



Nombre del Alumno: Cristal Alejandra Hernández Roblero

Nombre del Profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del Trabajo: Tipos de Dieta

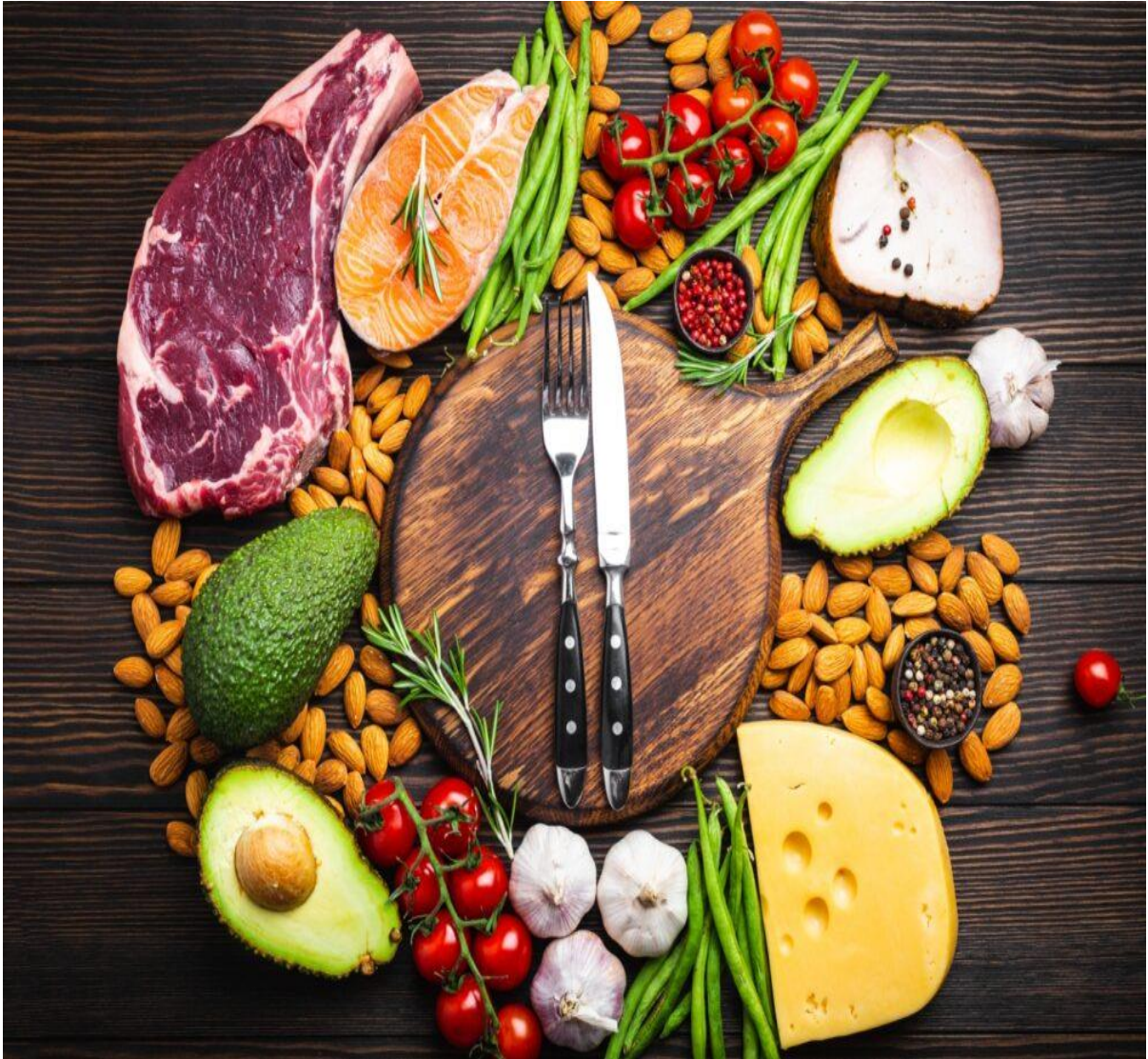
Materia: Introducción a la Nutrición

Grado: Primero

Grupo: " A "

Comitán de Domínguez Chiapas (lunes 31 de oct. 2022)

Tipos de Dieta



Cristal Alejandra Hernández

Roblero

Introducción

La nutrición es un estudio de conocimientos que nos permite centrarnos en varias ramas esto con el objetivo de conocer nueva información acerca de cómo surgió en la vida humana y como se ha ido desarrollando con el paso del tiempo.

Una de las ramas más importantes en la nutrición es la alimentación con la que se desarrollan las personas pues si bien sabemos no llevamos un tipo de dieta igual, ya que tenemos diferentes formas de alimentación. A continuación, te presentaremos diferentes tipos de dieta que existen y en que es que se basan.

Índice

Introducción	3
Contenido: Tipos de Dieta.....	7
1. Dieta mediterránea	7
2. Dieta de Zona	8
3. Dieta Vegetariana	8
4. Dieta Vegana	9
5. Dieta de la fertilidad	10
6. Dieta hipocalórica	12
7. Dieta hipercalórico	13
8. Dieta volumétrica	14
9. Dieta Keto	15
10. Dieta Détox	17
11. Dieta Ornish	19
12. Dieta Dash	20
13. Dieta paleo.....	21
14. Dieta militar	22
15. Dieta de la piña	22
16. Dieta flexitariana	23
17. Dieta flexible	23
18. Dieta blanda.....	24
19. Dieta de mantenimiento	25

20. Dieta líquida	26
21. Dieta hipoproteica	26
22. Dieta hiposódica	27
23. Dieta hiperpoteica	29
24. Dieta hipoalergénicas	29
25. Dieta hídrica.....	30
26. Dieta normal.....	30
27. Dieta gastritis	31
28. Dieta cetogénica	32
29. Dieta carnívora.....	33
30. Dieta astringente.....	34
31. Dieta alcalina	34
32. Dieta Kosher	35
33. Dieta omnívora.....	36
34. Dieta restrictiva	37
35. Dieta de colores	37
36. Dieta trofológica	38
37. Dieta terapéutica.....	39
38. Dieta pescetariana	39
39. Dieta proteica.....	40
40. Dieta proteinada.....	40
41. Dieta prehispánica	41
42. Dieta Pritikin.....	41
43. Dieta proinflamatoria.....	42
44. Dieta hepatopata.....	43

45. Dieta holística	44
46. Dieta hormonal.....	44
47. Dieta del huevo	45
48. Dieta Atkins.....	45
49. Dieta modular.....	46
50. Dieta Purina	47
Conclusión.....	48
Fuentes Bibliográficas.....	49

Contenido: Tipos de Dieta

1. Dieta mediterránea

La dieta mediterránea es, sin duda, uno de los regímenes alimenticios más saludables del mundo. Tiene sus orígenes en la cocina tradicional de la cuenca mediterránea y se basa en productos de origen vegetal.

- Legumbres
- Verduras
- Frutas
- Frutos secos
- Pan
- Cereales
- Aceite de oliva
- Vino en cantidades moderadas
- Pescado
- & todo aquello cocinado en la plancha fresco o hervido.

La dieta mediterránea puede prevenir enfermedades cardíacas, reducir el riesgo de tener un ataque al corazón, reducir el colesterol, prevenir la diabetes tipo 2, prevenir el síndrome metabólico.

Indicaciones

Comidas a base de vegetales, con solo pequeñas cantidades de res o de pollo.

Más proporciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres

Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas en fibras

Alimentos no permitidos

Carnes rojas

Dulces y otros postres

Mantequilla

2. Dieta de Zona

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

Recomendaciones

Lo recomendable sería efectuar 5 comidas al día, repartidas entre 4 y 5 horas, determinando cuanto debe de comer la persona en cada una de ellas, dependiendo del grado de actividad física que se realiza, así como por su porcentaje de grasa y de masa magra corporal.

3. Dieta Vegetariana

La dieta vegetariana es un régimen alimenticio en el que la persona no consume carne de ningún animal, pero sí productos que se procedan de ellos, como huevos, miel, leche o queso. Simplemente no puede comer órganos ni tejido animales, por lo que no hay riesgo de carencias nutricionales. Se estima que el 14% de la población mundial es vegetariana.

- Vegetales
- Frutas
- Granos integrales
- Legumbres

- Semillas
- Nueces
- Puede incluir huevos y/o leche, si es lactoovegetariano

Alimentos no permitidos

Carnes

Aves

Mariscos

Indicaciones

Una dieta vegetariana debe de incluir una mezcla de diversas frutas, verduras, semillas, etc. Para remplazar la proteína proporcionada por la carne en una dieta.

4. Dieta Vegana

La dieta vegana es un régimen alimenticio en el que la persona ya no consume carne de ningún animal, sino que ni siquiera productos que procedan de un animal. La dieta basa exclusivamente en alimentos de origen vegetal, por lo que, si hay carencias nutricionales, especialmente en lo que a vitamina B12, calcio, hierro, omega-3 y vitamina D se refiere. Por ello, debe de compensarse con suplementos. Entre el 0, 1% y el 2, 7% de la población mundial es vegana.

- Nueces
- Vegetales
- Granos integrales
- Suplementos
- Legumbres

- Semillas
- Frutas

Alimentos no permitidos

Carnes

Aves

Mariscos

Indicaciones

Consumir una dieta variada y equilibrada

Consumir al menos dos raciones de hortalizas y verduras al día

Consumir raciones de legumbres combinadas con frutas para aumentar la absorción de hierro

5. Dieta de la fertilidad

La dieta de fertilidad es un régimen alimenticio diseñado para mujeres que tienen problemas para quedarse embarazadas, por lo que se basa en incrementar el consumo de alimentos que potencian la fertilidad, como proteínas vegetales, aceites, leche entera, productos ricos en ácido fólico y complejos vitamínicos.

- Frutos del bosque. Arándanos, moras azules, fresas, etc.
- Apio y canónigos
- Ajo
- Lentejas
- Limón, naranja y mandarina - Frutos secos.

- Alfalfa: alto contenido en vitamina C y aminoácidos
- Semilla de chía, lino y cáñamo (omega 3)
- Pipas de calabaza
- Brócoli
- Piña
- Salmón salvaje
- Huevos
- Aguate

Alimentos no permitidos

Los hidratos de carbono no deben faltar en la dieta, pero es mejor que estén hechos a base de harinas integrales. Los hidratos refinados como el pan blanco, el arroz blanco y las pastas, además de engordar, pueden alterar los niveles de azúcar en sangre y afectar así a la fertilidad.

Recomendaciones

Ácido fólico. Vegetales de hoja verde, frutos secos y grasas saludables

Antioxidantes. Frutas, verduras y grasas saludables

Hierro. Legumbres, carne roja, espinacas

Vitamina E. Presente en grasas como el aceite de oliva, las semillas y los frutos secos.

Selenio.

Omega 3.

6. Dieta hipocalórica

La dieta hipocalórica es un régimen alimenticio en el que se restringe la ingesta calórica. En otras palabras, es una dieta en la que el consumo de calorías se reduce bruscamente, aportando al cuerpo menos energía de la que se considera recomendable para cubrir los gastos energéticos. De este modo, el cuerpo empieza a echar mano de las reservas de grasa.

Puede aplicarse a veces para bajar rápidamente de peso, pero tiene el problema del efecto rebote, por lo que sus efectos no suelen perdurar. Desde aquí, nosotros recomendamos que antes de restringir el aporte calórico, se siga una alimentación más saludable junto con la práctica de deporte. Esta es la manera más saludable de bajar eficazmente de peso.

- Leche desnatada o baja en grasa en lugar de leche entera
- Yogurt desnatado con bayas en lugar de helado
- “Fideos” de calabacín o calabaza en lugar de pasta
- Pavo picado en lugar de carne picada
- Claras de huevo en lugar de huevos enteros
- Sopa de caldo casero

Alimentos no permitidos

Carnes grasas (cordero, cerdo y pato)

Pescados grasos

Huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas.

Conservas en aceite.

Salsas comerciales Legumbres y frutos secos (por causar flatulencia).

Se recomienda

Para las personas que quieren conseguir pérdidas de peso o en pacientes con problemas de sobrepeso u obesidad. Esto debido a que ocasionan una pérdida de peso que redundará en una pérdida de masa de grasa.

7. Dieta hipercalórica

Es un régimen alimenticio en el que se incrementa la ingesta calórica. Es decir, a diferencia de la anterior, donde se restringía el aporte calórico, aquí se aumenta, aportando al organismo más energía de la que, a priori, necesita. Puede usarse puntualmente en personas que necesitan subir de peso o incrementar su masa muscular y mientras las calorías vengan de productos saludables y no se alargue el régimen más de lo necesario, no hay problemas.

- Leche
- Batidos de proteínas
- Arroz
- Carnes rojas
- Nueces de mantequilla de nueces
- Pan integral
- Otros almidones (papas, maíz, quínoa, trigo sarraceno, frijoles, avena, pastas, etc.)
- Suplementos proteínicos
- Salmón

- Frutas deshidratadas
- Aguacates
- Chocolate oscuro
- Barras de cereal
- Cereales integrales
- Huevos
- Grasas y aceites
- Queso
- Yogurt

Alimentos no permitidos

Los alimentos prohibidos durante la dieta de la proteína son fuentes de carbohidratos como los cereales y tubérculos como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca; granos como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya; azúcares y alimentos que lo contengan como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, etc.

Se recomienda

Es necesaria cuando la persona tiene un metabolismo muy activo, sufre de desnutrición o su ritmo de vida es muy rápido y no come los alimentos con los nutrientes necesarios para mantener un peso saludable.

8. Dieta volumétrica

Es aquella que siendo desarrollada por Bárbara Rolls, profesora de nutrición, se basa en priorizar los alimentos de baja densidad frente a los de alta densidad. Y es que la profesora clasificó los alimentos según su “densidad calórica” en comidas poco densas (como sopas o verduras) y comidas más densas (como carne o pizzas).

-
Como contra, debemos mencionar que es habitual que la persona suele tener problemas para limitar cantidades.

Alimentos baja densidad ejemplos

- Caldo de pollo

- Pepino

- Apio

- Leche

- Durazno

Alimentos de alta densidad ejemplos

- Pasta

- Papas

- Plátanos

- Uvas

- Camarones

9. Dieta Keto

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

Al privar al cuerpo de su fuente principal de combustible, este entra en estado de cetosis (de ahí el nombre), una situación metabólica de emergencia en la que el cuerpo, para obtener energía, degrada las grasas, generando cuerpos cetónicos que

-
sirven como combustible de urgencia. Se pierde peso rápidamente, pero se pone en peligro la salud.

- Grasas
- Quesos y lácteos
- Frutos secos y semillas
- Frutas y bayas
- Verduras Keto
- Huevos
- Pescado y mariscos

Carne, pollo y sustitutos

Alimentos no permitidos

Cereales

Almidones

Alimentos dietéticos

Refrescos

Batidos

Dulces

Helados

Arroz trigo

-
Recomendaciones

Consumir solo grasas saludables

Tener presente la verdura

Hidratarse bien

Limitar la ingesta de proteínas

Ser constante

10. Dieta Détox

Es todo aquel régimen alimenticio puntual que se adquiere con el fin de, aunque sea un concepto muy poco técnico, “desintoxicar” el cuerpo. Lo que realmente persigue

es recuperar el estado metabólico normal tras un exceso de comidas copiosas, especialmente grasas. Se basa en consumir batidos depurativos que complementan a la alimentación diaria. En este caso, está bien.

El problema viene con las dietas détox en las que, durante días, solo se consumen estos batidos, situación que puede provocar problemas en la absorción de vitaminas y proteínas, poniendo así en peligro la salud por un exceso de líquido.

- Apio
- Berros
- Espárragos
- Ciruelas
- Limón
- Manzana
- Uva
- Frutas
- Semillas
- Cítricos
- Ajo
- Brócoli
- Té verde
- Verduras

Alimentos no permitidos

Azúcar, grasas saturadas, embutidos, harinas refinadas (pan de molde, galletas, pasta, arroz) leche de vaca, quesos, zumos azucarados y con

conservantes/colorantes, yogures endulzados artificialmente, productos precocinados y en general cualquier tipo de fast food, helados, chocolates, cafeína, gaseosas, alcohol

Recomendaciones

Batidos

Comer sano

Dormir de 7 a 8 horas

Deporte

Beber mucha agua

11. Dieta Ornish

Es un régimen alimenticio que se basa en priorizar el consumo de alimentos no procesados. En otras palabras, procura reducir al máximo las comidas más procesadas, abogando por una alimentación basada principalmente en alimentos lo más naturales posibles. Bien llevada y sin obsesionarse (por que puede generar ansiedad), es una de las dietas más saludables, pues, además

Recomendaciones

Las frutas, verduras, legumbres, granos enteros y fuentes de proteínas de origen vegetal se fomentan en la dieta Ornish. La carne, el pescado y las aves de corral están prohibidos, mientras que los ingredientes con alto contenido de grasa, los carbohidratos refinados y los alimentos procesados están limitados.

Alimentos no permitidos

La mayoría de los alimentos con colesterol o carbohidratos refinados, aceites, cafeína excesiva y casi todos los productos de origen animal, además de las claras de huevo y una taza al día de leche descremada o yogur

12. Dieta Dash

Considerada, junto a la mediterránea, una de las más saludables, la dieta Dash es un régimen alimenticio en el que, con el objetivo de prevenir y abordar la hipertensión, se reduce el consumo de sodio. En otras palabras, se vigila no hacer excesos con la sal, estableciendo las verduras, frutas y cereales como pilar de la alimentación.

- Productos lácteos sin grasa o con un bajo contenido de grasa
- Granos integrales
- Carnes magras, aves, frijoles, alimentos de soya, legumbres, y huevos y sustitutos de huevo.
- Pescado
- Nueces y semillas
- Grasas saludables para el corazón, como aceite de oliva y canola o aguacates.

Alimentos no permitidos

Alimentos con sal agregada (sodio) y agregar sal a las comidas.

Alcohol.

Bebidas azucaradas.

Alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como productos lácteos enteros y alimentos fritos.

Los refrigerios empacados, que a menudo tienen un alto contenido de grasa, sal y azúcar.

Recomendaciones

Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales.

Comerá pescado, aves y carnes magras.

Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas.

Reducirá las bebidas alcohólicas.

13. Dieta paleo

Se trata de un régimen alimenticio en el que las personas se alimentan como lo hacía la humanidad en la prehistoria y antes del desarrollo de la agricultura. Se eliminan los alimentos procesados (al igual que la sal y el azúcar) y se evitan cereales, legumbres y lácteos, consumiendo solo aquello que el ser humano primitivo podía cazar y recolectar.

Así pues, la dieta paleo o paleontológica se basa en carnes, pescados, frutas, verduras, frutos secos y semillas. Ahora bien, prescindir de los cereales por completo no es una buena idea y, además, es fácil caer en un consumo excesivo de carne, algo que también puede acarrear problemas de salud. Sin los consejos de un nutricionista, es difícil encontrar el equilibrio.

La dieta paleo limita los alimentos que se volvieron comunes cuando surgió la agricultura, hace unos 10.000 años.

Alimentos no permitidos

Cereales, como el trigo, la avena y la cebada.

Legumbres, como los frijoles, las lentejas, los maníes y los guisantes (arvejas, chícharos) Productos lácteos.

Azúcar refinada.

Sal.

Papas.

Alimentos muy procesados en general.

14. Dieta militar

Durante la dieta militar se suprimen las comidas a media mañana, y también las meriendas, que pueden sustituirse por un café o una infusión (como té verde). En los tres días de régimen, la ingesta calórica media se sitúa entre las 1.000 y las 1.400 calorías.

Recomendaciones

Cada semana se divide en dos fases: los tres primeros días son los que hay seguir la dieta al pie de la letra, con una ingesta de 1.000 y 1.400 calorías diarias, mientras que los otros cuatro días puedes comer lo que quieras, aunque se recomienda seguir una dieta sana y baja en calorías.

Alimentos no permitidos

Lo que no puedes comer: bocadillos y bebidas alcohólicas para no disparar las calorías. Pero los edulcorantes artificiales también están prohibidos porque, y esto es según los defensores de la dieta, alteran los niveles de insulina y provocan un aumento de peso.

15. Dieta de la piña

La dieta de la piña es una dieta hipocalórica, que en su forma más extrema consiste en comer solamente un alimento, la piña, durante 3 días. Es una dieta diurética, es decir que apunta a perder peso eliminando la retención de líquidos.

Una de las modalidades más extendidas de esta dieta obliga a no comer durante un par de días ningún alimento sólido que no sea piña natural, nunca en almíbar.

Además, solo se pueden tomar líquidos, básicamente agua (al menos dos litros), infusiones y zumos naturales sin azúcar.

16. Dieta flexitariana

La dieta flexitariana engloba aquellas personas que generalmente consumen una dieta vegetariana pero que ocasionalmente, comen carne o pescado. En concreto, aquellos que comen carne más de 1 vez al mes, pero menos de 1 vez a la semana.

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

Alimentos limitados en la dieta flexitariana

Carnes procesadas: tocino, salchichas. Carbohidratos refinados: pan blanco, arroz blanco, croissants. Dulces: refrescos, donas, pasteles, galletas.

17. Dieta flexible

Dieta flexible es un concepto creado en 2005 por Lyle McDonald. Es una manera de controlar tu peso basándote en las calorías de los macronutrientes que necesitas (carbohidratos, grasas y las mejores proteínas).

Recomendaciones

Evita llegar con mucha hambre a las comidas

Planifica tus comidas

Aprende a diferenciar hambre de apetito

Si te apetece un dulce, elige el que más te gusta y disfrútalo

Crear un ambiente seguro

Realizar ejercicio o actividad física regularmente

Controla siempre las porciones.

18. Dieta blanda

La dieta blanda es un tipo de dieta recomendada para mitigar problemas relacionados con el aparato digestivo, boca, garganta, estómago, intestinos tanto de tipo gástrico como disfagia, cirugía en la mandíbula, la boca o el tubo digestivo, utilización de aparatos dentales y reflujo gastroesofágico.

Alimentos:

Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa

Verduras cocidas, enlatadas o congeladas

Papas

Frutas enlatadas, así como puré de manzana, banano y melón

Jugos de frutas y de verduras (algunas personas, especialmente aquellas con ERGE, es posible que quieran evitar los cítricos y los tomates)

Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada

Cereales calientes y refinados, tales como la Cream of Wheat (cereales harina)

Carnes tiernas y magras, tales como las de aves de corral, el pescado blanco y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada

Mantequilla de maní cremosa

Budín y natillas

Galletas Graham y galletas waffle de vainilla

Paleta de hielo y gelatinas

Huevos

Tofu

Sopa, especialmente caldo

Té ligero

Alimentos a evitar

Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa.

Quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort.

Verduras crudas y ensaladas.

Verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz. Frutas deshidratadas.

19. Dieta de mantenimiento

La dieta de mantenimiento debe basarse en una dieta normocalórica, esto es, una dieta en la que hay un equilibrio entre las calorías que se ingieren y se queman para mantener el peso durante el mayor periodo de tiempo posible y evitar el efecto rebote. No pasar hambre.

Recomendaciones

Sigue un estilo de vida saludable. Además de cuidar la alimentación es importante hacer ejercicio y seguir unos hábitos para seguir un estilo de vida saludable.

Compensar los excesos. Si un día nos hemos pasado con nuestra dieta es importante compensar esos excesos con comidas más ligeras al día siguiente.

Bebe 2 litros de agua diarios.

Dormir entre 7 y 8 horas.

20. Dieta líquida

Una dieta líquida completa se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente, como el helado. También incluye: Sopas cremosas y coladas.

Alimentos:

Agua.

Jugos de fruta, incluso néctares y jugos con pulpa.

Mantequilla, margarina, aceite, crema, flan y pudín.

Helado común, 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)

No coma ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS". Tampoco coma verduras crudas o cocidas. Y no coma helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas

21. Dieta hipoproteica

Reducción de la ingesta proteica, indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos

procedentes del metabolismo de las proteínas (urea, ácido úrico, etc.) y enlentecer el ritmo de progresión de la nefropatía.

Los cereales, pastas, pan, arroz y harinas se suelen sustituir por alimentos elaborados bajos en proteínas (hipoproteicos). Existen productos sustitutivos del huevo y sucedáneos de leche para poder hacer diferentes preparados. Y también podemos contar con quesos veganos, leches vegetales... que son bajos en proteínas.

Alimentos

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

Por lo tanto, deben evitarse alimentos naturales con alto contenido en proteínas como la leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, mariscos y frutos secos.

22. 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.

Alimentos

Agua, sifón, gaseosa

Leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos sin sal

Carnes, pescados, huevos

Jamón cocido bajo en sal

Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas

Fruta

Verdura

Aceite de oliva

Pan y biscotes sin sal

Azúcar, miel, mermelada y pastelería casera

Alimentos prohibidos: Agua

mineral con gas (Vichy)

Sal de cocina.

Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos...

Comidas precocinadas: lasaña, croquetas....

Salsas comerciales: mostaza, ketchup, salsa de soja...

Congelados.

Conservas en general.

Mantequilla, margarina, manteca.

Recomendaciones

Evitar los alimentos precocinados (se incluyen aquí pastillas de caldo y concentrados de carne, patatas chips, salsas comerciales y condimentos).

Evitar los embutidos y las conservas.

No consumir agua mineral con un contenido normal de sodio. Sustituir el pan normal por pan sin sal.

23. Dieta hiperpoteica

La dieta hiperproteica, también conocida como la dieta de las proteínas, consiste en una alimentación basada en una elevada ingesta de proteínas, reduciendo además el aporte de carbohidratos y grasas al organismo. El menú semanal aumenta el consumo de carnes magras, pescados, algunas legumbres y huevos.

Los alimentos prohibidos durante la dieta de la proteína son fuentes de carbohidratos como los cereales y tubérculos como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca; granos como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya; azúcares y alimentos que lo contengan como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel.

Se recomienda

La dieta hiperproteica es idónea para aquellos que quieran perder peso. Su objetivo es que las personas que la lleven a cabo pierdan grasa acumulada sin que se resienta la masa muscular. Al ser una dieta tan variada, es una forma más fácil y rápida para que cualquier persona pueda quitarse esos kilos de más.

24. Dieta hipoalergénicas

Evitar el alimento que provoca la alergia es la clave para prevenir las reacciones. En esto consisten las dietas hipoalergénicas, en la eliminación de los alimentos que representan un riesgo de desencadenar las reacciones.

Por lo general, la mayoría de las dietas hipoalergénicas no son tan extremas como el nivel tres y permiten incluir pollo, pavo, patata, calabaza, boniato, espárragos, zanahoria, remolacha, aceite de oliva y de girasol, arroz, azúcar y mermelada.

ALIMENTOS A EVITAR:

Todos los alimentos en conserva.

Alimentos congelados (aquellos guardados en los supermercados).

Quesos fermentados.

Embutidos.

Vinagre.

Salsas embotelladas.

Gaseosas, vinos y cervezas.

Jugos sintéticos

25. Dieta hídrica

La dieta hídrica es una dieta desintoxicante en la que solo se ingiere agua y complejos de vitaminas y minerales. Es una dieta muy peligrosa ya que no se obtienen los suficientes nutrientes para que el cuerpo funcione, y se entra en un estado de cetosis en la que el riesgo de fallo cardíaco es muy alto.

No coma ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS". Tampoco coma verduras crudas o cocidas. Y no coma helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas

26. Dieta normal

Este tipo de dieta no tiene restricciones y combina todos los grupos de alimentos. Se prescribe para cualquier paciente sin ninguna restricción dietética.

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

Recomendaciones

Aumente su consumo de fibra.

Aumentar el calcio y la vitamina D.

Agregue más potasio.

Limite los azúcares añadidos.

Reemplace las grasas saturadas.

Reduzca el consumo de sodio.

27. Dieta gastritis

Evita alimentos irritantes como los cítricos, el tomate, cítricos, comidas picantes, café, té, alcohol o bebidas con gas. Y olvídate del tabaco. Aumenta el consumo de frutas y verduras, aunque hay algunas como la col, coliflor, alcachofas o verduras crudas que pueden resultarte de digestión más molesta.

Alimentos

CARNES: vaca, ternera (cocida, asada o al horno sin grasa), pollo (cocido o asado) sin piel, jamón cocido.

PESCADOS, mariscos al natural.

FRUTAS: Manzana, pera cocidas o en puré.

SOPAS: de verduras, de carne, de arroz blanco, todas con poca sal.

Alimentos desaconsejados Carnes grasas (cerdo, cordero)

Vísceras.

Embutidos grasos.

Pescados azules (atún, sardina...)

Mariscos.

Leche entera, quesos, mantequilla y nata.

Cereales, productos integrales.

Verduras flatulentas (alcachofa, col, coliflor...), verduras crudas (pepino, pimiento, cebolla, lechuga...)

Recomendaciones

Hacer 5 o 6 tomas diarias con pequeñas cantidades para mejorar la digestión.

Masticar bien los alimentos, dedicando tiempo necesario a comer.

Evitar alimentos que estimulan la secreción gástrica como los estimulantes: café, té, alcohol, alimentos picantes, bebidas con gas y alimentos grasos en general

28. Dieta cetogénica

La Dieta Cetogénica es una dieta especial alta en grasa, baja en carbohidratos y moderada en proteína, cuidadosamente controlada.

Alimentos

Pescados y mariscos.

Queso.

Grasas naturales como aguacate, mantequilla de pasto, aceite de coco y aceite de oliva.

Carne.

Huevos.

Verduras que crecen sobre el suelo.

Recomendaciones

Consume solo grasas saludables. Si no tienes muy claro qué grasas puede ser o no saludables, puedes partir de la premisa de comer solo alimentos reales

Ten presente siempre la verdura en tu dieta

¡Hidrátate bien!

Limita tu ingesta de proteínas

Sé constante.

29. Dieta carnívora

La Dieta Carnívora incluye solo productos de origen animal y excluye todos los demás alimentos. Específicamente, alguien en la dieta carnívora puede comer: Carne: ternera, pollo, pavo, vísceras, cordero, cerdo, etc. Pescados: salmón, caballa, sardinas, cangrejo, bogavante, tilapia, arenque, etc.

Algunos de los productos que no deberían aparecer en tu lista de alimentos de la dieta carnívora son el salchichón y otros aperitivos de carne procesada. Muchos tipos de tocino utilizan muchos conservantes y otros ingredientes, y los productos lácteos pueden contener niveles elevados de hidratos de carbono.

Indicaciones

Énfasis en carne alimentada con pasto, usando sal como condimento.

Consumo generoso de órganos.

Dos gramos de grasa por cada gramo de proteína.

No se toleran lácteos.

Según la salud intestinal de cada persona se permite café y cantidades pequeñas de ciertas especias y frutas.

30. 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

Las características generales de la dieta han de ser: baja en fibra insoluble (legumbres, verduras y ciertas frutas), baja en grasa, exenta en lactosa (leche, flan y natillas), sin alimentos irritantes (café, grasas, picantes, bebidas gaseosas) ni flatulentos (col, coliflor, repollo, alcachofas).

Recomendaciones

Fraccionar la dieta en comidas frecuentes y poco copiosas para disminuir el peristaltismo intestinal.

Beber abundante líquido para evitar la deshidratación “muy importante”.

Evitar las temperaturas extremas. Moderar el consumo de azúcar.

31. Dieta alcalina

La dieta alcalina describe un grupo de dietas ligeramente relacionadas basadas en la creencia pseudocientífica que ciertos alimentos pueden afectar la acidez y el pH de los fluidos corporales, incluida la orina o la sangre, y por eso pueden ser usados para tratar y prevenir enfermedades.

Se consideran alimentos alcalinizantes a consumir en una proporción del 80 % de la dieta verduras como pepino, espinacas, soja, brócoli, col, coliflor, coles de Bruselas, remolacha, berenjena, apio, ajo, jengibre, judías verdes, lechuga, cebolla, rábano, tomate, alcachofa, espárragos, zanahoria, calabacín, patata

Recomendaciones

Cambiar el azúcar por miel.

Reducir el consumo de carnes grasas por huevo.

Sustituir la sal por hierbas aromáticas.

Evitar los alimentos fritos y optar por alimentos hechos al vapor o a la plancha

Alimentos prohibidos en la dieta alcalina

Se consideran alimentos acidificantes y, por tanto, a eliminar de la dieta alcalina; la carne roja, de pollo, de cerdo, huevos, pescado, marisco, lácteos, setas, chocolate, café, té y alcohol. Y, en general, todo tipo de bebidas azucaradas y productos con azúcares refinados.

32. Dieta Kosher

No se puede consumir ni sangre ni animales con ella. Tienen que estar totalmente desangrados antes de su consumo. Las grasas alrededor de los órganos y estos están prohibidos y los alimentos pasan estrictos controles de higiene, lo que la convierte en una de las dietas más saludables.

Alimentos

Entre los alimentos permitidos encontramos las carnes de animales terrestres, que sean a la vez rumiantes y tengan la pezuña partida (como la vaca, el toro o el cordero), los productos del mar, que tengan a la vez aletas y escamas (carpa, atún o corvina), aves que no sean carroñeras, rapaces o carnívoras y frutas

No permitidos

El cerdo y la liebre, por ejemplo, estarían prohibidos. Por el contrario, la cabra, el carnero, el pavo son admitidos. Por otro lado, los animales que han muerto por causas naturales están prohibidos y no se pueden comer aves carroñeras, carnívoras o rapaces ni reptiles

Indicaciones

Los productos regulados son: pescado, lácteos y carne.

Solo se permite el consumo de mamíferos rumiantes con pesuñas partidas: vaca, cabra y cordero; queda prohibido comer cerdo o liebre. Aves de corral pollo, pato, pavo, ganso, así como peces con aletas y escamas tienen luz verde.

33. Dieta omnívora

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

Alimentos no permitidos

Carnes

Aves

Mariscos

Lácteos

Huevos

34. Dieta restrictiva

Se trata de dietas carentes de fibra, de vitamina C, con alto contenido en grasas saturadas, que no establecen hábitos alimentarios sostenibles en el tiempo y llevan a una fluctuación brusca de peso con daño tisular (de los tejidos del organismo) y pueden intensificar la pérdida de calcio.

Las dietas restrictivas apuestan por eliminar determinados alimentos de nuestra dieta habitual, con el objetivo de perder peso. Este tipo de dietas permiten perder mucho peso en poco tiempo, sin embargo, suponen un riesgo para la salud. Algunas de estas dietas apuestan por el ayuno.

Los siguientes alimentos y bebidas deben limitarse en la dieta restringida en líquidos:

Todas las bebidas.

Todos los alimentos que son líquidos a temperatura ambiente:

Cubitos de hielo.

Gelatina.

Helado.

Yogur.

Sopas. Salsas.

Frutas acuosas

35. Dieta de colores

La dieta de los colores consiste en incluir todos los alimentos recomendados en la dieta mediterránea, clasificados por grupos según su colorido preferente o mayoritario

Alimentos

Folch clasifica los alimentos en rojo para las proteínas vegetales y animales; el verde para los vegetales-, el amarillo para el azúcar y los hidratos de carbono y el marrón para las grasas.

Alimentos prohibidos

Dulces

Bebidas azucaradas

Alcohol

Harinas refinadas

Recomendaciones

Según defiende Folch, las mujeres deben tomar tres raciones del grupo rojo, tres del amarillo y tres del verde al día, los hombres cuatro raciones de los mismos grupos, y para ambos sexos, el consumo del grupo verde es completamente libre.

36. Dieta trofológica

La alimentación trofológica es una rama muy allegada a la alimentación «plant based» (basada en el mundo vegetal) y una excelente base para todas las corrientes alimentarias, ya que propone bases para la correcta asimilación de nutrientes y muchas opciones para ajustarse a la preferencia de cada persona

Alimentos

En ese sentido la dieta trofológica se basa en una alimentación natural que consiste en comer leguminosas, verduras, frutas, granos y semillas. También consumir, en medida de lo posible, carnes magras o pescados salvajes. Además, de hidratar el organismo con agua alcalina e infusiones ricas en antioxidantes

Las combinaciones prohibidas para dieta trofológica son proteína con fécula, proteína con proteína, proteína con ácidos, proteína con dulces, proteína con grasa, féculas con azúcar y féculas con ácidos.

37. Dieta terapéutica

Se entiende por dieta terapéutica aquella en la que la administración de alimentos está orientada a tratar una enfermedad. Puede consistir en la eliminación o disminución de la ingesta de algún componente de la dieta, como ocurre con la dieta hiposódica tan común en los hospitales.

Dieta con función terapéutica es aquella que se pauta y se determina para tratar y/o controlar una determinada enfermedad o característica individual. Es aquella que incluye o elimina diferentes alimentos y/o nutrientes con la intención específica de regresar a tu cuerpo el balance y mejorar tu salud.

Es una dieta con reducción de la ingesta proteica, y están prohibidos todos los alimentos ricos en proteínas. Dieta hiposódica: es una dieta baja en sal y se basa en carne de aves, pescado, carne de res, sin sazonar, frutas y verduras.

38. Dieta pescetariana

La dieta pescetariana o pescatariana es aquella dieta vegetariana que incorpora el consumo de pescados y mariscos como única fuente de carne animal.

Alimentos

Los alimentos incluidos en una dieta pescetariana son los peces, los frutos secos, cereales y frutas y verduras, algunos ejemplos de ellos son:

Botete.

Tilapia.

Salmón.

Atún.

Sardinas.

Huachinango.

Almendras.

Nueces, etc.

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

39. Dieta proteica

La dieta proteinada, o dieta proteica es aquella que limita el consumo de hidratos de carbono y aporta la cantidad necesaria de proteínas para que no se pierda masa muscular en el proceso de pérdida de grasa.

Alimentos

Proteína de soja. Frijoles
(alubias, porotos)

Frutos secos.

Pescado.

Pollo magro sin piel.

Carnes magras.

Carne de cerdo.

Productos lácteos bajos en grasa.

40. Dieta proteinada

La dieta proteinada es una dieta que representa un aporte de proteínas ajustado a los requerimientos del organismo, baja en hidratos de carbono y en lípidos.

Alimentos

Huevos.

Cortes de carne más magros.

Pechugas de pollo.

Pechugas de pavo.

Frijoles y garbanzos.

Camarón.

Nueces y semillas, como semillas de calabaza, cacahuete y almendras.

Pescado, incluido el salmón, Etc.

41. Dieta prehispánica

Los estudios arqueológicos realizados en el Altiplano cundiboyacense evidencian que la dieta prehispánica era rica en proteínas, minerales y vitaminas de origen vegetal, además de una dieta de origen animal, que incluía pescado, aves, insectos y especies domesticadas.

Además de la trilogía maíz / frijol / chile, a la cual habría que agregar en primer lugar calabazas (de cuya planta se comen los frutos, las semillas, las flores, las guías, las hojas y las raíces), otros alimentos eran chayotes, jitomates y tomates, armadillos, mariscos, aves, Etc.

42. Dieta Pritikin

La dieta Pritikin fue diseñada en la década de los setenta en función de la idea de que la grasa no es saludable y su restricción ayuda con la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares mediante la disminución de la presión arterial y el colesterol.

Alimentos

La base de la dieta de Pritikin es la prohibición y limitación de determinados alimentos, en especial las carnes y los alimentos procesados a base de harinas refinadas como la pasta o el pan, el aceite, la mantequilla y cualquier lácteo que contenga más de un 1% de grasas.

43. Dieta proinflamatoria

La dieta proinflamatoria es un tipo de dieta en la que se consumen cantidades elevadas de alimentos que están asociados a mayor riesgo de inflamación. De hecho, la inflamación es una respuesta del sistema inmunológico al daño celular

Dentro de los alimentos denominados antiinflamatorios, se puede encontrar por internet listas como las siguientes:

Espinacas.

Pescado.

Nueces.

Azafrán.

Brócoli.

Cerezas.

Ajo.

Judías pintas.

En la dieta antiinflamatoria se deben priorizar: alimentos naturales, vegetales, frutas y verduras (crucíferas, bayas, tomate, pimientos), pescado azul, huevos, setas, aceite de coco y oliva (crudo), chocolate negro, café, algas, especias (jengibre,

cúrcuma, canela), plantas (té verde, ajo, clavo). Alimentos prohibidos en la dieta proinflamatoria

Comida preparada: pizza, Nuggets, palitos de pescado, etc. Bebidas azucaradas: refrescos y zumos. También los batidos, ya que se tritura la fibra y los azúcares intrínsecos del alimento pasan a ser azúcares libres. Harinas blancas refinadas: pan y pasta.

44. Dieta hepatopata

Una dieta para enfermedad hepática proporciona la cantidad correcta de calorías, nutrientes y líquidos que usted necesita para controlar la enfermedad hepática. Las enfermedades hepáticas como la hepatitis y la cirrosis, podrían cambiar la manera en que el cuerpo utiliza los nutrientes de los alimentos.

Comer frutas y vegetales, así como proteína magra como leguminosas, pollo y pescado. Evite los mariscos crudos. Tomar vitaminas y medicamentos recetados por el proveedor de atención médica para hemograma bajo, problemas neurológicos o problemas nutricionales a raíz de la enfermedad hepática. Limitar el consumo de sal.

Reducir drásticamente los alimentos con alto contenido grasas: Carnes grasas o fibrosas (cerdo, cordero, etc.) Extractos de carne y vísceras Lácteos no desnatados Embutidos Pastelería Tocino, mantequilla y margarina, nata, manteca 5. Cocciones recomendadas: planchas, hornos, papillote, salteados, hervidos o al vapor.

Recomendaciones

Consuma grandes cantidades de alimentos con carbohidratos.

Consuma una ingesta moderada de grasas, como lo indique el proveedor de atención.

Coma aproximadamente de 1.2 a 1.5 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal

Tome suplementos vitamínicos, en especial vitaminas del complejo B.

45. Dieta holística

La alimentación holística o integrativa tiene en cuenta la alimentación como un todo. No considera los efectos de cada alimento por separado sino de nuestra alimentación en su conjunto y sus beneficios en cuerpo, mente y espíritu.

En la alimentación holística se permite todo tipo de comida: carne, pescado, lácteos, vegetales, entre otros, de modo que se logre un consumo balanceado de todo tipo de nutrientes, completo, variado y sin excesos.

En la dieta holística no existen alimentos prohibidos, pero sí hay algunos que se deben evitar o reducir su consumo, como los alimentos altamente procesados, azúcar refinada, gluten, la sal, los embutidos o los lácteos.

Recomendaciones No

pasar hambre.

Realizar ejercicio.

Hidratos de carbono.

Frutas y verduras.

Preparaciones simples.

Ser conscientes.

Descanso.

46. Dieta hormonal

La dieta hormonal consiste en tomar alimentos que equilibren nuestro sistema hormonal. Este régimen propone disminuir el consumo de hidratos de carbono y aumentar el consumo de proteínas. De esta forma, se pretende reducir la insulina y evitar que la grasa se acumule.

Alimentos

Los alimentos que propone consumir la dieta hormonal son pescados, aves (pollo, pavo), carnes magras de vacuno, huevos (sobre todo la clara), frutas y vegetales. Todos ellos son productos ricos en fibras, minerales y vitaminas.

Deben evitarse, en cambio, otros alimentos como alcohol, refrescos carbonatados, alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas porque aumentan los síntomas premenstruales Recomendaciones Comer más zinc.

Consumir más vitamina D.

Reducir la grasa.

Reducir el consumo de azúcar.

Comer más carne magra.

Coma más verduras crucíferas.

47. Dieta del huevo

La dieta del huevo duro consistiría, según Chandler, en combinar huevos en casi todas las comidas con otros alimentos “autorizados”: básicamente carnes y pescados sin grasa, verduras y frutas bajas en hidratos, grasas en una cantidad mínima y agua, café e infusiones.

La dieta del huevo tiene muchas versiones, y en todas únicamente se puede beber agua o bebidas sin calorías. Los alimentos ricos en carbohidratos y azúcares naturales, como la mayoría de las frutas y todos los panes, pastas y arroz, están prohibidos.

48. Dieta 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.

En qué alimentos se basa la dieta Atkins

- Carnes: ternera, cerdo, cordero, pollo, tocino y otros.
- Pescado y marisco grasos: salmón, trucha, sardina, etc.
- Huevos: los huevos más saludables son Omega-3 enriquecidos.
- Vegetales bajos en carbohidratos: col rizada, espinaca, brócoli, espárragos y otros

Alimentos prohibidos en la dieta Atkins

- Azúcar: Refrescos, zumos, pasteles, dulces, helados, etc.
- Granos: trigo, espelta, centeno, cebada, arroz.
- Aceites vegetales: aceite de soja, aceite de maíz, aceite de semilla de algodón, aceite de canola y algunos otros.

49. Dieta modular

Dietas modulares o módulos nutricionales: Constituidos por un solo tipo de nutriente. Pueden utilizarse para enriquecer una fórmula en un nutriente determinado o para elaborar fórmulas para los pacientes cuyas limitaciones o necesidades no se ajusten a los preparados existentes.

Alimentos

Las frutas, las verduras, las legumbres, las leguminosas y los granos como la avena, la linaza, la chía y el sésamo son ricos en fibras solubles y ayudan a modular el apetito. La explicación se resume en que, en contacto con el agua, las fibras solubles aumentan su volumen gástrico y dan una sensación de saciedad.

50. Dieta Purina

Una dieta baja en purinas es un plan de alimentación que limita alimentos con alto contenido en las mismas. Cuando su cuerpo digiere purinas produce un producto de desecho llamado ácido úrico.

Alimentos

Extractos de carne, caldo de carne, mollejas, hígado, riñón, carne de ternera, sesos, pavo, lomo de ternera, costilla de vaca, carne de cerdo, carne de vacuno, pollo, carne de cordero. Boquerón y anchoa, sardinas en aceite, arenque, trucha, cangrejo, salmón, ostras.

Indicaciones

Alimentos medios en purinas: Carnes: Limite lo siguiente de 4 a 6 onzas cada día.

Carne de res y de aves. Cangrejo, langosta, ostras y camarón. ...

Alimentos altos en purinas: Limite o evite los alimentos altos en purinas. Anchoas, sardinas, almejas y mejillones. Atún, bacalao, arenque y eglefino.

Conclusión

Con lo leído anteriormente nos hemos permitido conocer diferentes tipos de alimentaciones ya que cada persona lleva un tipo de dieta diferente, Esto basándonos en la vida la persona, como humanos buscamos la manera de cubrir nuestra necesidad alimenticia.

Una alimentación correcta tiene diferentes finalidades como llevar y conservar una buena salud, ayudar con las enfermedades o prevenirlas y asegurar el crecimiento y desarrollo como personas.

Fuentes Bibliográficas

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000110.htm>

Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://clenicatomassetty.es/dieta-de-la-zona/> Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://www.healthline.com/health/es/dieta-vegetariana> Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://fertty.com/blog/la-dieta-de-la-fertilidad/> <https://drink6.es/en-que-consiste-la-dieta-hipocalorica/> Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/326685> Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://medicoplus.com/nutricion/tipos-dietas> Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://www.axahealthkeeper.com/blog/menu-para-dieta-militar-bajar-de-peso-en-solo-3-dias/amp/> Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://amp.elmundo.es/yodona/lifestyle/2022/05/30/628b76dbfc6c83df3d8b45a9.html> <https://gullon.es/dieta-flexitariana/> <https://wowego.com/dieta-flexible-o-iifym-que-es-y-como-podemos-ponerla-enpractica/> Recuperado el 31 de octubre de 2022

https://es.m.wikipedia.org/wiki/Dieta_blanda Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://www.hogarmania.com/salud/bienestar/dieta-sana/dieta-mantenimientocomo-evitar-efecto-45385.html> <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/dieta-hipoproteica> Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000206.htm> Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-hiposodica/> Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://www.alimmenta.com/dietas/gastritis/> Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://mundoentrenamiento.com/dieta-carnivora-riesgos-y-beneficios/>

Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://toninegre.com/que-es-la-dieta-kosher/> Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/dietaomnivora-ventajas> <https://medac.es/blogs/deporte/metodo-tabata> Recuperado el 31 de octubre de 2022

https://es.m.wikipedia.org/wiki/Dieta_proteinada Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://eldiariodesalud.com/catedra/la-dieta-prehispanica> Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://sites.jamanetwork.com/spanish-patient-pages/2020/hoja-para-elpaciente-de-jama-200317.pdf> <https://idibell.cat/es/2022/03/las-dietas-proinflamatorias-pueden-aumentar-elriesgo-de-padecer-cancer-de-pancreas/> Recuperado el 31 de octubre de 2022

https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-para-enfermedad-hep%C3%A1tica.html Recuperado el 31 de octubre de 2022

https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2019-06-16/que-es-laalimentacion-holistica_2063650/ Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://www.informacion.es/salud/dietas/2022/05/09/dieta-hormonal-regimenmoda-adelgazar-65181089.amp.html> <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/atkinsdiet/art-20048485> Recuperado el 31 de octubre de 2022

<https://ienva.org/data/dietas/dietas-en-excesos-ionicos/recomendacionesdieteticas-dieta-pobre-en-purinas.pdf> Recuperado el 31 de octubre de 2022