (UDS)



Nombre de la alumna.

Yadira Guadalupe Morales Ramírez

Catedrático.

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Materia.

Introducción a la nutrición

Tema.

Dietas

Licenciatura en Nutrición

Lugar y fecha.

Comitán de Domínguez, Chiapas. A noviembre 2022



DIETAS



Introducción

Al referirnos a la dieta pensamos que es un régimen que una persona sigue porque tiene un propósito, aunque en realidad una dieta es lo que hacemos diariamente, porque se refiere a todo lo ingerimos en un día.

El uso de las dietas puede ser buena y mala, según qué tan informados estemos. Por el avance del internet y que la sociedad consultamos todo ahí, a veces nos dejamos engañar por las dietas que nos presentan como una solución “mágica” que seguimos para conseguir algo.

Aunque realmente no estemos seguros que si realizamos esa dieta vamos a tener consecuencias, pero por la necesidad que se tiene se cree lo que dice ahí, pero lo recomendado debería ser, ir con un nutriólogo.

Índice

Introducción	3
Índice	4
Dietas	6
Dieta túrmix o en puré.	6
Dieta de líquidos claros.	7
Dieta líquidos generales.	7
Dieta suave.	8
Dieta hiposódica.	9
Dieta Dash.	10
Dieta normal o basal.	10
Dietas fijas o por menú.	11
Dietas bajas en calorías.	12
Dietas bajas en carbohidratos.	12
Dietas bajas en grasas.	13
Dietas de reducción.	14
Dietas de mantenimiento.	14
Dieta Hipercalórica.	14
Dieta blanda.	15
Dieta Detox.	15
Dieta modificada en residuos o fibra.	16
Dieta Brat o Braty.	16
Dieta modificada en el tipo y cantidad de lípidos.	17
Dieta cetogénica.	17
Dieta Hipoproteica.	18
Dieta hiperproteica.	19
Dieta Vegetariana.	19
Dieta mediterránea.	20
Dietas para adelgazar.	20
Dieta de la zona.	21
Dieta baja en purinas.	21
Dieta vegana.	22
Dieta de la fertilidad.	22
Dieta volumétrica.	23

Dieta keto.	23
Dieta Ornish.	24
Dieta paleo.	25
Dieta para pacientes con diabetes.	25
Dieta alcalina.	26
Dieta hipoglúcida.	26
Dieta exenta de gluten.	27
Dieta exenta en lactosa.	27
Dieta natural.	28
Dieta renal.	28
Dieta de paciente con cirrosis.	29
Dieta complementaria II.	29
Dieta complementaria III.	30
Dieta disociada.	30
Dieta de la piña.	30
Dieta baja en fenilalanina.	31
Dieta baja en colesterol.	31
Dieta del pomelo.	32
Dieta FODMAP.	32
Dieta GAPS.	33
Dieta atkins.	33
Conclusión.	35
Bibliografía.	36

Dietas

Dieta túrmix o en puré.

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
- Caldos
- Consomés
- Leche
- Yogurt
- Jugos y néctares de frutas
- Purés de verduras
- Cereales cocidos en puré
- Leguminosas en puré
- Puré de papa, arroz o pasta
- Carne o pescado
- Hígado
- Huevo tibio
- Mantequilla y margarina
- Aceite
- Nieve
- Helado
- Gelatina
- Azúcar
- Miel
- Jalea
- Especias y condimentos al gusto

Alimentos no permitidos:

- Carnes

- Verduras sin estar cocidas
- Cualquier cosa hecha de coco
- Frutos secos
- Frutas enteras

Dieta de líquidos claros.

Es una dieta basada en líquidos transparentes (o translúcidos) y en alimentos que son líquidos a temperatura ambiente. Consiste en proveer de líquidos, electrolitos y energía (400 a 600 Kcal/día) en forma de azúcares de fácil digestión y mínimo residuo intestinal, hasta que el paciente pueda comer alimentos sólidos.

Alimentos permitidos:

- Infusiones
- Jugos de frutas colados y diluidos
- Agua de fruta
- Nieve
- Paletas haladas de agua
- Gelatina
- Caldo o consomé desgrasado

Alimentos no permitidos:

- Carne
- Huevos
- Leche y derivados
- Grasas

Dieta líquidos generales.

Consiste en proveer de líquidos, proteínas, hidratos de carbono y grasas al paciente. Se emplea como la segunda fuente alimentaria durante el periodo post-operatorio o cuando se requiera algún líquido no especificado en la dieta de líquidos claros.

Alimentos permitidos:

- Leche
- Yogurt natural

- Huevo
- Verduras cocidas y coladas
- Caldos
- Consomé
- Crema
- Margarina
- Helado
- Gelatinas
- Nieves y paletas de agua
- Aguas de sabor
- Caramelos
- Miel
- Azúcar
- Sal

Alimentos no permitidos:

- Carnes
- Alimentos grasosos e irritables

Dieta suave.

Provee una alimentación nutricionalmente completa, incluye alimentos de consistencia suave con elevado contenido de agua para facilitar la masticación y deglución.

Alimentos permitidos:

- Leche y productos lácteos
- Verduras cocidas
- Jugos de frutas
- Frutas cocidas
- Pasta
- Galletas
- Panes
- Huevo
- Té

- Caldos
- Cereales

Alimentos no permitidos:

- Cereales integrales
- Irritantes
- Alimentos fritos
- Lácteos grasos
- Verduras y frutas crudas
- Alimentos flatulentos

Dieta hiposódica.

Dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

Alimentos permitidos:

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

Alimentos no permitidos:

- Alimentos procesados y manufacturados: aceitunas, sopas de sobre, purés instantáneos, cubitos para preparar caldo o extractos de carne, conservas en general, carnes y pescados curados con sal, ahumados, embutidos, ablandadores de carne, caviar, frutos oleaginosos salados, quesos en general, productos de repostería

industrial, preparados salados para refrigerios o tentempiés (chips, frutos secos salados, palomitas, etc), ketchup, condimentos salados (mostazas, pepinillos, sal de ajo, etc), conservas en vinagre.

- Vegetales congelados en cuyo procesamiento se utiliza zumos de hortalizas envasados, los mariscos, las aguas bicarbonatadas sódicas y las bebidas gaseosas.
- Sal: No se permite el consumo de sal de cocina y mesa, sal marina, sal yodada, sal de apio.

Dieta Dash.

Es un régimen alimenticio con el objetivo de prevenir y abordar la hipertensión, se reduce el consumo de sodio.

Alimentos permitidos:

- Leche descremada y yogurt light.
- Pollo, pescado, clara de huevo, queso cottage, requesón y panela.
- Frutas frescas.
- Todas las verduras.
- Arroz, avena, tapioca, bolillo, Papa, camote, tortilla, y pan de caja.
- Frijol, lenteja, haba, garbanzo y soya.

Alimentos no permitidos:

- Leche entera y semidescremada.
- Carne con grasa, roja; res, cerdo, chorizo, longaniza, yema de huevo, mariscos, vísceras de res y cerdo (sesos, riñón, corazón, intestinos) y quesos (manchego, gouda, doble crema).
- En almíbar, jugos de frutas.
- Pan dulce, pasteles, panes o galletas elaborados con harina refinada y con rellenos (chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly), cereales en caja ricos en azúcar.

Dieta normal o basal.

Llamada también dieta 0. Para pacientes que no requieren un tipo de dieta específica, pero debe cubrir todos los requerimientos nutricionales. El reparto debe ser 55% de hidratos de carbono, un 30% de proteínas y un 15% de grasas.

Alimentos permitidos:

- Frutas
- Verduras
- Hortalizas
- Cereales integrales y legumbres
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Lácteos

Alimentos no permitidos:

- Galletas
- Cereales
- Cacao saludable
- Zumos o batidos
- Alcohol
- Refrescos

Dietas fijas o por menú.

Son dietas que establecen claramente el tipo y cantidad de alimentos que se deben consumir.

Alimentos permitidos:

- Champiñones
- Leche semidesnatada o un yogur griego sin grasa
- Cereales
- Pan integral
- Miel
- Queso fresco

Alimentos no permitidos:

- Pozole
- Chiles en nogada

- Tacos
- Tostadas
- Pambazos
- Tlayudas

Dietas bajas en calorías.

Son las que restringen la cantidad de alimentos, sin importar el origen de los nutrientes. Lo importante es lograr una restricción calórica.

Alimentos permitidos:

- Leche descremada (sin grasa)
- Yogures sin grasa, cultivados o helados
- Café (negro o con leche descremada o mezcla de crema y leche sin grasa)
- Té con limón o leche descremada
- Cereales calientes o fríos
- Pasta sola
- Arroz blanco
- Fideos de arroz
- Pan blanco sin grasa

Alimentos no permitidos:

- Sustitutos de leche
- Leche de coco
- Donas
- Croissants
- Pastelillos
- Tartas

Dietas bajas en carbohidratos.

Restringen al grupo de los carbohidratos, mientras que la cantidad de proteínas y grasas sigue siendo el mismo que una dieta normal.

Alimentos permitidos:

- Huevos y quesos

- Frutas y vegetales en pequeñas porciones, preferiblemente crudas, con cáscara y bagazo
- Carnes bajas en grasa, pollo y pavo sin piel
- Pescados como el salmón, atún, trucha y sardinas
- Aceite de oliva, aceite de coco y mantequilla
- Nueces, almendras, avellanas, merey o marañón

Alimentos no permitidos:

- Azúcar blanca (refrescos, jugos de fruta pasteurizados, azúcar morena, edulcorantes, dulces, helados, tortas, pasteles y galletas)
- Harinas (trigo, cebada o centeno los cuales están presentes en alimentos como 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)

Dietas bajas en grasas.

Son las que restringen la cantidad de grasas que se consumen, mientras que los otros grupos permanecen sin cambios.

Alimentos permitidos:

- Panes, cereales y pastas de harina integral y arroz integral
- Galletas y roscas saladas con bajo contenido de grasa
- Verduras frescas, congeladas o enlatadas (sin sal o con bajo contenido de sodio)
- Fruta fresca, seca o enlatada (en almíbar con poca azúcar o en jugo de fruta)
- Aguacate

Alimentos no permitidos:

- Papitas fritas, galletas saladas regulares y palomitas de maíz con sabor a mantequilla
- Leche entera
- Crema para el café, crema doble y crema batida
- Queso, queso crema y crema agria
- Carne de res, de ave (pavo y pollo) o de pescado frita

Dietas de reducción.

Son las que originan la pérdida de peso.

Alimentos permitidos:

- Verduras de hoja verde
- Huevo
- Salmón
- Pollo y ternera magra

Alimentos no permitidos:

- Bebidas gaseosas
- Los azúcares de alcohol
- Las grasas trans y refinados

Dietas de mantenimiento.

Son las que permiten mantener el peso una vez que se ha logrado el peso ideal.

Alimentos permitidos:

- Café
- Leche
- Pan integral
- Tomate
- Jamón

Alimentos no permitidos:

- Verduras o leguminosas enlatadas o embotelladas
- Frutas en almíbar

Dieta Hipercalórica.

Al contrario que la dieta hipocalórica baja en calorías, la dieta hipercalórica 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:

- Plátano

- Aguacate
- Coco
- Nueces
- Pistachos
- Almendras

Alimentos no permitidos:

- Leche descremada
- Yogurt sin grasa

Dieta blanda.

Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra.

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
- Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada

Alimentos no permitidos:

- Café descafeinado
- Bebidas alcohólicas

Dieta Detox.

La dieta detox se crea para “desintoxicar” nuestro organismo de comidas copiosas o excesos de grasas.

Alimentos permitidos:

- Apio
- Berros
- Espárragos
- Ciruelas
- Cerezas

- Limón

Alimentos no permitidos:

- Azúcar de mesa
- Gaseosas
- 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

Dieta modificada en residuos o fibra.

Debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo baja en fibras, por lo tanto, en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso.

Alimentos permitidos:

- Yogurt
- Pollo
- Jamón de pavo (quitando partes grasas)
- Manzana, pera, duraznos cocidas y sin cáscara

Alimentos no permitidos:

- Leche entera
- Cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos
- Todas las demás frutas (a excepción de manzana, pera y durazno)

Dieta Brat o Braty.

Es una dieta que contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en inglés (banana, rice, Apple, toast) plátano, arroz, manzana y pan tostado (alimentos con poder astringente). Años más tarde se agregó la letra “y” de yogurt.

Alimentos permitidos:

- Yogurt

- Plátano
- Arroz
- Manzana
- Pan tostado

Alimentos no permitidos:

- Frutas
- Verduras
- Leguminosas
- Aceites
- Azucares

Dieta modificada en el tipo y cantidad de lípidos.

Está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí. Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención.

Alimentos permitidos:

- Leche descremada y yogurt light
- Pollo, pescado y res

Alimentos no permitidos:

- Leche entera, quesos grasos
- Cerdo, chorizo, longaniza, yema de huevo

Dieta cetogénica.

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

Alimentos permitidos:

- Entera y yogurt natural
- Carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamón chicharrón, vísceras en general como hígado, sesos, pata, corazón, riñones, todo tipo de quesos
- Todas las verduras

Alimentos no permitidos:

- Todas las frutas
- Pan dulce
- Galletas
- Pasteles
- Arroz
- Avena
- Tapioca
- Bolillo
- Tortilla
- Pastas

Dieta Hipoproteica.

El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica.

Alimentos permitidos:

- Leche entera, descremada, todo tipo de quesos y yogurt
- Todas las frutas
- Todas las verduras
- Azúcar, miel, ate

Alimentos no permitidos:

- Tocino
- Longaniza
- Chorizo
- Mayonesa
- Margarinas
- Mantequilla
- Manteca

Dieta hiperproteica.

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

Alimentos permitidos:

- Leche entera, descremada y yogurt
- Alimentos de origen animal (Res, pollo, pescado, mariscos, huevo, jamón de pavo y todo tipo de quesos)
- Aceites y grasas (Girasol, oliva, soya, canola, grasa con proteína (oleaginosas) nuez, almendras y cacahuates, pepitas, avellanas, piñones, pistaches, nuez de la india, aceitunas, chia, linaza y aguacate

Alimentos no permitidos:

- Tocino
- Longaniza
- Chorizo
- Mayonesa

Dieta Vegetariana.

La dieta vegetariana defiende únicamente el consumo de productos de origen vegetal, eliminando así cualquier producto de origen animal.

Alimentos permitidos:

- Vegetales
- Frutas
- Granos integrales
- Legumbres
- Semillas
- Nueces

Alimentos no permitidos:

- Aves

- Mariscos
- Res
- Cerdo
- Cordero

Dieta mediterránea.

Se trata de una dieta inspirada en los alimentos que se consumen habitualmente en los pueblos que se encuentran sobre la costa del Mar Mediterráneo. Se puede decir que es una dieta saludable.

Alimentos permitidos:

- Pescados
- Frutas
- Vegetales
- granos integrales

Alimentos no permitidos:

- Fiambres, embutidos, alimentos enlatados
- Alimento derivado de trigo, avena, cebada y centeno
- Cerveza
- Gaseosas
- Hígado

Dietas para adelgazar.

Es una dieta para pacientes con enfermedades gastrointestinales en etapa de recuperación de una cirugía o para quienes tienen dificultad para masticar y deglutir. Con ella disminuye la acidez estomacal, elimina todos aquellos alimentos que estimulan la secreción gástrica y promueve el bienestar del paciente.

Alimentos permitidos:

- Verduras de hojas verdes
- Atún
- Legumbres

Alimentos no permitidos:

- Pasta
- Arroz
- Pan

Dieta de la zona.

La dieta de la zona es un régimen alimenticio que se basa, básicamente, en asegurarse de que se cubran las necesidades de los tres macronutrientes básicos: carbohidratos (40%), grasas (30%) y proteínas (30%). Para ello, se recomiendan cinco comidas al día y que las grasas sean monoinsaturadas y poliinsaturadas (que son las saludables) y que los hidratos de carbono sean complejos, de absorción lenta, como el pan, la pasta, el arroz, los cereales o la avena.

Alimentos permitidos:

- Aceite de oliva
- Aguacate
- Almendras
- Pollo sin piel
- Pavo

Alimentos no permitidos:

- Maíz
- Zanahoria
- Plátano
- Carnes rojas grasas
- Yemas de huevo

Dieta baja en purinas.

Es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos, además, el cuerpo las produce naturalmente, estas son degradadas y convertidas en ácido úrico, el cual debe eliminarse.

Alimentos permitidos:

- Leche entera, descremada, todo tipo de quesos y yogurt
- Pollo, pescado, huevo, jamón de pavo

Alimentos no permitidos:

- Hongos, setas, champiñones chicharos, espárragos, coliflor, espinacas, germinados de soya y alfalfa

Dieta vegana.

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

Alimentos permitidos:

- Tomates
- Col
- Calabaza
- Ajo

Alimentos no permitidos:

- Carnes rojas
- Pescados

Dieta de la fertilidad.

La dieta de la fertilidad es un régimen alimenticio diseñado para mujeres que tienen problemas para quedarse embarazadas, por lo que se basa en incrementar el consumo de alimentos que potencian la fertilidad.

Alimentos permitidos:

- Aceites
- Leche entera
- Productos ricos en ácido fólico
- Complejos vitamínicos

Alimentos no permitidos:

- Café

- Lácteos
- Edulcorantes

Dieta volumétrica.

La dieta volumétrica es aquella que se basa en priorizar los alimentos de baja densidad frente a los de alta densidad. Y es por eso, que se clasificó a los alimentos según su “densidad calórica” en comidas poco densas (como sopas o verduras) y comidas más densas (como carne o pizzas).

Alimentos permitidos:

- Frutas y verduras sin almidón
- Leche desnatada
- Sopa a base de caldo

Alimentos no permitidos:

- Galletas saladas
- Bollería
- Nueces
- Patatas fritas

Dieta keto.

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

Alimentos permitidos:

- Carne roja
- Pavo
- Pollo
- Tocino
- Salchichas
- Huevos
- Pescados grasos como el salmón, trucha y atún

- Almendras
- Semillas de chía
- Semillas de calabaza
- Nueces
- Mantequilla y crema

Alimentos no permitidos:

- Refrescos azucarados
- Dulces
- Bebidas deportivas
- Galletas
- Bizcochos
- Pastas
- Yogures endulzados
- Helados
- Cereal de desayuno

Dieta Ornish.

La dieta Ornish es un régimen alimenticio que se basa en priorizar el consumo de alimentos no procesados. En otras palabras, procura reducir al máximo las comidas más procesadas, abogando por una alimentación basada principalmente en alimentos lo más naturales posibles.

Alimentos permitidos:

- Frutas
- Verduras
- Cereales

Alimentos no permitidos:

- Aceites
- Cafeína
- Claras de huevo
- Leche descremada o yogur

Dieta paleo.

Se trata de un régimen alimenticio en el que las personas se alimentan como lo hacía la humanidad en la prehistoria y antes del desarrollo de la agricultura. Se eliminan los alimentos procesados (la sal y el azúcar).

Alimentos permitidos:

- Carnes
- Pescados
- Frutas
- Verduras
- Frutos secos
- Semillas

Alimentos no permitidos:

- Cereales
- Legumbres
- Lácteos
- Patatas
- Aceites vegetales refinados
- Sal

Dieta para pacientes con diabetes.

Es una dieta enfocada a regular los niveles de glucosa sanguínea del paciente con diabetes o con intolerancia a los hidratos de carbono, previniendo o retrasando las complicaciones de la enfermedad, además de mejorar el estado nutricional del paciente.

Alimentos permitidos:

- Pan integral
- Yogurt natural
- Té

Alimentos no permitidos:

- Azúcar

Dieta alcalina.

A este tipo de dieta se la conoce también como dieta del pH. La dieta alcalina promete la depuración del organismo, y también defiende que protege contra tumores. En este tipo de dieta se apuesta por cereales integrales, legumbres, frutas y verduras, pero restringe alimentos que son saludables y necesarios para el cuerpo humano.

Alimentos permitidos:

- Pescados frescos de todo tipo
- Carnes blancas como el pollo y el pavo
- Frutas y verduras siempre frescas
- Legumbres incluida la soja y derivados
- Frutos secos sin sal o azúcar añadidos
- Arroz y pasta integral
- Agua
- Tés e infusiones naturales

Alimentos no permitidos:

- Harinas blancas
- Azúcar refinado
- Mantequilla, margarina o manteca
- Comida chatarra
- Alimentos preparados, envasados o congelados
- Refrescos
- Alcohol
- Sal
- Café

Dieta hipoglúcida.

La dieta hipoglúcida es una derivación de la normal. Busca cubrir todos los requerimientos calóricos y nutricionales de los pacientes haciendo restricciones específicas de carbohidratos simples y distribuyendo adecuadamente los carbohidratos complejos. Generalmente se fracciona en 6 tiempos de comida: desayuno, nueve, onces, cena y refrigerio.

Alimentos permitidos:

- Arroz
- Pasta
- Maíz
- Papas
- Plátanos

Alimentos no permitidos:

- Azúcar
- Miel
- Panela
- Dulces

Dieta exenta de gluten.

Una dieta sin gluten es un plan de alimentación que excluye los alimentos que contienen gluten.

Alimentos permitidos:

- Frutas y verduras
- Frijoles, semillas, legumbres y frutos secos en su forma natural, sin procesar
- Huevos

Alimentos no permitidos:

- Trigo
- Cebada
- Centeno

Dieta exenta en lactosa.

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

Alimentos permitidos:

- Carnes
- Vino

- Leches bajas en lactosa

Alimentos no permitidos:

- Leche (ya sea entera o desnatada, en polvo, líquida o condensada)
- Batidos de sabores
- Helados de crema o cremosos

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.

Alimentos permitidos:

- Verduras
- Frutas
- Carne

Alimentos no permitidos:

- Colorantes
- Saborizantes

Dieta renal.

El objetivo de esta dieta es proporcionar un tratamiento precoz para limitar el catabolismo protéico, evitar aparición de desnutrición, favorecer el control de la uremia y calcemia, contribuir al mejoramiento de la acidosis metabólica, mejorar el estado nutricional con vistas a posibles acciones futuras de depuración extra renal o trasplante renal.

Alimentos permitidos:

- Pasta
- Arroz
- Avena
- Papaya
- Mora

Alimentos no permitidos:

- Encurtidos

- Embutidos
- Sal de mesa
- Salsas
- Productos enlatados
- Pescado seco
- Espinacas
- Acelga
- Apio

Dieta de paciente con cirrosis.

La cirrosis es una etapa tardía de la cicatrización (fibrosis) del hígado producto de muchas formas de enfermedades hepáticas, como la hepatitis y el alcoholismo crónico.

Alimentos permitidos:

- Bebida en leche de soya o descremada (café, té, avena, maicena)
- Pollo
- Pescado

Alimentos no permitidos:

- Mariscos
- Pescados
- Carnes crudas o pocos cocidas

Dieta complementaria II.

El objetivo de esta dieta es ofrecer al lactante una alimentación introductoria adecuada a su edad y así ayudar a fomentar hábitos apropiados y de este modo contribuir a un buen crecimiento y desarrollo. Está indicada en Lactantes de 8 a 12 meses.

Alimentos permitidos:

- Manzana, pera, durazno, granadilla, guayaba, banano, melón, papaya
- Zanahoria, espinaca, habichuela, acelga

Alimentos no permitidos:

- Huevo entero
- Leche de fórmula láctea Cereal de trigo

Dieta complementaria III.

Está indicada en Niños de Uno a Dos años de edad.

Alimentos permitidos:

- Manzana, pera, durazno, guayaba
- Pollo, hígado

Alimentos no permitidos:

- Fresas
- Verduras productoras de gases
- Leguminosas

Dieta disociada.

Las dietas disociadas parten de que no mezclar tipos de alimentos en las comidas. Las proteínas deben quedar por un lado y los hidratos de carbono por otro.

Alimentos permitidos:

- Pescado
- Huevos
- Queso
- Leche
- Legumbres
- Arroz
- Pasta
- Pan
- Patatas
- Maíz

Alimentos no permitidos:

- Ingesta de lácteos

Dieta de la piña.

La dieta de la piña borra del plan de alimentación los carbohidratos, en su versión menos estricta, se suele acompañar de alimentos ricos en proteínas.

Alimentos permitidos:

- Piña natural

Alimentos no permitidos:

- Pasta
- Arroz
- Pan
- Legumbres

Dieta baja en fenilalanina.

La fenilcetonuria (PKU) es un error congénito del metabolismo de la fenilalanina, causado por la deficiencia de una enzima, la fenilalanina hidroxilasa. La fenilalanina es un aminoácido que se degrada formando tirosina, por acción de una enzima, la fenilalanina hidroxilasa (PAH) y de una coenzima, la tetrahidrobiopterina (BH4).

Alimentos permitidos:

- Verduras
- Hortalizas
- Frutas

Alimentos no permitidos:

- Aves
- Pescados
- Huevos
- Leche y derivados

Dieta baja en colesterol.

La dieta para disminuir el colesterol debe ser baja en azúcares, grasas saturadas y trans, esto mejorará la circulación sanguínea y disminuirá el riesgo de que la grasa se acumule en las arterias, causando enfermedades cardiovasculares.

Alimentos permitidos:

- Pan integral
- Arroz integral

- Pasta integral
- Frutas y vegetales preferiblemente crudos y con cáscara para aumentar el aporte de fibra
- Frijoles
- Garbanzos
- Lentejas

Alimentos no permitidos:

- Vísceras de los animales como hígado, riñones y corazón
- Embutidos como salchichas, chorizos, tocino, salchichón y jamón
- Carnes rojas ricas en grasas
- Leche completa, yogures con azúcar, mantequilla y manteca

Dieta del pomelo.

La dieta del pomelo es muy similar a la de la piña, pero más larga, ya que puede durar entre 2 y 3 semanas.

Alimentos permitidos:

- Pomelo
- Carnes
- Café
- Té

Alimentos no permitidos:

- Cereales
- Frutas

Dieta FODMAP.

FODMAP es el acrónimo que, desde la Universidad de Monash (Australia), dieron a los alimentos ricos en Fermentable Oligo, Di, Monosaccharides And Polyol (oligo, di, monosacáridos y polioles fermentables).

Alimentos permitidos:

- Manzana, mango, pera
- Miel

- Leche

Alimentos no permitidos:

- Plátano
- Arándano azul
- Arándano rojo
- Melón

Dieta GAPS.

El síndrome del intestino y la psicología (GAPS), es una condición que establece una conexión entre las funciones del sistema digestivo y las del cerebro. El GAPS es básicamente un trastorno digestivo y debe ser tratado como tal.

Alimentos permitidos:

- Frutos secos
- Verduras no almidonadas
- Marisco fresco
- Carne orgánica
- Huevos ecológicos
- Fruta
- Lácteos no pasteurizados

Alimentos no permitidos:

- Vegetales que contienen Amilopectina
- Conservas de verduras y frutas
- Papa

Dieta atkins.

La dieta de Atkins es una dieta baja en carbohidratos, generalmente recomendada para perder peso, sobre todo en personas con sobrepeso u obesidad.

Alimentos permitidos:

- Pollo
- Tocino
- Aceite de oliva

- Nueces
- Café
- Tomate
- Perejil

Alimentos no permitidos:

- Frutas
- Papas
- Pan
- Arroz
- Sal
- Empaquetados
- Enlatados

Conclusión.

Para culminar, la dieta es todo lo que consumimos en un día o lapso de 24 horas, las dietas no solo tienen el fin de bajar o de subir de peso, sino que existen dietas según las necesidades que tenga la persona.

Existen muchos tipos de dietas por que cada dieta tiene diferentes propósitos y de eso va a depender los alimentos que incluya y la forma de prepararlos.

Hay dietas hipocalóricas, hipercalóricas, hiposódicas, para pacientes con diabetes, etc., esto va a depender según las necesidades que tenga cada persona o según el propósito por el que la persona quiera una dieta.

Esto se debe hacer con un especialista para estar mejor informado y poder saber específicamente que alimentos son los que están permitidos consumir y los que están excluidos de la dieta.

Bibliografía.

Incmsz. Tipos de dietas

(<http://www.incmsz.mx/documentos/diabetes/8.%20tipos%20de%20dietas.pdf>).

Recuperado el 1 de noviembre de 2022

Ienutricion. Tipos de dietas (<https://ienutricion.com/tipos-de-dietas/>). Recuperado el (1 de noviembre de 2022)

Sanitas.es. Tipos de dietas

(<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/bioestilo-nutricion/tipos-dieta.html>). Recuperado el (1 de noviembre de 2022)

Centromedicoabc. Tipos de dietas (<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-blanda/>). Recuperado el (1 de noviembre de 2022)

Medicoplus. Tipos de dietas (<https://medicoplus.com/nutricion/tipos-dietas>). Recuperado el (1 de noviembre de 2022)

Es.slideshare. Clasificación de dietas(<https://es.slideshare.net/rcoroneldelcastillo/dietas-clasificacin>). Recuperado el (2 de noviembre de 2022)

Centromedicoabc. Dietas de pures y papillas(<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-de-pures-y-papillas/>). Recuperado el (3 de noviembre de 2022)

Centromedicoabc. Dieta de líquidos claros (<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-de-liquidos-claros/>). Recuperado el (3 de noviembre de 2022)

Centromedicoabc. Dieta de líquidos generales (<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-liquidos-generales/>). Recuperado el (3 de noviembre de 2022)

Veigler. Dieta alcalina (https://veigler.com/tipos-de-dietas/#-Dieta_alcalina). Recuperado el (3 de noviembre de 2022)

Centromedicoabc. Dieta hiposodica (<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-hiposodica/>). Recuperado el (4 de noviembre de 2022)

Centromedicoabc. Dieta para pacientes con diabetes (<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-para-pacientes-con-diabetes/>). Recuperado el (4 de noviembre de 2022)

Sancyd. Menú de dieta hiposodica

(<http://sancyd.com/comedores/discapacitados/menu.dieta.hiposodica.php>). Recuperado el (4 de noviembre de 2022)

UnADM. Dietoterapia

(https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/04/NDIE/unidad_04/descargable/NDIE_U4_Contenido.pdf). Recuperado el (4 de noviembre de 2022)

Issuu. Dietas modificadas en consistencia (<https://images.app.goo.gl/1KZEEKXbYJjvRLx17>). Recuperado el (4 de noviembre de 2022)

Euroinova. Dieta basal (<https://www.euroinova.mx/blog/latam/dieta-basal#:~:text=La%20dieta%20basal%20debe%20estar,si%20el%20paciente%20lo%20des>). Recuperado el (5 de noviembre de 2022)

Mejor con salud. 7 menús diarios para una dieta saludable (<https://mejorconsalud.as.com/7-menus-diarios-una-dieta-saludable/>). Recuperado el (5 de noviembre de 2022)

Cuidando tu peso y tu salud. Dietas fijas o por menú. (<https://cuidandotupesoytusalud.com/2021/05/23/dietas-fijas-o-por-menu/>). Recuperado el (5 de noviembre de 2022)

Alimentación y salud. Fiestas patrias y comida típica mexicana (<https://alimentaciónysalud.unam.mx/fiestas-patrias-y-comida-típica-mexicana/#:~:text=muy%20probablemente%20sea%20alguno%20de,las%20distintas%20r>
[egiones%20del%20pa%C3%ADs](https://alimentaciónysalud.unam.mx/fiestas-patrias-y-comida-típica-mexicana/#:~:text=muy%20probablemente%20sea%20alguno%20de,las%20distintas%20regiones%20del%20pa%C3%ADs)). Recuperado el (5 de noviembre de 2022)

MSKCC. Dieta baja en grasas (<https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/minimal-fat-diet>). Recuperado el (5 de noviembre de 2022)

Tuasade. Dieta baja en carbohidratos (<https://www.tuasaude.com/es/dieta-baja-en-carbohidratos/>). Recuperado el (6 de noviembre de 2022)

Dietdoctor. Dieta keto (<https://www.dietdoctor.com/es/keto/alimentos>). Recuperado el (6 de noviembre de 2022)

Hospitalcmq. Dieta keto (<https://hospitalcmq.com/es/blog/dieta-keto/#:~:text=Huevos%2C%20carnes%20y%20pescados%3A%20En,de%20calabaza%2C%20nueces%2C%20etc>). Recuperado el (6 de noviembre de 2022)

Antología de la Universidad Del Sureste (UDS) del año 2022 De Introducción a la Nutrición, (pp. 57-58, 61-62,64-65, 67). Recuperado el (6 de noviembre de 2022)

Drugs. Dieta baja en grasa (https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-baja-en-grasa.html). Recuperado el (6 de noviembre de 2022)

El confidencial. Alimentos que debes comer si quieres perder peso (https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-10-06/las-14-alimentos-que-debes-comer-si-quieres-perder-peso_223848/). Recuperado el (6 de noviembre de 2022)

Escudiet. 7 alimentos prohibidos si quieres un vientre plano (<https://escudiet.es/reducir-barriga-es-posible-7-alimentos-prohibidos-si-quieres-un-ventre-plano/>). Recuperado el (6 de noviembre de 2022)

Elle. Dieta de mantenimiento (<https://www.elle.com/es/belleza/salud-fitness/a28242896/dieta-de-mantenimiento/#:~:text=Como%20subrayan%20desde%20KilosOut%2C%20E2%80%9Chay,o%20harinas%20integrales%20y%20C2%A1agua>). Recuperado el (6 de noviembre de 2022)

Paho. Clasificación de alimentos (<https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html>). Recuperado el (6 de noviembre de 2022)

Instituto dyn. Dieta hipocalórica (<https://institutodyn.com/dieta-hipocalorica/>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Esneca. Dieta hipercalorica (<https://www.esneca.com/blog/dieta-hipercalorica/>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Medlineplus. Dieta blanda (<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000068.htm>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Clinicamiracueto. Alimentos para hacer una buena dieta detox (<https://clinicamiracueto.com/alimentos-depurativos-para-hacer-bien-una-dieta-detox/>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Bodyballet. Alimentos para mi dieta detox (<https://www.bodyballet.es/alimentos-para-mi-dieta-detox/>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Medlineplus. Dieta vegetariana (<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002465.htm>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Hombresconestilo. Dieta de la zona (<https://hombresconestilo.com/dieta-de-la-zona/>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Proveg. Alimentos vegetales (<https://proveg.com/es/alimentos-vegetales-y-estilo-de-vida/vegan-diet/>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Cadenadial. Alimentos que afectan la fertilidad (<https://www.cadenadial.com/2020/alimentos-afectan-fertilidad-126234.html>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Hola. Dieta volumétrica (<https://www.hola.com/estar-bien/20200827174091/perder-peso-dieta-volumetrica-pros-contras-gt/#:~:text=Se%20debe%20controlar%20el%20tama%C3%B1o,boller%C3%ADa%2C%20nueces%20o%20patatas%20fritas>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Deporte y vida. La dieta ornish (https://as.com/deporteyvida/2020/10/25/portada/1603612918_763277.html#:~:text=Alimentos%20prohibidos,de%20leche%20descremada%20o%20yogur). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Menshealth. Nutrición dietetica (<https://www.menshealth.com/es/nutricion-dietetica/a2001415/dieta-paleo-que-es/#:~:text=Lo%20que%20s%C3%AD%20es%20probable,%2C%20huevos%2C%20nueces%20y%20semillas>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

UnADM. Dietoterapia (https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/04/NDIE/unidad_03/descargables/NDIE_U3_Contenido.pdf). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Dulces diabéticos. Menú para diabéticos (<https://dulcesdiabeticos.com/menu-semanal-para-diabeticos-con-ejemplos-y-recetas/>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

(<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/belleza/articulo/alimentos-permitidos-en-la-dieta-alcalina-33014.html>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

(<https://www.subredsur.gov.co/sites/default/files/planeacion/EA-HOS-MA-01%20V1%20MANUAL%20DE%20DIETAS.pdf>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Mederi. Hipoglucemia

(<https://www.mederi.com.co/sites/default/files/Nutricionp.hipoglucido.pdf>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Mayo clinic. Dieta sin gluten (<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/gluten-free-diet/art-20048530>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Dialprix. Dieta sin lactosa (<https://dialprix.es/blog/guia-para-una-dieta-sin-lactosa/#:~:text=Una%20dieta%20sin%20lactosa%20es,elemento%20presente%20en%20muchos%20alimentos>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Puleva. Alimentación para intolerantes a la lactosa

(<https://www.lechepuleva.es/bienestar-digestivo/alimentos-intolerancia-lactosa/#:~:text=Los%20huevos%2C%20las%20carnes%2C%20las,leche%20u%20otro%20producto%20l%C3%A1cteo>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

La nutrizoonista. Dieta natural (<https://www.lanutrizoonista.com/post/que-es-una-dieta-natural/#:~:text=Entonces%2C%20una%20dieta%20natural%20es,se%20pueda%20cocinar%20o%20calentar>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Mayo clinic. Cirrosis (<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cirrhosis/symptoms-causes/syc-20351487>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

NIH. Alimentación, dieta y nutrición para la cirrosis (<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-higado/cirrosis/alimentacion-dieta-nutricion/#:~:text=Si%20una%20persona%20tiene%20cirrosis%2C%20debe%20evitar%20comer%20mariscos%2C%20pescados,consumo%20de%20grasas%20o%20prote%C3%ADnas>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

LBDC. La dieta disociada: Información completa que deberías saber

(<https://www.sport.es/labolsadelcorredor/la-dieta-disociada/#:~:text=Las%20dietas%20disociadas%20parten%20de,%2C%20pan%2C%20patatas%20o%20ma%C3%ADz>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Cuidate plus. Dieta disociada

(<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/dietas/diccionario/dieta-disociada.html>).

Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Metabolicas. El niño con fenilcetonuria (PKU) en la escuela (profesores y cuidadores)

(<https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/consejo/nino-fenilcetonuria-pku-escuela-profesores-cuidadores>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

El mundo. Dieta de la piña, cómo hacerla para perder peso y no salud (<https://www.elmundo.es/yodona/lifestyle/2022/05/30/628b76dbfc6c83df3d8b45a9.html>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Businessinsider. Dieta basadas en consumo basadas en consumo de frutas (<https://www.businessinsider.es/6-dietas-basadas-consumo-frutas-ventajas-inconvenientes-793485>). Recuperado el (7 de noviembre de 2022)

Tuasaude. Dieta para bajar el colesterol (<https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-bajar-el-colesterol/>). Recuperado el (8 de noviembre de 2022)

Miarevista. Dieta del pomelo (<https://www.miarevista.es/nutricion/14905/deberias-sobre-dieta-pomelo.html#:~:text=Por%20ejemplo%2C%20las%20carnes%2C%20el,m%C3%A1ximo%20mientras%20dura%20la%20dieta>). Recuperado el (8 de noviembre de 2022)

Centro Julia Farre. Dieta FODMAP (<https://www.centrojuliafarre.es/dieta-fodmap/>). Recuperado el (8 de noviembre de 2022)

Linca. Dieta GAPS (<https://www.linca.org/dieta-gaps/>). Recuperado el (8 de noviembre de 2022)

Fashion. La solución a muchos problemas emocionales podría estar en la nueva dieta “GAPS” (<https://www.hola.com/fashion/belleza/2019053167486/dieta-gaps-curar-problemas-emocionales-mentales/#:~:text=Los%20alimentos%20que%20s%C3%AD%20permite,agredir%20el%20proceso%20de%20digesti%C3%B3n>). Recuperado el (8 de noviembre de 2022)

Deporte y vida. La dieta Atkins: elimina los hidratos, más popular que nunca (https://as.com/deporteyvida/2018/06/01/portada/1527846070_036353.html). Recuperado el (8 de noviembre de 2022)

Alimentos permitidos y no. Dieta atkins (<https://images.app.goo.gl/ygj4jh5KJyLdkNBo7>). Recuperado el (8 de noviembre de 2022)