

TIPOS DE DIETAS:



INTRODUCCION
LA NUTRICION

A



“50 TIPOS DE DIETAS”

ALUMNA: JAZMIN
GALICIA

BERNABE

PROFESORA: DANIELA
MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

04/11/2022

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

ÍNDICE

Introducción:.....	7
Dieta de líquidos claros:.....	8
<i>Alimentos permitidos:.....</i>	<i>8</i>
Dieta de líquidos completos:.....	9
<i>Alimentos permitidos:.....</i>	<i>9</i>
<i>Alimentos no permitidos:.....</i>	<i>10</i>
Dieta de purés:.....	10
<i>Alimentos permitidos:.....</i>	<i>10</i>
<i>Alimentos no permitidos:.....</i>	<i>11</i>
Dieta suave:.....	11
<i>Alimentos permitidos:.....</i>	<i>11</i>
<i>Alimentos no permitidos:.....</i>	<i>12</i>
Dieta blanda:.....	13
<i>Alimentos permitidos:.....</i>	<i>13</i>
<i>Alimentos no permitidos:.....</i>	<i>13</i>
Dieta de atkins:.....	14
<i>Alimentos permitidos:.....</i>	<i>14</i>
<i>Alimentos no permitidos:.....</i>	<i>14</i>
Dieta hipoenergetica:.....	16
<i>Metabólicas:.....</i>	<i>16</i>
<i>Fármacos:.....</i>	<i>16</i>
<i>Alimentos recomendados:.....</i>	<i>16</i>
<i>Alimentos no recomendados:.....</i>	<i>17</i>
Dieta hiperenergetica:.....	18
<i>Desnutrición:.....</i>	<i>18</i>
<i>Enfermedades catabólicas:.....</i>	<i>18</i>
<i>Alimentos permitidos:.....</i>	<i>18</i>
Dieta modificada en tipo y cantidad de hidratos de carbono y fibra dietética:.....	20
<i>Alimentos permitidos:.....</i>	<i>20</i>
<i>Alimentos no permitidos:.....</i>	<i>20</i>
Dieta braty:.....	22
<i>Alimentos permitidos:.....</i>	<i>22</i>
<i>Alimentos no permitidos:.....</i>	<i>22</i>
Dieta modificada en residuo:.....	23
<i>Estudios de gabinete:.....</i>	<i>23</i>

<i>Enfermedades gastrointestinales:</i>	23
<i>Alimentos permitidos:</i>	23
<i>Alimentos no recomendados:</i>	24
Dieta cetogenica o keto:	25
<i>Alimentos permitidos:</i>	25
<i>Alimentos no permitidos:</i>	25
Dieta hipoproteica:	26
<i>Alimentos permitidos:</i>	26
<i>Alimentos no permitidos:</i>	26
Dieta hiperproteica:	27
<i>Alimentos permitidos:</i>	27
<i>Alimentos no permitidos:</i>	27
Dieta baja en purinas:	28
<i>Alimentos permitidos:</i>	28
<i>Alimentos no permitidos:</i>	28
Dieta hiposódica:	29
<i>Alimentos no permitidos:</i>	29
<i>Alimentos permitidos:</i>	30
Dieta baja en colesterol	31
<i>Distribución de macros:</i>	31
<i>Alimentos permitidos:</i>	31
<i>Alimentos no permitidos:</i>	32
Dieta baja en grasas:	33
<i>Distribución de macros:</i>	33
<i>Alimentos no permitidos:</i>	33
<i>Alimentos permitidos:</i>	33
Dieta libre de gluten:	35
<i>Alimentos permitidos:</i>	35
<i>Alimentos no permitidos:</i>	35
Dieta dash:	37
<i>Alimentos permitidos:</i>	37
<i>Alimentos no permitidos:</i>	37
Dieta mediterránea:	39
<i>Alimentos permitidos:</i>	39
<i>Alimentos no permitidos:</i>	39
Dieta de la zona:	40

<i>Alimentos permitidos:</i>	40
<i>Alimentos no permitidos:</i>	40
Dieta vegetariana:	42
<i>Alimentos permitidos:</i>	42
<i>Alimentos no permitidos:</i>	42
Dieta vegana:	43
<i>Alimentos permitidos:</i>	43
<i>Alimentos no permitidos:</i>	43
Dieta de la fertilidad:	44
<i>Alimentos permitidos:</i>	44
<i>Nutrientes que ayudan a la fertilidad:</i>	45
<i>Alimentos no permitidos:</i>	45
Dieta volumétrica:	46
<i>Alimentos permitidos:</i>	46
<i>Alimentos no permitidos:</i>	47
Dieta detox:	47
<i>Alimentos permitidos:</i>	47
<i>Alimentos no permitidos:</i>	48
Dieta paleo:	48
<i>Alimentos permitidos:</i>	48
<i>Alimentos no permitidos:</i>	49
Dieta ornish:	49
<i>Alimentos permitidos:</i>	49
<i>Alimentos no permitidos:</i>	50
<i>En cantidad limitada:</i>	50
Dieta macrobiótica:	50
<i>Distribución de nutrientes:</i>	51
<i>Alimentos permitidos:</i>	51
<i>Alimentos no permitidos:</i>	51
Dieta absoluta:	52
Dieta hipolipídica:	53
<i>Alimentos permitidos:</i>	53
<i>Alimentos no permitidos:</i>	54
Dieta astringente:	55
<i>Alimentos permitidos:</i>	55
<i>Alimentos no permitidos:</i>	55

Dieta laxante:	57
<i>Alimentos permitidos:</i>	57
<i>Alimentos no permitidos:</i>	57
Dieta atlántica:	58
<i>Alimentos permitidos:</i>	58
Dieta Okinawa:	59
<i>Alimentos permitidos:</i>	59
<i>Alimentos no permitidos:</i>	59
Dieta FODMAP:	60
<i>Alimentos permitidos:</i>	60
<i>Alimentos no permitidos:</i>	61
Dieta en la menopausia:	62
<i>Alimentos recomendados:</i>	62
Dieta orgánica:	63
<i>Alimentos permitidos:</i>	63
<i>Alimentos no permitidos:</i>	63
Dieta alcalina:	64
<i>Alimentos permitidos:</i>	64
<i>Alimentos no permitidos:</i>	64
Dieta TLC:	65
<i>Alimentos permitidos:</i>	65
<i>Alimentos no permitidos:</i>	65
Conclusión:	67
BIBLIOGRAFIA:	68

Introducción:

Existen diversos tipos de dietas muchas de ellas son para una patología específica, en este dietario conoceremos algunas de ellas con la finalidad de conocer su funcionamiento, los alimentos que debemos incluir en cada una de ellas, los que deberíamos evitar, conoceremos si tienen distribución de nutrientes ya que en algunos casos necesitamos incluir más de unos que de otros, o bien, disminuir algunos. Muchas de estas dietas tienen un funcionamiento específico, todo dependerá de la persona a la que se le de, serán diferentes las cantidades que necesite.

Dieta de líquidos claros:

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

- Los líquidos que se proveen son incoloros
- Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración.

Alimentos permitidos:

- La alimentación con base en líquidos claros consiste en alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colada, agua de frutas, nieves, paletas heladas de agua, gelatina, caldo, consomé.

Dieta de líquidos completos:

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

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

Alimentos permitidos:

- Leche
- Yogurt natural
- Huevo
- Cereales cocidos no integrales
- Verduras cocidas y coladas
- Sopas
- Cremas
- Caldos
- Consome
- Margarina
- Helado
- Gelatinas
- Jugos colados
- Nieves y paletas de agua, infusiones
- Café
- Aguas de sabor
- Caramelos
- Miel
- Azúcar
- Sal y pimienta (según la tolerancia)

Alimentos no permitidos:

- Ningún tipo de queso
- Fruta (fresca, congelada ni enlatada)
- Carne
- Verduras crudas

Dieta de purés:

El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, esta basada en alimentos en purés y papillas de diferentes consistencias.

- Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que si pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos, así como en los niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales.
- Si se requiere de jeringa para administrarse, debe estudiarse la posibilidad de optar por la nutrición enteral.

Alimentos permitidos:

- Sopas
- Caldos
- Consome
- Leche
- Yogurt
- Jugo
- Puré de verduras colado
- Néctares de frutas
- Cereales cocidos
- Leguminosas en puré
- Arroz o pasta
- Carne o pescado
- Hígado
- Huevo tibio

- Mantequilla
- Margarina, etc.

Alimentos no permitidos:

- Quesos sólidos, requesón regular, queso de granja y queso de olla
- Frutos secos
- Coco
- Semillas
- Aceitunas
- Pepinillos

Dieta suave:

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Y que no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor como es el caso de las tostadas.

- Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución que no requieren de dietas picadas o en puré.
- También se emplea para personas con varices esofágicas.

Alimentos permitidos:

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

Alimentos no permitidos:

Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.

Dieta blanda:

La dieta blanda aunque no modifica la consistencia de los alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.

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

Alimentos permitidos:

- en la dieta blanda los alimentos deben de estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite.
- Las especias y condimentos se deben de utilizar con discreción según la tolerancia del paciente.

Alimentos no permitidos:

- Se limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína como la cocoa, el té negro, y algunas bebidas gaseosas, deben consumirse a discreción de acuerdo a la tolerancia del sujeto.
- Las bebidas alcohólicas se restringen o eliminan, en caso de ser necesario.

Dieta de atkins:

La dieta Atkins es un popular plan de alimentación con bajo contenido de carbohidratos, creado en la década de 1960 por el especialista en corazón (cardiólogo) Robert C. Atkins. Esta dieta restringe la cantidad de carbohidratos y se centra en los alimentos con aporte de proteínas y grasa.

La dieta Atkins tiene varias fases para que las personas puedan adelgazar y mantenerse, y comienza con un plan de alimentación con muy bajo contenido de carbohidratos. Se la conoce formalmente como enfoque nutricional de Atkins. Se ha descrito en detalle en muchos libros y se le atribuye el inicio de la tendencia de las dietas con bajo contenido de carbohidratos.

Alimentos permitidos:

- Carne (aves, cerdo, cordero, vaca, jamón, etc.)
- Pescado y mariscos
- Verduras con bajo contenido de carbohidratos (lechuga, pepino, pimienta, apio, espárragos, setas, etc.)
- Huevos (huevos revueltos y cocidos, tortillas, huevos fritos, etc.)
- Quesos duros

- Productos de soja

Alimentos no permitidos:

- Las plantas amiláceas, como la batata, la papa
- Pan, cereales y derivados
- Legumbres secas como frijoles, guisantes, lentejas, granos.
- Acompañamientos que contienen carbohidratos, como el arroz, la pasta
- Alimentos dulces como dulces, pasteles, galletas, cereales de desayuno, refrescos.
- Frutas y jugos de fruta
- No beba alcohol porque contiene carbohidratos y evita la pérdida de peso.
- No beba leche en la primera etapa porque es rica en carbohidratos (lactosa).
- También deben evitarse los frutos secos.

- No coma azúcar o alimentos azucarados. Pero puedes usar edulcorantes, no más de 3 paquetes al día, y contar cada uno como 1 gramo de carbohidratos.

Dieta hipoenergetica:

La dieta hipoenergética o hipocalórica es aquella a la que se le realiza una reducción

energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes.

Se puede indicar en general para enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos:

Metabólicas:

- Sobrepeso
- Obesidad
- Hipertensión
- Síndrome de Cushing
- Hipotiroidismo

Fármacos:

- Inmunosupresores
- Consumo de corticoides

Alimentos recomendados:

- Leche descremada, yogurt lighth
- Pollo
- Res
- Pescado
- Cerdo (sin las partes grasas)
- Clara de huevo
- Jamón de pavo,
- Pechuga de pavo
- Queso panela
- Queso cottage y requesón
- Arroz
- Avena
- Bolillo

- Tortilla
- Frijol
- Lenteja
- Haba
- Garbanzo
- Soya

Alimentos no recomendados:

- Yogurt y leche entera
- Embutidos
- Vísceras
- Quesos grasosos
- Frutas en almibar
- Papa
- Camote
- Pan dulce
- Galletas
- Pasteles
- Harinas
- Tocino
- Longaniza
- Chorizo
- Manteca
- Mayonesa
- Margarina
- Azucares de cualquier tipo

Dieta hiperenergética:

Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado, para una persona en cuanto a su peso ideal, son dietas que tienen >40 kcal /kg/día.

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas.

Desnutrición:

- Energética
- Mixta (energético-proteica)

Enfermedades catabólicas:

- Cáncer
- Sida
- Quemaduras
- Sepsis
- Neurológicas

Alimentos permitidos:

- Leche (semidescremada, entera, descremada)
- Yogurt
- Pollo
- Res
- Cerdo
- Embutidos (jamón, salchichas)
- Todo tipo de quesos
- Todas las frutas y verduras
- Arroz
- Avena
- Papa
- Camote
- Bolillo
- Tortilla
- Pan
- Frijol
- Lenteja

- Haba
- Soya
- Aceites
- Azúcar
- Miel

Dieta modificada en tipo y cantidad de hidratos de carbono y fibra dietética:

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

Las características de esta dieta se orientan directamente a enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar parámetros en sangre como lo son la glucosa y lípidos séricos.

Alimentos permitidos:

- Leche descremada, yogurt light
- Pollo
- Res
- Cerdo
- Pescado
- Claras de huevo
- Jamon de pavo
- Queso panela, requesón, cottage
- Frutas (ciruela roja, melón, fresa, durazno, jícama)
- Todas las verduras
- Arroz
- Avena
- Tortilla
- Frijol
- Lenteja
- Haba
- Garbanzo
- Soya
- Aceites (girasol, oliva, soya, canola, aguacate)
- Bebidas light (sin calorías)

Alimentos no permitidos:

- Yogurt, leche entera
- Embutidos

- Vísceras
- Quesos grasosos
- Frutas (higo, plátano, manzana)
- Papa
- Camote
- Pan dulce
- Galletas
- Productos de repostería
- Leguminosas en polvo (harinas)
- Tocino
- Mayonesa
- Margarina, mantequilla
- Azúcar, miel, mermeladas, cajeta, almibar
- Refrescos, jugos, bebidas alcohólicas, y alimentos industrializados.

Dieta 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), dieta que nació en un intento de detener diarreas graves en pacientes con SIDA y que demostró su funcionalidad en los años 80s, sin embargo por la pobreza de sus nutrientes no debe mantenerse por más de 48 horas. Años más tarde, se agregó la letra “y” de yogurt por sus propiedades benéficas en cuanto a la flora intestinal.

- Se utiliza en pacientes con diarrea aguda.

Alimentos permitidos:

- Yogurt
- Manzana, plátano
- Arroz y pan tostado

Alimentos no permitidos:

- Alimentos de origen animal
- Verduras
- Leguminosas
- Aceites
- Azucares

Dieta modificada en residuo:

La fibra dietética es un tipo de carbohidrato que no se puede digerir y el residuo es la parte no digerida del alimento, ambas sustancias forman parte de las heces fecales. La dieta baja en residuos debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras, por lo tanto, en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso. Se restringen alimentos tales como los granos integrales, la mayoría de las frutas y vegetales y oleaginosas. Estos alimentos son ricos en fibra y pueden provocar en algunas enfermedades irritación en los intestinos. Es una dieta incompleta, por lo que debe vigilarse el tiempo y evolucionar hacia una dieta normal.

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

Estudios de gabinete:

- Rayos X de colon y de abdomen
- Endoscopia

Enfermedades gastrointestinales:

- Diverticulitis
- Gastroparesia
- Enfermedad de Crohn
- Obstrucción o estenosis del intestino
- Colitis ulcerativa
- Pre y pos cirugía intestinal
- Fístula intestinal

Alimentos permitidos:

- Yogurt
- Pollo
- Jamón de pavo
- Queso panela
- Frutas (manzana, pera, durazno, cocidas y sin cascara)
- Zanahoria y chayote cocidos
- Arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote

- Aceites (maíz, girasol, oliva, soya, canola)

Alimentos no recomendados:

- Leche entera, descremada
- Cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos.
- Vísceras
- Quesos grasosos
- Todas las demás frutas
- Todas las demás verduras
- Avena, pan dulce, bolillo, tortilla, pasteles, galletas, dulces, y todos aquellos que sean integrales
- Frijol, lenteja, haba, soya, alverjón
- Grasas (tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas)
- Azúcar, miel
- Refrescos, miel, mermeladas, cajetas, y alimentos industrializados.

Dieta cetogenica o keto:

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

Los hidratos de carbono son la primera fuente de esa energía: los músculos recurren primero a la concentración de glucosa en sangre.

Cuando falta la glucosa necesaria, es decir, si tenemos bajos los niveles de glucemia, los músculos buscarán la energía en las reservas de glucógeno, que son los hidratos de carbono acumulados en el organismo.

- Se utiliza en pacientes con obesidad mórbida y en epilepsia.
- La proporción será indicada hacia los lípidos hasta un 60% para lograr la cetosis, este principio se basa en la utilización de energía, a partir de las reservas.

Alimentos permitidos:

- Leche entera, yogurt natural
- Carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamón, chicharrón, vísceras en general
- Todo tipo de quesos
- Aceites y grasas de todo tipo (soya, girasol, canola, oliva, manteca, tocino, mayonesa, margarina, mantequilla)
- Fiambres (pepperoni, chorizo, longaniza, aguacate, aceitunas, chia, linaza)

Alimentos no permitidos:

- Ningún tipo de fruta
- Ningún tipo de verdura
- Ningún tipo de cereal
- Ningún tipo de leguminosa

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.

No debe provocar desnutrición y las proteínas deben ser de alto valor biológico (p. ej., 0,6 gr de proteínas por kilogramo y día; con un aporte calórico adecuado de 35 calorías por kilogramo y día). Varía según el grado de insuficiencia renal y la utilización o no de tratamiento sustitutivo (hemodiálisis o diálisis peritoneal).

Alimentos permitidos:

- Frutas
- Verduras
- Almidones (maicena, yuca, tapioca)
- Grasas de origen animal o vegetal

Alimentos no permitidos:

- Leche y derivados
- Carnes
- Pescados
- Huevos
- Legumbres
- Mariscos
- Frutos secos

(Según cada persona, el médico le dejará consumir ciertos alimentos en cantidades controladas.)

Dieta hiperproteica:

Es aquella que ingiere una cantidad mayor de proteína que las Ingestas diarias recomendadas (IDR). Aunque estas IDR sean distintas en función del organismo que las define. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja un consumo de 0,83 g/kg por peso/día para adultos sanos y otros autores han consensuado una IDR de 1,0 a 1,2 g/kg por peso/día.

Además, no debemos olvidar la necesidad de adaptar la dieta a cada persona, pues un deportista, por ejemplo, puede llegar a necesitar entre 1,5-2 g/kg por peso/día, pese a estar por encima de las IDR de la población general.

Alimentos permitidos:

- Carne
- Pescado
- Aves
- Lácteos
- Huevos
- Verduras
- Frutos secos
- Fruta
- Semillas
- Aceite de oliva
- Té verde o rojo

Alimentos no permitidos:

- Grasas saturadas
- Alimentos procesados
- Embutidos
- Pasta, arroz, pan

Dieta baja en purinas:

Una dieta baja en purinas es un plan de alimentación que limita los alimentos con alto contenido de purinas. Las purinas son una sustancia natural que se encuentra en algunos alimentos. No todas las purinas son malas, pero usted quiere evitar altas cantidades. Cuando su cuerpo digiere purinas, produce un producto de desecho llamado ácido úrico. Una acumulación de cristales de ácido úrico en las articulaciones puede causar ciertos problemas de salud. Los principales problemas de salud son los cálculos renales y un tipo de artritis conocida como la gota.

El propósito de una dieta baja en purinas no es evitar totalmente las purinas. En cambio, el objetivo es controlar la cantidad de purinas que consume.

Alimentos permitidos:

- Mantequilla de maní
- Nueces
- Productos lácteos bajos en grasa y sin grasa (leche, queso, yogurt)
- Huevo (con moderación)
- Grasa y aceite
- Vegetales excepto (espinacas, coliflor, espárragos, y setas)
- Papas, pan, arroz y pasta
- Vino (con moderación)
- Frutas y jugo de frutas
- Café (con moderación)

Alimentos no permitidos:

- Ternera, venado, y pato
- Anchoas, sardinas, arenque, mejillones, bacalao, vieiras, trucha, atún y abadejo
- Vísceras (riñones, hígado, mollejas)
- Alimentos ricos en grasas (carnes rojas, piel y carnes oscuras de aves de corral grasas, productos lácteos altos en grasa)
- Salsa espesa

- Levadura
- Cerveza

Dieta hiposódica:

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados. Por eso, en esta dieta se conserva, ya sean dulces o salados. Esta dieta es para pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo. Es importante aclarar que una dieta hiposódica jamás podrá ser hipercalórica, ya que como lo mencionamos, el sodio (Na) está presente en casi todos los alimentos, y mientras más alimentos proporcionamos al paciente, más sodio (Na) ingerirá.

Alimentos no permitidos:

- Sal de mesa
- Consome concentrado
- Alimentos enlatados
- Salmueras
- Salsas comerciales enlatadas o en conserva
- Aderezos comerciales
- Jugos enlatados
- Refrescos y agua natural
- Polvos y jarabes para preparar agua
- Embutidos en general
- Huevo
- Galletas y panes salados
- Repostería
- Frutas comerciales
- Verduras de hoja verde
- Mantequilla, margarina. Manteca
- Aceitunas
- Quesos

- Carnes y pescados ahumados, salados
- Aceitunas

Alimentos permitidos:

- Agua, sifon, gaseosas
- Carnes, pescados, huevos
- Jamon cocido bajo en sal
- Legumbres, patatas, pasta, arroz, guisantes, y habas
- Fruta
- Verdura
- Aceite de oliva
- Pan y biscotes sin sal
- Azúcar, miel, mermelada, y pastelería casera

Dieta baja en colesterol

Las dietas bajas en colesterol se prescriben para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y para tratar la aterosclerosis, la diabetes, el colesterol sérico alto (que puede ser hereditario y también puede requerir medicamentos para reducir el colesterol) y la presión arterial alta. Una dieta baja en colesterol no es una cura para las afecciones que se prescribe para tratar, por lo que la mayoría de las personas deben seguir la dieta por el resto de sus vidas.

Distribución de macros:

- Ingesta total de grasas debe ser del 30% o menos de las calorías totales.
- El consumo de ácidos grasos poliinsaturados debe ser del 8-10% de las calorías
- Los ácidos grasos monoinsaturados deben constituir el resto de la ingesta total de grasas, hasta el 15% de las calorías totales.

Alimentos permitidos:

- Avena
- Pan/arroz integral
- Pasta/harinas integrales
- Almendras
- Trigo
- Frutas y vegetales (preferentemente crudos y con cascara)
- Frijoles
- Garbanzos
- Lentejas
- Soya
- Nueces
- Nuez de brasil
- Marañón
- Leche y derivados lácteos desnatados

- Pollo
- Pescado
- Pavo

Alimentos no permitidos:

- Vísceras de animales (riñones, hígado, corazón)
- Embutidos
- Carnes rojas ricas en grasas
- Leche entera, yogures con azúcar, mantequilla y manteca
- Quesos amarillos, queso crema
- Salsas tipo ketchup, mayonesa, etc.
- Aceites y frituras en gral.
- Comidas procesadas
- Bebidas alcohólicas

Dieta baja en grasas:

Una dieta baja en grasa es un plan alimenticio con un bajo contenido de grasa en general, de grasa no saludable y de colesterol. Es posible que deba seguir una dieta baja en grasas si tiene dificultad para digerir o absorber las grasas. Puede también que deba seguir este tipo de dieta si tiene colesterol alto. También puede aumentar la cantidad de fibra que consume para bajar su nivel de colesterol. La fibra soluble es un tipo de fibra que ayuda a bajar el nivel de colesterol.

Distribución de macros:

Limitar las grasas al 20-35% de las calorías diarias.

Alimentos no permitidos:

- Papas fritas
- Palomitas
- Galletas saladas
- Productos de panadería
- Leche entera, y derivados que la contengan
- Crema para el café
- Crema batida
- Queso, queso crema, crema agria
- Cortes de carnes con alto contenido de grasas (chuletas, carne molida, costillas)
- Embutidos
- Huevos enteros y yema
- Mantequilla
- Margarina
- Manteca
- Aceite de palma, coco

Alimentos permitidos:

- Panes/cereales/pastas integrales
- Arroz integral
- Verduras frescas

- Frutas frescas
- Leche descremada
- Queso descremado
- Requesón
- Carne de pollo o pavo sin piel
- Pescado horneado o asado
- Carne de res/cerdo magra
- Frijoles
- Chicharos
- Productos de soya
- Claras de huevo
- Aceites no saturados (canola, oliva, soya, girasol)

Dieta libre de gluten:

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

Alimentos permitidos:

- Frutas y verduras
- Frijoles, semillas, legumbres, frutos secos (en su forma natural, no procesados)
- Huevos
- Carne magra
- Productos lácteos bajos en grasa
- Amaranto
- Alforfón
- Maíz
- Lino
- Harinas sin gluten
- Mijo
- Quinoa
- Sorjo
- Soya
- Tapioca

Alimentos no permitidos:

- Trigo
- Cebada

- Centeno
- Avena (en algunos casos)

Dieta dash:

DASH es la sigla de Dietary Approaches to Stop Hypertension (Enfoques alimentarios para detener la hipertensión). La dieta DASH es un plan de alimentación saludable que está diseñado para ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta (hipertensión).

La dieta DASH incluye alimentos con un alto contenido de potasio, calcio y magnesio. Estos nutrientes ayudan a controlar la presión arterial. La dieta limita los alimentos que tienen un alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares agregados.

Alimentos permitidos:

- Frutas y verduras que no contengan almidón
- Productos lácteos bajos en grasas
- Granos integrales
- Carnes magras
- Frijoles
- Soya
- Legumbres
- Huevo
- Pescado
- Nueces y semillas
- Aceites (canola, oliva o aguacate)

Alimentos no permitidos:

- Alimentos con alto contenido de sodio
- Bebidas alcohólicas
- Bebidas azucaradas
- Productos lácteos enteros
- Alimentos fritos, capeados o empanizados

- Embutidos

Dieta mediterránea:

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Entre las muchas propiedades beneficiosas para la salud de este patrón alimentario se puede destacar el tipo de grasa que lo caracteriza (aceite de oliva, pescado y frutos secos), las proporciones en los nutrientes principales que guardan sus recetas (cereales y vegetales como base de los platos y carnes o similares como “guarnición”) y la riqueza en micronutrientes que contiene, fruto de la utilización de verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos.

Así lo reconoció y celebró la UNESCO inscribiendo la Dieta Mediterránea como uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

La alimentación saludable que nos proporciona la Dieta Mediterránea es perfectamente compatible con el placer de degustar sabrosos platos.

Alimentos permitidos:

- Vegetales, con pequeñas cantidades de res y pollo
- Granos enteros
- Frutas y verduras frescas
- Legumbres
- Nueces
- Alimentos que proporcionen altas cantidades de fibra
- Aceites (oliva)
- Mucho pescado y otros mariscos en lugar

Alimentos no permitidos:

- Carnes rojas
- Dulces y otros postres
- Huevos
- Mantequilla

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.

Alimentos permitidos:

- Carnes magras (res, cerdo, cordero, ternera)
- Pollo y pechuga de pavo sin piel
- Todos los pescados y mariscos
- Productos de soya
- Claras de huevo
- Lácteos, quesos y yogurt bajos en grasas
- Aguacate
- Nueces
- Cacahuates
- Almendras
- Mantequilla de mani
- Aceites (canola, olivo, sesamo)
- Frutas (fresas, manzanas, ciruelas, naranjas y otros)
- Verduras (cebolla, lechuga, pepino, pimiento, espinacas, champiñones, tomates, calabaza amarilla.
- Granos enteros (garbanzos, avena, cebada)

Alimentos no permitidos:

- Frutas con alto contenido de azúcar (uvas, platanos, pasas, frutas secas y mangos)
- Verduras con alto contenido de CH (guisantes, maíz, zanahoria, papas)
- Alimentos procesados que contengan harinas blancas
- Alimentos procesados (cereales)
- Productos de repostería

- Bebidas azucaradas y refrescos
- Café y té (en pocas cantidades).

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. Los modelos de alimentación vegetariana suelen entrar en uno de los siguientes grupos:

- La dieta vegetariana estricta, que excluye todas las carnes y productos animales
- La dieta lacto vegetariana, que incluye alimentos derivados de las plantas y productos lácteos
- La dieta lacto-ovo vegetariana, que incluye productos lácteos y huevos

Las personas que siguen dietas vegetarianas pueden obtener todos los nutrientes que necesitan. Sin embargo, deben tener cuidado de comer una amplia variedad de alimentos para cubrir sus necesidades nutricionales. Los nutrientes vegetarianos deben enfocarse en incluir proteínas, hierro, calcio, zinc y vitamina B12.

Alimentos permitidos:

- Vegetales
- Frutas
- Granos integrales
- Legumbres semillas
- Nueces
- Se pueden incluir huevos y leche, si es lactoovovegetariano

Alimentos no permitidos:

- ningún tipo de carne, aves de corral ni mariscos. Es un plan de comidas compuesto más que todo de plantas.

Dieta vegana:

Cuando mencionamos la palabra vegana, vegano o veganismo lo primero que nos viene a la mente es un estilo de alimentación que excluye el consumo de cualquier alimento de origen animal. Sin embargo, va mucho más allá que solo la alimentación.

Se describe como “La exclusión de cualquier uso de cualquier producto animal para cualquier propósito, incluida la carne animal (carne, pollo, pescado y mariscos), productos animales (huevos, lácteos, miel); el uso y uso de productos animales (cuero, seda, lana, lanolina, gelatina); también excluye el uso de animales en el entretenimiento, el deporte, la investigación, etc. Existen muchos tipos de vegetarianismo en función de que tipo de alimentos de origen animal se consuman: ovovegetarianos, ovolactovegetarianos, lactovegetarianos, vegetarianos estrictos y veganos.

Alimentos permitidos:

- Frutas y verduras
- Legumbres
- Granos y cereales integrales
- Frutos secos y semillas
- Productos alternativos a la carne (tofu, soya)

Alimentos no permitidos:

- Carnes rojas y aves
- Pescados y otros animales marinos
- Lácteos
- Huevos
- Miel y derivados de las abejas
- Ingredientes que provengan de origen animal (gelatinas, lactosa, suero de leche)

Dieta de la fertilidad:

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

La dieta de la fertilidad debería ser rica en nutrientes y baja en grasas. Con alimentos de todos los grupos alimenticios y libre de toxinas. La alimentación que promueve la fertilidad se basa en el consumo de productos frescos y naturales, como frutas y verduras (muy ricos en antioxidantes y vitamina C); frutos secos; omega 3 y proteínas animales de consumo moderado. Los radicales libres pueden afectar a la fertilidad femenina y a la calidad del semen. Los alimentos ricos en antioxidantes y vitaminas A, C y E ayudan a disminuir el estrés oxidativo y ayudan al desarrollo de la placenta.

Alimentos permitidos:

- Frutos del bosque
- Apio y canonigo
- Ajo
- Limon, mandarina, naranja
- Frutos secos
- Alfalfa
- Semillas
- Lentejas
- Pipas de calabaza
- Brocoli
- Piña
- Salmon
- Huevos
- Aguacate

Nutrientes que ayudan a la fertilidad:

- Acido folico
- Hierro
- Antioxidantes
- Vitamina E
- Selenio
- Omega 3

Alimentos no permitidos:

- Alimentos ultraprocesados
- Comida rápida
- Azúcar
- Harinas refinadas
- Alcohol
- Bebidas azucaradas
- Edulcorantes/ saborizantes artificiales
- Limitar el consumo de carnes rojas
- Pescados que sean ricos en mercurio
- Reducir la ingesta de cafeína

Dieta volumétrica:

La dieta volumétrica le muestra cómo puede comer una dieta más baja en calorías que ayude a fomentar la pérdida de peso, pero seguir comiendo porciones satisfactorias de alimentos. El concepto de volumétrica es que al comer alimentos que sean bajos en calorías pero altos en densidad, usted puede comer cantidades más grandes de comida. Esta dieta fue desarrollada por Barbara Rolls, PhD, una profesora en Penn State.

La premisa de esta dieta es que muchas dietas fracasan porque no satisfacen o controlan el hambre. Sin embargo, con la dieta volumétrica, usted puede comer porciones más grandes de comida. La clave es minimizar la densidad de energía de sus alimentos, lo que puede hacer mediante técnicas como incrementar el contenido de fibra, reducir las salsas o edulcorantes, elegir alimentos frescos, y así sucesivamente.

La volumétrica implica comer una dieta que esté conformada principalmente de alimentos de menor densidad. Densidad de energía se refiere a la cantidad de calorías por gramo contenido en un alimento en particular.

Alimentos permitidos:

- Lácteos desnatados
- Verduras de hojas verdes
- Carne magra
- Pescado azul
- Pomelo
- Naranja
- Pepino
- Manzana
- Fresas

Alimentos no permitidos:

- Carnes grasientas
- Quesos curados
- Atun en aceite
- Embutidos
- Pasteles y galletas
- Papas fritas
- Frutos secos

Dieta detox:

El término **détox** alude a un ‘proceso en el que alguien se abstiene o elimina de su cuerpo sustancias tóxicas o poco saludables’. **Depurar el cuerpo** es una práctica con siglos de tradición y que ha demostrado aportar beneficios muy saludables al organismo.

Las **dietas détox** a base de **zumos détox depurativos** han recuperado popularidad durante los últimos años debido a sus efectos visibles, tanto físicos como mentales. Las mezclas a base de **ingredientes orgánicos** (frutas, verduras, cereales, superalimentos) están especialmente recomendadas para **limpiar el organismo y eliminar toxinas**, obteniendo un efecto cleansing, a la vez que se incrementa la absorción de **vitaminas** y sustancias **antioxidantes**.

La **dieta depurativa détox** es un estilo de vida saludable con resultados a corto plazo, gracias a la **eliminación de líquidos**, el aporte mínimo de calorías y el considerable contenido en **fibra, potasio y vitaminas**.

Alimentos permitidos:

- Frutas (ciruelas, cerezas, manzanas, limón, uva)
- Verduras (apio, berros, espárragos)
- Legumbres
- Cereales integrales
- Frutos secos

- Semillas
- Cítricos
- Ajo
- Té verde

Alimentos no permitidos:

- Alimentos que contengan gluten, lactosa
- Comidas industrializadas
- Comida rápida
- Refrescos
- Productos de repostería

Dieta paleo:

Una dieta paleo es un plan dietético basado en alimentos similares a los que se podrían haber consumido durante la era Paleolítica, que data de hace aproximadamente 2,5 millones a 10.000 años.

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. Estos alimentos incluyen productos lácteos, legumbres y granos.

Otros nombres de la dieta paleo son: dieta paleolítica, dieta de la Edad de Piedra, dieta de cazadores-recolectores y dieta de cavernícola.

Alimentos permitidos:

- Frutas
- Verduras
- Pescado (salmón, caballa, atún)
- Aceites (oliva, nuez)
- Frutos secos y semillas

- Carnes magras

Alimentos no permitidos:

- Cereales (avena, trigo, cebada)
- Legumbres (frijol, lenteja, maníes)
- Guisantes (arveja, chicharos)
- Productos lácteos
- Azúcar
- Sal
- Papas
- Alimentos procesados en gral.

Dieta ornish:

Esta dieta vegetariana con muy bajo contenido de grasas intenta ayudar a revertir obstrucciones arteriales que causan coronariopatías y a prevenir o retardar la progresión del cáncer de próstata y de otro tipo. Se centra en alimentos de origen vegetal y en evitar las grasas, los hidratos de carbono refinados y las proteínas animales. Como componente de un programa de estilo de vida intensivo para participantes con enfermedad coronaria sintomática, la dieta Ornish es eficaz y ahorra costos. Sin embargo, no está claro qué beneficios resultan de las restricciones alimentarias específicas de la dieta. Otras dietas que limitan las grasas menos saludables y los hidratos de carbono refinados, pero no limitan las grasas más saludables (p. ej., aceite de oliva) pueden ofrecer beneficios similares.

Alimentos permitidos:

- Frutas y verduras
- Cereales
- Legumbres
- Soya
- Claras de huevo
- Lácteos sin grasa

Alimentos no permitidos:

- Carnes rojas
- Pescados
- Aves
- Bebidas con cafeína
- Azucares
- Bebidas alcohólicas

En cantidad limitada:

- Frutos secos
- Aceites vegetales
- Semillas

Dieta macrobiótica:

Lo básico de la dieta macrobiótica son los granos enteros, verduras frescas cultivadas localmente, vegetales marinos, y frijoles. Además, se permiten frutas de estación, nueces, semillas, y pescado blanco de dos a tres veces a la semana. Esta dieta excluye carne, lácteos, y la mayoría de otros productos de animales, algunas frutas y verduras, y la mayoría de bebidas consumidas comúnmente.

La dieta macrobiótica se volvió popular en la década de 1970. El término "macrobiótica" se refiere a un estilo holístico de vida que enfatice comer y vivir en armonía con la naturaleza para fomentar la salud y la longevidad.

La premisa de esta dieta es que la dieta moderna occidental es la causa de muchas enfermedades, incluyendo cáncer. Los partidarios de la dieta macrobiótica creen que consumir una dieta principalmente vegetariana con alimentos enteros, no procesados, que también sean nativos del entorno de una persona, conllevará a una salud mejorada y mayor felicidad.

Distribución de nutrientes:

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

Alimentos permitidos:

- Granos enteros
- Verduras
- Vegetales marinos
- Frijoles y derivados de ellos
- Pescados y mariscos frescos
- Frutas frescas y secas
- Almendras
- Castañas
- Cacahuates

Alimentos no permitidos:

- Espárragos
- Aguacate
- Berenjena
- Pimientos verde
- Hinojo
- Papas
- Camotes
- Tomates
- Pez azul
- Caballa
- Salmon
- Pez espada
- Atún
- Frutas y jugos tropicales

- Nueces de brazil
- Castañas de cajú
- Avellana
- Nueces de macadamia
- Pistaches
- Alcohol
- Té negro
- Cerveza
- Café descafeinado
- Refrescos
- Vino
- Tés herbales

Dieta absoluta:

Es de corta duración y consiste en no dar ningún tipo de alimento, ni siquiera agua, solo pudiéndose mojar un poco los labios con una gasa o una esponja. Está indicada en el postoperatorio inmediato, doce horas antes de una intervención quirúrgica, en trastornos gastrointestinales graves sin diagnóstico, y se suele

mantener entre 24-48 horas. Es necesario reponer los líquidos que se pierden a través de sudoración, orina, etc., colocando una perfusión de suero.

Dieta hipolipídica:

Esta dieta se aplica en pacientes que tienen los niveles de colesterol o triglicéridos muy elevados.

La dieta baja en grasas es una dieta que contiene menos grasas de lo normal. Cualquier dieta baja en grasas predispone a la deficiencia nutricional de moléculas esenciales y requiere un suplemento suplementario. El esquema nutricional que corrige el exceso de grasa restableciendo un equilibrio correcto se denomina, en cambio, "dieta equilibrada". Esto proporciona una descomposición de lípidos del 25-30% del total de calorías consumidas con los alimentos. Este tipo de dieta SÓLO podría considerarse "hipolipídica" en comparación con un régimen nutricional desequilibrado debido al exceso de grasa (35-40% o más).

Alimentos permitidos:

- Cereales y derivados
- Carnes
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Leche y derivados
- Fruta y frutos secos
- Verduras y legumbres
- Aceites (oliva, girasol y maíz)

Alimentos no permitidos:

- Embutidos
- Manteca vegetal y animal
- Mantequilla
- Vísceras
- Quesos maduros
- Piel de pollo
- Cortes gruesos de carne
- Leche entera
- Chocolate

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 permitidos:

- Yogurt natural
- Leche de soya
- Queso fresco y cuajada
- Arroz blanco
- Sémola de arroz
- Pasta muy cocida
- Pan tostado
- Papa
- Zanahoria
- Manzana o plátano cocidos
- Limón
- Pollo
- Pavo
- Ternera
- Pescados(merluza, rape, gallo, bacalao, fletán, lenguado, lubina)
- Huevo duro
- Aceite de oliva
- Zumo de manzana
- Té (manzanilla)
- Azúcar y sal en pequeñas cantidades

Alimentos no permitidos:

- Leche y lácteos grasos
- Quesos grasosos

- Cereales integrales
- Ningun tipo de legumbre
- Verduras crudas
- Frutos secos
- Mermeladas
- Embutidos
- Carnes grasosas
- Vísceras
- Pescados grasos (anchoa, sardina, jurel, caballa, bonito, atún, salmón)
- Fritos, capeados o empanizados
- Manteca
- Mantequilla
- Margarina
- Mayonesa
- Miel
- Leche condensada
- Alimentos procesados

Dieta laxante:

Aliviar los síntomas que generalmente acompañan al estreñimiento (flatulencia, dolor abdominal...). Mejorar la función intestinal mediante un buen aporte de fibra dietética y una adecuada ingesta de líquidos a lo largo del día. Asegurar la provisión de una dieta adecuada en energía y nutrientes para mejorar o mantener un buen estado nutritivo. Enseñar al paciente las funciones del colon y su relación con la alimentación.

Alimentos permitidos:

- Verduras
- Frutas frescas
- Frutas secas
- Kiwi
- Naranja
- Legumbres
- Cereales integrales
- Beber abundantes líquidos

Alimentos no permitidos:

- Arroz
- Pastas
- Papas
- Zanahoria
- Limón
- Manzana cruda
- Pomelo
- Plátano té reposado
- Vino tinto

Dieta atlántica:

La dieta atlántica es un patrón de alimentación considerado como muy saludable. Permite un aporte suficiente de nutrientes, siempre y cuando se ejecute de forma correcta. Eso sí, habrá que garantizar el equilibrio a nivel energético para conseguir que se mantenga un estado de composición corporal óptimo.

Uno de los pilares de la dieta atlántica tiene que ver con el consumo de alimentos frescos. Estos concentran en su interior los nutrientes esenciales que el organismo necesita para funcionar de manera correcta. Además, al contrario que los ultraprocesados industriales, no aportan una cantidad excesiva de azúcares simples, de grasas trans o de aditivos alimentarios.

Alimentos permitidos:

- Alimentos de temporada
- Verduras y hortalizas (frutas, cereales (pan con grano entero), patatas, castañas, nueces y leguminosas.)
- Pescados y mariscos frescos
- Leche y derivados lácteos (en especial quesos)
- Carne de res, cerdo y aves
- Vinos (en cantidades moderadas)
- Aceite de oliva

Dieta Okinawa:

La dieta Okinawa es baja en grasas, calorías y se basa en el consumo de alimentos derivados de las **legumbres**, el **tofu** y la **soja**. También es rica en **flavonoides**, los cuales forman parte de los químicos vegetales que dan color a frutas y verduras. Además, tienen efecto antioxidante, por lo que protegen al cuerpo del **estrés oxidativo** y de los **radicales libres**.

Alimentos permitidos:

- Pescados
- Moluscos
- Vegetales
- Soya
- Tofu
- Cereales integrales
- Algas marinas
- Arroz

Alimentos no permitidos:

- Lácteos
- Carnes rojas
- Azúcares

Dieta FODMAP:

FODMAP es un acrónimo o abreviatura compuesto por las palabras Fermentable Oligosacáridos Disacáridos Monosacáridos y Polioles. Cuando hablamos de **dieta FODMAP** es realmente una herramienta terapéutica que aplicamos en ciertos casos y que consiste en eliminar estos componentes de la dieta.

La dieta FODMAP incluye una gran variedad de alimentos de los diferentes grupos, pero excluye aquellos alimentos vegetales ricos en hidratos de carbono corta fermentables como los oligosacáridos, los disacáridos, los monosacáridos y los polioles, que en algunas personas, pueden llegar sin digerir al intestino grueso y ser sustrato para las bacterias, originando gases, hinchazón, dolor abdominal e incluso diarrea.

Alimentos permitidos:

- Frutas (coco, fresa, maracuyá, arándanos, grosellas, granada, chirimoya, kiwi, limón, lima, mandarina, melón, níspero, plátano, papaya, piña, naranjas, uvas)
- Hortalizas
- Pescados blancos y azules
- Quesos curados y secos
- Leche y yogurt sin lactosa
- Carnes sin procesar
- Huevo
- Arroz
- Pan
- Avena
- Maíz
- Trigo quinoa
- Azúcar
- Nueces

- Nuez de macadamia
- Aceites (oliva, girasol, vegetal)

Alimentos no permitidos:

- Frutas (albaricoque, breva, caqui, cereza, ciruela, ciruela pasa, conservas de fruta, dátil, frambuesas frutas desecadas, guayaba, lichi, manzana, melocotón, mango, melón amarillo, mora, nectarina, pera, sandía, zumos de fruta)
- Leche (vaca, cabra y oveja), yogur, helado, nata, quesos blandos (Burgos, ricota, requesón, mascarpone), mantequilla, postres lácteos y productos elaborados con leche. Bebida de soja
- Alcachofa, ajo, brócoli espárrago, cebolla, coliflor, champiñones, escarola, espárragos, hinojo, maíz dulce, puerro, pimiento rojo, remolacha, repollo, setas, salsa de tomate
- Garbanzos, lentejas, judías blancas, guisantes, habas, soja y productos de soja.
- Trigo y centeno (en gran cantidad), arroz integral, cereales y productos integrales. Espelta y amaranto
- Almendras, pistachos, avellanas, cacahuete, anacardos
- Miel
- Kétchup
- Embutidos

Dieta en la menopausia:

A medida que las hormonas sexuales disminuyen, empiezan a aparecer los síntomas asociados a la menopausia. Se produce, en distinto grado, la aparición de sofocos, malestar anímico, menos energía y por otro lado se ven afectadas la salud ósea, cardiovascular y la función cerebral, en concreto, la memoria.

En la menopausia se produce una disminución del gasto energético en reposo, un aumento del tejido graso y una disminución del tejido magro. La edad y la falta de ejercicio físico son factores que influyen en esta evolución corporal. La disminución de las hormonas sexuales agrava esta situación ya que los estrógenos tienen un efecto protector. La fuerza muscular y la salud ósea se debilitan. Se producen alteraciones en la regulación homeostática del calcio corporal que promueven la pérdida de hueso.

Alimentos recomendados:

- Aumentar los alimentos de origen vegetal por su aporte en fitoestrógenos (por ejemplo, las isoflavonas de la soja) -componentes de los alimentos vegetales que se parecen a los estrógenos- y la fibra soluble (frutas, verduras, legumbres, avena...) que te ayudan a disminuir el colesterol.
- Asegurar el aporte de calcio, vitamina D, vitamina K, magnesio, para mejorar la salud ósea (ver artículo sobre la osteoporosis). Aumenta el consumo de lácteos, pescados azules, verduras de hojas verdes en particular, o alimentos enriquecidos.
- No olvidar los alimentos proteicos. Mejor la proteína vegetal (legumbres incluida la soja, los cereales, frutos secos).
- Las carnes que sean magras, sin grasa.
- Reducir o moderar el consumo de alimentos grasos.

Dieta orgánica:

Una dieta orgánica es un tipo de alimentación más sana, que proporciona alimentos de alta calidad y mejor sabor, todo esto debido a que son producidos sin químicos artificiales o modificación genética. Por lo que, se consideran “**orgánicos**” los alimentos o productos que están libres de: pesticidas, herbicidas, fertilizantes, hormonas, antibióticos, medicamentos, aditivos alimenticios y alimentos genéticamente modificados.

Un gran número de personas ha cambiado su tipo de alimentación por la orgánica debido a varias razones, como, por ejemplo: la prevención o tratamiento integral de varias enfermedades, o bien por salud y bienestar en general.

Alimentos permitidos:

- Variedad de frutas, verduras, legumbres y granos.
- Carne, pollo, cordero, huevos.
- Productos lácteos.
- Alimentos procesados, nueces.
- Café, chocolate y té.
- Agua y jugos orgánicos: los jugos naturales orgánicos provienen de frutas orgánicas certificadas y no contienen azúcares más que los de la fruta de forma natural. No contienen aditivos, ni preservativos. La llamada “agua orgánica”, no es otra cosa que agua de manantial embotellada en la que se certifica su pureza en un 100% y que está libre de la presencia de metales pesados gracias a su proceso natural de filtración.
- Aceites vegetales y vinos.
- Pan, barras de granola, cereal, entre otros.

Alimentos no permitidos:

Ninguno que no tenga el sello orgánico del **USDA** (United States Department of Agriculture) por sus siglas en inglés.

Dieta alcalina:

La dieta alcalina es un tipo de alimentación que se basa en la creencia de que algunas enfermedades se desarrollan por tener un pH bajo en el organismo. Por tanto, si alcalinizamos el cuerpo, es decir, aumentamos el pH conseguiremos contar con un organismo más fuerte y protegido.

Según los fundamentos de esta dieta, esta alcalinización se puede lograr gracias a la dieta que llevemos a cabo. Y, por ello, se distinguen los alimentos según los que son alcalinos y los que son acidificantes. En general, 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:

- Frutas: melón, fresas, cerezas, nectarina, mandarina, tomates, sandía, moras, bayas, aguacate, naranja, pera, piña, plátano, lima y el limón.
- Verduras: existe una amplia gama de verduras permitidas, por ejemplo: coliflor, lechuga, brócoli, pepino, zanahorias, espinacas, patatas, rábanos, alcachofa, espárragos, entre otros.
- Proteínas como el suero de proteína.
- También está permitido ingerir alimentos probióticos como el yogurt, col de Bruselas, espinacas, ajo, arroz integral y soja.
- Agua e infusiones de jengibre, canela o cualquier otra hierba.
- Sal marina para condimentar, mostaza, curry y ajo.
- Aceite de oliva de primera presión en frío.

Alimentos no permitidos:

- Proteína animal: carnes rojas, cerdo, pollo, pescado, mariscos, huevos.
- Lácteos: todos en cualquier presentación.
- Bollería y dulces de pastelería.
- Grasas como la mantequilla y la margarina.

- Bebidas alcohólicas y gaseosas.
- Salsas industriales.
- Azúcar blanca y refinada, así como la harina de trigo blanca.
- Sal yodada.
- Café, té y chocolate con añadidos como azúcar o leche.
- Garbanzos y judías negras.

Dieta TLC:

TLC significa cambios terapéuticos en el estilo de vida, una dieta creada por los Institutos Nacionales de Salud. El propósito de la dieta es mejorar su nivel de colesterol en sangre, que comienza reduciendo su colesterol LDL "malo". Un alto nivel de colesterol puede conducir a la acumulación de placa en arterias que aumentan su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Si bien no es una dieta nueva, actualmente, la dieta TLC está vinculada al número 5 en las mejores clasificaciones generales de las dietas de U.S. News & World Report. En las mejores dietas para una alimentación saludable.

Alimentos permitidos:

- Consumo mínimo de carnes rojas.
- Lácteos descremados
- Frutas
- Verduras
- Cereales integrales

Alimentos no permitidos:

- Productos de repostería/panadería
- Refrescos
- Manteca

- Margarina
- Crema de leche
- Quesos duros
- Mayonesa
- Fiambre
- Embutidos
- Empanizados, capeados o fritos

Conclusión:

En este dietario conocimos una amplia variedad de las dietas que existen, muchas de ellas tienen una patología específica, o un objetivo específico. Sin embargo, siempre es mejor acudir a un profesional para que nos asesore de acuerdo a los requerimientos que necesitamos, ya que todos los cuerpos son diferentes y podríamos necesitar más o menos cantidad de cada alimento.

BIBLIOGRAFIA:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000206.htm>

<https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/pureed-and-mechanical-soft-diets>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/atkins-diet/art-20048485>

<https://grullapsicologiaynutricion.com/blog/dieta-atkins-fases>

https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/04/NDIE/unidad_03/descargables/NDIE_U3_Contenido.pdf

<https://www.directoalpaladar.com/salud/que-dieta-keto-quien-puede-seguirla-41-recetas-que-se-adaptan-a-ella>

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/dieta-hipoproteica>

Publicado a las 15:34h <https://www.familiasga.com/blog/dieta-hipoproteica/> en [Blog](#) por [Familias GA](#)

publicado por blog Mapfre <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/dieta-y-salud/dietas-hiperproteicas/#>

publicado por centro medico Rusiñol <https://rusinol.com/blog/dieta-proteica-que-alimentos-están-permitidos/>

Asesoramiento médico de confianza de la Academia Americana de Médicos de Familia <https://es.familydoctor.org/dieta-con-bajo-contenido-de-purinas/>

Centro medico ABC

<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-hiposodica/>

publicado por hospital universitari general de catalunya <https://www.hgc.es/es/pacientes-visitantes/consejos-salud/nutricion/dieta-baja-sal>

<https://www.kapitalinteligente.es/tipos-de-dietas/#Dieta-baja-en-colesterol>

Tatiana Zanin, nutrióloga clínica <https://www.tuasaude.com/es/dieta-para-bajar-el-colesterol/>

[Medically reviewed](#) en Drugs.com. https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-baja-en-grasa.html Oct 31, 2022

Publicado por mayo clinic <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456>

MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) [actualizado 27 ago. 2019]. Dieta dash; [actualizado 1 mayo 2019; revisado 30 oct. 2018. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000784.htm>

Medline plus, ultima revisión 17/12/2020 <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000110.htm>

FUNDACIÓN DIETA MEDITERRÁNEA, JOHANN SEBASTIAN BACH <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>

Publicado por arriba salud <https://arribasalud.com/dieta-zona/>

Publicado en Medline plus, Departamento de Agricultura de Estados Unidos <https://medlineplus.gov/spanish/vegetariandiet.html>

publicado por JULIA FARRE, DIETISTA-NUTRICIONISTA <https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-vegana/>

Publicado en Proveg international, ultima revisión 27/01/2020 <https://proveg.com/es/alimentos-vegetales-y-estilo-de-vida/vegan-diet/>

Publicado por Fundación Fertty <https://fertty.com/blog/la-dieta-de-la-fertilidad/>

Publicado en Western NEW YORK por Maria Adams, MS, MPH, RD <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkid=226879>

Publicado en Mejor con salud <https://mejorconsalud.as.com/dieta-volumetrica-cuales-pros-contras/> escrito por Angela Aragon, ultima act. 25/01/2021

Publicado en medico+ <https://medicoplus.com/nutricion/tipos-dietas> escrito por Pol Beltran Prieto

