

Miguel Angel Espinosa Sandoval  
Maestra: Méndez Guillen Daniela Monserrath

1 CUATRIMESTRE. GRUPO: A

INTRUDUCCION

La alimentación es el proceso mediante el cual el ser humano es nutrido y si la alimentación simplemente no podríamos vivir porque es algo clave para el humano así que a continuación le presentamos diferentes tipos de dietas que el humano puede consumir

Contenido

INTRUDUCCION.....	1
DIETA HIPOPROTEICA.....	4
ALIMENTOS .....	4
DIETA.....	4
ALIMENTOS .....	4
DIETA.....	4
ALIMENTOS .....	4
DIETA.....	4
ALIMENTOS .....	5
DIETA.....	5
ALIMENTOS .....	5
DIETA.....	5
ALIMENTOS .....	5
DIETA.....	5
ALIMENTOS .....	5
DIETA.....	5
ALIMENTOS .....	6
DIETA.....	6
ALIMENTOS .....	6

DIETA .....	6
ALIMENTOS .....	6
DIETA .....	6
ALIMENTOS .....	6
DIETA .....	6
ALIMENTOS .....	7
DIETA VARIADA .....	7
ALIMENTOS .....	7
DIETA SIN RESIDUOS .....	7
ALIMENTOS .....	7
DIETAS SIN GRASAS .....	7
ALIMENTOS .....	7
DIETA SIN ARINA .....	8
ALIMENTOS .....	8
DIETA SIN CARBOHIDRATOS .....	8
ALIMENTOS .....	8
DIETA MEDITERRANEA .....	8
ALIMENTOS .....	8
DIETA DETOX .....	8
ALIMENTOS .....	9
DIETA NASOGASTRICA .....	9
ALIMENTOS .....	9
DIETA NATURISTA .....	9
ALIMENTOS .....	9
DIETA NEFROPATA .....	9
ALIMENTOS .....	9
DIETA NEUTROPENICA .....	10
ALIMENTOS .....	10
DIETA OMNIVORA .....	10
ALIMENTOS .....	10
DIETA CARNIVORA .....	10
ALIMENTOS .....	10
DIETA TERAPEUTICA .....	10

ALIMENTOS .....	11
DIETA ALTA EN FIBRA .....	11
ALIMENTOS .....	11
DIETA .....	11
ALIMENTOS .....	11
DIETA MODIFICADA EN LIPIDOS .....	11
ALIMENTOS .....	12
DIETA MODIFICADA EN MINERALES .....	12
ALIMENTOS .....	12
DIETA PALEO .....	12
ALIMENTOS .....	12
Dieta absoluta o ayuno .....	12
Dieta flexitariana .....	13
Dieta pescetariana .....	14
Dieta crudivegana .....	14
Dieta pollotariana .....	15
Dieta frugivora .....	15
Dieta apiovegetariana .....	16
Dieta apivegetariana .....	16
Dieta Ovovegetariana .....	16
Dieta lactovegetariana .....	16
Dieta ovolacteovegana.....	16
Dieta de bajo indice glucemico .....	16
Dieta intestino corto .....	17
Dieta modifast.....	18
Dieta 1200 Kcal .....	19
Dieta 1500 Kcal .....	20
Dieta 1800 Kcal .....	20
CONCLUSION.....	21
BIBLIOGRAFIA.....	21

## DIETA HIPOPROTEICA

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

## ALIMENTOS

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

## DIETA SUPERBLANDA

Una dieta blanda **incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra**. Si usted está siguiendo una dieta blanda, no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína.

## ALIMENTOS

Arroz blanco, tortilla francesa, Pollo y pescado cocido, a la plancha o al horno y sin condimentar, Compotas de frutas concretas, como la de manzana, gelatina

## DIETA BASAL

Es una **dieta** normocalórica que aporta de 2200 – 3000 kcal y suministra los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades fisiológicas y psicológicas del paciente hospitalizado dentro del ámbito de la alimentación saludable. La mayoría de los pacientes con una **dieta basal** tiene la opción de elegir menú.

## ALIMENTOS

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

## DIETA ASTRINGENTE

El objetivo de la dieta astringente es **reducir al máximo la estimulación de las secreciones gastrointestinales y disminuir la velocidad del tránsito**, con la finalidad de reducir el número y el volumen de las deposiciones diarias y mejorar su consistencia.

## ALIMENTOS

**Cereales, legumbres y tubérculos Pasta italiana, tapioca, arroz, pan blanco, biscotes y patatas.** Cereales integrales y sus derivados. Legumbres inicialmente. Verduras y Hortalizas Zanahoria y calabaza cocidas.

## DIETA HIPOSODICA

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

## ALIMENTOS

- Sopa de fideo sin sal.
- Pescado a la plancha sin sal.
- Chayotes al vapor sin sal.
- Tortillas de maíz.
- Manzana cocida.

## DIETA POLIMERICA

**Dietas poliméricas :** Son fórmulas nutricionalmente completas, en los que los tres nutrientes básicos (proteínas, hidratos de carbono y grasas) se encuentran en forma compleja, es decir, en forma de polímeros o macromoléculas.

## ALIMENTOS

Proteínas, hidratos de carbono y grasas

## DIETA SIN GLUTEN

Una dieta sin gluten es un plan de alimentación que excluye los alimentos que contienen gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y el triticale (un cruzamiento entre el trigo y el centeno).

## ALIMENTOS

- Frutas y verduras.
- Carne, pescado, aves y huevos.
- Frijoles.
- Nueces y semillas.

## DIETA CETOGENICA

La dieta cetogénica (o dieta keto, en su forma abreviada) es un plan de alimentación bajo en carbohidratos y rico en grasas que ofrece muchos beneficios para la salud.

## ALIMENTOS

Huevos, carnes y pescados

## DIETA DASH

La dieta DASH es **baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras**. DASH corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension).

## ALIMENTOS

- Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales.
- Comerá pescado, aves y carnes magras.

## DIETA VEGETARIANA

Una dieta vegetariana **se enfoca a la alimentación con verduras**. Esto incluye frutas, verduras, guisantes y alubias secas, granos, semillas y nueces. No existe un único tipo de dieta vegetariana.

## ALIMENTOS

- Vegetales.
- Frutas.
- Granos integrales.

## DIETA FIJA

**Dietas fijas** o por menú: Son **dietas** que establecen claramente el tipo y cantidad de alimentos que se deben consumir.

## ALIMENTOS

Son alimentos que nos deben indicar (indicados por un profesional)

## DIETA EQUILIBRADA

La **dieta equilibrada** es aquella que **nos aporta todos los nutrientes que necesitamos** para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo.

## ALIMENTOS

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

## DIETA VARIADA

(bolillo o tortilla). **El consumo de una dieta que contiene gran variedad de alimentos permite al organismo obtener toda la sustancia nutritiva que requiere para funcionar adecuadamente.**

## ALIMENTOS

Diferentes tipos de alimentos que cubran una buena alimentación

## DIETA SIN RESIDUOS

La dieta sin residuos **consiste en hacer una alimentación pobre en fibra, grasas y lactosa.** La dieta ayuda a limpiar el colon (intestino grueso) con el fin de prepararlo para la intervención. Hervidos, plancha, horno, vapor.

## ALIMENTOS

- Carnes: cerdo, cordero.
- Pescado: pescado azul.
- Leche y derivados: leche entera, queso fresco.

## DIETAS SIN GRASAS

En una dieta baja en grasas, se limita la cantidad de grasa que uno come. En esta dieta no se establece una cantidad de grasa. La meta es llevar la ingesta diaria de esta lo más cerca a 0 gramos que sea posible.

## ALIMENTOS

- Patata.
- Calabacín.
- Champiñón
- Lechuga

## DIETA SIN ARINA

Con esta dieta se prohíben los productos con almidón

### ALIMENTOS

- vegetales.
- frutas.
- carnes magras, aves o tofu.
- pescado.
- granos integrales, no procesados y legumbres.

## DIETA SIN CARBOHIDRATOS

Una dieta con bajo contenido de hidratos de carbono limita la cantidad de carbohidratos — como los que se encuentran en los cereales, los vegetales con almidón y las frutas— y se centra en los alimentos con alto contenido de proteínas y grasa. Existen muchos tipos de dietas con bajo contenido de hidratos de carbono. Cada dieta tiene distintas restricciones sobre los tipos y las cantidades de hidratos de carbono que pueden consumirse.

### ALIMENTOS

- Huevo. Es básicamente proteína. Consúmelo en tortilla, revuelto o escalfado.
- Carne magra, **como** el pollo o el pavo. Te ayudarán además a dormir.
- Marisco. Tipo gambas o langostinos, **que** aportan pocas calorías, grasas saludables y minerales.

## DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada en las cocinas tradicionales de Grecia, Italia y otros países que bordean el mar Mediterráneo.

### ALIMENTOS

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

## DIETA DETOX

Las **dietas "detox"** son métodos de alimentación de carácter restrictivo, aplicados durante varios días, cuyo objetivo es generar una limpieza o purificación del cuerpo a través del consumo principalmente de jugos y batidos (a veces preparados con frutas y/o verduras, y otras veces se suelen adicionar compuestos de venta



## ALIMENTOS

- Ciruelas.
- Cerezas
- Limón
- Manzana

## DIETA NASOGASTRICA

¿En qué consiste la dieta nasogástrica? La dieta nasogástrica o KE Diet como la denominan en Estados Unidos **promete reducir un 10% del peso corporal en sólo 10 o 12 días gracias a la alimentación por medio de un tubo que va desde la nariz hacia el estómago**

## ALIMENTOS

Una **sonda nasogástrica** (a menudo llamada simplemente “NG”, **por** sus siglas en inglés) es un tubo que **se** inserta en la nariz y que llega al estómago.

La **sonda** permite **administrar** leche materna, fórmula o **alimentos** en líquido directamente al estómago, para que el niño reciba calorías adicionales.

## DIETA NATURISTA

La dieta naturista rechaza los alimentos procedentes del reino animal y configura una dieta basada únicamente en productos de origen vegetal. Partiendo de esta norma podemos marcar un listado de alimentos prohibidos y otros de prohibidos que nos ayudarán a seguir mejor nuestra dieta

## ALIMENTOS

Los **naturistas** buscan, además, una correcta combinación de los nutrientes, usando solamente cereales integrales, semillas, legumbres, frutas frescas y secas, verduras de estación y algas. Asimismo, no utilizan azúcar ni harinas refinadas; tampoco, grasas animales, aditivos, conservantes y colorante.

## DIETA NEFROPATA

Debe contener menos de 2300 miligramos de sodio diarios

## ALIMENTOS

**Se** puede recomendar una dieta rica en proteína con pescado, aves de corral, carne de cerdo o huevos en cada **comida**. Las personas en tratamiento con diálisis deben **comer** de 8 a 10 onzas (225 a 280 gramos) de alimentos ricos en proteína cada día.

## DIETA NEUTROPENICA

La **dieta neutropénica** o baja en carga bacteriana es una **dieta** para personas con sistemas inmunitarios deprimidos que tienen un mayor riesgo de infecciones por microbios presentes en los alimentos. Este es el caso de personas sometidas a un trasplante de células madre.

## ALIMENTOS

Lácteos, huevos, cerezas, melón, col, nabo, espinacas... por su contenido en vitamina A, que mejora la respuesta de los linfocitos T y la quimiotaxis de los **neutrófilos**, que actúan en el mismo foco de infección.

## DIETA OMNIVORA

Una dieta omnívora **incluye alimentos vegetales y animales**. Es la dieta más habitual entre los humanos, y es la que tienen muchos otros animales. Seguir este tipo de alimentación de manera equilibrada aporta todos los nutrientes necesarios y contribuye a la salud.

## ALIMENTOS

Esta es la principal y se basa en el consumo de **carnes, pescados y vegetales** de forma constante y equilibrada. Estos alimentos son parte de las comidas diarias. Dieta flexitariana.

## DIETA CARNIVORA

*La dieta carnívora significa obtener nutrición de alimentos de origen animal y limitar o eliminar severamente todas las plantas de la dieta. El propósito de esta forma de comer es mejorar la salud, perder grasa, curar el cuerpo y la mente y aliviar muchas enfermedades crónicas.*

## ALIMENTOS

¿**Qué se puede comer en la dieta carnívora?** Los alimentos que incluye son carne de ternera, pollo, cerdo, cordero, pavo, vísceras, salmón, sardinas, pescado blanco y pequeñas cantidades de nata y queso curado. La **Dieta Carnívora** incluye solo productos de origen animal y excluye todos los demás alimentos.

## DIETA TERAPEUTICA

Se entiende por dieta terapéutica **aquella en la que la administración de alimentos está orientada a tratar una enfermedad**. Puede consistir en la eliminación o disminución de la

ingesta de algún componente de la dieta, como ocurre con la dieta hiposódica tan común en los hospitales,

## ALIMENTOS

Tenga a su alcance una variedad de bocadillos ricos en proteína que sean fáciles de preparar y de comer. Por ejemplo: yogur, cereal y leche, medio emparedado, un plato de sopa sustanciosa, queso y galletas saladas. Evite los bocadillos que puedan empeorar cualquier efecto secundario relacionado con el **tratamiento**.

## DIETA ALTA EN FIBRA

La fibra dietética o alimentaria es un componente importante de la dieta y debe consumirse en cantidades adecuadas. De acuerdo con los expertos, la cantidad de fibra que consumimos en España es menor de lo recomendable para nuestro organismo. Esta situación adquiere gran relevancia ya que diferentes estudios han demostrado una relación directa entre el consumo de una dieta rica en fibra y los beneficios en la salud; destacando un marcado papel para la salud digestiva.

## ALIMENTOS

Lechuga, acelga, zanahorias crudas y espinaca. Verduras tiernas cocidas, como espárragos, remolachas, champiñones, nabos y calabaza. Patatas (papas) y batatas al horno con cáscara. Brócoli, alcachofas, calabazas y judías verdes (ejotes)

## DIETA FRUGIVORA

En este tipo de patrón alimentario la base es el consumo de frutas y verduras crudas: solo se consumen partes de plantas **que** pueden recolectarse, sin dañar a la planta **como** tal. Esencialmente, frutos y semillas

## ALIMENTOS

- Frutas ácidas: cítricos, arándanos, piña.
- Frutas semiácidas: cerezas, frambuesas, higos.
- Frutas dulces: uvas, melón, plátanos.
- Frutas aceitosas: coco, aceitunas, aguacate.

## DIETA MODIFICADA EN LIPIDOS

Es una **dieta** normocalórica aumentada o disminuida en ácidos grasos para tratar o sobrellevar alguna enfermedad de la persona.

## ALIMENTOS

- Leche descremada (sin grasa)
- Yogures sin grasa, cultivados o helados.
- Requesón sin grasa.

## DIETA MODIFICADA EN MINERALES

**Dieta** cuyo objetivo fue demostrar que la presión arterial disminuye con una dietoterapia a base de frutas, verdura, lácteos descremados, carnes bajas en grasa y con alimentos pobres en sodio, y además sin agregar sal a los alimentos.

## ALIMENTOS

**Carne, huevos, ostras, mejillones, caviar, judías, garbanzos, lentejas, soja, chocolate amargo y melaza**

## DIETA PALEO

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

## ALIMENTOS

La **dieta paleo se** basa en consumir frutas, vegetales, nueces y semillas, pescados y mariscos, carnes magras y grasas saludables. Los alimentos prohibidos son los lácteos, las legumbres, los cereales, los alimentos procesados, los azúcares, los almidones y el alcohol.

## Dieta absoluta o ayuno

Se trata de la restricción completa de la ingesta de alimentos y líquidos. Se aplica a las personas que van a ser operadas, las cuales empiezan el ayuno ocho horas antes de la operación.

### Alimentos permitidos

- Agua (corriente, gaseosa o saborizada)
- Jugos de fruta sin pulpa, como jugo de manzana o de uva blanca
- Bebidas con sabor frutal, como ponche de fruta o limonada
- Bebidas gaseosas, incluidas las gaseosas oscuras (cola y bebidas de extractos de hierbas)

- Gelatina
- Té o café sin leche ni crema
- Jugo de tomate o vegetales colado
- Bebidas deportivas
- Caldo sin grasa colado (instantáneo o consomé)
- Miel o azúcar
- Caramelos duros, como gotas de limón o pastillas de menta
- Paletas heladas sin leche, trozos de fruta, semillas o frutos secos

### Alimentos no permitidos

Agua (corriente, gaseosa o saborizada) Jugos de fruta sin pulpa, como jugo de manzana o de uva blanca. Bebidas con sabor frutal, como ponche de fruta o limonada. Bebidas gaseosas, incluidas las gaseosas oscuras (cola y bebidas de extractos de hierbas)

## Dieta flexitariana

Es un régimen alimenticio creado por la dietista Dawn Jackson Blatner para que aquellas personas que normalmente siguen una alimentación vegetariana no tengan que prescindir de los nutrientes que aportan de forma natural alimentos como la carne.

Para entender mejor cómo se configura, se debe partir de la premisa de que en la dieta flexitariana el menú consiste en combinar una alimentación ovo-lacto-vegetariana (es decir, aquella en la que no se consumen productos propios del animal, sino aquellos originados por ellos como huevos, leche o miel), pero con la ingesta puntual de carne o pescado.

### Alimentos permitidos

un flexitariano basa su dieta principalmente en el consumo de fruta, verdura, cereales y legumbres. No sería una alimentación vegana, puesto que sí están permitidos los alimentos de origen animal: huevos, lácteos, miel, etc. Y, finalmente, de forma esporádica, se incorpora carne o pescado. Pero no de forma habitual, sino puntual.

## Dieta pescetariana

Las personas que siguen este tipo de alimentación, por lo general, comen de todo excepto carne. En su dieta, los pescetarianos pueden incluir lácteos y huevos, depende de cada uno.

### Alimentos permitidos

- Lácteos (aunque algunos pescetarianos excluyen las fuentes lácteas)
- Pescado.
- Frutas.
- Granos y Semillas.
- Legumbres.
- Mariscos.
- Vegetales.

### Alimentos no permitidos

La dieta pescetariana es una dieta bastante popular que permite el consumo de pescado y lácteos, pero excluye la carne.

## Dieta crudivegana

El crudiveganismo es una filosofía que aúna la dieta crudívora y el veganismo. Está basado en consumir alimentos de origen 100% vegetal no procesados y en su mayoría crudos o cocinados por debajo de los 42°C.

### Alimentos permitidos

- Frutas frescas y deshidratadas.
- Vegetales y hortalizas.
- Semillas: de lino, chía, sésamo, de amapola, etc.
- Frutos secos como nueces, almendras, avellanas, etc.
- Legumbres (lentejas, alubias, garbanzos) y sus germinados.
- Aceites y grasas prensados en frío.
- Infusiones y tés.
- Zumos o licuados de frutas y hortalizas.

- Productos lácteos crudos no pasteurizados (leche y quesos).
- Carne cruda no pasteurizada.

#### Alimentos no permitidos

- Productos horneados.
- Frutas y vegetales cocidos a temperaturas superiores a 40-42°C.
- Carnes cocidas y procesadas.
- Nueces y semillas asadas.
- Aceites refinados.
- Sal de mesa.
- Azúcares, cereales y harinas refinadas.
- Café.
- Alcohol
- Pasta
- Cualquier procesado ya sea bollería, snacks o productos congelados.

### Dieta pollotariana

Los pollotarianos son en realidad semivegetarianos. Sí, así es... existe un grupo de personas que opta por una alimentación principalmente vegetariana pero, que de vez en cuando se dan sus gustitos de carne y meten las de aves como pollo, pavo, pato u otras de corral.

#### Alimentos permitidos

Si aves, no carnes rojas, en ocasiones pescados y lácteos, ¡ah! y sobre todo muchos vegetales.

#### Alimentos no permitidos

carne roja de res, cerdo, cordero y sus productos.

### Dieta frugivora

solo consumen fruta. Es una dieta muy criticada por su bajo contenido en proteínas y algunas vitaminas como la B12.

## Dieta apiovegetariana

consumen además de alimentos de origen vegetal, miel y huevos.

## Dieta apivegetariana

consumen solo alimentos de origen vegetal y miel.

## Dieta Ovovegetariana

consumen huevos pero no lácteos, además de los vegetales.

## Dieta lactovegetariana

Consumen lácteos pero no huevos.

## Dieta ovolacteovegana

no consumen carne animal pero sí leche, huevos y derivados. Es la versión vegetariana más común y la que abogan las autoras de *Felices sin comer perdices* para niños y adolescentes.

## Dieta de bajo índice glucémico

La dieta de bajo índice glucémico se basa en el concepto del índice glucémico.

Estudios han demostrado que la dieta de bajo índice glucémico puede resultar en pérdida de peso, reducción en los niveles de azúcar en la sangre y menor riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2.

Nada está estrictamente prohibido en la dieta de índice glucémico bajo.

Sin embargo, trata de sustituir estos alimentos de índice glucémico alto con alternativas de un nivel bajo tanto como sea posible:

- **Pan:** pan blanco, bagels, naan, pan turco, baguettes francesas, pan libanés
- **Cereales para el desayuno:** avena instantánea, Rice Krispies, Cocoa Krispies, Corn Flakes, Froot Loops
- **Vegetales con almidón:** variedades de papas Désirée y Red Pontiac, puré de papa instantáneo



- **Pasta y fideos:** pasta de maíz y fideos instantáneos
- **Arroz:** Jazmín, Arborio (se usa en el risotto), Calrose, blanco de grano medio
- **Sustitutos de lácteos:** leche de arroz y leche de avena
- **Fruta:** sandía
- **Aperitivos salados:** galletas de arroz, tostadas de maíz, pasteles de arroz, pretzels, chips de maíz
- **Pasteles y otros dulces:** bollos, rosquillas, magdalenas, galletas, waffles,
- pasteles

## Dieta intestino corto

el intestino corto es un conjunto de síntomas que ocurren mientras la parte del intestino que queda se adapta después de su cirugía. Seguir estas pautas mientras el intestino se recupera.

### Alimentos permitidos

- Pescado
- Las aves (pollo, pavo)
- Carne (res, ternera y cordero)
- Huevos
- Tofu
- Productos lácteos (leche, queso)
- Mantequilla de maní cremosa y otras mantequillas de frutos secos, como mantequilla de almendra.
- Pan blanco
- Cereales como Rice Krispies® y copos de maíz
- Papas sin piel
- Arroz blanco
- Pasta
- Aceites
- Mantequilla
- Margarina

- Mayonesa
- Salsas
- Azúcar (galletas, pasteles, chocolate, refrescos, té instantáneo, bebidas frutales)
- Jarabe de maíz
- Melaza
- Miel
- Jarabe para panqueques

### Alimentos no permitidos

- Té
- Café
- Bebidas de cola
- Chocolate
- Frutos secos
- Productos con soya
- Verduras de hoja verde
- Batatas
- Apio
- Bayas
- Tangerinas
- Ruibarbo
- Nabo sueco
- Germen de trigo

### Dieta modifast

La dieta Modifast consta de tres fases, Fase A, B y C. Durante la Fase A, selecciona un reemplazo de comida Modifast tres veces al día, comiendo nada más y beber al menos 2 litros de líquidos sin calorías cada día, o un poco más de 2 qts. Durante esta fase, puede perder entre 1 y 4 kilos por semana, es decir, entre 2.2 y 8.8 libras. Durante la Fase B, continúa usando los reemplazos de comidas Modifast, pero integra lentamente las comidas "cuidadosamente

seleccionadas" en su dieta. La fase C, supuestamente la más difícil de lograr, es cuando deja de usar los reemplazos de comidas Modifast.

### Alimentos

Modifast Los reemplazos de comidas intensivos están disponibles en batidos, pudines y muesli. Los sabores de batido incluyen vainilla, chocolate, fresa, plátano y naranja. El muesli, un tipo de cereal, se vende en sabores de fresa y canela y manzana. Los sabores de pudín Modifast incluyen chocolate, caramelo y vainilla.

## Dieta 1200 Kcal

La dieta de 1200 calorías es una dieta hipocalórica utilizada para el tratamiento nutricional de algunos individuos que se encuentran con sobrepeso, favoreciendo la pérdida de peso de forma saludable.

### Alimentos permitidos

- **Frutas frescas con pocas calorías**, como fresas, melón, durazno, mandarina, manzana, papaya, limón, kiwi o piña. Vea otras frutas que ayudan a adelgazar;
- **Vegetales frescos**, como el pepino, berenjena, remolacha, espinaca, acelga, lechuga, rúcula, brócolis, coliflor o calabacín. Conozca más vegetales con pocas calorías;
- **Proteínas bajas en grasas**, como tofu, pescados, frutos de mar, pollo, pavo o huevos;
- **Cereales integrales**, como arroz integral, fideos integrales, quinoa o maíz;
- **Legumbres**, como frijoles, lentejas, garbanzos o soja en granos.

### Alimentos no permitidos

- **Cereales refinados**, como arroz blanco, harina de trigo blanca, presente en alimentos como pan blanco, galletas o fideos. Estos alimentos promueven el aumento de los niveles de glucosa y de la hormona insulina en la sangre, aumentando el apetito y acumulación de grasas, causando el aumento de peso;
- **Azúcar**, presente en los dulces, bebidas, golosinas, chocolates, galletitas. El exceso de azúcar en la dieta promueve el incremento de grasa corporal, evitando la pérdida de peso, además de que son alimentos vacíos en nutrientes;

- **Alimentos ricos en grasas**, como la margarina, manteca, embutidos y frituras en general. Estos alimentos son ricos en calorías, además de que son grasas perjudiciales para la salud;
- **Alimentos industrializados**, como salsas, gaseosas, pizzas, pasteles o comidas de tipo fast food.

## Dieta 1500 Kcal

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

### Alimentos

- **Lácteos:** 2 raciones diarias.
- **Verdura:** entre 300 y 400 gr al día.
- **Carbohidratos:** 3 raciones pequeñas, más como guarnición que como plato principal.
- **Fruta:** dos piezas grandes diarias o más si son pequeñas.
- **Carne y pescado** alternando en tus comidas varias veces por semana.

## Dieta 1800 Kcal

Para aquellas personas que quieran ver como es una dieta que cumple con todos los requisitos de dieta saludable, te traemos una dieta de 1800 calorías. A partir de ella, podrás adecuarla a tus características personales.

### Recomendaciones y alimentación

- Puede condimentar a su gusto con vinagre, perejil, laurel, limón, ajo, cebolla u otras hierbas aromáticas.
- Como bebida refrescante puede utilizar agua con o sin gas, gaseosas blancas, colas light, soda, a menos que las tenga contraindicadas por su médico.
- Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua.

- Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural. Los alimentos congelados permitidos pueden utilizarse.
- Como edulcorante puede utilizar sacarina, aspartamo u otro edulcorante artificial. La sucralosa no pierde su poder edulcorante al elevar la temperatura por encima de 100 °C.
- La preparación de los alimentos será variada. Se recomienda horno, vapor, o plancha, pero los fritos bien escurridos están permitidos.
- Pesar los alimentos crudos libres de desperdicios, convertir a medidas caseras.
- Es conveniente que realice las cinco comidas diarias y que varíe los alimentos siempre dentro del mismo grupo.

## CONCLUSION

Para nutrirnos existen mucha variedad para hacerlo, solamente necesitamos saber que dieta se adapta mas a nosotros y a nuestro organismo y tambien dependiendo del estado de salud en que nos encontremos será la dieta que debamos utilizar o consumir

## BIBLIOGRAFIA

- Castle, A. (2020, September 6). *Dieta de 2500 calorías*. TMF; Alex Castle. <https://tumejorfisico.com/dietas-para-bajar-de-peso/dieta-de-2500-kcalorias/>
- de Enfermería Ocronos, R. M. y. (2020, September 13). *Las dietas hospitalarias*. Ocronos - Editorial Científico-Técnica. <https://revistamedica.com/dietas-hospitalarias/>
- Denolle, A. (2017, October 9). *Dieta cetogénica – La guía keto más completa –*. Diet Doctor. <https://www.dietdoctor.com/es/keto>
- Dieta blanda*. (2022, April 12). Centro Médico ABC. <https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-blanda/>
- Dieta DASH: alimentación saludable para disminuir la presión arterial*. (2021, August 20). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456>
- Dieta líquida absoluta*. (2020, September 12). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/clearliquid-diet/art-20048505>
- No title*. (n.d.). Segurosatalanaoccidente.com. Retrieved November 12, 2022, from <https://www.segurosatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/dieta-hiperproteica-riesgos>
- Robles, D. L. (2021, January 13). *Dieta astringente: ¿qué alimentos comer?* Soluciones para adelgazar. <https://solucionesparaadelgazar.com/dieta-astringente/>
- (N.d.-a). Sociga.net. Retrieved November 12, 2022, from <https://sociga.net/wp-content/uploads/2017/12/DIETA-ASTRINGENTE.pdf>
- (N.d.-b). Dietynut.com. Retrieved November 12, 2022, from <https://dietynut.com/dieta->



