



**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillén.**

**Nombre del trabajo: Manual de
dietas.**

Materia: Introducción a la Nutrición.

Grado: 1°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Noviembre de 2022.

MANUAL DIETAS



INTRODUCCIÓN

Una dieta es el conjunto de alimentos consumidos durante un lapso de 24 horas. Erróneamente se le ha atribuido el concepto de ser un plan de alimentación milagroso y lleno de restricciones, donde sólo se consumen ensaladas para poder bajar de peso, pero en realidad es una combinación de alimentos que tiene como objetivo aportar nutrientes de calidad, según las necesidades específicas de cada individuo.

La dietoterapia se basa en la prevención y curación de las enfermedades o la eliminación de sus síntomas, a través de los alimentos que ingerimos o los que eliminamos de la dieta. Algo muy importante a mencionar es que no hay una dieta universal para tratar todas las enfermedades, sino que hay una gran variedad que se caracterizan por ajustar la distribución de nutrientes, tener consistencias distintas, o eliminar algunos alimentos, con la finalidad de brindar las condiciones adecuadas para que el paciente pueda cumplir alimentarse y nutrirse y así cumplir sus objetivos y/o sobrellevar de una forma sana sus afecciones.

En este manual se presentan 50 dietas, donde se hablará de sus características, en qué casos podría aplicarse, alimentos permitidos y no permitidos; dentro de ellas encontraremos a las dietas terapéuticas modificadas en consistencia, distribución de macronutrientes y minerales, para el acompañamiento de enfermedades renales y de la vesícula biliar, así como dietas enterales que pueden ser administradas por una sonda nasogástrica, dietas para la mujer durante el climaterio y lactancia; dietas geriátricas, para la anemia, dietas que se basan en la era de piedra como la primal y paleolítica, y finalmente dietas que se caracterizan por el consumo de ciertos alimentos ,que por lo general tienen un motivo ético y/o cultural como la dieta vegetariana, ovo – lactovegetariana, frugívora y vegana.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 1. DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA | 4 |
| 1.1 <i>DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS</i> | 4 |
| 1.2 <i>DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O GENERALES</i> | 5 |
| 1.3 <i>DIETA TÚRMIX O DE PURÉS</i> | 6 |
| 1.4 <i>DIETA SUAVE</i> | 7 |
| 1.5 <i>DIETA BLANDA</i> | 8 |
| 2. DIETAS MODIFICADAS EN CONTENIDO DE NUTRIENTES | 9 |
| 2.1 <i>DIETA HIPOENERGÉTICA/ HIPOCALÓRICA</i> | 9 |
| 2.2 <i>DIETA HIPERENERGÉTICA</i> | 10 |
| 2.3 <i>DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO</i> | 11 |
| 2.4 <i>DIETA BAJA EN RESIDUOS DE FIBRA</i> | 12 |
| 2.5 <i>DIETA RICA EN RESIUDIOS</i> | 13 |
| 2.6 <i>DIETA BRAT O BRATY (ASTRINGENTE)</i> | 14 |
| 2.7 <i>DIETA HIPOLIPÍDICA</i> | 15 |
| 2.8 <i>DIETA HIPERLÍDICA</i> | 16 |
| 2.9 <i>DIETA CETOGÉNICA</i> | 17 |
| 2.10 <i>DIETA ATKINS</i> | 18 |
| 2.11 <i>DIETA HIPOPROTÉICA</i> | 19 |
| 2.12 <i>DIETA HIPERPROTÉICA</i> | 20 |
| 2.11 <i>DIETA BAJA EN PURINAS</i> | 21 |
| 3. DIETA NEUTROPÉNICA | 22 |
| 4. DIETA POST –GASTRECTOMÍA | 23 |
| 5. DIETA DE PROTECCIÓN BILIAR | 24 |
| 6. DIETA NASOGÁSTRICA | 25 |
| 7. DIETA POLIMÉRICA | 26 |
| 8. DIETA NEFRÓPATA | 27 |
| 9. DIETA PARA MENOPAUSIA | 28 |
| 10. DIETA DURANTE LA LACTANCIA | 29 |
| 11. DIETA PARA LA FERTILIDAD | 30 |
| 12. DIETA CON MODIFICACIONES EN MINERALES | 31 |
| 12.1 <i>DIETA POBRE EN POTASIO</i> | 31 |
| 12.2 <i>DIETA HIPOSÓDICA</i> | 32 |
| 12.3 <i>DIETA HIPERSÓDICA</i> | 33 |

| | | |
|-----|--|----|
| 13. | DIETA FODMAP..... | 34 |
| 14. | DIETA BASAL..... | 35 |
| 15. | DIETA GERIÁTRICA..... | 36 |
| 16. | DIETA PARA LA ANEMIA..... | 37 |
| 17. | DIETA HIPOALERGÉNICA..... | 38 |
| 18. | DIETA MEDITERRÁNEA..... | 39 |
| 19. | DIETA ORNISH..... | 40 |
| 20. | DIETA DASH..... | 41 |
| 21. | DIETA BLANCA..... | 42 |
| 22. | DIETA PRIMAL..... | 43 |
| 23. | DIETA ALCALINA..... | 44 |
| 24. | DIETA PALEOLÍTICA..... | 45 |
| 25. | DIETA PARA LA HIPERCOLESTEROLEMIA..... | 46 |
| 26. | DIETA PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA..... | 47 |
| 27. | DIETA OMNÍVORA..... | 48 |
| 28. | DIETA CARNÍVORA..... | 49 |
| 29. | DIETA VEGETARIANA..... | 50 |
| 30. | DIETA OVO – LACTO VEGETARIANA..... | 51 |
| 31. | DIETA FRUGÍVORA..... | 52 |
| 32. | DIETA VEGANA..... | 53 |
| | CONCLUSIONES..... | 54 |
| | BIBLIOGRAFÍA..... | 56 |
| | BIBLIOGRAFÍA IMÁGENES..... | 59 |

DIETAS TERAPÉUTICAS

Las dietas terapéuticas son una serie de adaptaciones dietéticas que se aplican a personas con necesidades específicas, dependiendo de su historial médico y hábitos alimenticios. Se basan en la adaptación de una dieta con el objetivo de prevenir, tratar o acompañar enfermedades específicas. Estas dietas sufren modificaciones en nutrientes y en consistencia.

1. DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

Las dietas modificadas en consistencia o dietas de textura modificada suelen prescribirse a pacientes que tienen comprometido el tubo digestivo superior (boca y esófago), lo cual podría alterar los procesos de masticación y deglución, por ello requieren una alimentación fácil de digerir y consumir, con un mínimo residuo intestinal.

1.1 DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS

La dieta de líquidos claros provee líquidos y electrolitos de fácil digestión y proporciona un mínimo residuo intestinal, además ayuda a mantener una hidratación adecuada, proporciona electrolitos importantes, como el sodio y el potasio y energía cuando no es posible ni recomendable llevar una alimentación normal.

Indicaciones: Está indicada en etapa pre y post operatoria, exámenes de colonoscopia, examen o cirugía de colon, pruebas de gabinete que necesitan reducción de materia fecal o diarrea aguda de corta duración. Es de suma importancia mencionar que para las pruebas diferenciales donde sean utilizadas sustancias de contraste, deberán eliminarse por completo líquidos de color rojo, rosado, naranja, negro, morado y los que se les parezcan, pues esto podría intervenir en el diagnóstico.

Alimentos permitidos:

Agua de fruta, jugos de fruta sin pulpa/ colados, gelatina, té o café sin leche ni crema, caldo o consomé, paletas de hielo/ nieve.



Figura 1

Alimentos no permitidos:

Alimentos sólidos, bebidas cremosas como licuados, cremas y atoles, grasas, líquidos de los colores antes mencionados (negro, rojo, naranja, etc.) si la dieta es indicada por motivos de diagnóstico.

Esta dieta tiene un bajo aporte calórico, proporciona alrededor de 500 Kcal a 800 Kcal: carbohidratos 97%, proteínas 3% y 0 % grasa.

1.2 DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O GENERALES

Proporciona líquidos ricos energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Aporta alimentos líquidos o semilíquidos.

Indicaciones: Se indica en pacientes con trastornos esofágicos o gástricos, periodos postoperatorios o cuando existe inflamación moderada del tracto gastrointestinal. Se caracteriza por ser un periodo de transición entre una dieta de líquidos claros y una dieta suave en pacientes con alimentación mixta (parenteral y oral).

Alimentos permitidos:

Lácteos y derivados, yogurth., caldos, sopas coladas de carne de res, pollo y pescado, huevos cocidos, verduras cocidas, jugo de frutas, cereales cocidos no integrales, margarina, té, gelatina. Paletas, azúcar, miel, sal y pimienta según la tolerancia del paciente.

Alimentos no permitidos:

Alimentos crudos, bebidas alcohólicas, alimentos sólidos.

La dieta aporta 1500 a 1800 Kcal, proteínas 10-15%, grasa 30-35% y carbohidratos 50-55%



Figura 2

1.3 DIETA TÚRMIX O DE PURÉS

Provee una alimentación completa, tiene como finalidad aportar los requerimientos nutricionales adecuados al momento evolutivo de la patología y la condición fisiopatológica del paciente. La consistencia de los purés o papillas debe ser un estado líquido, viscoso y espeso.

Indicaciones: Se indica a pacientes que tienen dificultad para masticar, problemas esofágicos, adultos mayores con edentulismo, niños pequeños, post operatorio de laringe, esófago y mandíbula, parálisis cerebral y accidente cerebrovascular (sin dificultad para deglutir).

Alimentos permitidos:

Leche y derivados, caldos, consomés, purés de verduras colados, frutas en puré, crudas o cocidas, arroz, pasta, pescado, pollo, hígado, huevo tibio, cereales cocidos, mantequilla, margarina, azúcar, miel, gelatina, helado/ nieve, pimientas y especial según la tolerancia.



Figura 3

Alimentos no permitidos:

Bebidas alcohólicas, alimentos fritos, grasas saturadas o polinsaturadas, alimentos picantes o ácidos y quesos sólidos.

Proporciona de 1800 a 2300 Kcal. y la distribución de macro nutrientes es: carbohidratos 55-60%, proteínas 10- 15% y grasa 30-35%.

1.4 DIETA SUAVE

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Se considera una dieta de protección gástrica.

Indicaciones: Está indicada en pacientes con cirugías graves de cabeza y cuello, problemas dentales, varices esofágicas, úlceras, náuseas, vómito y estrechamiento de esófago; como por ejemplo pacientes con acalasia.

Alimentos permitidos:

Cualquier alimento de consistencia suave, pescado, pollo, alimentos hervidos, al vapor o al horno, sopa, frutas y verduras de naturaleza suave, leche y lácteos bajos en grasa.

Figura 4



Alimentos no permitidos:

Lácteos grasosos, tostadas, cacahuates, frutos secos, papas fritas, o cualquier alimento que contenga orillas cortantes.

El objetivo es provocar el mínimo estímulo digestivo y siempre deberá cubrir los requerimientos energéticos.

1.5 DIETA BLANDA

Se utiliza de forma transicional entre dieta líquida y dieta normal, con pocos condimentos y el contenido de fibra moderadamente bajo. Incluye alimentos de consistencia blanda y suave. Se recomienda que no tenga grasas ni irritantes. Se ofrecen comidas de pequeño volumen hasta que se establece la tolerancia del paciente al alimento sólido.

Indicaciones: Dieta de transición entre el plan de consistencia líquida enteral, parenteral o mixta y la dieta normal. Está indicada a pacientes con alguna enfermedad relacionada al aparato digestivo, síndrome del intestino irritable, colitis, gastritis, úlceras gástricas, personas con problemas mandibulares o dentales, en personas con problemas de deglución por enfermedades neurológicas y en adultos mayores.

Alimentos permitidos:

Leche y batidos, yogurt, quesos suaves, carne de res, ave, pescado, huevos duros, tibios o revueltos sin grasa, vegetales cocidos, frutas crudas y cocidas, arroz, avena, gelatina, aceite vegetal, alimentos preparados al horno, a la plancha o estofados y condimentos con discreción según la tolerancia del paciente.

Figura 5



Alimentos no permitidos:

Panes con semillas y granos enteros, alimentos fritos, frutos secos, cafeína, bebidas alcohólicas.

Proporciona de 1800 a 2300 Kcal. diarias y la distribución de macronutrientes es: carbohidratos 55-60%, proteínas 10- 15% y *grasa* 30-35%.

2. DIETAS MODIFICADAS EN CONTENIDO DE NUTRIENTES

2.1 DIETA HIPOENERGÉTICA/ HIPOCALÓRICA

La dieta hipoenérgica 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.

Indicaciones: Se puede indicar en general para enfermedades metabólicas como: (Sobrepeso, obesidad, síndrome de Cushing, hipotiroidismo e hipertensión), así como las que resultan de complicaciones de enfermedades (comorbilidades), o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos.

Alimentos permitidos:

Pollo, res, pescado, cerdo sin grasa, huevo, jamón de pavo, queso panela, frijoles, lentejas, haba. Garbanzo, soya, nuez, almendras, avellanas, cacahuates, chía, linaza, aguacate, pistaches, aceite de girasol, oliva o canola, bebidas sin azúcar, frutas y verduras (todas) y alimentos de origen animal con muy bajo aporte de grasa.

Figura 6



Alimentos no permitidos:

Productos con gran cantidad de grasa saturada y trans e hidratos de carbono simples, frituras, bebidas azucaradas, embutidos (chorizo, longaniza, salami), quesos grasos (manchego, gouda, doble crema), almíbar, harinas refinadas, mermeladas, cereales azucarados, mayonesa, manteca, refrescos y botanas industrializadas.

La distribución de los nutrientes es la siguiente: Carbohidratos 45% – 55%, Proteínas: 15% – 25% Lípidos 25% – 35%.

2.2 DIETA HIPERENERGÉTICA

Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado. Se utiliza para lograr un balance energético y proteico positivo, de modo que el paciente mejore su estado nutricional.

Indicaciones: Está indicado en pacientes con un déficit de más de 20% del índice de masa corporal (IMC), cáncer, SIDA, sepsis, desnutrición mixta (energético – proteica) y desnutrición energética.

Alimentos permitidos:

En general se permiten todos los alimentos, considerando la condición de salud del paciente, se recomienda el consumo de todas las frutas y verduras, leche entera, descremada y semidescremada, yogurt, pollo, res, cerdo, huevo, pescado, mariscos, embutidos, todos los quesos, arroz, avena, papa, camote, bolillo, tortilla, pan dulce y pan de caja, frijol, lenteja, soya, garbanzo, alubia, aceites de girasol, oliva, soya, canola, nuez, almendras, cacahuates, pepitas, avellanas, pistaches, nuez de la india, azúcar, miel, mermeladas, cajeta, ate, jugos y aguas con azúcar.



Alimentos no permitidos:

Helados, mermeladas, pasteles, chocolate, exceso de salsas, mantequilla y manteca.

La distribución de nutrientes se recomienda: Hidratos de carbono 60% y lípidos de 20 a 30% (grasas mono y poliinsaturadas) y adecuado en vitaminas y minerales.

2.3 DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO

El contenido de carbohidratos se modifica reduciéndolos hasta los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los carbohidratos complejos. Además, esta dieta es alta en fibra dietética, para que el paciente se sienta saciado más rápidamente y disminuir la glucosa y triglicéridos en sangre.

Indicaciones: Recomendada en pacientes con diabetes tipo 1 y 2, obesidad, síndrome metabólico e hipertrigliceridemia, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y epilepsia.

Alimentos permitidos:

Leche descremada, yogurt light, pollo, res, cerdo, pescado, clara de huevo, huevo completo, jamón de pavo, quesos panelas; frutas con menos del 10% de carbohidratos como: melón, durazno, fresa y jícama; arroz, avena, bolillo, tortilla y pan de caja integrales, frijol, lenteja, garbanzo, soya, aceites de girasol, oliva, soya, canola, aguacate, nuez, almendras, cacahuete, piñón, pistache, nuez de la india y bebidas light (sin calorías).

Figura 8



Alimentos no permitidos:

Yogurt, leche entera, chorizo, longaniza, vísceras, quesos grasos (manchego, gouda y doble crema), frutas como; plátano, higo, manzana, también se restringe el consumo de papa, camote, dulce, pasteles, galletas dulces, productos de repostería,

harinas refinadas, chocolate, mermelada, mayonesa, margarina, mantequilla, refrescos, botanas industrializadas.

La cantidad de carbohidratos se reduce al 40% (el 95% deben ser complejos y el 5% simples), lípidos 35% (grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas), proteínas 20% y fibra dietética 20 gr/día.

2.4 DIETA BAJA EN RESIDUOS DE FIBRA

En esta dieta se restringen los alimentos ricos en fibra, para que los residuos sean mínimos, reduciendo la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso. Al ser una dieta incompleta, debe llevarse bajo estricta vigilancia y pasar a una dieta normal lo más pronto posible.

Indicaciones: Indicados a pacientes que serán sometidos a rayos x de cólon y abdomen, endoscopia, diverticulitis, gastroparecia, enfermedad de Crohn, obstrucción o estenosis del intestino, colitis ulcerativa, pre y post cirugía intestinal.

Alimentos permitidos:

Yogurt, pollo, jamón de pavo (quitando partes grasas) y queso panela; manzana, pera y durazno cocidas y sin cáscara; zanahoria y chayote cocidos; arroz, pan tostado, papa, camote, aceites de maíz, girasol, oliva, soya y canola.

Figura 9



Alimentos no permitidos:

Legumbres, cereales de granos enteros, verduras crudas, verduras y frutas con cáscara, nueces, semillas, nervios de las carnes, galletas o cereales integrales, carnes frías o muy procesadas, frituras, cafeína y alcohol.

Es una dieta incompleta, aporta 50% de carbohidratos, 15% de proteínas, 35% de lípidos y 5 gramos de fibra.

2.5 DIETA RICA EN RESIUDIOS

En esta dieta se procura una ingesta óptima de fibra dietética, la cual, gracias a su capacidad para absorber y retener agua, hace que aumente la producción de heces fecales. La fibra es un carbohidrato no digerible, que estimula los intestinos y facilita las deposiciones.

Indicaciones: Indicada a pacientes que sufren de estreñimiento habitual, prevención de tumores colorrectales, prevención del síndrome del intestino irritable, además reduce el colesterol y controla la diabetes.

Alimentos permitidos:

Legumbres, cereales de granos enteros, verduras crudas, verduras y frutas con cáscara, nueces, semillas, calabaza, champiñones, betabel, ciruelas, peras, melocotones., lácteos enteros o semidescremados, pollo, ternera, pescado blanco y azul, huevos, aceite de oliva, gelatinas, sal y azúcar con moderación.

Figura 10



Alimentos no permitidos:

Frutas astringentes como plátano y manzana, verduras como la zanahoria, lácteos muy grasos, cereales refinados, chorizo, tocino, refrescos azucarados, alcohol, mantequilla, grasas trans, repostería industrial, picantes.

Es una dieta incompleta, aporta 50% de carbohidratos, 15% de proteínas, 35% de lípidos y 50 a 70 gramos de fibra. (La ingesta normal de fibra ronda de 20 a 35 gramos).

2.6 DIETA BRAT O BRATY (ASTRINGENTE)

La dieta BRAT es un tipo de dieta blanda que se limita a cuatro alimentos: plátanos, arroz blanco, manzana y pan tostado. Consiste en una combinación de alimentos blandos, bajos en fibra, suaves y, supuestamente, agradables para el estómago, de tal manera que puede ayudar al paciente a sentirse mejor.

Indicaciones: Se indica a pacientes con diarrea aguda, SIDA y gastroenteritis. Sin embargo, por la pobreza de sus nutrientes no debe mantenerse por más de 48 horas.

Alimentos permitidos:

Plátano, puré de manzana, arroz blanco, pan tostado y yogurt.

Figura 11



Alimentos no permitidos:

Alimentos con alto contenido de fibra y grasa.

Su distribución de nutrientes es 92% de carbohidratos, 4% de proteínas y 4% de lípidos.

2.7 DIETA HIPOLIPÍDICA

Es una dieta baja en grasas, pero con un equilibrio calórico. Busca cumplir con un aporte bajo en triglicéridos, baja en grasas saturadas, baja en grasas trans y baja en colesterol (<200 mg).

Indicaciones: Se indica para varias patologías y situaciones preventivas, por ejemplo: pacientes con sobrepeso, obesidad, aterosclerosis, diabetes mellitus, hipotiroidismo, enfermedades cardiovasculares, enfermedad renal crónica, las alteraciones de lípidos (dislipidemia), enfermedad del hígado y vesícula biliar.

Alimentos permitidos:

Leche descremada y yogurt light, alimentos de origen animal sin grasa, como pollo, pescado, res, clara de huevo, queso panela, jamón de pechuga de pavo, todas las frutas preferentemente las que contienen menos de 10% de carbohidratos como la sandía, melón, guayaba, jícama, y durazno; todas las verduras; arroz, avena, bolillo, tortilla, y pan de caja (integrales), frijol, lenteja, garbanzo, soya, aceites de oliva, canola, girasol y soya, nuez, almendras, cacahuates, avellanas, pistaches, nuez de la india, aceitunas, chía, linaza y aguacate.

Figura 12



Alimentos no permitidos:

Leche entera, quesos grasos, carne de cerdo, mariscos, pepperoni, vísceras de res y cerdo, quesos grasos, frutas en almíbar, cereales como la papa, camote, pan dulce, pasteles, panes o galletas, harinas refinadas, chocolate, almíbar, merengue, leguminosas, manteca, margarinas, mantequillas, azúcar, miel, refrescos, bebidas alcohólicas, alimentos industrializados.

La distribución de los nutrientes es 45 – 55% carbohidratos, 15 -20% de proteínas, 25% - 35% de lípidos (grasas saturadas menores a 7%, grasas monoinsaturadas hasta un 20%, grasas poliinsaturadas hasta un 10%).

2.8 DIETA HIPERLIÍDICA

Incluye alimentos con alto contenido en ácidos grasos: El incrementar los ácidos grasos mono y poliinsaturados es importante, debido a que son los nutrientes claves a elevar, para revertir los parámetros de dislipidemia, es una dieta poco común.

Indicaciones: Se indica en pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica, o en personas que no pueden consumir un buen aporte de carbohidratos.

Alimentos permitidos: Leche entera, queso crema, mayonesa, mantequilla de cacahuete, carne molida, grasa, tocino, embutidos, aderezos, aguacate, avellanas, almendras, pescados, aceites.

Figura 13



Alimentos no permitidos: Se prohíbe el consumo de pan, arroz, pasta, y frutas.

Se considera que la distribución de los nutrientes es un 95% lípidos (mono o poliinsaturados) y 5% proteínas.

2.10 DIETA ATKINS

La dieta Atkins, es una dieta que se enfoca en la reducción o eliminación de los carbohidratos en la dieta y el consumo incrementado de proteínas y grasas. Permite entonces de esta forma, la adquisición de energía de una manera que beneficia al organismo y evita la creación de depósitos de grasa innecesarios. A diferencia de la dieta cetogénica, la dieta Atkins consta de 4 fases donde la ingesta de carbohidratos se ve moderada, pero siempre teniendo en cuenta el objetivo que se desea alcanzar.

Indicaciones: Para pacientes con obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades celíacas.

Alimentos permitidos:

Está permitido comer carne de ternera, de cerdo de pollo o de pavo, salmón, el atún o las sardinas, huevos, verduras de hojas verdes (como espinacas o brócoli) almendras, nueces o las pepas de calabaza, aceite de oliva.

Figura 15



Alimentos no permitidos:

Alimentos que incluyan azúcares como refrescos, dulces, helados, jugos de frutas, cereales (como trigo, centeno o maíz), aceite vegetal de soya o maíz, frutas con alto nivel de carbohidratos (manzanas, plátano, peras, naranjas), lentejas, garbanzos, habas y papas.

La dieta se caracteriza por su alta ingesta de lípidos y proteínas, y un aporte muy bajo en carbohidratos.

2.11 DIETA HIPOPROTÉICA

Es aquella dieta que limitan el aporte de proteínas al organismo. Cubre por debajo del 0.8g a 1g por kilo/día de proteína recomendado para una persona adulta. Este tipo de dieta debe estar sumamente vigilada en periodos de crecimiento (niños) y embarazo.

Indicaciones: Indicada en pacientes con insuficiencia renal aguda, proteinuria, enfermedad renal, problemas hepáticos, fenilcetonuria.

Alimentos permitidos:

Leche entera y descremada, todo tipo de quesos y yogurt, todo tipo de alimentos de origen animal como pollo, pescado, res, huevo, queso panela, requesón y cottage; todas las frutas y verduras; arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, pan de caja, pan dulce papa, camote, lenteja, haba, alverjón, frijol, garbanzo, aceites de oliva, canola, girasol, soya, crema, azúcar, y miel.

Figura 16



Alimentos no permitidos:

Tocino, longaniza, mayonesa, chorizo, margarinas, manteca, mantequilla, alimentos industrializados (papas, chicharrones).

La dieta hipoproteica se caracteriza por que la ingesta de alimentos de origen animal sea menor al 60%, y la de alimentos de origen vegetal mayos a 40%.

2.12 DIETA HIPERPROTÉICA

Dieta en la cual el consumo de proteínas sobrepasa de 1g /kg/día. Debe llevarse bajo estricta vigilancia ya que incrementa el trabajo del riñón.

Indicaciones: Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo), sepsis, desnutrición proteica, VIH, cáncer, quemados y estados febriles.

Alimentos permitidos:

Leche entera, descremada y yogurt; res, pollo, pescado, mariscos, huevo, jamón de pavo y todo tipo de quesos; todas las frutas y verduras; arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, pan de caja, pan dulce, papa, camote, lenteja, haba, alverjón, soya y frijol; aceites de girasol, oliva, soya y canola; nuez, almendras y cacahuates, pepitas, avellanas, piñones, pistaches, nuez de la india, aceitunas, chía, linaza, aguacate, tocino, longaniza, chorizo, mayonesa, margarinas, mantequilla, botanas industrializadas (papas, chicharrones, etc.), azúcar, miel, mermeladas y cajeta.

Figura 17



Alimentos no permitidos:

En este tipo de dieta prácticamente no hay alimentos prohibidos, sin embargo, en ocasiones se dificulta cubrir las cantidades de proteína solo con el consumo de alimentos por lo que se puede complementar con proteína en polvo.

La distribución de los nutrientes es de 50% carbohidratos, 25% de proteínas y 25% de lípidos. Deben cumplirse los requerimientos de todos los nutrientes.

2.11 DIETA BAJA EN PURINAS

Esta dieta se basa en alimentos que tienen un bajo contenido de purinas. Las purinas son sustancias que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo produce naturalmente. Las purinas son degradadas por el cuerpo y transformadas en ácido úrico, el cual al acumularse en sangre provoca dolor e inflamación de las articulaciones.

Indicaciones: Indicado a pacientes con enfermedad renal, la gota, cálculos renales de ácido úrico, de forma primaria por consumo excesivo de alimentos productores de ácido úrico, de forma secundaria en pacientes con patologías que no eliminan el ácido úrico.

Alimentos permitidos:

Leche entera y descremada, todo tipo de quesos y yogurt; pescado, huevo, jamón de pavo; todas las frutas y verduras; arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, pan de caja, papa y camote; aceites de oliva, canola y girasol; aguacate, almendras, aceitunas, chía, linaza, oleaginosas como cacahuate, avellanas, pepitas, piñones y pistaches; caldos y consomés naturales y de cubo o polvo (industrializado); azúcar, miel y agua de frutas naturales.



Figura 18

Alimentos no permitidos:

Aceite y grasas, tocino, longaniza, chorizo, botanas industrializadas. Evitar carnes de res y aves, camarón, espárragos, coliflor, espinaca, champiñones, frijoles, germen de trigo, sardinas, anchoas, atún, vísceras.

La dieta debe cumplir los requerimientos de macronutrientes y micronutrientes, sólo debe tenerse cuidado en la elección del tipo de alimento (que no sea alto en contenido de purinas).

3. DIETA NEUTROPÉNICA

Esta dieta tiene como objetivo minimizar la entrada de organismos patógenos a través del tracto gastrointestinal por los alimentos, al tiempo que se buscan opciones saludables para optimizar la nutrición.

Indicaciones: Indicada a pacientes con sistemas inmunes deprimidos que tienen mayor riesgo a infecciones, pacientes en tratamiento para cáncer.

Alimentos permitidos:

Consumir todas las frutas y verduras, lentejas, frijoles, arroz integral, almendras, nueces, cacahuates, semillas de girasol, arándanos, pasas, sustitutos de carne, lácteos pasteurizados, carnes blancas y en general todos los alimentos que sean preparados en casa de manera inocua.

Figura 19



Alimentos no permitidos:

No consumir alimentos de la vía pública, evitar el consumo de alimentos salados, lácteos no pasteurizados, carnes crudas, pimienta, productos con granos crudos, evitar el consumo de carne de puerco y res.

Esta dieta debe cumplir con todos los requerimientos nutricionales.

4. DIETA POST –GASTRECTOMÍA

Esta dieta está planeada para que la sigan los pacientes después de un procedimiento de gastrectomía. Una gastrectomía es la extirpación quirúrgica de todo o parte del estómago, y a menudo afecta la digestión normal, lo que podría provocar desnutrición.

Indicaciones: Para pacientes que han sido sometidos a un procedimiento de gastrectomía. Puede que después de esto, el paciente se sentirá lleno mucho antes de lo acostumbrado y surgirá intolerancia a algunos alimentos.

Alimentos permitidos:

Alimentos de consistencia blanda y buenas fuentes de proteína como carnes blandas sin grasa, pescado, huevo, bebidas y suplementos proteicos, frijoles lentejas, arroz, trigo refinado, verduras bien cocidas y frutas sin azúcar añadida. Se recomienda ingerir más alimentos líquidos o en purés que sólidos.

Figura 20



Alimentos no permitidos:

Refrescos endulzados, jugos d frutas, caramelos, miel, jarabes, pasteles y galletas, mantequilla, margarina y acetites, queso crema, salsas, alimentos fritos, carnes grasosas, lácteos, frutos secos, cereales azucarados, verduras crudas, frutas enlatadas en almíbar.

Se considera que esta dieta debe cubrir un buen aporte de nutrientes, en especial de proteínas.

5. DIETA DE PROTECCIÓN BILIAR

Esta dieta sirve para evitar los síntomas de cólico de vesícula biliar y dispepsia biliar, sin embargo, no evita la formación de cálculos.

Indicaciones: Está indicada a personas con cólicos biliares o después de la cirugía de vesícula biliar (colecistectomía).

Alimentos permitidos:

Leche descremada en pequeñas cantidades, infusiones y té, papillas o sopas de harina de avena, lentejas, vegetales bien cocidos, arroz blando, carne de pollo sin piel, carne de ternera hervidos, a la parrilla o a la plancha, pescados, jamón magro, pan blanco, frutas.

Figura 21



Alimentos no permitidos:

Cacao, leche y derivados, carnes grasas como el cerdo, embutidos y sesos, huevos, aceites, margarina y mantequilla, frutos secos grasos, alcohol, salsas, especias, alimentos fritos.

La dieta debe cumplir con todos los requerimientos de nutrientes, cuidando que las fuentes sean de calidad y adecuadas a la condición del paciente.

6. DIETA NASOGÁSTRICA

Se trata de una alimentación a través de una sonda especial que lleva alimentos y medicamentos al estómago a través de la nariz.

Indicaciones: Está indicada a pacientes que no pueden digerir los alimentos de forma normal o independiente o, como es el caso de pacientes con incapacidad para deglutir, con estenosis, tumores esofágicos, pacientes en coma, bajo sedación.

Alimentos permitidos:

Se utilizan preparados enterales, y también se pueden suministrar casi todos los alimentos, pero siempre hay que tener muy presente que estén bien cocidos y triturados en una licuadora. Después de triturar los alimentos habrá que colarlos para dejar fuera cualquier trozo que pueda obstruir la sonda. (Frutas, verduras, cereales, carne de pollo, res, hígado).

Figura 22



Alimentos no permitidos:

Alimentos sólidos, bebidas alcohólicas, alimentos fritos, alimentos picantes o ácidos.

Se deben cumplir los requerimientos nutricionales del paciente.

7. DIETA POLIMÉRICA

Se trata de un llevar una alimentación a base de bebidas nutricionalmente completas, ya que contienen proteínas, carbohidratos y grasas. Se consideran dietas artificiales, pero muy completas y balanceadas

Indicaciones: Se indican a personas con desnutrición, con alguna enfermedad, que estén hospitalizados y/o no quieran o no puedan comer, pero mantienen las funciones de digestión y absorción en estado normal.

Alimentos permitidos:

Esta alimentación se puede encontrar en forma de bebida o en polvo y contienen proteínas parcialmente hidrolizadas procedentes de la carne y extractos vegetales, las grasas en forma de triglicéridos de cadena media procedentes de maíz o soya, los carbohidratos en forma de polímeros de glucosa o disacáridos, vitaminas y minerales.

Figura 23



Alimentos no permitidos:

Si la dieta polimérica es auxiliar o suplementaria, no se restringe ningún alimento, pues será necesario cumplir con todos los requerimientos provenientes de alimentos de calidad, pero si la dieta se administra en casos donde el sistema digestivo no está funcionando de manera adecuada, se limitan los alimentos sólidos, fritos e irritantes.

Esta dieta debe cumplir con todos los requerimientos nutricionales, para mantener un buen estado de salud.

8. DIETA NEFRÓPATA

Se trata de una dieta que puede limitar la cantidad de ciertos minerales y líquidos que se consumen. Las restricciones de la dieta dependerán de la etapa de la enfermedad renal. Cuando los riñones no están funcionando bien se produce una acumulación de desechos y líquidos en el cuerpo que pueden causar problemas en el corazón, huesos, entre otros, y por ello una dieta nefrótica es ideal para éste caso.

Indicaciones: Se indica a pacientes que padecen insuficiencia renal aguda y crónica, pielonefritis y glomerulonefritis.

Alimentos permitidos:

Frutas y verduras, ir variando entre frescas y cocidas, leche descremada, quesos sin sal y de bajo contenido graso, huevo, carnes blancas, pescados y carnes rojas magras. pan, tortillas, pasta, arroz, grasas de origen vegetal, azúcar, miel y jaleas.

Figura 24



Alimentos no permitidos:

Carnes con gran aporte de grasa, lácteos enteros, mariscos, chocolates y derivados, alimentos congelados y enlatados, alimentos en escabeche, aceitunas, pepinillos, frutos secos, refrescos, granos integrales.

Se deben cubrir los requerimientos nutricionales, con un aporte hipoprotéico, hiposódico, rico en fibra y con un aporte moderado de sodio y potasio.

9. DIETA PARA MENOPAUSIA

Esta dieta es de suma importancia, pues con el comienzo de la menopausia disminuyen los niveles de algunas hormonas como los estrógenos y progesterona, y aumentan los de FSH y LH, lo que tiene impacto a nivel físico y psicológico en las mujeres. Con esta dieta se busca evitar, aliviar o acompañar los síntomas.

Indicaciones: Indicada a mujeres en su periodo de climaterio donde pueden presentarse síntomas como: problemas de memoria y dificultad para concentrarse, pérdida de calcio en los huesos, posible osteoporosis, mayor riesgo cardiovascular, aumento de peso, pérdida de masa muscular, retención de líquidos, ansiedad e irritabilidad, pérdida de apetito.

Alimentos permitidos:

Alimentos ricos en calcio como yogur, leche de vaca, quesos), garbanzos, cereales integrales (arroz, pasta, papa), frutos secos y semillas como las almendras, chía, nueces; pescados azules, vegetales enriquecidos con calcio, frutas cítricas, huevos, potenciar el consumo de verduras, tener una buena ingesta de proteína de origen animal y vegetal.



Alimentos no permitidos:

Evitar las grasas saturadas, alimentos ultra procesados, harinas refinadas, alcohol, evitar alimentos ricos en sal, café, carnes rojas.

Esta dieta debe cumplir todos los requerimientos, pero en especial mantener una ingesta adecuada de calcio, vitamina D (calciferol) y vitamina C (ácido ascórbico) y proteínas, así como evitar las grasas y azúcares.

10. DIETA DURANTE LA LACTANCIA

La correcta alimentación de la madre durante la lactancia es muy importante, ya que el bebé recibe todos los nutrientes necesarios para su desarrollo a través de la leche materna. Esta dieta proporcionará los elementos necesarios para tener un mayor aporte de energía, proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales.

Indicaciones: Indicado a mujeres que se encuentran amamantando, y por lo tanto tienen una mayor demanda de nutrientes.

Alimentos permitidos:

Pan integral, el arroz y las lentejas son muy beneficiosos ya que aportan proteínas, calcio y hierro; frutas y verduras frescas como principal fuente de vitaminas y minerales, carnes rojas, blancas y huevo para el aporte de vitamina B9 (Ácido fólico), lácteos (para el aporte de calcio), grasas saludables, frutos secos, abundantes líquidos.

Figura 26



Alimentos no permitidos:

Alcohol, cafeína y pescados (por su contenido alto en mercurio y contaminantes).

Esta dieta incentiva a consumir unos 25 gramos más de proteínas diarias (un total aproximado de unos 70 gr), 60% de carbohidratos, lípidos. Se recomienda una ingesta reforzada de vitamina C, vitaminas del grupo B, vitamina A, vitamina D y ácido fólico. Además de un buen aporte de calcio.

11. DIETA PARA LA FERTILIDAD

Es una dieta que puede ayudar a promover condiciones propicias para la concepción. No es un factor decisivo, pero sí es uno de los factores que pueden influir, además de mantener una alimentación saludable y completa.

Indicaciones: Puede seguirse por mujeres en etapa reproductiva que desean concebir

Alimentos permitidos:

Arándanos, moras azules, fresas (antioxidantes); apio (rico en ácido fólico), ajo, limón, naranja y mandarina, nuez (reduce la prolactina), semillas de girasol, chía, lino, lentejas, brócoli, piña, salmón, huevos, aguacate, cereales, proteínas de alto valor biológico.

Figura 27



Alimentos no permitidos:

Evitar alimentos procesados, comida rápida, harinas refinadas, bebidas azucaradas, edulcorantes, carnes rojas, pescados ricos en mercurio, cafeína, refrescos y alcohol.

Esta dieta debe cumplir todos los requerimientos nutricionales, siendo rica en antioxidantes, hierro y ácido fólico.

12. DIETA CON MODIFICACIONES EN MINERALES

12.1 DIETA POBRE EN POTASIO

Una dieta pobre en potasio debe aportar aproximadamente 2.000 mg de este mineral por día.

Indicaciones: Indicado a pacientes con problemas renales y que tienen problemas para filtrar el potasio y esto, puede significar un riesgo para la salud. Debe mantenerse una ingesta, pues el potasio es importante para las contracciones musculares y la conducción nerviosa.

Alimentos permitidos:

Pimientos, cebollas, pepino, lechuga, chayote, garbanzos, alubias, arándanos, manzana, fresas, naranjas, arroz blanco, quinoa, queso, leche, yogurt, atún, pollo y pavo.

Figura 28



Alimentos no permitidos:

Brócoli, papas, semillas de girasol, plátano, kiwi, ciruelas pasas, dátiles, mariscos, bebidas procesadas. (Consumir con moderación).

Esta dieta debe cubrir los requerimientos nutrimentales, pero manteniendo la ingesta diaria de potasio en aproximadamente 2,000 mg.

12.2 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.

Indicaciones: Indicada en pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal, y tratamiento con yodo.

Alimentos permitidos:

Espinaca, zanahoria, tomates, brócoli, papas, plátanos, manzana, naranja, arroz, pasta, frijoles, frutos secos, pescado, mariscos, pollo, pavo, yogurt bajo en grasa, mantequilla y margarina sin sales, infusiones sin azúcar.

Figura 29



Alimentos no permitidos:

Vegetales congelados, alimentos enlatados, embutidos, salmueras, agua mineral, galletas y panes salados, huevo, verduras de hoja verde, aderezos comerciales, consomé concentrado.

La dieta debe cubrir todos los requerimientos de nutrientes, la ingesta de sodio debe ser menor a los 2.000 mg.

12.3 DIETA HIPERSÓDICA

Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio

Indicaciones: Se indica apacientes con hiponatremia y es de muy poca duración.

Alimentos permitidos:

Embutidos, aceitunas, anchoas, bacalao, salsa de soya, acelga, apio, espinaca, remolacha, alcachofa, zanahoria, naranjas, manzanas, aguacates, ciruelas, kiwi, uvas, mango, frutos secos, mariscos, pollo, pavo, yogurt, legumbres, atún.

Figura 30



Alimentos no permitidos:

Vegetales congelados, alimentos enlatados, embutidos, salmueras, agua mineral, galletas y panes salados, huevo, verduras de hoja verde, aderezos comerciales, consomé concentrado. (con moderación).

Esta dieta debe cumplir con los requerimientos de nutrientes y tener una ingesta de al menos 2.300 mg por día. Se considera que las fuentes deben ser de calidad.

13. DIETA FODMAP

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.

Indicaciones: Indicada a pacientes con síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, diverticulitis.

Alimentos permitidos:

Avena, arroz, quinoa, cereales sin gluten, papa, tofu, nueces, almendras, avellanas, leche sin lactosa, zanahoria, lechuga, tomate, pimiento, pepino, espinacas, acelgas, plátano, fresas, kiwi, papaya, arándanos, frambuesas, carnes, pescado, mariscos, aceites vegetales, agua, infusiones, té.

Figura 31



Alimentos no permitidos:

Lentejas, garbanzos, trigo, centeno, amaranto, cacahuete, embutidos, miel, fructosa, agave, galletas, bebidas alcohólicas, productos integrales.

14. DIETA BASAL

Es una dieta para aquellos pacientes que no necesitan ninguna modificación y pueden comer de todo. Contiene aproximadamente 2.500 kcal y se adapta a las necesidades nutritivas de un paciente, sin necesitar de ningún tipo de alteración alimenticia. Es la dieta general hospitalaria.

Indicaciones: Está indicada en pacientes hospitalizados sin trastornos digestivos o metabólicos.

Alimentos permitidos:

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

Figura 32



Alimentos no permitidos:

Alimentos ultra procesados, consumo de azúcar, bebidas alcohólicas, irritantes, refrescos, zumos o batidos por el alto contenido de azúcares, pasteles, panes dulces.

La proporción de nutrientes se debe adaptar a las necesidades que en ese momento tenga el paciente, puede variar, pero por lo general es de 55% carbohidratos, un 30% de proteínas y un 15% de grasas.

15. DIETA GERIÁTRICA

Una dieta geriátrica típicamente consiste de alimentos densos en nutrientes que promuevan un balance fluido, salud ósea y que eviten pérdida muscular.

Indicaciones: Indicada a adultos mayores, que tienen necesidades alimenticias especiales para asegurar la salud y bienestar. En esta etapa puede presentarse disminución de la absorción de hierro, mala digestión, intolerancia a la lactosa, estreñimiento, e hipertensión, y la alimentación será un factor importante para evitar, erradicar o acompañar estas afecciones.

Alimentos permitidos:

Leche y derivados lácteos (si no hay intolerancia), ya que son fuente de calcio, vitamina B12, A y D; carne de res, pescado, pollo, huevos, pan, pastas, galletas, papa, lentejas, frijoles, fibra, frutas cítricas, fresas, melón, aceites vegetales, verduras al vapor.



Alimentos no permitidos:

Evitar alimentos fritos, comidas con salsas, recados, irritantes, y los alimentos que se restrinjan en alguna patología en específico.

La distribución de los nutrientes es carbohidratos 45 a 65%, lípidos 20 a 30%, proteínas 10 a 15% y fibra dietética 20 a 30 gramos.

16. DIETA PARA LA ANEMIA

Es una dieta rica en proteína, hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo B como carnes, huevos, pescados y espinacas. Estos nutrientes estimulan la producción de glóbulos rojos en la sangre, cuyos niveles se encuentran bajos cuando se tiene anemia.

Indicaciones: Indicada para pacientes con anemia, recuento de eritrocitos bajo, hemoglobina inferior a 13 g/Dl.

Alimentos permitidos:

Productos de origen animal (carnes, pescados, huevos, etc.) contienen una gran cantidad de hierro, verduras de hoja verde, lentejas, garbanzos, frijoles, betabel, almendras, avellanas, naranjas, limones, mandarinas, ciruelas, fresas, manzana,



Figura 34

Alimentos no permitidos:

Lácteos, soya, vinagre, té y café.

La dieta debe ser rica en hierro, vitamina B12, vitamina B9 y proteína, además de cumplir con los requerimientos nutricionales.

17. DIETA HIPOALERGÉNICA

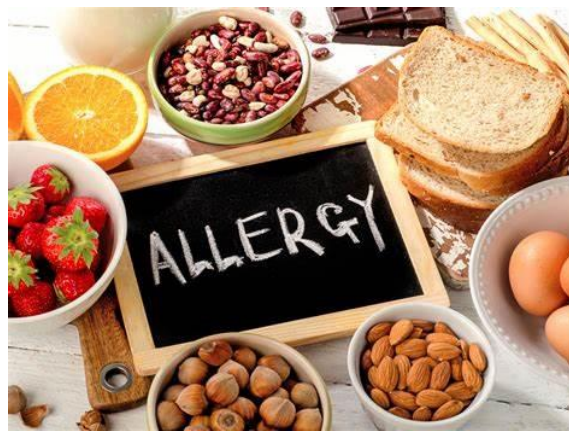
La alergia es una reacción de hipersensibilidad, desatada por la reacción de los mecanismos de defensa del sistema inmunológico, y puede darse como reacción en el cuerpo ante determinados alimentos.

Indicaciones: La dieta hipoalergénica se indica cuando se sospecha que algún alimento puede ser responsable de una alergia tanto en un niño como en un adulto. Su objetivo es reducir los síntomas y ayudar a identificar el alimento causante de la alergia.

Alimentos permitidos:

La dieta se sigue de manera regular, retirando solamente los alimentos causantes de la alergia.

Figura 35



Alimentos no permitidos:

Los alimentos que causan la alergia, los más comunes son el pescado, mariscos, huevo, cacahuete y leche de vaca, pero depende de las reacciones alérgicas del paciente.

La dieta debe cumplir con los requerimientos nutrimentales.

18. DIETA MEDITERRÁNEA

Basada originariamente en el consumo de alimentos que se obtienen de los cultivos tradicionales en estos países (mediterráneos) como el trigo, el olivo y la vid. Es una comida a base de vegetales con muy poca cantidad de carne.

Indicaciones: Esta dieta ayuda a prevenir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, predice el riesgo de diabetes, hipertensión y además se asocia a menor índice de obesidad abdominal.

Alimentos permitidos:

Aceite de oliva, frutos secos, trigo, ajo, cebolla, pimiento, lechuga, zanahoria, tomate, sardina, carnes blancas como pollo y pavo, higos y uvas, coles, brócoli, coliflor, naranja, almendras y avellanas, yogurt.

Figura 36



Alimentos no permitidos:

Carnes procesadas, tocino, salchichas, carne roja, lácteos (moderados).

La dieta debe cumplir con 55-60% de carbohidratos, lípidos un 30% y las proteínas el 10-15% restante.

19. DIETA ORNISH

Es una dieta prácticamente vegana, basada en fruta y verdura fresca, con algún suplemento de aceites de pescado o pescado a secas y el consumo muy ocasional de productos de origen animal.

Indicaciones: Esta dieta puede promover la pérdida de peso, y paliar el progreso de enfermedades cardíacas, diabetes y condiciones crónicas como cáncer de próstata.

Alimentos permitidos:

Esta dieta se basa en la ingesta de mandarina, naranja, kiwi, melón, durazno, acelga, apio, espinaca, espárragos, avena, lentejas, trigo, arvejas, maíz y derivados, claras de huevo, lácteos magros.



Alimentos no permitidos:

Excluye las grasas.

Restringe pescados y carnes, sino que también limita el consumo de otros alimentos que se consideran de mala calidad, como los ultra procesados industriales y los dulces, con alto contenido en azúcares simples, leche, bebidas alcohólicas,

Esta dieta no es tan recomendable, pues algunos lípidos son necesarios, así como también hay ausencia de proteínas de alto valor biológico, lo que puede desencadenar algunas patologías y/o afecciones.

20. DIETA DASH

Esta dieta tiene como objetivo disminuir la presión arterial con una dieta a base de frutas, verdura, lácteos descremados, carnes bajas en grasa y alimentos pobres en sodio, además de no agregar sal a los alimentos.

Indicaciones: Para casos de hipertensión, ya sea desconociendo su causa o cuando es a consecuencia de enfermedades cardiovasculares, cerebros vasculares o insuficiencia renal crónica.

Alimentos permitidos:

Leche descremada, carnes blancas como pollo y pescado, claras de huevo, queso panela, todas las frutas y verduras, aguacate, arroz, avena, bolillo, papa, camote, pan integral, frijol, lenteja, garbanzo, soya, aceite de oliva, canola girasol y soya; nuez, almendras, cacahuates, pepitas, avellanas, chía, linaza, azúcar, miel, mermeladas, cajetas, enlatados bajos en sodio.

Figura 38



Alimentos no permitidos:

Evitar agregar sal a los alimentos, comida rápida, alimentos enlatados, carnes procesadas. Carnes rojas, grasas saturadas,

Debe cumplir con todos los requerimientos, vigilando la ingesta de sodio.

21. DIETA BLANCA

La dieta blanca es una dieta aplicada para controlar o tratar problemas con el sistema digestivo tales como, garganta, boca, estomago, también es usada cuando se es realizado algún tratamiento dental como blanqueamiento o limpieza, que requieran no ingerir alimentos que puedan manchar el esmalte dental.

Indicaciones: Indicadas a pacientes con problemas del sistema digestivo, o cuando se realiza algún blanqueamiento dental.

Alimentos permitidos:

Champiñones blancos, ajo, cebolla, pollo, yogurt, palomitas de maíz, coliflor, garbanzos, pera, manzana, huevos cocidos, plátanos, arroz blanco, avena, agua.

Figura 39



Alimentos no permitidos:

Café, té, coca-cola y bebidas carbonatadas, chocolates negros, frutas cítricas y con color, verduras como las espinacas, remolacha y espinacas, salsas embotelladas (ketchup, soja, tomate frito), algunas especias como el curry y el pimentón, y los colorantes alimenticios.

Esta dieta no tiene un buen aporte de nutrientes, pues la ingesta de alimentos se ve limitada.

22. DIETA PRIMAL

La dieta primal es una dieta que propone volver a la alimentación de la era de piedra. Rechaza todos los alimentos procesados y provenientes de la agricultura.

Indicaciones: Las personas que pueden encontrar mayores beneficios con la dieta primal son aquellas que padecen diabetes. Fundamentalmente, porque deben evitar o eliminar la ingesta de azúcar. También se verán favorecidos los celíacos, quienes busquen una dieta más equilibrada y aquellos que quieran bajar de peso.

Alimentos permitidos:

Carne, Pescado, productos lácteos crudos, frutas y verduras crudas, los pseudocereales quinoa y amaranto, frutos secos y semillas, miel cruda y sirope de arce.

Figura 40



Alimentos no permitidos:

No se permite ningún alimento procesado industrialmente, no incluye cereales como el trigo y avena; frijoles, lentejas, papas, azúcar refinada, papas, bebidas alcohólicas, harinas.

23. DIETA ALCALINA

La dieta alcalina no es una dieta que se relaciona con la alimentación baja en grasas o en carbohidratos, sino que propone una buena nutrición para bajar de peso, elevar el nivel de energía y ayudar a evitar problemas de salud, por medio del equilibrio ácido/alcalino.

Indicaciones: Seguir una dieta alcalina refuerza el sistema inmune, favorece la depuración natural del organismo y mejora el rendimiento deportivo.

Alimentos permitidos:

La papa, hortalizas verdes, hortalizas coloreadas como la zanahoria, maíz, leche, nata, mantequilla, plátanos, almendras y nueces, castañas, frutos pasos (dátiles, higos pasos, ciruelas pasas, uvas pasas), agua mineral alcalina, aceitunas negras, aceite de oliva de presión en frío, aguacate, azúcar integral, germinados, sal, algas, especias verdes.

Figura 41



Alimentos no permitidos:

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.

La dieta alcalina se compone de aproximadamente de un 80% de alimentos alcalinos y un 20% de alimentos ácidos.

25. DIETA PARA LA HIPERCOLESTEROLEMIA

Es una dieta que ayudará a disminuir el colesterol o evitará que se encuentren valores elevados del mismo en sangre.

Indicaciones: En pacientes con riesgo debido a enfermedades hepáticas, endócrinas, renales, administración de fármacos y predisposición genética.

Alimentos permitidos:

Alimentos ricos en fibra, avena, arroz, harinas integrales, trigo, almendras, frutas y vegetales crudos, frijoles, garbanzos, almendras, nueces, quesos bajos en grasa, leche semidescremada, pollo, pescado y pavo preparados a la plancha o al vapor.

Figura 43



Alimentos no permitidos:

Alimentos fritos, guisos, cubitos, salsas, mantequilla, carnes grasas, yema de huevo, embutidos.

Se recomienda consumir menos de 300 mg de colesterol, 50-55% de hidratos de carbono y un 15% de proteínas., 30 a 35% de grasa en forma de pescados y aceite de oliva virgen.

26. DIETA PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA

Es una dieta baja en grasa saturada para mantener los niveles de triglicéridos.

Indicaciones: Indicado a pacientes con hipertrigliceridemia (encima de 150 mg/dl), hígado graso, pancreatitis aguda y enfermedades cardiovasculares.

Alimentos permitidos:

Alimentos ricos en fibra, avena, arroz, harinas integrales, trigo, almendras, frutas y vegetales crudos, frijoles, garbanzos, almendras, nueces, quesos bajos en grasa, leche semidescremada, pollo, pescado y pavo preparados a la plancha o al vapor.

Figura 44



Alimentos no permitidos:

Bebidas azucaradas, refrescos, dulces y pasteles, helados, chocolate, endulzantes, alcohol, vino, cerveza, moderar la cantidad de arroz, trigo, pan, papa y avena, alimentos fritos.

27. DIETA OMNÍVORA

Una dieta omnívora incluye tanto alimentos vegetales como animales. Es la más común entre los humanos.

Indicaciones: Los nutrientes que aporta esta dieta puede ayudar a la protección contra la obesidad, así como la lucha contra las condiciones que incluyen enfermedades del corazón, derrames cerebrales, piedras renales, pérdida ósea, diabetes y cáncer.

Alimentos permitidos:

Incluye alimentos de origen animal y vegetal, pavo, pollo, carnes frías magras, pescado, la carne molida baja en grasa y cerdo. Los productos lácteos y los huevos también están incluido, cereales integrales, y además frutas y verduras frescas de todo tipo. Las carnes magras aportan proteínas, vitaminas del complejo B, vitamina E y minerales como el magnesio, el hierro y el zinc.

Figura 45



Alimentos no permitidos:

No hay restricciones en específico.

28. DIETA CARNÍVORA

La dieta carnívora significa obtener nutrición de alimentos de origen animal y limitar o eliminar severamente todas las plantas de la dieta.

Indicaciones: Esta dieta ayuda en el control de los niveles de insulina, salud cardiovascular, niveles de testosterona, enfermedades autoinmunes, problemas mentales.

Alimentos permitidos:

Los alimentos que incluye son carne de ternera, pollo, cerdo, cordero, pavo, vísceras, salmón, sardinas, pescado blanco y pequeñas cantidades de nata y queso curado. También se permite la mantequilla, la manteca de cerdo y el tuétano. El cerdo, el pollo, los huevos y los mariscos también suelen ser bien tolerados. Se pueden incluir productos lácteos.

Figura 46



Alimentos no permitidos:

No deben consumirse verduras, frutas o legumbres, granos, azúcares y frutos secos.

29. DIETA VEGETARIANA

Es una dieta que excluye los alimentos de origen animal, se caracterizan por ser ricas en vegetales, cereales, legumbres y germinados.

Indicaciones: Esta dieta reduce la posibilidad de obesidad, riesgo de cardiopatías y diabetes tipo 2.

Alimentos permitidos:

Plátanos, duraznos, peras, fresas, naranjas y piñas. Los vegetarianos que disfrutan de los melones también pueden comprar sandía, melón cantalupo y melón dulce, lechuga, col rizada y acelga, frijol negro, garbanzo, lentejas, panes, pastas, frutos secos.



Figura 47

Alimentos no permitidos:

Carne de res, cerdo, pollo, pescados, mariscos, embutidos, huevos, lácteos y cualquier alimento de origen animal.

Es importante mencionar que al sólo ingerir alimentos de origen vegetal no hay un aporte de proteínas de alto valor biológico.

30. DIETA OVO – LACTO VEGETARIANA

Es un tipo de dieta vegetariana en la que, además de los alimentos vegetales, es permitido comer huevos y leche y derivados únicamente como alimentos de origen animal.

Indicaciones: Ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, reduce el riesgo de diabetes tipo 2, reduce la presión arterial, por lo general, esta dieta es adoptada por personas que desean disminuir el consumo de alimentos de origen animal por razones ambientales y/o de salud,

Alimentos permitidos:

Huevos, leche y derivados, plátanos, duraznos, peras, fresas, naranjas y piñas. Los vegetarianos que disfrutan de los melones también pueden comprar sandía, melón cantalupo y melón dulce, lechuga, col rizada y acelga, frijol negro, garbanzo, lentejas, panes, pastas, frutos secos.

Figura 48



Alimentos no permitidos:

Carnes de cualquier animal.

32. DIETA VEGANA

Es una dieta que se abstiene de todos los productos animales, incluida la carne, el pescado, las aves, los huevos, los lácteos y la miel.

Indicaciones: Si se realiza de manera adecuada puede ayudar a disminuir la glucosa en sangre.

Alimentos permitidos:

Tomates, la col, la calabaza, el ajo, las olivas, el brócoli, las manzanas, las nectarinas, los frutos del bosque, los plátanos, los melones y las naranjas son alimentos que constituyen una fuente importante de vitaminas, minerales, lentejas, avena, centeno, fibra, frutos secos, tofu, soya, escalope.

Figura 50



Alimentos no permitidos:

Alimentos de origen animal: carne, pescado, huevos, lácteos, incluso la miel.
Alimentación deficiente en proteínas de alto valor biológico.

CONCLUSIONES

Las dietas terapéuticas modificadas en consistencia juegan un papel muy importante en la recuperación de pacientes post cirugía, con problemas para masticar, deglutir, o con el sistema digestivo comprometido pues gracias a estas el individuo tiene un aporte de líquidos, electrolitos y según sea el caso (como en la dieta de líquidos completos o dieta blanda) habrá un aporte de nutrientes más completo, pero con un residuo intestinal mínimo. Gracias a una evaluación específica y según los padecimientos del paciente, el nutriólogo seleccionará la dieta que sea propicia para el paciente.

Las dietas con modificaciones en nutrientes se acoplan y adecuan a los requerimientos del paciente, al igual que a sus objetivos y padecimientos. Por ejemplo, puede que un paciente tenga obesidad y necesite una dieta hipocalórica, o que presente un cuadro de desnutrición y necesite un mayor aporte de calorías (dieta hipercalórica), ambos casos son completamente distintos, pero lo que tienen en común es que al modificar las proporciones de nutrientes ambos pacientes van a cumplir sus requerimientos de manera saludable, lo mismo sucedería con las proteínas y lípidos.

Las dietas también pueden ayudar a que el paciente goce de un estilo de vida saludable o generar condiciones propicias para sobrellevar un caso en específico, como la dieta para la menopausia que proporcionará alimentos ricos en calcio y fuentes de grasa seleccionadas para evitar el sobrepeso; o como la dieta durante la lactancia, rica en ácido fólico y en todos los nutrientes para que la leche materna cuente con elementos necesarios para el crecimiento del bebé.

Una dieta adecuada a nuestros requerimientos, será nuestra mejor aliada, pues así reduciremos el riesgo de enfermedades como diabetes, dislipidemias, hipertensión, desnutrición, entre otras; y si es el caso curará o acompañará a las enfermedades; porque, aunque se consuman los mejores medicamentos y se tenga a los mejores doctores, si no existe una dieta adecuada, no se tendrán resultados favorables.

Para finalizar, hay que tener en cuenta que una dieta siempre deberá ser completa, variada, adecuada, inocua, suficiente y equilibrada para el paciente, sin importar las enfermedades que padezca; siempre deberá cuidarse que los requerimientos sean cubiertos.

BIBLIOGRAFÍA

1. *Universidad del Sureste*, (2022). *Recuperado de Antología Introducción a la nutrición.*
2. Weinstein, N. (2021, 21 noviembre). *Dieta sin residuos. Momento fit.*
<https://momentofit.com/dieta-sin-residuos/>
3. Gallejo, S. (2019, 29 marzo). *Dieta Atkins. Nutridieta.* <https://www.nutridieta.com/la-dieta-atkins/>
4. Martínez, Dr. I. (s. f.). *Dietas terapéuticas. TopDoctors.* *Recuperado 4 de noviembre de 2022*, de <https://www.topdoctors.mx/diccionario-medico/dietas-terapeuticas>
5. González, Dr. P. (s. f.). *Dieta líquida completa. Salud responde.* *Recuperado 5 de noviembre de 2022*, de <https://saludresponde.org/nutricion/dieta-liquida-completa-menu-alimentos-recetas-y-consejos/>
6. *Dieta de purés y papillas.* (s. f.). *Centro Médico ABC.*
<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-de-pures-y-papillas/>
7. Gómez Sánchez, A. (s. f.). *Dieta suave contra dieta blanda. Clínica de textos.*
Recuperado 5 de noviembre de 2022, de <https://clinicadetextos.com/dieta-blanda-o-dieta-suave/>
8. *Todo sobre la dieta blanda.* (s. f.). *Clara.* *Recuperado 5 de noviembre de 2022*, de https://www.clara.es/bienestar/salud/dieta-blanda-gastroenteritis-alimentos-dieta-blanda_12155
9. *Dieta hipocalórica: como perder peso de forma saludable.* (s. f.). *Instituto DYN.*
Recuperado 5 de noviembre de 2022, de <https://institutodyn.com/dieta-hipocalorica/>
10. Reguera, I. (2019, 20 septiembre). *Dieta baja en residuos. Vitónica.*
<https://www.vitonica.com/dietas/dieta-baja-residuos-que-consiste-esta-dieta-indicada-para-personas-brotos-crohn-sindrome-intestino-irritable>
11. Spritzler, F. (s. f.). *¿Qué es la cetosis? dietdoctor.* *Recuperado 5 de noviembre de 2022*, de <https://www.dietdoctor.com/es/keto/cetosis>
12. *Dieta Atkins.* (2022, 12 mayo). *Mayo clinic.* <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/atkins-diet/art-20048485>
13. *Dieta baja en purinas.* (2022, 31 octubre). *Drugs. com.*
https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-baja-en-purinas.html
14. *¿Sabes qué es una dieta neutropénica?* (2017, 11 diciembre). *Hospitalgalenia.*
<https://hospitalgalenia.com/sabes-que-es-una-dieta-neutropenica/>

15. *La alimentación después de una gastrectomía. (s. f.). Memorial Sloan Kettering. Recuperado 5 de noviembre de 2022, de <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-after-your-gastrectomy>*
16. *Nutrición y dietética: Dietas hospitalarias. (s. f.). Nutricdietetic. Recuperado 5 de noviembre de 2022, de <https://nutricdietetic.blogspot.com/2012/11/dietas-hospitalarias.html>*
17. *Llano, A. (2022, 21 octubre). Menopausia. El Español. https://www.elespanol.com/mujer/salud-bienestar/20221021/alimentos-deberias-evitar-menopausia/711928943_0.html*
18. *Dieta durante la lactancia. (s. f.). Health Keeper. Recuperado 5 de noviembre de 2022, de <https://www.axahealthkeeper.com/blog/dieta-durante-la-lactancia-menu-para-una-lactancia-sana/>*
19. *Jiménez, S. (s. f.). Dieta para la fertilidad. Sara Jiménez. Recuperado 5 de noviembre de 2022, de <https://sarajimenezh.com/alimentacion-pre-embarazo-embarazo/dieta-fertilidad/>*
20. *Dieta FODMAP. (s. f.). Alimenta. Recuperado 5 de noviembre de 2022, de <https://www.alimenta.com/dietas/fodmap/>*
21. *Dieta Basal. (s. f.). Euroinnova. Recuperado 5 de noviembre de 2022, de <https://www.euroinnova.mx/blog/latam/dieta-basal>*
22. *Nutrición en geriatría. (s. f.). ortoweb.com. Recuperado 5 de noviembre de 2022, de <https://www.ortoweb.com/podcast/23-nutricion-en-geriatria/>*
23. *Alimentos de la dieta DASH. (s. f.). SG WEB. Recuperado 5 de noviembre de 2022, de <https://sgwebdigital.com/es/la-gu%C3%ADa-definitiva-para-saber-exactamente-qu%C3%A9-alimentos-puede-y-no-puede-comer-en-la-dieta-dash/>*
24. *La dieta blanca. (s. f.). ELLE. Recuperado 5 de noviembre de 2022, de <https://www.elle.com/es/livemore/more-health/a797467/que-deberias-comer-y-que-deberias-evitar-cuando-te-haces-un-blanqueamiento-dental/>*
25. *Que no se puede comer en la dieta alcalina. (s. f.). Tu asistente digital. Recuperado 5 de noviembre de 2022, de <https://respuestasrapidas.com.mx/que-no-se-puede-comer-en-la-dieta-alcalina/>*
26. *Dieta omnívora. (s. f.). Manual de dietas. Recuperado 5 de noviembre de 2022, de <https://www.manualdedietas.com/dieta-omnivora/>*
27. *Tabuenca, E. (2016, 12 enero). Dieta para la anemia. ON salus. <https://www.onsalus.com/dieta-para-la-anemia-17463.html>*

28. *Lista de alimentos vegetarianos.* (2021, 20 noviembre). Ehow.
https://www.ehowenespanol.com/lista-alimentos-vegetarianos-comen-info_180507/
29. *Dieta con mayor contenido de fibra.* (s. f.). Aboutkidshealth. Recuperado 5 de noviembre de 2022, de
<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=964&language=Spanish>
30. *Dietoterapia. Dietas modificadas en macronutrientes.* (s. f.). unADM. Recuperado 5 de noviembre de 2022, de
https://file:///E:/Quinto%20semestre/Dietoterapia/U3_DIE_170317.

BIBLIOGRAFÍA IMÁGENES

<https://muysalud.com/salud/dietas-hipocaloricas>

<https://saludresponde.org/dieta/13-consejos-para-una-dieta-hipercalorica-saludable/>

<https://loslipidos2018.blogspot.com/2018/04/>

<https://www.entrenamiento.com/nutricion/dietas/es-la-dieta-cetogenica-2-0-mejor-que-la-original/>

<https://www.donnad.it/bellezza-in-armonia/benessere/in-forma/la-dieta->

<https://us.supersmart.com/es/blog/adelgazamiento-control-peso/dieta-hiperproteica-definicion-efectos-menus-tipo-s326>

<https://dietasaludableweb.blogspot.com/2017/04/sabias-la-importancia-de-la-fibra-en-una-dieta-sana.html>

<https://www.farmaviva.it/Prodotti/7078/Abbott-Linea-Nutrizione-Domiciliare-Ensure-Compact-4x125-ml-Gusto-Banana.html>

<https://www.bekiafit.com/articulos/alimentos-ricos-en-acido-folico/>

<https://www.onsalus.com/dieta-baja-en-potasio-alimentos-permitidos-y-prohibidos-19733.html>

<https://www.lifeder.com/dieta-hiposodica/>

<https://www.guiadesuplementos.es/dieta-vegana/>

<https://www.nuevasevas.com/blog/216-dieta-para-bajar-colesterol-menu-3-dias>

<https://www.nutriumpfg.com/dieta-para-bajar-los-trigliceridos/>

<https://www.clinicasobesitas.com/actualidad/dieta-ovolactovegetariana-operacion-bypass-gastrico/>

<https://www.eusemfronteiras.com.br/ovolactovegetarianismo-dicas-de-receitas/>

<https://canitas.mx/especialidad-medico/nutriocio-geriatrica/>

<https://goula.lat/consumo-de-embutidos-en-mexico-a-la-baja-en-2023-euromonitor/>

<https://abjingenieros.com/blog-post/los-mejores-alimentos-para-combatir-la-anemia/>