

Nombre de alumno: Karla Daniela Pinto Lara.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Manual de dietas.

Materia: Introducción a la Nutrición.

Grado: 1o

Grupo: A

Licenciatura en Nutrición



Manual de Dietas

By: Karla Pinto

Introducción.

A lo largo de estos meses hemos obtenido ciertos conocimientos básicos, los cuales hoy en día nos permiten entender y obtener nueva información para así obtener nuevos conocimientos para nuestra licenciatura. El propósito de este manual es generar ese conocimiento tanto en patologías y como nosotros como nutriólogos ayudaremos a nuestro paciente con los alimentos. Ya sea para prevenir, ayudar con la enfermedad o acompañar a nuestro paciente en su enfermedad. Este manual está constituido más que nada para conocer aquellos alimentos que podremos integrar a nuestros planes de alimentación una vez que ya obtengamos el conocimiento de cómo realizarlo.

Básicamente es una guía de nuevos conocimientos para nosotros, y la cual nos ayudara a lo largo de nuestra formación como licenciados en nutrición.

Tabla de contenido

DEFINICIÓN DE DIETA.	6
DIETA COMPLETA.	6
DIETAS HIPOPROTEICAS.....	7
DIETA BLANDA.	8
DIETA ATRAUMÁTICA (EDENTULO)	9
DIETAS BAJAS EN CALORÍAS.....	10
<i>DIETA LÍQUIDA ASTRINGENTE</i>	10
DIETA THEVENON	11
DIETA PARA DIABETICO	12
DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS	13
DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O LÍQUIDOS GENERALES.....	13
DIETA DE PURÉS	14
DIETA SUAVE	15
DIETA BLANDA.....	16
DIETA HIPOENERGÉTICA	17
DIETA HIPERENERGÉTICA	18
DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO.	18
DIETAS MODIFICADAS EN RESIDUO O FIBRA	19
DIETA BRAT O BRATY (DIETA ASTRINGENTE)	20
MODIFICADA EN TIPO Y CANTIDAD DE LÍPIDOS (HIPOLIPÍDICA)	20
DIETA HIPERLIPÍDICA	21
DIETA CETOGÉNICA.....	22
DIETA HIPOPROTEICA	22
DIETA HIPERPROTEICA.....	23
DIETA BAJA EN PURINAS.....	24
DIETA HIPOSÓDICA.....	25
DIETA HIPERSÓDICA	25
DIETA VEGETARIANA.	25
DIETA VEGANA:	27
DIETA LACTO-VEGETARIANA	28
DIETA POLLO- VEGETARIANO:.....	29
DIETA MEDITERRÁNEA.....	29

DIETA BASAL.....	30
DIETAS DE MANTENIMIENTO	31
DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA	32
DIETA MODIFICADA EN EL CONTENIDO DE POTASIO.....	32
DIETA RICA EN HIERRO	33
DIETA RICA EN FIBRA	34
DIETA HIPOGLUCIDA.....	35
DIETA MODIFICADA EN EL CONTENIDO DE FÓSFORO.....	35
DIETA SUPRAGLÓTICA.....	36
DIETA MACROBIÓTICA.....	37
DIETA BASAL PEDIÁTRICA	37
DIETA SIN GLUTEN	38
DIETA LICUADA.....	39
DIETA RENAL	39
DIETA HIPOTIROIDISMO	40
DIETA PARA RESISTENCIA A LA INSULINA	41
DIETA PARA AUMENTO DE MASA MUSCULAR	42
DIETA PARA REDUCCIÓN DE PORCENTAJE DE GRASA.....	43
BLANDA MECÁNICA.....	43

DEFINICIÓN DE DIETA.

Se le entiende a dieta a todo aquel alimento ingerido durante un lapso de 24 horas, que incluye hábitos alimenticios, técnicas de cocción y cantidades, sin importar si son alimentos que se acoplan o no a los requerimientos de quien lo ingiere.

El concepto proviene del griego díata, que significa “modo de vida”, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vida.

DIETA COMPLETA.

Una dieta completa es aquel régimen dieto terapéutico suficiente en calorías para cubrir las necesidades energéticas del individuo, completa en su composición aportando macronutrientes, micronutrientes y fibra; armónica en la proporción de nutrientes según las recomendaciones adecuadas para cada paciente.

El objetivo de esta dieta es aportar diariamente la cantidad de energía necesaria para el óptimo funcionamiento del organismo.

Esta se indica para pacientes hospitalizados con un peso adecuado que no tenga comprometido el tracto intestinal, la función metabólica y/o que no presente ninguna patología.

Valor nutricional y distribución de macronutrientes.

Kcal	Proteínas %	Grasas %	Carbohidratos %
2000	10- 12	30	60

Alimentos permitidos.

- Productos lácteos.
- Huevos.
- Todo tipo de carnes.
- Todo tipo de verduras.
- Todo tipo de frutas.
- Cereales.
- Tubérculos.
- Grasas.
- Azúcares.

Alimentos no permitidos.

- Debe limitarse al consumo excesivo de grasas saturadas, alimentos altos en sodio y alimentos industrializados.



DIETAS HIPOPROTEICAS.

Es aquel régimen dieto terapéutico completo con un mayor aporte adicional de proteínas de alto valor biológico.

Este tiene por objetivo proveer aminoácidos al organismo para la síntesis más efectiva de sus propias proteínas y preservar y/o recuperar la masa muscular del paciente.

Se indica para todo aquel paciente que se encuentre en etapa de desnutrición proteica en cualquiera de sus grados, pacientes politraumatizados, neoplásicos o hipercatabólicos.

Valor nutricional y distribución de macronutrientes.

Kcal	Proteína %	Grasas %	Carbohidratos %
2000	12-15	30	55

Alimentos permitidos.

- Productos lácteos y derivados.
- Todo tipo de carnes

Alimentos no permitidos.

- Debe de limitarse al consumo excesivo de azúcares simples, grasas saturadas y bebidas alcohólicas.



DIETA BLANDA.

Es aquel régimen dieto terapéutico constituido por líquidos y sólidos de fácil digestión. Esta dieta se indica en pacientes post-operatorios con progreso de la dieta líquida amplia, pacientes con estenosis esofágica y varices esofágicas en recuperación y pacientes de la tercera edad.

Valor nutricional y distribución de macronutrientes.

Kcal	Proteínas %	Grasas %	Carbohidratos %
1600	12- 15	30	60

Alimentos permitidos.

- Proteínas: productos lácteos y derivados, huevos, carnes magras, y pescados.
- Cereales: refinados.
- Azúcares: mermeladas.
- Vegetales: verduras cocidas.
- Frutas: sancochadas, en compotas, etc.

Alimentos no permitidos.

- Debe de limitarse el consumo de carnes curadas, embutidos, cereales integrales vegetales crudos, vegetales flatulentos, frutas crudas y con cascara y frituras.



DIETA ATRAUMÁTICA (EDENTULO)

Es aquel régimen dietoterapéutico modificado en textura para facilitar su masticación. Inicialmente incluye carnes molidas y frutas en compota, así como verduras blandas cocidas y alimentos blandos fáciles de masticar, de acuerdo a la tolerancia y preferencias del paciente. Este tipo de dieta no carece de nutrientes.

Alimentos permitidos

- Proteínas: Carne de res, aves, huevo y pescado picados o desmenuzados
- Cereales: Refinados y granos
- Vegetales: Cocidos
- Frutas: Cocidos sin cascara en preparaciones como; mazamorra o compotas
- Grasas: Mantequilla, margarina, natas

Alimentos no permitidos

- Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas o superficies cortantes como tostadas, papas fritas, galletas, pan, etc.



DIETAS BAJAS EN CALORÍAS

Son las que restringen la cantidad de alimentos, sin importar el origen de los nutrientes. Lo importante es lograr una restricción calórica.

Ventajas

- Permiten elegir los alimentos que se van a eliminar de la dieta
- Generalmente se “sacrifican” calorías en el grupo de carbohidratos y grasas.

Desventajas

- Pueden estar desbalanceadas, sobre todo cuando no hay supervisión médica.
- Las dietas extremas y perjudiciales para la salud suelen pertenecer a estos grupos
- La restricción de un alimento o tipo de alimentos suele ser difícil en la mayoría de los casos

Alimentos permitidos

- Trate de elegir carnes magras, huevos, requesón, pescado, nueces y legumbres (frijoles, edamame).



DIETA LÍQUIDA 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.

Consejos dietéticos

Suprimir aquellos alimentos que irritan la mucosa digestiva y producen un aumento del peristaltismo como: café, zumo de naranja y los condimentos fuertes. Excluir los alimentos ricos en fibra o residuo: verduras y hortalizas crudas o cocidas enteras, legumbres y

productos integrales. Se debe reducir la cantidad de lactosa, evitando tomar leche y productos que la contienen como helados, cremas, bechamel, etc. Se puede sustituir estos por derivados de soja. Se aconseja probar la tolerancia al yogur sobre todo los bioactivos ya que son menos ácidos. Evitar los productos de pastelería y repostería. En general, frente a una diarrea secundaria a una gastroenteritis aguda se recomienda realizar una dieta astringente progresiva que consta de 4 fases.

Grupo de alimento	Aconsejados	Permitidos	Limitados
Lácteos	En fase aguda, omitirlos todos	Quesos fresco yogurt natural o sic	bechamel leche
Cárnicos	Pollo hervido sin piel Pescado blanco cocinado sin grasa Tortillas elaboradas con poco aceite, o huevo pasado por agua Fiambre de pollo o pavo	Jamón york	Charcutería embutidos grasos pescado azul Huevo frito y huevo duro
Féculas	Sémola, Tapioca, arroz, patatas hervidas, pan tostado .	Galletas tipo maris Integrales	
Frutas	Manzana rallada Plátano maduro, membrillo compotas de manzana o pera manzana al horno sin piel ni azúcar		
Verduras	Zanahoria cocida		
Bebidas	Suero oral Caldos desgrasados no concentrados Infusiones suaves Zumos naturales colados, sin azúcar		Todos salvo las indicadas en "alimentos aconsejados"

DIETA THEVENON

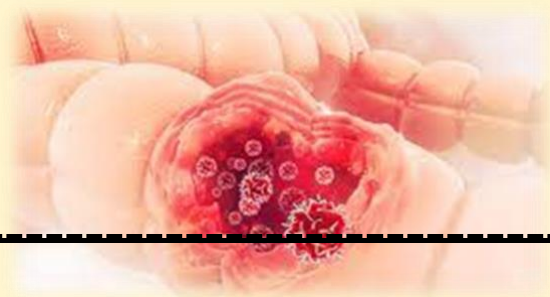
Es aquella dieta que se indica para una prueba diagnóstica o de control de si el tubo digestivo que esté liberando sangre en heces se indica tres días antes de a prueba.

Alimentos permitidos

- Proteínas: Carnes blanca (pollo o claras de huevo)
- Cereales: Arroz y pastas refinadas
- Azucres: Mermelada claras
- Vegetales: Verduras cocidas como: alcachofa, nabo, coliflor, papas, yuca cocida, etc.
- Frutas: Sancochadas, en preparaciones (mazamorras) preferible de color blanco

Alimentos no permitidos

- Debe limitarse el consumo de carnes rojas y sus derivados, pescado, frutas, verduras que contengan peroxidasa que pueden inhibir la reacción.



DIETA PARA DIABETICO

Es aquel régimen dietoterapéutico regulado en energía y macronutrientes, teniendo en cuenta la selección de alimentos de menor índice glicémico, así como también el control de horarios de ingesta. Para el cálculo de los requerimientos nutricionales del paciente diabético, se debe tener en cuenta la energía, proteínas, grasas y fibra dietaria.

Alimentos permitidos

- Carbohidratos (menos del 40% de absorción lenta). Vegetales, leguminosas y cereales
- Proteínas: Leche descremada, yogurt descremado (con edulcorantes), queso fresco, pollo sin piel, carne de res magra, pescados y huevo (claras de huevo o no más de 3 unidades por semana)
- Grasas: Ácidos grasos polinsaturados tipo Omega 3

Alimentos no permitidos

- Productos de pastelería, carbohidratos simples (azúcares simples), frituras, alimentos alto en sodio, frutas secas, embutidos, alcohol.



DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS

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

Los líquidos que se proveen son traslucidos.

Indicaciones: Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración.

Alimentos recomendados:

La alimentación con base en líquidos claros consiste en alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.



DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O LÍQUIDOS GENERALES

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

Indicaciones:

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

Alimento recomendado:

La alimentación con base en líquidos generales se conforma de alimentos como leche, yogurt natural, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas, crema, caldos, consomé, margarina, helado, gelatina, jugos colados, nieves y paletas de agua, infusiones, café, aguas de sabor, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta (según la tolerancia).



DIETA DE PURÉS

El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.

Indicaciones:

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

Alimento recomendado:

La alimentación basada en purés consiste en alimentos que se puedan presentar con esa consistencia, tales como sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos y purés de verduras colados, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré, puré de papa, arroz o pasta, carne o pescado, hígado, huevo tibio, mantequilla, margarina, aceite, nieve, helado, gelatina, azúcar, miel, jalea, especias y condimentos al gusto. En algunos casos puede recurrirse a la utilización de preparados comerciales.



Dieta de purés

- Provee una alimentación completa, basada en alimentos molidos, prensados o picados finamente, que dan diferentes consistencias.
- Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar, pero que si pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, así como en los niños pequeños.
- Todos los alimentos que puedan ser presentados en esta consistencia pueden utilizarse.



DIETA SUAVE

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Por ejemplo, plátano, mango, tortillas, etc. Y que no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor como en el caso de las tostadas.

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

Alimento recomendado:

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

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



DIETA BLANDA

La dieta blanda, aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, es decir, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

Indicaciones:

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

Alimento recomendado:

En la dieta blanda los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite. Las especias y condimentos se deben utilizar con discreción, según la tolerancia del paciente. Se deben excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas.

Si se acostumbra tomar café, sea normal o descafeinado, debe ingerirse con moderación y de preferencia más diluido de lo normal.

Las bebidas que contienen cafeína, como la cocoa, el té negro y algunas bebidas gaseosas, deben consumirse a discreción, de acuerdo con la tolerancia del sujeto.

Las bebidas alcohólicas se restringen o eliminan, en caso necesario



DIETA HIPOENERGÉTICA

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

Dieta modificada en el contenido de energía

- Las dietas modificadas en energía proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.
- La alimentación modificada en la cantidad de energía que se recomienda para un sujeto, puede ser **hipoenérgica** o hiperenergética.



DIETA HIPERENERGÉTICA

Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

Indicaciones:

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas. En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente, si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación (como las leguminosas o algunas verduras según la tolerancia individual)

Este tipo de dieta también es conocida como dieta hiperenergética o hipercalórica.



DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO.

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

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



DIETAS MODIFICADAS EN RESIDUO O FIBRA

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

Es una dieta incompleta, por lo que debe vigilarse el tiempo y evolucionar hacia una dieta normal.

Indicaciones

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



DIETA BRAT O BRATY (DIETA ASTRINGENTE)

Es una dieta que contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en inglés (banana, rice, apple, toast) plátano, arroz, manzana y pan tostado (alimentos con poder astringente), dieta que nació en un intento de detener diarreas graves en pacientes con SIDA y que demostró su funcionalidad en los años 80s, sin embargo, por la pobreza de sus nutrientes no debe mantenerse por más de 48 horas. Años más tarde, se agregó la letra “y” de yogurt por sus propiedades benéficas en cuanto a la flora intestinal.

Indicaciones

En pacientes con diarrea aguda. El valor nutrimental que aporta esta dieta resulta inadecuado e insuficiente debido a lo limitado de alimentos que la componen. Los alimentos son muy específicos en esta dieta, es necesario sólo consumir los alimentos



MODIFICADA EN TIPO Y CANTIDAD DE LÍPIDOS (HIPOLIPÍDICA)

En este caso muy específico, esta dieta está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos: 1. Baja en colesterol < 200mg 2. Baja en grasas saturadas.

Indicaciones

Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias.

El termino dislipidemia: se refiere “a cualquier alteración en los niveles de los lípidos sanguíneos” (colesterol, sus fracciones y triglicéridos) (Álvarez A., 2012 & Maiques A., 2012).

Existen las dislipidemias primarias que resultan de un consumo inadecuado de alimentos no saludables y las dislipidemias secundarias que son resultado de la herencia, diversas patologías o consumo de medicamentos.



DIETA HIPERLIPÍDICA

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos: El incrementar los ácidos grasos mono y poliinsaturados se debe vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar, para revertir los parámetros de dislipidemia, es por eso que en seguida se mencionan los alimentos ricos en estos ácidos grasos monoinsaturados (omega 3) y poliinsaturados (omega 9), de tal manera que te será más fácil integrarlos.

No es una dieta común, pero si es utilizable.



DIETA CETOGÉNICA

Es una dieta muy controvertida, por la gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, sin embargo, es muy utilizada para control de peso, debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas.

Indicaciones

En obesidad mórbida y en epilepsia.

La proporción será inclinada hacia los lípidos, hasta un 60%, para lograr la cetosis, este principio se basa en la utilización de energía, a partir de las reservas grasas corporales del organismo, es muy baja en hidratos de carbono.

Los alimentos que se limitarán serán los más altos en contenido de grasas, integrando los que contienen ácidos grasos mono y poliinsaturados y una restricción importante de hidratos de carbono, básicamente solo en forma de verduras.



DIETA HIPOPROTEICA

El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica.

Sin embargo, hay enfermedades que requieren menor cantidad de la normal y puede deberse a un mal funcionamiento de algún órgano como por ejemplo del riñón o hígado.

Estas dietas deben ser muy cuidadas, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteínica y también calórica.



DIETA HIPERPROTEICA

Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón.

Indicaciones

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo), por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores, es necesario que durante la administración de esta dieta se cuide la función renal.

La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes (hidratos de carbono y lípidos) y las kilocalorías deben ser bien ajustadas al caso, pues generalmente también son dietas altas en kilocalorías para poder abastecer las demandas del organismo.



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 solo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados.

Es comúnmente utilizada en casos de hipertensión arterial.



DIETA HIPERSÓDICA

Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia, es de muy corta duración.



DIETA VEGETARIANA.

Una dieta vegetariana bien planeada puede proporcionarle todos los nutrientes que necesita. Disminuir la cantidad de carne en su dieta puede mejorar su salud. Consumir una dieta vegetariana puede ayudarle a:

- Reducir la posibilidad de obesidad

- Reducir el riesgo de cardiopatía
- Bajar la presión arterial
- Disminuir el riesgo de diabetes tipo 2

En comparación con los que no son vegetarianos, los vegetarianos por lo regular consumen:

- Menos calorías de la grasa (grasa especialmente saturada)
- Menos calorías en general
- Más fibra, potasio y vitamina C

Una dieta vegetariana no incluye ningún tipo de carne, aves de corral ni mariscos. Es un plan de comidas compuesto más que todo de plantas. Estas incluyen:

- Vegetales
- Frutas
- Granos integrales
- Legumbres
- Semillas
- Nueces
- Puede incluir huevos y/o leche, si es lactoovovegetariano



DIETA VEGANA:

El veganismo es una forma de vida que trata de evitar, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales, incluyendo el uso de animales para la alimentación, la ropa y el calzado, la cosmética y cualquier otra actividad que cause su muerte o sufrimiento, como los circos, zoológicos y carreras de caballos.

Lo que la dieta vegana incluye, además de toda clase de frutas y verduras, es:

Cereales integrales

No solo pan, arroz y pasta. Otros cereales y pseudo-cereales como la avena, el maíz, el mijo, el amaranto, la quinoa o la cebada forman parte habitual de la dieta vegana. Del gluten del trigo se obtiene el seitán, una “carne” vegetal rico en proteínas y minerales que ha formado parte de la alimentación asiática durante siglos.

Legumbres

Además de los garbanzos, alubias, lentejas y guisantes, las dietas veganas incluyen soja y sus derivados (tofu, Tempe, miso, leche y yogur de soja), alimentos ricos en proteínas, minerales y vitaminas y con un perfil de grasas mucho más saludable que los productos de origen animal. Los cacahuets pertenecen también a la familia de las legumbres y lejos de ser un mero aperitivo o tentempié, son parte de la cocina tradicional asiática, además de ser la base de la famosa mantequilla de cacahuets, con la que se pueden preparar sándwiches, batidos y muchos postres.

frutos secos y semillas

Nueces, almendras, avellanas, anacardos, piñones, nueces de macadamia, nueces del Brasil, semillas de calabaza y de girasol, sésamo, lino, chía... alimentos olvidados en la dieta actual y que sin embargo son nutricional y culinariamente muy interesantes, además de tener efectos muy beneficiosos sobre la salud.

Setas

Toda clase de champiñones y setas comestibles son habitualmente incluidas en una alimentación vegana, proporcionando sabor y nutrientes a los platos de arroz, pasta, sopas, ensaladas y empanadas.



DIETA LACTO-VEGETARIANA

La **dieta lacto-vegetariana** es una alternativa más a la **dieta vegana** (o vegetariana) esta variante permite agregar leche y productos lácteos al menú diario. Curiosamente esta dieta es muy popular entre seguidores de varias religiones como hinduistas y budistas.

El **lacto-vegetarianismo** rechaza todos los productos de origen animal menos la leche, ya que esta se puede obtener sin sufrimiento animal. Gracias a las proteínas, vitaminas y otros nutrientes de los productos lácteos y una planificación del menú semanal logramos un equilibrio en la alimentación.

Alimentos permitidos en la dieta lacto-vegetariana

- En la dieta lacto-vegetariana están permitidos todo tipo de vegetales, frutas, verduras, frutos secos, especias y raíces.
- Cereales, legumbres y germinados.

- Lácteos y todos sus derivados como como mantequilla, queso, yogur, kéfir ...

Alimentos NO permitidos en la dieta lacto-vegetariana

- Cualquier tipo de producto animal menos la leche y sus derivados
- La dieta lacto-vegetariana tiene prohibidos todos los tipos de carne y pescado y sus derivados.



DIETA POLLO- VEGETARIANO:

El pollo-vegetarianismo o pollotarianismo sería un tipo de dieta flexitariana, donde la única carne consumida sería la carne de pollo. Se evitarían otros tipos de carnes de mamíferos como la ternera, buey, caballo, cerdo u oveja. Sin embargo, algunos autores sugieren que también podría englobarse dentro de esta dieta el consumo de aves en general, como el pato o el pavo, incluyendo derivados lácteos y huevos. además de los productos de origen vegetal. De nuevo, dado que es un subtipo de dieta flexitariana, no podría hablarse de vegetarianismo al uso, sino de un tránsito hacia el mismo.



DIETA MEDITERRÁNEA

Estudios llevados a cabo durante los últimos 30 años, pusieron de manifiesto que los países de la cuenca mediterránea: España, Italia, Francia, Grecia y Portugal tenían un menor

porcentaje de infarto de miocardio y una menor tasa de mortalidad por cáncer. Los investigadores, sorprendidos, buscaron las posibles causas y descubrieron que la dieta tenía un papel fundamental. A partir de entonces, se empezó a hablar de la dieta mediterránea como un factor a tener en cuenta en la prevención de estas enfermedades. Tras este descubrimiento, los científicos fueron perfilando los elementos que definen esta dieta: pasta y arroz, verduras, legumbres, abundante fruta, aceite de oliva, poca carne y mucho pescado, pan integral, y todo sazonado con algunas especias como el ajo, el orégano, algo de pimienta y pequeñas cantidades de buen vino. En un principio no se sabía a ciencia cierta por qué funcionaba tan bien esta determinada combinación de alimentos, pero, poco a poco, los nuevos descubrimientos en bioquímica y nutrición humanas desvelaron los secretos de una sabiduría milenaria. Entre los productos más utilizados en esta dieta se encuentran el aceite de oliva, los pescados, frutas, legumbres, pastas integrales y sobre todo el arte de cocinar. Veremos como influyen cada uno en la salud.



DIETA BASAL

Es una dieta normo calórica que aporta de 2200 – 3000 kcal y suministra los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades fisiológicas y psicológicas del paciente hospitalizado dentro del ámbito de la alimentación saludable. La mayoría de los pacientes con una dieta basal tiene la opción de elegir menú. La DIETA OPCIONAL, permite elegir el menú entre dos primeros, dos segundos y dos postres. El personal de enfermería entrega la tarjeta de elección de menú a aquellos pacientes que considere oportuno, según prescripción médica. Sólo la dieta basal tiene la posibilidad de elección y no está indicada para las dietas terapéuticas.



DIETAS DE MANTENIMIENTO

Son las que permiten mantener el peso una vez que se ha logrado el peso ideal.

Ventajas

- Permiten mantener el peso después de una dieta de reducción sin “rebote”
- Pueden seguirse durante mucho tiempo, incluso años
- Es menos estricta

Desventajas

- No son de utilidad si no se ha reducido peso primero
- No se pueden seguir para siempre si la persona no es disciplinada y no lleva un estilo de vida adecuado
- La dieta de mantenimiento es un apoyo para mantenerse saludable, no la receta para continuar bajando de peso de manera indefinida



DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

Es una dieta de fácil digestión que está indicada en pacientes con hernia de hiato, úlcera gástrica o duodenal, e incluso es de utilidad en pacientes con pancreatitis crónica o como parte de la progresión alimentaria en enfermedades que afectan al tubo digestivo, desde el inicio de la tolerancia digestiva hasta alcanzar una dieta completa, una vez que haya finalizado la fase aguda de la enfermedad.



DIETA MODIFICADA EN EL CONTENIDO DE POTASIO

El contenido de potasio en la dieta se controla con el objetivo de prevenir la hipercalemia y en algunos casos de hipocaliemia. Para determinar el contenido de potasio en la dieta es necesario considerar las concentraciones de potasio en suero, su excreción aumentada en la orina y los medicamentos que se estén utilizando (digoxina. Furosemida. Etcétera) La cetoacidosis diabética, el catabolismo y el estrés pueden aumentar el potasio sérico y por lo tanto harán necesario su control.

Las dietas con modificaciones en el contenido de potasio pueden ser:

- Dieta baja en potasio: de 1,5 a 2 gramos al día.
- Dieta normal en potasio: de 2,5 a 3,5 gramos al día.
- Dieta alta en potasio: más de 3,5 gramos al día.

Ya sea que se pretenda diseñar una dieta baja en potasio o, por el contrario, una de contenido elevado del nutrimento, conviene saber que los orejones de frutas como el durazno, el chabacano, el higo, la manzana y la ciruela pasa, así como las pasitas, las ciruelas, el plátano, la naranja, el melón, la guayaba, el aguacate, el kiwi, el mango, la papaya y el jitomate, contienen más de 100 miligramos de potasio por ración. Algunas veces los alimentos no aportan la cantidad necesaria de potasio, por lo que resulta indispensable tomar un complemento de este nutrimento



DIETA RICA EN HIERRO

El plan de alimentación rico en hierro provee alrededor de 1,5 veces la recomendación dietaria de este nutrimento. Se utiliza en pacientes con deficiencia de hierro, con el fin de prevenir una anemia nutricia o para reforzar el consumo de sulfato ferroso, ácido fólico, vitaminas B6, B12 y C, y en el manejo de la anemia, así como para prevenir recaídas de este padecimiento. Una vez que se presenta la anemia, la dieta por sí sola no es capaz de corregir la deficiencia y se requiere la suplementación diaria o semanal.

En la dieta rica en hierro los alimentos se preparan en forma tal que se incremente la biodisponibilidad de este nutrimento. Por ejemplo, se puede mejorar la biodisponibilidad del hierro de los frijoles si se combinan con productos que en sí mismos o en su preparación contengan un pH ácido, como una ensalada de espinacas (rica en ácido fólico) y de postre se toman unas guayabas (ricas en vitamina C).

En general, los alimentos de origen animal –en particular las carnes y las vísceras- contienen hierro de alta biodisponibilidad, por lo que la absorción de este

nutrimento es mejor que en los alimentos de origen vegetal. Aunque las verduras de color verde oscuro son ricas en hierro y ácido fólico, contienen fitatos que disminuyen la biodisponibilidad de hierro de la alimentación. El café, el té, la cerveza oscura y el vino tinto interfieren con la absorción del hierro de la dieta, sobre todo si éste proviene de fuentes vegetales

DIETA RICA EN FIBRA

La fibra es un carbohidrato no digerible, muy beneficioso para la salud. Por su capacidad para absorber y retener agua hace que aumente el bolo fecal y ayuda a evitar el estreñimiento, posiblemente a prevenir ciertos tumores, reducir el colesterol y controlar la diabetes. La **cantidad diaria recomendable de fibra en la dieta son de 20 a 35 gramos**. Para conseguir esta ingesta debe aumentar la cantidad de frutas, verduras y cereales. Las verduras que aportan mayor cantidad de fibra son las verduras tiernas cocidas, como espárragos, remolachas, champiñones, alcachofas, judías verdes y calabaza. Las frutas más ricas en fibra son las manzanas, plátanos, melocotones, peras y ciruelas. Las legumbres y cereales también tienen gran cantidad de fibra en su composición.



DIETA HIPOGLUCIDA

Se controlan los carbohidratos, previene que los niveles de glicemia se eleven. Se recomienda aumentar la ingesta de productos integrales, vegetales, frutas y productos lácteos descremados. Indicaciones: está indicada para pacientes diabéticos, hipo glicémicos, obesos con triglicéridos altos.

Alimentos permitidos

- Verduras como pepino, lechuga, tomate, cebolla.
- Lácteos deslactosados y descremados
- Cereales integrales.
- Carnes magras

Alimentos no permitidos

- Verduras como la remolacha y zanahoria
- Azúcares concentrados como panela, miel, mermelada, confites o bombones.
- Frutas tales como (banano, piña, mango, patilla y uvas).



DIETA MODIFICADA EN EL CONTENIDO DE FÓSFORO

La dieta con modificaciones en el contenido de fósforo se prescribe a pacientes con problemas renales, con el fin de mantener las cifras séricas de calcio dentro de límites

normales. La reducción de fósforo en la alimentación se logra al disminuir la ingestión de la leche y los productos lácteos, por lo que, si se requiere aumentar la ingestión de calcio, es necesario complementarlo con fármacos. Se recomienda promover el consumo de calcio en la dieta.

Las dietas con niveles restringidos de fósforo son:

- Dieta con 800 a 1200 miligramos de fósforo al día (15 miligramos de fósforo por gramo de proteína recomendada).
- Dieta con 1200 a 1600 miligramos de fósforo al día (15 miligramos de fósforo por gramo de proteína recomendada)



DIETA SUPRAGLOTICA

Dieta con una base de dieta líquida completa líquida más la inclusión de un espesante comercial que le da la consistencia espesa.

Indicaciones: indicada para pacientes con problemas de deglución

Alimentos permitidos

- Cereales
- Carnes, pollos y pescados
- Verduras
- Aceites vegetales
- Lácteos deslactosados

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Dulces



DIETA MACROBIÓTICA

La dieta macrobiótica se basa, principalmente, en la ingesta de cereales integrales, como arroz, cebada, maíz y trigo, los cuales se pueden comer hervidos, guisados, en sopa, tortas o croquetas. También es fundamental agregar a la dieta frutas y verduras, y para obtener las proteínas de origen animal que el organismo requiere se aconseja combinar los alimentos antes citados con carne magra (sin grasa) de vacuno, así como pollo y pescado sin piel. Asimismo, dicho régimen recomienda disminuir la ingesta de productos lácteos, los cuales deberán sustituirse por vegetales de hoja verde, ya que contienen gran cantidad de vitaminas A y C, calcio, potasio, ácido fólico y hierro, lo que evita la deficiencia de nutrientes. Cabe destacar que hay quienes dicen que esta dieta es prohibitiva y puede llevar a sus seguidores a padecer desnutrición, pero en realidad permite comer todos los alimentos. La clave está en elegir los de mejor calidad equilibrando las cantidades.



DIETA BASAL PEDIÁTRICA

Es una dieta normo calórica adaptada a las necesidades nutricionales de la población infantil hasta 14 años. Se elabora a partir de la dieta basal, modificando las cantidades y el tipo de platos. Al igual que la dieta basal, puede ser opcional cuando el pediatra lo considere adecuado.



DIETA SIN GLUTEN

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

Una dieta sin gluten es esencial para controlar los signos y síntomas de la enfermedad celíaca y otras afecciones médicas asociadas con el gluten.

Alimentos frescos permitidos

Muchos alimentos naturales sin gluten pueden formar parte de una dieta saludable:

- Frutas y verduras
- Frijoles, semillas, legumbres y frutos secos en su forma natural, sin procesar
- Huevos
- Carnes magras y no procesadas, pescado y carne de aves
- La mayoría de los productos lácteos bajos en grasas

No se permiten granos

Evita todos los alimentos y bebidas que contengan lo siguiente:

- Trigo
- Cebada
- Centeno
- Triticale (un cruzamiento entre el trigo y el centeno)
- Hojuelas de avena (en algunos casos)



DIETA LICUADA

Es aquel régimen dietoterapéutico líquido constituido por alimentos procesados y preparaciones alimenticias fluidas o de escasa viscosidad a temperatura del ambiente, con escaso residuo y alto contenido de agua, este debe administrarse en forma fraccionada cada 3, 4 horas.

Alimentos Permitidos

- El régimen está conformado por alimentos licuados a temperatura ambiente de los cuales se pueden incluir principalmente
- Proteínas: Carnes magras (pollo o claras de huevo)
- Cereales: arroz y pastas refinadas
- Vegetales: Verduras cocidas como: Zapallo, zanahoria, papas cocidas, etc.

Alimentos no permitidos

- Alimentos sólidos, duros, alimentos con cascara
- Alimento con aderezos



DIETA RENAL

Es aquel régimen dietoterapéutico que controla el aporte de proteínas, sodio y potasio; esta provee un adecuado aporte de calorías y aminoácidos esenciales para cubrir los requerimientos del paciente con algún grado de deterioro renal.

Alimentos permitidos

- Proteínas: Cantidades limitadas
- Cereales: Refinados y granos

- Vegetales/ frutales: con bajo contenido de Potasio
- Grasas: Ácidos grasos poliinsaturados

Alimentos no permitidos:

- Debe limitarse el consumo de carnes rojas, menestras y frutas secas



DIETA HIPOTIROIDISMO

El hipotiroidismo es el causante de una ralentización del metabolismo, que puede desembocar en aumento de peso, estado físico debilitado, hinchazón, dolores musculares o depresión. Los cambios hormonales a los que están expuestas las mujeres a lo largo de su vida, hacen que éstas tengan hasta 10 veces más probabilidades que los hombres de sufrir esta alteración.

Alimentos hipertiroideos o ricos en yodo

Un adulto sano necesita ingerir unos 200 mcg de yodo al día. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el 40% de la población mundial está en riesgo de tener un déficit de este mineral. La Sociedad Gallega de Endocrinología, Nutrición y Metabolismo ha estudiado las zonas de España con mayor carencia de yodo, estas son: Andalucía, Asturias, Cataluña, Extremadura, Galicia y Castilla.

El yodo es un mineral que se encuentra en el suelo y por lo tanto, en función de la riqueza en yodo de las tierras de cultivo los **vegetales** que se consuman tendrán mayor o menor cantidad de éste mineral. Otra fuente importante de yodo es el mar, así que

recomendaremos consumir alimentos marinos como **pescado** y **marisco**. Se aconseja vigilar con el consumo de algas, ya que su contenido en yodo es tan elevado que podría alterar la glándula tiroides. Hoy en día se han aplicado 2 importantes estrategias para evitar la deficiencia de yodo en la dieta. La más importante es la yodación de la sal de mesa (no confundir con la sal marina que pierde el yodo en su elaboración). La otra es administrar piensos enriquecidos a las vacas productoras de leche, por lo que el consumo de lácteos también es una buena fuente de este mineral.



DIETA PARA RESISTENCIA A LA INSULINA

La resistencia a la insulina aumenta el riesgo de desarrollar prediabetes y diabetes tipo 2. Un diagnóstico de resistencia a la insulina también es una señal de alerta temprana. Es posible que puedas prevenir la diabetes al mantener un estilo de vida saludable, llevando una dieta equilibrada y haciendo ejercicios regularmente.

Los alimentos que son altamente procesados, como panes blancos, pastas, arroz y sodas, se digieren muy rápidamente y pueden aumentar los niveles de azúcar en sangre. Esto pone más estrés en el páncreas, que produce la hormona insulina.

El cuerpo impide que la insulina funcione correctamente para reducir los niveles de azúcar en la sangre de las personas que son resistentes a la insulina.

Las grasas saturadas también se han asociado con la resistencia a la insulina.



DIETA PARA AUMENTO DE MASA MUSCULAR

Si tenemos como objetivo el aumento de nuestra masa muscular es necesario que aportemos un extra a nivel calórico, es decir, nuestras necesidades energéticas estarán aumentadas ya que se requiere de más energía para fomentar la síntesis proteica.

Subiremos alrededor de unas 400-500kcal.

Este incremento calórico en nuestras pautas alimentarias puede conllevar a una ganancia de peso de hasta 0,5kg de masa muscular por semana, aunque realmente es un objetivo muy ambicioso ya que no solo influye la intensidad de la actividad física y nuestra alimentación, sino que también intervienen otros factores como la genética de cada deportista y las diferentes situaciones a nivel hormonal. Ganar peso más rápido puede conllevar a un aumento simultáneo de masa grasa

- Aumentar la frecuencia de nuestras ingestas.
- Tomar alimentos y/o bebidas con alta densidad calórica sin aumentar significativamente el volumen de nuestras comidas.
- Garantizar una óptima ingesta de hidratos de carbono antes, durante y después del ejercicio.
- Planificar con antelación las comidas para así evitar saltarse ingestas y asegurar disponer siempre a mano de buenas opciones.



DIETA PARA REDUCCIÓN DE PORCENTAJE DE GRASA

La grasa corporal es una sustancia de nuestro cuerpo con funciones como la protección de órganos, el recubrimiento de las articulaciones o el control de las temperaturas. Pero, sobre todo, representa las reservas de energía que tiene el organismo. Por lo tanto, no es mala en sí misma, sino en exceso.

Los alimentos que ayudan a reducir la grasa corporal son aquellos que nos sacian sin aportar muchas calorías, pero sí nutrientes suficientes. Hablamos de frutas y verduras, pescados, huevos, carnes, frutos secos, legumbres y arroz. Con todo ellos se puede componer un menú semanal saludable sin necesidad de recurrir a nada más.

Es importante reducir al máximo los alimentos que proporcionan mucha energía de manera rápida, es decir, azúcar, harinas y arroces refinados. Están presentes en la mayoría de pastas, arroces y panes que consumimos en la actualidad, así que habría que reducirlos al 10%



BLANDA MECÁNICA

La base de esta dieta es la blanda y se modifica la textura con el fin de facilitar el consumo de los alimentos. Indicaciones: En casos de disfagias o patologías de la cavidad bucal. Características de la dieta: Bajo contenido en grasas. Alimentos molidos o en puré. Contiene 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena).

alimentos permitidos

- Pan muy blando
- Frutas muy blandas como melón, papaya sin cascara ni semillas, preferiblemente en presentación de compotas.

- Verduras horneadas en forma de purés
- Papa, plátano en forma de purés y papillas
- Carnes, pollos y pescados siempre y cuando sean molidos



Conclusión.

A lo largo de la elaboración de este manual me he podido percatar de la gran variedad de alimentos y patologías que existen. Como al elaborar un plan de alimentación no solo es para todo igual, si no que existen situaciones en las cuales no podremos utilizar un grupo de alimentos en específico o algún alimento en específico y que todo tendrá que ver con la patología o enfermedad que tenga el paciente y como todo lo tenemos que acoplar a él, ya sea para prevenir, curar o acompañar en esta enfermedad al paciente. No todas las dietas incluidas en esta manual son dietas para patologías, también añadimos algunas de acuerdo a los propósitos físicos de algunos pacientes que también hoy en día son muy solicitadas. El propósito de este manual ha sido guiarnos y aprender un poco más de las dietas o planes de alimentación y guiarnos a una mejor atención a los alimentos y lo hemos logrado. Ya que los conocimientos buscábamos al realizar este manual han sido obtenidos.

Bibliografía

- Uds (2022), antología de introducción a la Nutrición pp.47-65.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/42d8c7e09f00b3f80e3489f22031a77d-LC-LNU101%20INTRODUCCIÓN%20A%20LA%20NUTRICIÓN.pdf>.
- Clínica Indautxu (2017), tipos de dieta,
<https://www.clinicaindautxu.com/tipos-dietas-cuales-puedes-encontrar/>.
- Top doctors (2022), dieta hipocalórica,
<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/dieta-hipocalorica#>.
- Nueva web (2017), manual de dietas,
http://nuevaweb.hdosdemayo.gob.pe/instrumentos_de_gestion/normas_emitidas/r_dir/2018/02_febrero/RD_013_2018_DOCTEC.pdf
- Molsa (2022), 7 tipos de vegetarianismo, <https://molsa.bio/es/blog/7-tipos-de-vegetarianos/>.
- Bueno y vegano (2017), ¿Qué es una dieta vegana?,
<https://www.buenoyvegano.com/2019/01/25/una-dieta-vegana-quien-apropiada/>
- Ayuno (2018), dieta lacto- vegetariana, <https://www.ayuno.es/dieta-lacto-vegetariana/>.
- El español (2019), dieta pollo vegetariana,
https://www.lespanol.com/ciencia/nutricion/20191210/pollotariano-frugivoro-dietas-vegetarianas-no-sabias-existian/448955985_0.html
- Clínica universidad de navarra (2022), dieta rica en fibra,
<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/dieta-rica-fibra>
- Julia ferre (2022), dieta de hipotiroidismo,
<https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-para-el-hipotiroidismo/>
- Healthline (2021), dieta para resistencia a la insulina,
<https://www.healthline.com/health/es/resistencia-a-insulina-dieta>
- Julia ferre (2022), dieta para aumentar masa muscular,
<https://www.centrojuliafarre.es/dietas/alimentacion-para-subir-musculo/>
- LBDC (2021), como perder grasa corporal,
<https://www.sport.es/laborsadelcorredor/como-perder-grasa-corporal-consejos-para-el-exito/>
- SMNE (2022), Tipos de dieta,
<http://www.incmnsz.mx/documentos/diabetes/8.%20tipos%20de%20dietas.pdf>
- Semscam (2022), manual de dietas,
https://contrataciondelestado.es/wps/wcm/connect/56eb4c09-83e1-4468-b774-c59e225c85aa/DOC20150625085223PPT_ANEXO_3_DICCIONARIO_DIETAS.PDF?MOD=AJPERES
- temas de nutrición (2018), temas de nutrición
<https://www.paho.org/cub/dmdocuments/dietoterapia.pdf>

salud Madrid (SF), recomendaciones nutricionales,
https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/38.dieta_proteccion_gastrica.pdf

mayo clinic (SF), nutrición y comida saludable,
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/gluten-free-diet/art-20048530>

studocu (2022), plan de alimentación normal, <https://www.studocu.com/es-mx/document/instituto-de-ciencias-y-estudios-superiores-de-mexico/nutricion/dietas-nutricionales-normales-y-modificadas/8439005>

hospital san juan de dios (SF), manual de dietas, <http://hsdp.gov.co/portal/wp-content/uploads/2020/02/MANUAL-DE-DIETAS.pdf>

congreso (2021), dietas hospitalarias, https://congresosicepa.com/dietas-hospitalarias/#Dietas_Progresivas

famlyli doctor (Sf), dieta baja en calorías, <https://es.familydoctor.org/dietas-bajas-en-calorias/#:~:text=Trate%20de%20elegir%20carnes%20magras,lo%20ayudar%20a%20quemar%20calor%20ADas>