



Nombre de alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

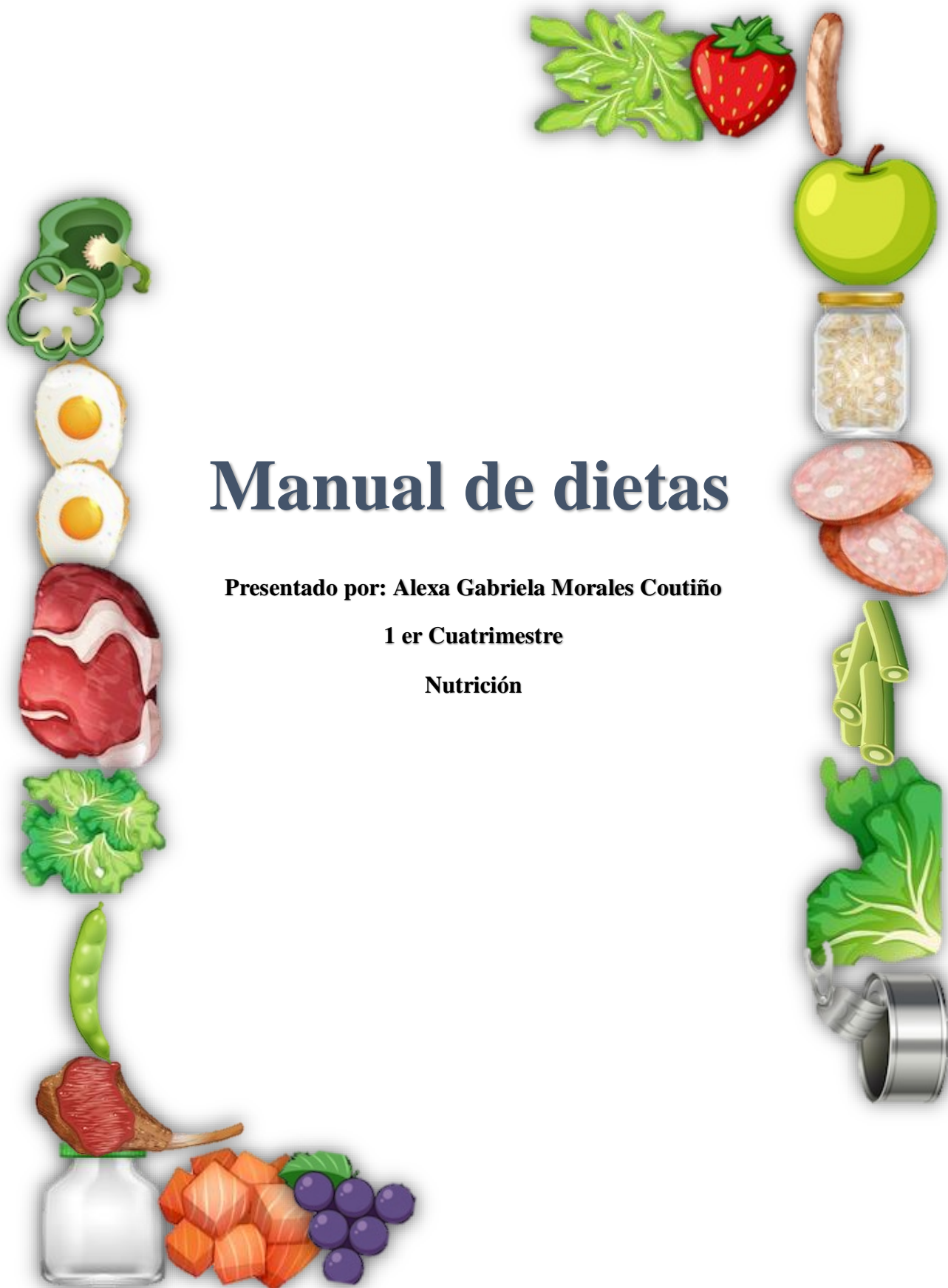
Nombre del trabajo: Manual de dietas

Materia: Introducción a la nutrición

Grado: 1 er Cuatrimestre de Nutrición

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de noviembre de 2022.



Manual de dietas

Presentado por: Alexa Gabriela Morales Coutiño

1 er Cuatrimestre

Nutrición

Índice

Introducción.....	5
Dieta Keto.....	6
Dieta Astigente	7
Dieta Alcalina	8
Dieta de Atkins	9
Dieta Asiática	10
Dieta de Grupo sanguíneo B.....	11
Dieta Basal	13
Basal Pediátrica	14
Dieta Baja en Purinas.....	15
Dieta Dash	16
Dieta Mediterránea.....	17
Dieta Equilibrada	18
Dieta Retención de líquidos y edemas	19
Dieta Crash	20
Dieta Colesterol alto	21
Dieta Détox.....	22
Dieta Paleo	23
Dieta Kosher	24
Dieta Militar	25
Dieta Blanda	26
Dieta Gaps	28
Dieta Líquida	29
Dieta Bajas en fibras y residuos.....	30
Dieta Líquidos claros	31
Dieta Sirtfood	32
Dieta Semáforo	33
Dieta Polimérica	34
Dieta Dukan.....	35
Dieta hipocalórica	37
Dieta Hipercalórica	38
Dieta Japonesa	39
Dieta Laxante.....	40

Dieta Renal	41
Dieta Zona	42
Dieta Baja en FODMAP	43
Dieta Semiblanda	44
Dieta de 1500 kcal	46
Dieta Baja en proteínas	47
Dieta Triturada.....	48
Dietas Especiales	49
Dieta Terapéutica	50
Dieta 70 g proteínas (baja en potasio).....	51
Dieta Líquida absoluta	52
Dieta Biliar	53
Dieta de protección hepática	54
Conclusión.....	55
Bibliografía.....	56

Introducción

El presente trabajo tiene como objetivo principal conocer e identificar las diversas dietas que existen, en qué consisten, padecimientos en los que se pueden retomar como herramienta para llevar una recuperación del paciente o para ser parte de su tratamiento y mejoría. A la vez que nos ayudan a conocer de manera específica que alimentos se pueden o no consumir dependiendo el padecimiento que se presenta; ya que dependen en gran medida de una buena alimentación la mejoría de cualesquiera padecimientos o el prevenir diversas enfermedades.

Dieta Keto

¿En qué consisten?

Es una dieta cetogénica, alta en grasas, adecuada en proteínas y baja en carbohidratos. Con el fin de obtener más calorías de las proteínas y las grasas que de los carbohidratos.

Alimentos permitidos

- Carnes, huevos y pescados: carne roja, pavo, pollo, tocino, salchichas, salmón, trucha y atún.
- Nueces y semillas: Almendras, semillas de chía, semillas de calabaza y nueces.
- Mantequilla y crema: Como sugerencia consumir las orgánicas.
- Aguacate y aceites saludables: Aguacates, guacamole, aceite de oliva extra virgen, aceite de coco y aceite de aguacate.
- Queso y condimentos: Sal, pimienta y la mayoría de especias.
- Frutos rojos: Fresas, arándanos, frambuesas y moras.
- Verduras bajas en carbohidratos: Verduras verdes, cebolla, jitomate y pimientos.

Alimentos no permitidos

- Azúcares: Bebidas azucaradas, zumos de frutas, helados, salsas, snacks comerciales y galletas.
- Cereales y derivados: cereales integrales, legumbres, arroz, avena, panes, harinas integrales o refinadas, cebada y la quinoa.
- Legumbres: a excepción del cacahuete que posee poca cantidad de carbohidratos y aporta más en grasas y proteínas.
- Frutas secas y deshidratadas
- Hortalizas
- Bebidas alcohólicas
- Leches, bebidas vegetales o yogures azucarados

Dieta Astigente

¿En qué consiste?

Reducir al máximo la estimulación de las secreciones gastrointestinales y disminuir a velocidad del tránsito, teniendo como objetivo reducir el número y el volumen de las deposiciones diarias y mejorar su consistencia.

Alimentos permitidos

- Carnes: Carnes magras y bien cocinadas (pollo, pavo, conejo, ternera y lomo de cerdo).
- Pescados: Todo tipo de pescados blancos cocidos, asado o a la plancha.
- Huevos: Huevos cocidos o pasados por agua o en tortilla francesa con poco aceite.
- Lácteos: Yogures
- Pasta y cereales: Arroz, pasta, tapioca, pan blanco, tostadas y galletas.
- Frutas y frutos secos: Manzana cocida o asada o sin piel, plátano maduro, melocotón y pera en almíbar, membrillo y zumos sin pulpa.
- Verduras hortalizas y legumbres: Papa cocida, zanahoria, puntas de espárrago, calabacín, tomate tamizado, remolacha y calabaza.

Alimentos no permitidos

- Carnes: Piezas de cordero y cerdo con grasa, carne de vaca o buey y carnes de caza, embutidos como el chorizo, salchichón y salami.
- Pescados: Pescados azules y pescado frito.
- Huevo frito: Huevo frito.
- Lácteos: Leche y derivados, yogures con fruta o cereales.
- Pasta y cereales: Panes y cereales.
- Fruta y frutos secos: Frutos secos, fruta deshidratada (pasas y ciruelas).
- Verduras y hortalizas: Verduras y legumbres que no estén permitidas.

Dieta Alcalina

¿En qué consiste?

Ayuda a perder peso y es un tratamiento nutricional ideal para regular el PH a través del equilibrio entre los alimentos alcalinos y los ácidos. Los alimentos ácidos se convierten en grasas y promueve el uso de alimentos alcalinos.

Alimentos permitidos

-Alimentos alcalinos: Pepino, espinacas, brócoli, col, coliflor, coles de Bruselas, remolacha, berenjena, apio, ajo, jengibre, judías verdes, lechuga, cebolla, rábano, tomate, alcachofa, espárragos, zanahoria, calabacín, guisantes, quinoa, lentejas, almendras, aceite de oliva, limón, pomelo y aguacate.

Alimentos no permitidos

- Carnes: Roja, de cerdo y carne de pollo
- Huevos
- Pescado y mariscos
- Lácteos
- Setas
- Chocolate

- Café
- Té
- Alcohol

Dieta de Atkins

¿En qué consiste?

Es el plan de alimentación para poder adelgazar y mantenerse a base de un plan de alimentación con muy bajo contenido de carbohidratos. Ayuda a perder peso ya mantenerlo.

Alimentos permitidos

- Carnes: Ternera, cerdo, cordero, pollo, tocino y otros.
- Pescado y marisco grasos: Salmón, trucha y sardina.
- Huevos: Omega 3 enriquecidos
- Vegetales bajos en carbohidratos: Col rizada, espinaca, brócoli, espárragos y otros.
- Productos lácteos enteros: Mantequilla, queso crema, yogur completo.
- Nueces y semillas: Almendras, nueces, semillas de girasol, etc.
- Grasas saludables: Aceite de oliva extra virgen, aceite de coco, aguacate y aceite de aguacate.

Alimentos no permitidos

- Azúcar: Refrescos, zumos, pasteles, dulces, helados, etc.
- Granos: Trigo, espelta, centeno, cebada y arroz.

- Aceites vegetales: Aceite de soja, aceite de maíz, aceite de semilla de algodón, aceite de canola y algunos otros.
- Grasas trans: Alimentos procesados.
- Alimentos “dietéticos” y “bajos en grasa”: Generalmente son muy altos en azúcar.
- Verduras altas en carbohidratos: Plátano, manzana, naranja, pera y uva (solo en fase de introducción).
- Almidones: Patatas y batatas (solo en fase de introducción).
- Legumbres: Lentejas, frijoles, garbanzos, etc. (solo en fase de introducción).

Dieta Asiática

¿En qué consiste?

Esta dieta es importante ya que no tiene exceso de grasas saturadas, apenas se consumen lácteos y las formas de cocinar son: cocido, al vapor o salteado. Aumento de energía general y una alimentación económica.

Alimentos permitidos

- Vegetales, sobre todo frutas y verduras de temporada.
- Hierbas, algas y setas de temporada.
- Arroz sobre todo integral.
- Pescado (base proteica).

Alimentos no permitidos

- Alimentos procesados.
- Azúcar y alimentos con un exceso de grasa.

Dieta de Grupo sanguíneo B

¿En qué consiste?

Se basa en la dieta de tipo de sangre, con el objetivo de la nutrición especializada. Ingerir distintos alimentos según nuestra composición bioquímica. Ayuda a explicar su bacteria intestinal y potencialmente predecir la susceptibilidad a ciertas enfermedades. Las personas con sangre tipo B tienden a producir niveles de cortisol superiores a los normales cuando se trata de estrés. Se busca el “omnívoro equilibrado”.

Alimentos permitidos

- Carne
- Lácteos bajos en grasa
- Granos
- Legumbres
- Frutas
- Vegetales

Alimentos no permitidos

- Maíz
- Trigo

-Lentejas

-Tomates

-Cacahuates

-Semillas de sésamo

Dieta Basal

¿En qué consiste?

Dieta general hospitalaria diseñada para pacientes que no necesitan modificaciones dietéticas específicas, adaptándose a las recomendaciones de la alimentación saludable para la población. Esta dieta se ajusta a las costumbres gastronómicas de la zona y a la época del año. Es la base para la elaboración de las dietas terapéuticas.

Alimentos permitidos

- Frutas
- Verduras
- Hortalizas
- Cereales integrales y legumbres
- Carne (al gusto del paciente)
- Pescado (al gusto del paciente)
- Huevo (al gusto del paciente)
- Lácteos (al gusto del paciente)

Alimentos no permitidos

- Alimentos ultra procesados
- Consumo de azúcar
- Alcohol
- Refrescos
- Batidos

Basal Pediátrica

¿En qué consiste?

Es una dieta normo calórica adaptada a las necesidades nutricionales de la población infantil hasta 14 años. Es elaborada a partir de la dieta basal, modificando las cantidades y los tipos, puede ser opcional según el pediatra.

Alimentos permitidos

- Leche
- Carnes: Suave como pollo, pavo, cerdo, conejo o ternera.
- Pescados: Pescados magros, merluza, pescadilla y gallo.
- Grasas vegetales: Grasas insaturadas como los aceites vegetales.
- Huevo: Pasado por agua o cocido.
- Frutas y verduras: Cocidas.
- Legumbres
- Cereales
- Pastas

Alimentos no permitidos

- Leche de vaca
- Quesos
- Bebidas azucaradas con gas
- Carnes procesadas
- Patatas fritas
- Langostinos
- Pizzas
- Huevos crudos
- Sushi

Dieta Baja en Purinas

¿En qué consiste?

Es un plan de alimentación que limita alimentos con alto contenido de las mismas. Con el fin de desechar o deshacerse del ácido úrico, ya que una acumulación de este en las articulaciones puede provocar ciertos problemas en la salud como cálculos renales.

Alimentos permitidos

-Cereales: Arroz, sémola, tapioca, harina de trigo, harina de maíz, pan blanco, pastas alimentarias.

-Frutas, verduras y legumbres: judías blancas y garbanzos, pepino, tomate, cebolla, pimiento, rábano, berenjena, zanahoria, coliflor, espárrago blanco, acelga, ajo, perejil, frutas.

-Lácteos: Leche (entera, semidescremada, desnatada), quesos, yogures y postres lácteos.

-Pescado y marisco: Blanco (tenca), Mariscos (cangrejo del río).

-Carnes y aves: Cerdo (panceta y tocino de cerdo), derivados (lacón, bacon, chorizo, jamón serrano, morcón, jamón, salami y salchichón).

-Miscelánea: Ninguno.

Alimentos no permitidos

-Cereales: Semillas de soja y trufas secas.

-Frutas, verduras y legumbres: Ninguna.

-Lácteos: Ninguno.

-Pescado y marisco: Blanco (trucha), azul (boquerón, atún, chanquete, palometa, salmonete), mariscos (vieiras), otros (sardinas, atún en aceite, arenques).

-Carnes y aves: Caballo (todas las piezas), aves (ganso, gallina, pavo), cerdo (cuello, chuletas, lomo, solomillo, espaldilla, chuleta, pierna), vaca (costillar, entrecot), ternera (solomillo, lomo, filete, costillar, espaldilla o aguja, cuello, jarrete, pierna y chuleta), vísceras (mollejas, hígado, riñones, lengua, bazo), vaca (hígado, corazón, sesos), cerdo (hígado, lengua, manos, riñones, sesos).

-Miscelánea: Patés, foies, caldos, cubitos de carne, salsa de marisco, lavadura panificable.

Dieta Dash

¿En qué consiste?

La dieta es baja en sal y alta en frutas y verduras, vegetales, granos integrales, bajos en grasas y proteínas magras. DASH con sus siglas en inglés: Dietary Approaches to Stop Hypertension), que significa: Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión.

Alimentos permitidos

- Verduras
- Frutas
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales
- Comerá pescado, aves y carnes magras
- Frambuesas, arándanos y fresas
- Plátano
- Tomate
- Cereales integrales
- Ajo
- Alcachofa
- Chocolate negro

Alimentos no permitidos

- Sal
- Alcohol
- Dulces y ultra procesados
- Carnes rojas
- Encurtidos, ahumados, embutidos y reservas
- Lácteos enteros

Dieta Mediterránea

¿En qué consiste?

Niveles de azúcar en la sangre más estables, colesterol, triglicéridos más bajos y menor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

Alimentos permitidos

- Grasa: Aceite de oliva, pescado azul y frutos secos.
- Nutrientes: Cereales, vegetales y carnes.
- Verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos.

Alimentos no permitidos

- Lácteos
- Carnes rojas
- Carnes procesadas
- Dulces y otros postres (se sustituye por fruta)
- Huevos
- Sal
- Mantequilla

Dieta Equilibrada

¿En qué consiste?

Aporta la energía suficiente para el mantenimiento del organismo y desempeño de las actividades diarias, suministra las sustancias necesarias para el mantenimiento y desarrollo de las diferentes funciones corporales. Una dieta equilibrada entre carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Alimentos permitidos

- Frutas
- Verduras
- Cereales integrales
- Leche
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Mariscos
- Carnes magras
- Huevos
- Legumbres: frijoles y guisantes
- Productos de soya
- Nueces
- Semillas

Alimentos no permitidos

- Productos de carne procesada: embutidos, salami, pasteles de carne y hamburguesas.
- Alimentos con alto contenido en sal: papas fritas, alimentos procesados y salsas preparadas.
- Alimentos y bebidas azucarados: bebidas efervescentes, dulces y galletas.
- Alimentos con alto contenido de grasa: crema, mantequilla y tortas.

Dieta Retención de líquidos y edemas

¿En qué consiste?

Potencia del consumo de alimentos ricos en potasio, ya que este mineral regula los niveles de agua en el organismo.

Alimentos permitidos

- Fibra: verduras, frutas, pan, pasta, arroz y cereales integrales.
- Vitamina C: cítricos, fresas, frutas del bosque.
- Hortalizas de temporada: pimiento, cebolla, zanahoria, lechuga, espinacas,
- Calcio: yogur, leche y sésamo.
- Potasio: ciruelas, plátano, melocotón y durazno.

Alimentos no permitidos

- Bebidas alcohólicas
- Snacks
- Azúcar refinado
- Embutidos
- Harina
- Productos preparados

Dieta Crash

¿En qué consiste?

Dieta hipocalórica que acelera el metabolismo, quemando la grasa más rápidamente y procediendo en contra de la celulitis y la flacidez.

Alimentos permitidos

- Pechuga de pollo sin piel
- Atún en agua
- Mariscos
- Plátano
- Uvas
- Higos
- Cerezas
- Nísperos
- Chirimoyas

Alimentos no permitidos

- Carnes grasas: cordero, cerdo y pato
- Bollería general
- Lácteos enteros y quesos cruzados curados
- Embutidos: excepto la pechuga de pavo
- Carnes grasas: cordero, cerdo y pavo
- Pescados grasos
- Huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas
- Conservas en aceite
- Salsas comerciales
- Legumbres y frutos secos

Dieta Colesterol alto

¿En qué consiste?

Esta dieta tiene como objetivo requiere de un cambio en el estilo de vida, controlando el colesterol, basando la dieta en alimentos que aporten nutrientes que ayuden a equilibrar.

Alimentos permitidos

- Lácteos: leche, yogurt, desnatados y quesos bajos en grasa.
- Carnes: magras, aves sin piel (retirar la grasa visible de la carne).
- Pescados: de todo tipo (mínimo tres veces a la semana).
- Legumbres: garbanzos, lentejas, guisantes, habas y judíos secos.
- Cereales: arroz, cuscús, galletas tipo maría, harina, sémola, pastas alimenticias, biscotes tostados, cereales de maíz tostados sin azúcar.
- Frutas y verduras: toda variedad de frutas (lo recomendado son 5 raciones por día).
- Grasas: aceite de oliva (de preferencia virgen).
- Huevo (dos o tres unidades a la semana).
- Bebidas: agua, refrescos sin azúcar (evita bebidas alcohólicas).

Alimentos no permitidos

- Mantequilla
- Carnes grasas
- Embutidos
- Yemas de huevo
- Fritos
- Bollería industrial

Dieta Détox

¿En qué consiste?

Consiste en quitar del cuerpo todas las toxinas que son adquiridas a través de la comida o diversos medios. Esta dieta ayuda a acelerar el proceso natural de depuración que naturalmente hacen el hígado, riñón y la piel.

Alimentos permitidos

- Apio: sustancia diurética eficaz, depurador de sangre.
- Berros: contiene azufre, yodo, hierro, fosfato y vitamina C.
- Espárragos: alimento rico en minerales y limpiador.
- Ciruelas: refrescante, ligeramente laxante, ayuda a eliminar toxinas orgánicas y estimula los mecanismos de defensa.
- Cerezas: fruta rica en sales y vitaminas, mejora las funciones del aparato digestivo y favorece el tránsito intestinal.
- Limón: rico en ácido cítrico y vitamina C, acompañado con otros alimentos su consumo provoca sensación de frescura.
- Semillas: fuente de vitaminas, sales minerales y nutrientes de alto valor (nueces, semillas de lino, almendras, calabaza, semillas de cáñamo, sésamo y semillas de girasol).
- Té verde: propiedades digestivas y estimulantes, limpian el organismo.

Alimentos no permitidos

- Dulces
- Alimentos procesados
- Bollería industrial
- Refrescos azucarados
- Agua carbonatada
- Grasas saturadas: quesos, patés, mantequillas, embutidos, lácteos y derivados, productos enlatados, zumos azucarados.
- Comidas pre-congeladas y congeladas
- Repostería
- Helados
- Harinas refinadas: pan blanco, pasta, arroz y galletas.

Dieta Paleo

¿En qué consiste?

Regresar a un método de alimentación más similar al de los primeros humanos, paleolíticos. Se consigue un equilibrio energético durante todo el día. Buena opción para la quema de grasas.

Alimentos permitidos

- Frutas
- Vegetales
- Frutos secos y semillas
- Carnes magras: especialmente de animales alimentado con postura o de animales de caza.
- Pescado: altos en ácidos grasos omega-3, como salmón, la caballa y el atún albacora.
- Aceites de frutas y frutos secos: aceite de oliva o el aceite de nuez.

Alimentos no permitidos

- Cereales: trigo, avena y la cebada.
- Legumbres: frijoles, lentejas, los maníes y los guisantes (arveja y chícharo).
- Productos lácteos
- Azúcar refinada
- Sal
- Papas
- Alimentos procesados

Dieta Kosher

¿En qué consiste?

Es una dieta muy considerada por las personas de alguna religión, tiene reputación de ser de las dietas con mayor calidad o más saludables. Esta significa “apto para el consumo”, es de confianza para los veganos y requiere una higiene extrema.

Alimentos permitidos

-Carnes y aves: rumiantes con pezuña (ovejas, vacas, cabras, coderos, bueyes y ciervos), aves domesticadas (gansos, codornices, las palomas, los pavos y el pollo), animales que no sufrieron durante el sacrificio, carne remojada para eliminar la sangre.

-Lácteos: deben provenir de un animal Kosher (ovejas, vacas, cabras), no se puede mezclar ningún derivado con carne.

-Pareve: pescado, huevos y alimentos de origen vegetal.

Alimentos no permitidos

-Sangre y derivados

-Nervio ciático de los animales permitidos

-Anfibios, reptiles o aves de repiña y sus derivados

-Animales enfermos o que han muerto por causas naturales y sus derivados

-Alimentos que no poseen aletas y escamas: tiburón y mariscos

Dieta Militar

¿En qué consiste?

En la dieta militar es tomar alrededor de 1.000 calorías durante tres días a la semana.

Alimentos permitidos

- Plátano
- Pan integral
- Huevo
- Galletas bajas en sal
- Queso cottage
- Salchichas
- Brócoli
- Zanahorias ralladas
- Ácidos grasos
- Mantequilla de cacahuete

Alimentos no permitidos

- Bocadillos
- Bebidas alcohólicas
- Edulcorantes artificiales

Dieta Blanda

¿En qué consiste?

Dieta para pacientes con enfermedades gastrointestinales en etapa de recuperación de una cirugía o para quienes tienen dificultad de masticar y deglutir. Disminuye la acidez estomacal.

Alimentos permitidos

- Jugos de frutas no irritantes: manzana, papaya, zanahoria y uva.
- Frutas que no produzcan distensión abdominal
- Verduras preferiblemente cocidas
- Sopas y cremas desgrasadas
- Pastas y cereales cocidos sin grasa: arroz, papa, espagueti.
- Carnes suaves, asadas, horneadas o cocidas sin condimentos irritantes
- Postres sencillos, cocidos u horneados (no pastelería)
- Aguas de frutas naturales
- Pan blanco, tostado o integral de caja
- Galletas Marías, saladas con o sin fibras
- Lácteos descremados

Alimentos no permitidos

- Lácteos grasosos: crema batida y helado.
- Quesos fuertes: azul y el Roquefort.
- Verduras crudas y ensaladas
- Verduras que producen gases: brócoli, repollo, coliflor, pepino, pimientos verdes y el maíz.
- Frutas deshidratadas
- Cereales de salvado o integrales
- Galletas, pasta o panes integrales
- Encurtidos, chucrut y otros alimentos fermentados
- Especias y sazónadores fuertes: ají picante y el ajo
- Alimentos con exceso de azúcar
- Semillas y nueces
- Pescados, carnes muy sazonados, ahumados o curados
- Carnes duras, fibrosas

-Alimentos fritos o grasos

-Bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína

Dieta Gaps

¿En qué consiste?

Mejorar la composición microbiota intestinal, cambiando alimentos de complicada digestión como los granos y las verduras por carne, pescado o caldo casero.

Alimentos permitidos

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

Alimentos no permitidos

- Granos
- Carbohidratos refinados
- Azúcares
- Alimentos procesados
- Verduras que tengan almidón

Dieta Líquida

¿En qué consiste?

Ayuda a mantener la hidratación adecuada, proporciona algunos electrolitos importantes, como el sodio y potasio y da energía en ocasiones que no es posible ni recomendable llevar una alimentación normal.

Alimentos permitidos

- Agua
- Jugo de fruta
- Néctares y jugos con pulpa
- Mantequilla, margarina, crema, flan y pudín
- Helado, yogur helado y sorbete
- Helados de fruta y paletas de helado
- Azúcar, miel y jarabes
- Caldo de sopa: caldo, consomé y sopas cremosas coladas, pero sin sólidos.
- Gelatina
- Suplementos alimenticios: ensure, resource, boost
- Té o café con crema o leche y azúcar y miel

Alimentos no permitidos

- Queso
- Fruta (fresca, congelada, ni enlatada)
- Carne
- Cereales
- Verdura cruda o cocidas
- Helados y postres que contengan sólido por dentro o por encima
- Nueces
- Chispas de chocolate
- Galleta

Dieta Bajas en fibras y residuos

¿En qué consiste?

Es limitar el tamaño y número de heces. Este procedimiento se usa para detectar anomalías en el intestino grueso y el recto.

Alimentos permitidos

- Frijol
- Granos enteros
- Vegetales crudos y frutas o sus jugos
- Vegetales y frutas con cáscara
- Nueces y semillas
- Nervios en la carne

Alimentos no permitidos

- Nueces y semillas
- Palomitas de maíz
- Coco no procesado
- Cereales integrales
- Higos, ciruelas y frutos rojos
- Frutas secas
- Embutidos
- Alimentos y aderezos picantes
- Cafeína
- Jugo de ciruela o jugo con pulpa
- Chocolate

Dieta Líquidos claros

¿En qué consiste?

Se compone solo de líquidos claros y de alimentos que se transforman en líquidos claros cuando están a temperatura ambiente.

Alimentos permitidos

- Agua común
- Jugos de fruta sin pulpa (jugo de uva, jugo de manzana filtrado, jugo de arándano)
- Caldos
- Refrescos claros
- Gelatina
- Paleta de helado que no contengan pedazos de fruta
- Té o café sin crema
- Bebidas para deportista

Alimentos no permitidos

- Queso
- Fruta fresca
- Carne
- Cereales
- Verduras crudas o cocidas
- Helados

Dieta Sirtfood

¿En qué consiste?

Programa de dos fases, donde se consumen alimentos y zumos ricos en sirtuinas, las enzimas encargadas de controlar el metabolismo, y promete una pérdida de peso semanal de tres kilos, más no de masa muscular.

Alimentos permitidos

- Frutas: fresas, arándanos, manzanas o uvas.
- Verduras: rúgula, brócoli, col rizada, coliflor y hojas verdes.
- Aceite de oliva extra virgen
- Cúrcuma
- Nueces
- Chocolate negro
- Café
- Tofu
- Perejil
- Vino tinto
- Semillas de chía
- Té verde Matcha
- Canela
- Alcaparras
- Gambas
- Pollo
- Pavo

Alimentos no permitidos

- Pan
- Pasta
- Arroz
- Donas
- Cerveza

Dieta Semáforo

Esta dieta se utiliza para las personas con diabetes, en la mayoría de los casos la diabetes tipo 2 que aparece sobre todo en la edad adulta y se relaciona con el sobrepeso y la obesidad. Se cuida el índice glucémico de los alimentos. Distribuye los alimentos en los tres colores del semáforo, de forma que los verdes se pueden comer a discreción, los amarillos se pueden comer ocasionalmente y los rojos son los alimentos que están prohibidos.

Alimentos permitidos

Semáforo verde (consumir con discreción)

- Verduras
- Frutas
- Arroz integral

Semáforo amarillo (consumir ocasionalmente)

- Huevos
- Pasta al dente
- Zumos de frutas

Alimentos no permitidos

Semáforo rojo

- Pan blanco
- Arroz
- Mermeladas

Dieta Polimérica

¿En qué consiste?

Son un tipo de fórmulas enterales. Son productos que se componen de una mezcla de macro y micro nutrientes. Su objetivo es brindar el soporte nutricional que requieren las personas con desnutrición, con alguna enfermedad y hospitalizados.

Alimentos permitidos

- Proteínas en polvo
- Alimentos pastosos
- Sopas
- Triturados
- Papillas

Alimentos no permitidos

- Carnes
- Pescados
- Huevos
- Lácteos

Dieta Dukan

¿En qué consiste?

Está diseñada con el objetivo de perder peso de forma rápida y eficaz y consta de 4 fases, las cuales poseen sus propias características y su propia selección de alimentos, el tiempo de duración de cada etapa dependerá de cuántos kilos se quieran perder.

Alimentos permitidos

-Carnes magras: bistec de buey, bistec de caballo, carne de caza, cecina, chuleta de ternera (sin grasa), conejo, filete de lomo de vaca, filete de ternera, jamón de York sin grasa, riñón de ternera y rosbif.

-Aves de corral: bistec de avestruz, codorniz, jamón de pavo / pollo, pavo, pichón, pintada, pollo.

-Pescados: abadejo, atún fresco y atún al natural, bacalao fresco, boquerones, fletan ahumado, gallo, gulas, lenguado, lubina, merluza, pescadilla, pez espada, rescaza, rodaballo, salmón, y salmón ahumado, salmonete, sardina, sargo, surimi y trucha.

-Mariscos: almejas, calamar, cangrejo, erizo de mar, langostinos, ostras, pulpos y sepias.

-Productos lácteos: leche desnatada, queso fresco batido 0%, requesón desnatado, queso estilo Burgos desnatado, yogur desnatado natural o de sabores.

-Huevos de gallina, codorniz y salvado de avena

-Verduras: acelgas, alcachofa, apio, berenjenas, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, col, coles de Bruselas, coliflor, espárragos, espinacas, hinojo, judías verdes, lechuga verde, pepino, pimiento, rábano, remolacha, champiñones, tomate y zanahoria.

Alimentos no permitidos

-Lengua de buey

-Pato, oca y piel de aves

-Cerdo

-Chuletón de ternera

-Cordero

-Jamón ahumado

-Jamón serrano

-Mantequilla, margarina

-Chocolate

-Nata líquida

-Frutos secos

-Aceite

- Kétchup
- Mayonesa
- Aceitunas
- Azúcar
- Leche entera
- Quesos grasos
- Lácteos normales

Dieta hipocalórica

¿En qué consiste?

Consiste en ingerir menos calorías al día.

Alimentos permitidos

- Leche desnatada o baja en grasa
- Yogur desnatado con bayas
- Fideos de calabacín
- Pavo picado
- Claras de huevo
- Sopa de caldo

Alimentos no permitidos

- Leche entera
- Helado
- Pasta
- Huevos enteros

Dieta Hipercalórica

¿En qué consiste?

Es una dieta que se centra en el superávit calórico. Es generar un balance calórico positivo que se acostumbra a utilizar en dietas específicas para subir de peso o ganar masa muscular.

Alimentos permitidos

-Cereales y sus derivados: pan, pasta y arroz.

Alimentos prohibidos

-Bollería en general

-Lácteos enteros

-Quesos curados

-Embutidos

-Carnes grasas: cordero, cerdo y pato.

-Pescados grasos

-Huevos fritos

-Tortilla española

-Conservas con aceite

Dieta Japonesa

¿En qué consiste?

Uno de sus principios es evitar las harinas, las grasas, los postres, limitar el consumo de carne y aumentar las verduras y beber al menos 1,5 litros de agua al día.

Alimentos permitidos

- Arroz hervido
- Fideos
- Natto
- Algas
- Tofu
- Pescado
- Verduras
- Frutas cocidas o encurtidas baja en grasa y azúcares
- Huevos
- Lácteos
- Carne

Dieta Laxante

¿En qué consiste?

Aliviar los síntomas que generalmente acompañan al estreñimiento (flatulencia, dolor abdominal). Mejora la función intestinal mediante un buen aporte de fibra dietética y adecuada ingesta de líquidos.

Alimentos permitidos

- Granos enteros: pan, pasta de trigo integral, avena, cereales con hojuelas de salvado.
- Leguminosas: lentejas, frijoles negros, habichuelas, frijoles de soya y garbanzos.
- Frutas: frutos rojos, manzanas con cáscara, naranjas y peras.
- Verduras: zanahoria, brócoli, arvejas y hojas verdes de berza.

Alimentos no permitidos

- Papas fritas
- Comida rápida
- Carne
- Alimentos preparados
- Alimentos procesados

Dieta Renal

¿En qué consiste?

El propósito de esta dieta es mantener un equilibrio en los niveles de electrolitos, minerales y líquido en su cuerpo si el paciente tiene IRC o si está en diálisis.

Alimentos permitidos

- Manzanas
- Duraznos
- Zanahorias
- Guisantes
- Pan blanco
- Pasta
- Arroz blanco
- Leche de arroz (no enriquecida)
- Arroz cocido
- Cereales de trigo
- Sémola
- Jugo de manzana, uva o arándanos

Alimentos no permitidos

- Cubos de caldo
- Concentrado de carne o pescados
- Sopas de sobre
- Embutidos
- Conservas
- Quesos
- Frutos secos
- Mariscos
- Galletas
- Agua mineral

Dieta Zona

¿En qué consiste?

Se basa en la correcta proporción de carbohidratos, grasas y proteínas que tiene el equilibrio de la insulina y otras que en ocasiones crean inflamaciones en el cuerpo.

Alimentos permitidos

- Carnes magras: pechuga, pollo y pescado.
- Frutas frescas
- Verduras frescas
- Aceite de oliva

Alimentos no permitidos

- Salchichas
- Tocino
- Costillas
- Queso
- Pizza
- Burritos
- Macarrones con queso
- Alimentos fritos
- Alimentos lácteos enteros: helado, pudín

Dieta Baja en FODMAP

¿En qué consiste?

Las personas que padecen el síndrome de intestino irritable, tienen dolor abdominal y diarrea o estreñimiento. Una dieta baja en carbohidratos fermentables (FODMAP), que son carbohidratos en los alimentos, puede ayudar a algunas personas a controlar los síntomas del síndrome de intestino irritable.

Alimentos permitidos

- Pimientos
- Zanahorias
- Apio
- Cebollín
- Pepino
- Berenjena
- Judías verdes

Alimentos no permitidos

- Bollería
- Caramelos
- Galletas
- Flanes
- Helados
- Salsas
- Caldos
- Aderezos
- Adobos
- Embutidos
- Carnes procesadas
- Bebidas alcohólicas
- Bebidas gaseosas

Dieta Semiblanda

¿En qué consiste?

Se trata de una dieta hipocalórica, con poca grasa y baja en lactosa. Contiene alimentos semisólidos, de fácil digestión, no contiene fritos, ni alimentos muy grasos, ni condimentados.

Alimentos permitidos

- Leche y productos lácteos bajos en grasa
- Verduras cocidas, enlatadas o congeladas
- Papas
- Frutas enlatadas
- Jugos de frutas y verduras
- Panes, galletas y pasta
- Cereales calientes y refinados
- Carnes tiernas y magras
- Mantequilla de maní cremosa
- Paletas de hielo y gelatinas
- Huevo
- Tufo
- Sopa, especialmente caldo
- Té ligero

Alimentos no permitidos

- Lácteos grasos: crema batida y helado rico en grasa.
- Quesos fuertes
- Verduras crudas o ensaladas
- Frutas deshidratadas
- Cereales de salvado o integrales
- Galletas, pasta y panes integrales
- Encurtidos
- Especias y sazónadores fuertes
- Semillas y nueces
- Pescados y carnes muy sazonados

- Carnes duras y fibrosas
- Alimentos fritos o grasosos
- Bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína

Dieta de 1500 kcal

¿En qué consiste?

Es una dieta hipocalórica moderada cuyo objeto principal es lograr una pérdida moderada de peso y modificar los hábitos alimentarios del paciente.

Alimentos permitidos

- Lácteos
- Verdura
- Carbohidratos
- Fruta
- Carne y pescado

Alimentos no permitidos

- Alimentos con alto contenido de grasas
- Granos refinados
- Bebidas con alto contenido calórico
- Productos horneados

Dieta Baja en proteínas

¿En qué consiste?

Consiste en la reducción de la cantidad de proteína natural ingerida con la comida.

Alimentos permitidos

- Frutas (excepto: plátanos, aguacate y maracuyá)
- Verduras (excepto: patatas, coles, espinacas y maíz)
- Azúcar, mermeladas y melazas
- Cereales: tapioca y la maicena.
- Especias
- Hierbas
- Aceite
- Margarina sin leche

Alimentos no permitidos

- Carnes
- Pescados
- Productos lácteos
- Huevos
- Cereales
- Harinas
- Legumbres

Dieta Triturada

¿En qué consiste?

Dieta equilibrada y completa, que incluye alimentos sólidos que se trituran y que con la adición de líquidos alcanzan una textura tipo puré. Es oral o faríngea, por lo que la temperatura debe ser la adecuada para el consumo en el momento de la presentación.

Alimentos permitidos

- Pan blanco mojado
- Cacao soluble
- Zumo natural
- Fruta triturada o en compota
- Cereales triturados o mojados

Alimentos no permitidos

- Pan integral
- Sal
- Embutidos
- Tostada
- Verduras crudas
- Cereales

Dietas Especiales

¿En qué consiste?

Son dietas basales que se salen del menú opcional y son pedidas por enfermería en casos especiales de pacientes sin restricciones.

Alimentos permitidos

- Carnes magras: ternera, pollo, pavo y conejo.
- Embutidos magros: jamón dulce, pechuga de pavo, jamón país, jamón ibérico.
- Pescados blancos
- Huevos: pasados por agua o tortilla.
- Leche descremada: yogur descremado, quesos frescos.
- Verduras: hervidas, al vapor o crudas según la tolerancia.

Alimentos no permitidos

- Salchichas
- Macarrones
- Alimentos fritos
- Alimentos lácteos enteros: helado.

Dieta Terapéutica

¿En qué consiste?

Es 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 hipo sódica tan común en los hospitales.

Alimentos permitidos

-Alimentos frescos como: carne, pescados, frutas, leche, huevos, arroz, maíz, etc.

Alimentos no permitidos

- Pan
- Pastas
- Productos derivados del trigo
- Centeno
- Cebada

Dieta 70 g proteínas (baja en potasio)

¿En qué consiste?

Consiste en lograr obtener 70 g de proteínas al día, por medio de un plan variado.

Alimentos permitidos

- Batidos
- Legumbres en ensalada
- Frutos secos
- Pescado
- Pollo
- Huevos

Alimentos no permitidos

- Azúcares
- Galletas
- Dulces
- Tortas
- Refrescos
- Miel
- Jugos con exceso en azúcar

Dieta Líquida absoluta

¿En qué consiste?

Indicada para aquellos pacientes que precisen estar en ayunas o tengan prescrita otro tipo de apoyo nutricional diferente a la oral.

Alimentos permitidos

- Jugos de fruta sin pulpa
- Bebidas con sabor frutal
- Ponche de fruta o limonada
- Caldo de sopa
- Helados de fruta o paletas
- Mantequilla, margarina, aceite, crema, flan y pudín
- Azúcar, miel y jarabes

Alimentos no permitidos

- Queso
- Fruta congelada
- Carne
- Cereales integrales
- Verduras crudas o cocidas
- Chispas de chocolate
- Galletas

Dieta Biliar

¿En qué consiste?

Contendrá alrededor de unos 40 g de grasa por día, se aceptan mejor las grasas vegetales que las animales. Deben eliminarse los alimentos flatulentos.

Alimentos permitidos

-Leche y lácteos: cuajada y yogur entero, natural, de aromas o con frutas, queso fresco tipo Burgos.

-Jamón serrano y jamón york magros

-Cereales

Alimentos no permitidos

-Caldos grasos

-Pescados azules

-Carnes rojas

-Embutidos

-Conservas

-Mariscos

-Crustáceos

-Legumbres enteras

-Huevos

-Lácteos no desnatados

-Salsas

-Frutas crudas como la manzana

Dieta de protección hepática

¿En qué consiste?

Reducir drásticamente los alimentos con alto contenido en grasas.

Alimentos permitidos

- Frutas y vegetales
- Proteína magra como leguminosas, pollo y pescados

Alimentos no permitidos

- Carnes grasas o fibrosas
- Extractos de carne o vísceras
- Lácteos no desnatados
- Embutidos
- Pastelería
- Tocino
- Mantequilla
- Manteca

Conclusión

En resumen, el conocimiento de las diversas dietas son una herramienta importante para saber de qué alimentos nos podemos apoyar para ayudar a los pacientes a prevenir diversas enfermedades, mejorar y tratar diversos padecimientos, mantener un peso adecuado y de esta manera mejorar la salud de las personas que lo requieran, necesiten y lo deseen.

Bibliografía

<https://hospitalcmq.com/es/blog/dieta-keto/>

<https://www.directoalpaladar.com/salud/conoce-alimentos-prohibidos-dieta-keto-como-reemplazar-mismos-dia-a-dia>

<https://sociga.net/wp-content/uploads/2017/12/DIETA-ASTRINGENTE.pdf>

<https://www.mundodeportivo.com/vidae/nutricion/20200904/482909003484/que-es-la-dieta-alcalina-y-que-alimentos-incluye.html>

<https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/que-es-la-dieta-alcalina>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/atkins-diet/art-20048485#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20dieta%20Atkins,aporte%20de%20prote%C3%ADnas%20y%20grasa.>

https://as.com/deporteyvida/2018/06/01/portada/1527846070_036353.html#:~:text=En%20qu%C3%A9%20alimentos%20se%20basa%20la%20dieta%20Atkins&text=%2D%20Pescado%20y%20marisco%20graso%3A%20salm%C3%B3n,queso%2C%20crema%2C%20yogur%20completo.

[https://www.cmed.es/actualidad/la-dieta-asiatica-saludable-y-equilibrada_768.html#:~:text=La%20comida%20asi%C3%A1tica%20est%C3%A1%20considerada,cantidad%20de%20aceite%20\(wok\).](https://www.cmed.es/actualidad/la-dieta-asiatica-saludable-y-equilibrada_768.html#:~:text=La%20comida%20asi%C3%A1tica%20est%C3%A1%20considerada,cantidad%20de%20aceite%20(wok).)

<https://www.ayuno.es/la-dieta-tradicional-asiatica/>

https://contrataciondelestado.es/wps/wcm/connect/56eb4c09-83e1-4468-b774-c59e225c85aa/DOC20150625085223PPT_ANEXO_3_DICCIONARIO_DIETAS.PDF?MOD=AJPERES#:~:text=DIETA%20BASAL%3A,la%20opci%C3%B3n%20de%20elegir%20men%C3%BA.

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/alimentacion-ninos/alimentos-prohibidos-ninos/>

<https://ienva.org/data/dietas/dietas-en-excesos-ionicos/recomendaciones-dieteticas-dieta-pobre-en-purinas.pdf>

[https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000784.htm#:~:text=La%20dieta%20DASH%20es%20baja,Dietary%20Approaches%20to%20Stop%20Hypertension\).](https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000784.htm#:~:text=La%20dieta%20DASH%20es%20baja,Dietary%20Approaches%20to%20Stop%20Hypertension).)

<https://www.chovi.com/es/blog/nutricion/dieta-para-hipertensos/>

https://www.sabervivirtv.com/nutricion/alimentos-dieta-mediterranea_1637

<https://actualidadsanitaria.com/vida-saludable/dieta-mediterranea-caracteristicas-alimentos-permitidos-y-prohibidos/>

<https://www.bupasalud.com.mx/salud/alimentacionsaludable#:~:text=alimentos%20con%20alto%20contenido%20de%20sal%2C%20por%20ejemplo%20chips%20y,como%20crema%2C%20mantequilla%20y%20tortas>

<https://www.dietaactiva.com/#:~:text=La%20finalidad%20del%20m%C3%A9todo%20es,cuidada%20por%20su%20asesora%20nutricional.>

https://as.com/deporteyvida/2017/08/10/portada/1502372076_535134.html

<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1171-dieta-colesterol-alto-hipercolesterolemia.html>

<https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/que-son-las-dietas-detox/#:~:text=Las%20dietas%20detox%20tienen%20el,h%C3%ADgado%2C%20ri%C3%B1%C3%B3n%20y%20la%20piel.>

<https://clinicamiracueto.com/alimentos-depurativos-para-hacer-bien-una-dieta-detox/>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/paleo-diet/art-20111182>

<https://yema.mx/blog/dieta-kosher-que-es-por-que-es-saludable>

<https://www.cardamomo.news/dietas/Dieta-Kosher-que-alimentos-están-permitidos-y-prohibidos-según-los-judíos-20210813-0001.html>

<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-blanda/#:~:text=Es%20una%20dieta%20para%20pacientes,dificultad%20para%20masticar%20y%20deglutir.>

<https://www.google.com/search?q=Dieta+gaps+objetivo&oq=Dieta+gaps+objetivo+&aqs=chrome..69i57j33i160.6212j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

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

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000200.htm#:~:text=Una%20dieta%20baja%20en%20fibra%20puede%20incluir%20alimentos%20que%20usted,Granos%20enteros>

<https://nutricionyfarmacia.com/blog/dietetica/dietas/dieta-sirtfood-en-que-consiste/>

<https://www.quepuedotomar.com/dietas-polimericas-que-son/>

<https://uninet.edu/tratado/c050804.html>

<https://www.hogar.mapfre.es/cocina/articulos/alimentos-prohibidos-y-permitidos-en-la-fase-de-ataque-de-la-dieta-dukan/#:~:text=Como%20es%20obvio%2C%20los%20carbohidratos,y%20productos%20libres%20de%20az%C3%BAcaros.>

<https://drink6.es/en-que-consiste-la-dieta-hipocalorica/>