



Nombre de alumno:

Miriam Alejandra García Alfonzo.

Nombre del profesor:

Daniela Monserrath Mendez Guillen.

Nombre del trabajo:

Menú de 50 dietas.

Materia:

Introducción a la Nutrición.

Grado:

1er. Cuatrimestre.

Grupo:

A



MANUAL DE DIETAS.

Profesora: Daniela Monserrath Mendez Guillén.

Alumna: Miriam Alejandra Garcia Alfonzo.

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN.

INTRODUCCIÓN.

La alimentación es muy muy importante en la vida de los seres vivos, ya que sin la alimentación no se tendría un buen estado de salud, por ello consumir una dieta completa, variada, inocua, adecuada, suficiente y equilibrada durante el día será beneficioso para la salud.

En esta manual está hecho con el propósito de saber de algunas de las tantas dietas que existen, de que consisten, los alimentos permitidos y los no permitidos, entre otras cosas.

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN.....	3
ÍNDICE.....	4
DIETAS.....	10
1. DIETAS PARA DIABÉTICOS.....	10
¿En que consiste?.....	10
Alimentos permitidos.....	10
Alimentos no permitidos.....	10
Recomendaciones.....	10
Distribución de Macronutrientes.....	11
2. DIETAS PARA EMBARAZADAS.....	11
¿En qué consiste?.....	11
Alimentos permitidos.....	11
Alimentos no permitidos.....	11
Recomendaciones.....	11
Distribución de Macronutrientes.....	12
3. DIETA PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA.....	12
¿En qué consiste?.....	12
Alimentos permitidos.....	12
Alimentos no permitidos.....	12
Indicaciones.....	12
Distribución de Macronutrientes.....	12
4. DIETA PARA SOBREPESO.....	13
¿En que consiste?.....	13
Alimentos permitidos.....	13
Alimentos no permitidos.....	13
Recomendaciones.....	13
Distribución de Macronutrientes.....	13
5. DIETA DASH.....	13
¿En qué consiste?.....	13
Alimentos permitidos.....	14
Alimentos no permitidos.....	14
Recomendaciones.....	14
Distribución de Macronutrientes.....	14
6. DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS.....	14
¿En qué consiste?.....	14
Indicaciones.....	14
Alimentos permitidos.....	15
Alimentos no permitidos.....	15
Valor nutricional.....	15
7. DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS.....	15
¿En qué consiste?.....	15
Indicaciones.....	15
Alimentos permitidos.....	15
Valor nutricional.....	15
8. DIETA DE PURÉS.....	16
¿En qué consiste?.....	16
Indicaciones.....	16

Alimentos permitidos.....	16
9. DIETA SUAVE.....	16
¿En qué consiste?.....	16
Indicaciones.....	16
Alimentos permitidos.....	17
Alimentos no permitidos.....	17
10. DIETA BLANDA.....	17
¿En qué consiste?.....	17
Indicaciones.....	17
Alimentos permitidos.....	17
Alimentos no permitidos.....	17
11. DIETA HIPOENERGÉTICA.....	18
¿En qué consiste?.....	18
Indicaciones.....	18
Alimentos permitidos.....	18
Alimentos no permitidos.....	18
Valor nutrimental.....	18
12. DIETA HIPERENERGÉTICA.....	18
¿En qué consiste?.....	18
Indicaciones.....	19
Alimentos permitidos.....	19
13. DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO.....	19
¿En qué consiste?.....	19
Indicaciones.....	19
Alimentos permitidos.....	19
Alimentos no permitidos.....	19
Distribución de Macronutrientes.....	20
14. DIETAS MODIFICADAS EN RESIDUO O FIBRA.....	20
¿En qué consiste?.....	20
Indicaciones.....	20
Alimentos permitidos.....	20
Alimentos no permitidos.....	20
15. DIETA BRAT O BRATY (DIETA ASTRIGENTE).....	21
¿En qué consiste?.....	21
Indicaciones.....	21
Alimentos permitidos.....	21
Alimentos no permitidos.....	21
Valor nutrimental.....	21
Recomendación.....	21
16. MODIFICADA EN TIPO Y CANTIDAD DE LÍPIDOS (HIPOLIPÍDICA).....	22
¿En qué consiste?.....	22
Indicaciones.....	22
17. DIETA HIPERLIPÍDICA.....	22
¿En qué consiste?.....	22
Indicaciones.....	22
Alimentos permitidos.....	23
Valor nutricional.....	23
18. DIETA CETOGÉNICA.....	23
¿En qué consiste?.....	23
Indicaciones.....	23

Alimentos permitidos.....	23
Alimentos no permitidos.....	23
Distribución de Macronutrientes.....	24
19. DIETA HIPOPROTEÍCA.....	24
¿En qué consiste?.....	24
Indicaciones.....	24
Alimentos permitidos.....	24
Alimentos no permitidos.....	24
Valor nutricional.....	24
20. DIETA HIPERPROTEÍCA.....	24
¿En qué consiste?.....	24
Indicaciones.....	25
Alimentos permitidos.....	25
Alimentos no permitidos.....	25
Valor nutricional.....	25
21. DIETA BAJA EN PURINAS.....	25
¿En qué consiste?.....	25
Indicaciones.....	25
Alimentos permitidos.....	26
Alimentos no permitidos.....	26
Distribución de Macronutrientes.....	26
22. DIETA HIPOSÓDICA.....	26
¿En qué consiste?.....	26
Indicaciones.....	26
Alimentos permitidos.....	27
Alimentos no permitidos.....	27
23. DIETA HIPERSÓDICA.....	27
¿En qué consiste?.....	27
Indicaciones.....	27
24. DIETA HIPERCOLESTEROLEMIA.....	27
Indicaciones.....	27
Alimentos permitidos.....	28
Alimentos no permitidos.....	28
25. DIETA BASAL.....	28
¿En qué consiste?.....	28
Indicaciones.....	28
Alimentos permitidos.....	28
Valor nutrimental.....	28
26. DIETA ASTRINGENTE.....	28
¿En qué consiste?.....	28
Indicaciones.....	29
Alimentos permitidos.....	29
Alimentos no permitidos.....	29
27. DIETA PEDRIATRICA.....	29
¿En qué consiste?.....	29
Indicaciones.....	29
Alimentos permitidos.....	30
Alimentos no permitidos.....	30
Distribución de Macronutrientes.....	30
28. DIETA RICA EN RESIDUOS.....	30

¿En qué consiste?	30
Indicaciones.	30
Alimentos permitidos.	30
29. DIETA POSTOPERATORIO.	31
¿En qué consiste?	31
Indicaciones.	31
Alimentos permitidos.	31
Nutrientes (g)	31
30. DIETA DE PROTECCIÓN BILIAR.	31
¿En qué consiste?	31
Alimentos permitidos.	32
Alimentos no permitidos.	32
Distribución de Macronutrientes.	32
31. DIETA MEDITERRÁNEA.	32
¿En qué consiste?	32
La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada en las cocinas tradicionales de Grecia, Italia y otros países que bordean el mar Mediterráneo. Esta dieta es una de mas caras y es una de las mejores. Ya que la dieta mediterránea ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.	32
Alimentos permitidos.	33
Alimentos no permitidos.	33
Distribución de Macronutrientes.	33
32. DIETA NASOGÁSTRICA.	34
¿En qué consiste?	34
Indicaciones.	34
Alimentación.	34
33. DIETA MACROBIÓTICA.	34
¿En qué consiste?	34
Alimentos permitidos.	34
Alimentos no permitidos.	34
34. DIETA SIN GLUTEN.	34
¿En qué consiste?	34
Indicaciones.	35
Alimentos permitidos.	35
Alimentos no permitidos.	35
35. DIETA DE INTESTINO CORTO.	35
¿En que consiste?	35
Indicaciones.	35
Alimentos permitidos.	35
36. DIETA SUPRAGLÓTICA.	36
¿En qué consiste?	36
Indicaciones.	36
Alimentos permitidos.	36
Alimentos no permitidos.	36
37. DIETA RENAL.	36
¿En qué consiste?	36
Indicaciones.	36
Alimentos permitidos.	37
Alimentos no permitidos.	37
38. DIETA RICA EN SELENIO.	37

¿En qué consiste?	37
Indicaciones.	37
Alimentos permitidos.	37
Alimentos no permitidos.	37
39. DIETA VEGANA.	38
¿En qué consiste?	38
Alimentos permitidos.	38
Alimentos no permitidos.	38
40. DIETA OVOLACTOVEGETARIANA.	38
¿En qué consiste?	38
Alimentos permitidos.	38
Alimentos no permitidos.	38
41. DIETA PES CETARIANA.	38
¿En que consiste?	38
Alimentos permitidos.	38
42. DIETA POLLOTARIANA.	39
¿En qué consiste?	39
Alimentos permitidos.	39
Alimentos no permitidos.	39
43. DIETA OVOVEGETARIANA.	39
¿En qué consiste?	39
Alimentos permitidos.	39
Alimentos no permitidos.	39
44. DIETA LACTOVEGETARIANA.	39
¿En qué consiste?	39
Alimentos permitidos.	39
Alimentos no permitidos.	40
45. CRUDIVEGANOS.	40
¿En qué consiste?	40
Alimentos permitidos.	40
Alimentos no permitidos.	40
46. DIETA FRUTARIANA.	40
¿En qué consiste?	40
Alimentos permitidos.	40
Alimentos no permitidos.	40
47. DIETA APIVEGETARIANA.	40
¿En qué consiste?	40
Alimentos permitidos.	41
Alimentos no permitidos.	41
48. DIETA FLEXITARIANA.	41
¿En qué consiste?	41
49. DIETA GRANIVORIANA.	41
¿En qué consiste?	41
Alimentos permitidos.	41
Alimentos no permitidos.	41
50. DIETA LACTOCERELIANA.	41
¿En qué consiste?	41
Alimentos permitidos.	41
Alimentos no permitidos.	42
CONCLUSIÓN.	43

BIBLIOGRAFÍA	44
--------------------	----

DIETAS

1. DIETAS PARA DIABETICOS.

¿En que consiste?

Una dieta contra la diabetes implica comer los alimentos más saludables en cantidades moderadas y cumplir los horarios de comida habituales. Una dieta contra la diabetes es un plan de alimentación saludable con alto contenido de nutrientes por naturaleza y bajo contenido de grasa y calorías.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none">● Verduras: brócoli, zanahorias, vegetales de hojas verdes, pimientos y tomates.● Frutas : naranjas, melones, fresas, manzanas, bananos y uvas.● Granos: trigo, arroz, avena, maíz, cebada y quinua.● Proteínas: carne magra (con poca grasa), pollo o pavo sin el pellejo, pescado, huevos, nueces, frijoles secos y otras leguminosas.● Lácteos descremados o bajos en grasa: leche, crema y yogurt.	<ul style="list-style-type: none">● Alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans.● Alimentos con alto contenido de sal, también llamado sodio.● Dulces, como productos horneados, dulces y helados.● Bebidas con azúcares agregados, como jugos, gaseosas y bebidas regulares para deporte o energéticas.

Recomendaciones.

Tome agua en vez de bebidas azucaradas. Considere la posibilidad de usar un sustituto del azúcar en su café o té.

También se recomienda realizar actividad física, no fumar, mantener controlada la diabetes y realizar reguladamente exámenes físicos y de la vista.

Distribución de Macronutrientes.

- Carbohidratos 45-60 %.
- Lípidos 20-35 %.
- Proteínas 10-20 %.
-

2. DIETAS PARA EMBARAZADAS.

¿En qué consiste?

Las mujeres embarazadas deben asegurarse de que su dieta proporcione suficientes nutrientes y energía para que el bebé se desarrolle y crezca adecuadamente. También deben asegurarse de que su cuerpo esté lo suficientemente saludable para afrontar los cambios que se están produciendo.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none">● Verduras: espinacas, col, acelgas, carola, espárragos trigueros, remolacha, guisantes, brócoli, judías verdes y pimientos.● Frutas: manzanas, fresas, plátanos, naranjas, kiwi, mango y pera.● Granos: harina de avena, pasta de trigo integral o panes y arroz integral.● Proteínas: carne magra, carne de pollo, huevos, frijoles, frutos secos, semillas y productos de soya.● Lácteos: leche pasteurizada y derivados.	<ul style="list-style-type: none">● Pescado con mercurio, pescado crudo y mariscos.● Quesos a base de leche sin pasteurizar.● Leche y zumos sin pasteurizar.● Huevos crudos.● Carnes y aves crudas o poco cocidas.● Brotes crudos o poco cocidos.● Productos preparados cárnicos.● Dulces, carbohidratos y comida rápida.

Recomendaciones.

Se recomienda realizar actividad física, realizar las comidas correspondientes y de preferencia no consumir bebidas alcohólicas.

Distribución de Macronutrientes.

- Carbohidratos: 50-55 %.
- Lípidos: 30-35 % de grasas saludables.
- Proteínas: 15-20 %.

3. DIETA PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA.

¿En qué consiste?

Dieta para bajar los triglicéridos debe eliminar los azúcares y el alcohol y contener un aporte controlado de carbohidratos complejos y fruta. Además, deben reducirse las fuentes de grasas saturadas.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none">● Verduras: todas, especialmente de hojas verdes, judías verdes y calabaza.● Frutas: todas las frutas, especialmente los cítricos y las bayas.● Granos: panes de 7 granos, pasta de trigo integral, arroz integral, quinoa, cebada y avena.● Proteínas: pollo, pavo, conejo y leguminosas.● Lácteos: bajos en grasa o sin grasa, como queso, yogurt y leche.	<ul style="list-style-type: none">● Los alimentos con grasas saturadas, como las carnes rojas y embutidos.● Azúcar, la miel, las bebidas azucaradas y los refrescos.● Alcohol.● Frituras.

Indicaciones.

Se recomienda realizar actividad física frecuentemente, bajar de peso y realizarse estudios médicos con frecuencia.

Distribución de Macronutrientes.

- Carbohidratos: 55-60 %.
- Lípidos: 20-30 %.
- Proteínas: 10-15 %.

4. DIETA PARA SOBREPESO.

¿En que consiste?

Se recomienda un alto consumo de verduras y hortalizas. Lo ideal es consumir al menos cinco raciones diarias entre frutas y verduras. Grasa y aceites. Utiliza métodos de cocción que precisen poca grasa (plancha, horno, papillote), reduciendo el uso de frituras, salsas grasas y rebozados.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none">● Verduras: espinacas, champiñón, zanahoria, brócoli, pepino, berenjena, col o repollo, rábano.● Frutas: arándanos, frambuesas, fresas, fresones, cerezas, grosellas y moras.● Granos: cebada, arroz integral, alforfón, trigo burgol y avena.● Proteínas: pollo, huevo y salmón.● Lácteos: yogurt y leche desnatados y quesos magros.	<ul style="list-style-type: none">● Los alimentos chatarra y procesados.● Bebidas azucaradas.● Pan blanco.● Grasas.

Recomendaciones.

Tomar abundante agua (entre 1.5 y 2 L.), también realizar actividad física.

Distribución de Macronutrientes.

- Carbohidratos: 45-65 %.
- Lípidos: 20-35 %.
- Proteínas: 10-35 %.

5. DIETA DASH.

¿En qué consiste?

Es un plan de alimentación saludable que está diseñado para ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta (hipertensión).

La dieta DASH incluye alimentos con un alto contenido de potasio, calcio y magnesio.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none"> ● Verduras: alcachofa. ● Frutas: plátanos y chirimoyas. ● Granos: cereales integrales. ● Proteínas: carnes magras, aves, frijoles, alimentos de soya, legumbres, y huevos y sustitutos de huevo. ● Lácteos: productos lácteos sin grasa o con bajo porcentaje de grasa. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Alimentos salados. ● Alimentos dulces. ● Carne roja. ● Bebidas endulzadas. ● Alcohol. ● Grasas saturadas. ● Alimentos procesados y pre-envasados. ● Condimentos.

Recomendaciones.

La dieta DASH recomienda 30 minutos de ejercicio al día, la mayoría de días de la semana. Lo importante es tener un total de al menos 2 horas y 30 minutos por semana de actividades a un nivel de intensidad moderada.

Distribución de Macronutrientes.

- Carbohidratos: 55 %.
- Lípidos: 27 %.
- Proteínas: 18 %.

6. DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS.

¿En qué consiste?

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 traslúcidos.

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.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<p>La alimentación con base en líquidos claros consiste en:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Alimentos líquidos (caldo o consomé). ● Infusiones. ● Jugos de fruta colados. ● Agua de fruta. ● Nieve y paletas heladas de agua. ● Gelatina. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Alimentos sólidos.

Valor nutricional.

Consiste en proveer de líquidos, electrolitos y energía (400 a 600 Kcal/día).

7. DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS.

¿En qué consiste?

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.

Alimentos permitidos.

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.

Valor nutricional.

De 1,350 a 1,500 **calorías** y 45 gramos de proteína al día.

8. DIETA DE PURÉS.

¿En qué consiste?

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.

Alimentos permitidos.

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.

9. DIETA SUAVE.

¿En qué consiste?

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 várices esofágicas.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none"> ● Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara. ● Las carnes de res y puerco molidas. ● El pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.

10. DIETA BLANDA.

¿En qué consiste?

Régimen dietoterapéutico constituido por líquidos y sólidos de fácil digestión.

Indicaciones.

Se indica en pacientes post-operatorios con progreso de la dieta líquida amplia. Pacientes con estenosis esofágica y varices esofágicas en recuperación. Pacientes de la tercera edad.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none"> ● Proteínas: Productos lácteos y derivados, huevo, carnes magras (sin conectivo), y pescado. ● Cereales: Refinados ● Azúcares: Mermelada ● Vegetales: Verduras cocidas ● Frutas: Sancochadas, en mazamoras, en compotas, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Debe limitarse el consumo de carnes curadas, embutidos, cereales integrales, vegetales crudos, vegetales flatulentos, menestras con cascara, frutas crudas y con cascara, frutas secas y frituras.

11. DIETA HIPOENERGÉTICA.

¿En qué consiste?

La dieta hipoenergética o hipocalórica es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes.

Indicaciones.

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, en el siguiente gráfico se exponen las indicaciones por su etiología:

- Sobrepeso.
- Obesidad.
- Hipertensión.
- Hipotiroidismo.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none">● Frutas.● Verduras.● Huevos y pescados.● Lácteos sin grasas.● Carnes magras.● Cereales integrales.	<ul style="list-style-type: none">● Evite aquellas con abundante contenido en azúcar: plátano, uvas, higos, cerezas, nísperos, chirimollas.● Evite o limite el consumo de alimentos fritos o cocinados con excesiva grasa.

Valor nutrimental.

Ingesta aproximada a 1250 calorías al día.

12. DIETA HIPERENERGÉTICA.

¿En qué consiste?

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 como: cáncer, SIDA, quemaduras, sepsis, enfermedades neurológicas.

Alimentos permitidos.

En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente.

13. DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO.

¿En qué consiste?

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.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none">● Alimentos que contengan fibra insoluble.● Frutas.● Verduras.● Leche.● Nueces.● Semillas.● Legumbres (frijoles, lentejas)	<ul style="list-style-type: none">● Azúcar refinada o azúcar morena.● Harinas refinadas.● Arroz blanco.● Pasta.● Todo tipo de dulces, en especial, si estos son de fabricación industrial.

Distribución de Macronutrientes.

- Proteínas, entre 1,4 y 2,2 gramos de proteína por kilo.
- Ingesta moderada de grasas.
- Ingesta de carbohidratos más baja que el promedio.

14. DIETAS MODIFICADAS EN RESIDUO O FIBRA.

¿En qué consiste?

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.

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.

Es una dieta pobre en kilocalorías e incompleta en nutrientes, por la limitada variedad de alimentos que se permiten.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none">● Leche y derivados: leche desnatada, yogur desnatado, queso semicurado.● Farináceos: arroz, pasta, patata, pan tostado.● Vegetales: zanahoria hervida. Frutas: manzana al horno o hervida, plátano maduro.	<p>No incluye alimentos que tienen alto contenido de fibra o difíciles de digerir como:</p> <ul style="list-style-type: none">● Frijol y legumbres.● Granos enteros.● Vegetales crudos y frutas o sus jugos.● Vegetales y frutas con cáscara.● Nueces y semillas.● Los nervios en la carne.

15. DIETA BRAT O BRATY (DIETA ASTRINGENTE).

¿En qué consiste?

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.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none">● Lácteos: sólo yogurt.● Frutas: manzanas y plátanos.● Cereales: arroz y pan tostado.	<ul style="list-style-type: none">● Origen animal.● Verduras.● Leguminosas.● Aceites.● Azúcares.

Valor nutrimental.

El valor nutrimental que aporta esta dieta resulta inadecuado e insuficiente debido a lo limitado de alimentos que la componen.

Recomendación.

Los alimentos son muy específicos en esta dieta, es necesario sólo consumir los alimentos indicados.

16. MODIFICADA EN TIPO Y CANTIDAD DE LÍPIDOS (HIPOLIPÍDICA).

¿En qué consiste?

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.

17. DIETA HIPERLIPÍDICA.

¿En qué consiste?

Régimen alimenticio caracterizado por contener más del 35% de la energía en forma de grasas.

Indicaciones.

Indicadas para personas con:

- Mala absorción de lípidos (insuficiencia pancreática).
- Pancreatitis.
- Enfermedad hepática.
- Gastritis.
- Obesidad.
- Hiperlipidemias.
- Aterosclerosis.

Alimentos permitidos.

- Lácteos: leche entera, queso crema, helado, mantequilla.
- Aceites: aceite para cocinar, mayonesa, aderezo para ensalada, mantequilla de cacahuete.
- Carnes: costilla de res, carne molida, grasa, tocino, salchichas de cerdo, embutidos.

Valor nutricional.

Una dieta diaria que debe situarse entre las 2.000 y las 2.300 calorías.

Además, nunca debes pasar más de cuatro horas sin ingerir ningún tipo de alimento.

18. DIETA CETOGÉNICA.

¿En qué consiste?

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.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none">● Lácteos: leche entera y yogurt natural.● Origen animal: carnes con grasa.● Verduras: todas.● Aceites: de todo tipo.	<ul style="list-style-type: none">● Lácteos: semidescremada y descremada.● Frutas: todas.● Cereales: todos en general.● Leguminosas: todas.● Azúcares: azúcar, miel, refrescos, alimentos industrializados.● Botanas: papas, chicharrones preparados con harinas.

Distribución de Macronutrientes.

- Carbohidratos: 5%.
- Lípidos: 75%.
- Proteínas: 20%.

19. DIETA HIPOPROTEÍCA.

¿En qué consiste?

Reducción de la ingesta proteica, indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas (urea, ácido úrico, etc.) y enlentecer el ritmo de progresión de la nefropatía.

Indicaciones.

Se indica a personas con padecimientos en los riñones como:

- Insuficiencia renal aguda.
- Enfermedad renal estadios del I al IV sin tratamiento sustitutivo.
- Proteínuria.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none">● Los cereales, pastas, pan , arroz y harinas se suelen sustituir por alimentos elaborados bajos en proteínas (hipoproteicos).	<ul style="list-style-type: none">● Leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, mariscos y frutos secos .

Valor nutricional.

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.

20. DIETA HIPERPROTEÍCA.

¿En qué consiste?

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.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none">● La carne, el pescado y las aves.● Lácteos: desnatados.● Huevos.● Verduras.● Frutos secos.● Fruta.Semillas.● Aceite de oliva.	<ul style="list-style-type: none">● Cereales y tubérculos como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca.● Granos como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya.● Azúcares y alimentos que lo contengan como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel.

Valor nutricional.

Actualmente se acepta que el consumo de 0,8 g/kg/día de proteínas.

21. DIETA BAJA EN PURINAS.

¿En qué consiste?

Es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos, además, el cuerpo las produce naturalmente, estas son degradadas y convertidas en ácido úrico, el cual debe eliminarse, si anormalmente este se acumula en la sangre, puede provocar inflamación y dolor generalmente en las articulaciones, la dietoterapia ayuda a evitar estos síntomas.

Indicaciones.

Las indicaciones para implementar esta dieta son, cuando se presenta de forma primaria por consumo excesivo de alimentos productores de ácido úrico, o de forma secundaria en pacientes que por alguna patología no eliminan este producto de desecho.

La dieta debe cubrir los requerimientos normales de macronutrientes, micronutrientes y de energía.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none"> ● Verduras: Todas excepto las incluidas en la lista de "alimentos no permitidos". ● Todas las frutas y jugos. ● Leche, yogurt y queso sin grasa o con bajo contenido de grasa y huevos. ● Bebidas carbonatadas, café, té, cocoa. ● Sopas con base de leche reducida en grasa o de caldo de verduras. ● Azúcares, dulces, gelatinas. ● Sal, hierbas, especias y condimentos. ● Panes enriquecidos, cereales, arroz, fideos, pasta y patatas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Verduras: Hongos, arvejas, guisantes secos, espinaca, espárragos, coliflor. ● Carnes rojas. ● Guisantes secos. ● Evite: mollejas, sardinas, anchoas, hígado, riñones, sesos, extractos de carne, arenque, pez caballa, vieiras, jugos de carne, ganso, corazón, carne picada y mejillones. ● Cerveza y otras bebidas alcohólicas.

Distribución de Macronutrientes.

La dieta debe cubrir los requerimientos normales de macronutrientes, micronutrientes y de energía.

- Carbohidratos: 45-65 %.
- Lípidos: 20-35 %.
- Proteínas: 10-35 %.

22. DIETA HIPOSÓDICA.

¿En qué consiste?

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.

Es comúnmente utilizada en casos de hipertensión arterial.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none"> ● Agua, sifón. ● Leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos sin sal. ● Carnes, pescados, huevos. ● Jamón cocido bajo en sal. ● Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas. ● Fruta. ● Verdura. ● Aceite de oliva. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Agua mineral con gas (Vichy). ● Sal de cocina. ● Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos. ● Comidas precocinadas: lasaña, croquetas. ● Salsas comerciales: mostaza, ketchup, salsa de soja. ● Congelados. ● Conservas en general. ● Mantequilla, margarina, manteca. ● Alimentos enlatados.

23. DIETA HIPERSÓDICA.

¿En qué consiste?

Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y es de muy corta duración.

Indicaciones.

Generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia.

24. DIETA HIPERCOLESTEROLEMIA.

¿En qué consiste?

En ingerir menos de un 7% de grasa poliinsaturada. La base de la alimentación deben ser las frutas y hortalizas. Adecuar el consumo de grasas saludables: pescado azul, frutos secos, aceite de oliva virgen extra, aguacate, semillas, etc.

Indicaciones.

Esta dieta se le indica a pacientes cuando los niveles de colesterol superan los 240-250 mg/dl.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none"> ● Aumentar la ingesta de fibra con frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales, frutos secos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mariscos. ● La carne roja. ● Lácteos (enteros) No están recomendados ni la leche ni los yogures enteros.

25. DIETA BASAL.

¿En qué consiste?

Suministra los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades fisiológicas y psicológicas del paciente hospitalizado dentro del ámbito de la alimentación saludable.

Indicaciones.

Esta es la dieta para aquellos pacientes que no necesitan ninguna modificación, que pueden comer de todo.

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.

Valor nutricional.

Es una dieta normocalórica que aporta de 2200 – 3000 kcal.

26. DIETA ASTRINGENTE.

¿En qué consiste?

La dieta astringente tiene como objetivo enlentecer los movimientos intestinales y disminuir el volumen y la frecuencia de las deposiciones.

Consiste en cocinar los alimentos y pasarlos por el pasa purés o por una trituradora para que no contengan trozos de alimentos.

Indicaciones.

Es una dieta especialmente por aquellos pacientes que sufren gastroenteritis o cualquier enfermedad que pueda provocar diarrea. Es una dieta sin residuos, muy baja en fibra.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none">● Arroz. El principal alimento al que recurrimos ante una diarrea es el arroz.● Frutas maduras y sin piel o cocinadas.● Pescados blancos.● Carnes magras bien cocidas.● Verduras cocidas o en puré.● Yogur natural.● Los alimentos mejor hervidos.	<ul style="list-style-type: none">● Rebozados, empanados, guisos y estofados.● No debe tomar alimentos o condimentos irritantes, como café, chocolate o bebidas alcohólicas.

27. DIETA PEDRIATRICA.

¿En qué consiste?

Es una dieta que brinda una nutrición adecuada, es apropiada para el estado de desarrollo del niño y puede ayudar a prevenir la obesidad infantil. Durante los primeros 4 a 6 meses de vida, los bebés sólo necesitan leche materna o de fórmula para satisfacer todas sus necesidades nutricionales.

Indicaciones.

Esta dieta consiste en dietas blandas para bebés.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none"> ● Las verduras blandas cocidas. ● Las frutas lavadas y peladas. ● Las galletas integrales. ● Las tostadas delgadas y los tallarines. 	<ul style="list-style-type: none"> ● No se recomiendan las comidas saladas y/o azucaradas.

Distribución de Macronutrientes.

- Carbohidratos: 50-60% (principalmente complejos con no más de un 10% de refinados).
- Lípidos: 30- 35%.
- Proteínas de alta calidad: 10-15%.

28. DIETA RICA EN RESIDUOS.

¿En qué consiste?

Dieta alta en fibra, para eliminar los residuos no servibles.

Indicaciones.

Dieta indicada en mujeres embarazadas y para el tratamiento indicado para personas con ciertas condiciones gastrointestinales como:

- Diverticulosis.
- Trastorno funcional de los intestinos.
- Estreñimiento crónico.

<u>Alimentos permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none"> ● Panes y cereales integrales. ● Frutas. ● Coco. ● Vegetales. ● Nueces.

29. DIETA POSTOPERATORIO.

¿En qué consiste?

Se conoce como dieta post-cirugía a la nutrición digestiva que permite que un paciente tenga una mejor recuperación después de una intervención quirúrgica. Cabe mencionar que el tipo de dieta que se indica al paciente, depende de la complejidad de la intervención, así como del tiempo que se estima para la recuperación. Esta dieta debe contener proteínas que favorezcan la regeneración tisular.

Indicaciones.

Dieta para una persona de 3 semanas de operación gástrica.

Alimentos permitidos.

- Huevos revueltos.
- Verduras cocidas y machacadas.
- Carnes magras, pescado, atún, humus.
- Frutas.
- Leche y derivados: queso cottage, yogurt.

Nutrientes (g)

Nutrientes/kg de peso corporal.	En estado basal.	En estado hipercatabólico.
Carbohidratos.	2 g.	4-6 g.
Lípidos.	2 g.	3-5 g.
Proteínas.	0,9-1,9 g.	1,5-7,5 g.

30. DIETA DE PROTECCIÓN BILIAR.

¿En qué consiste?

La dieta en las enfermedades biliares sirve para evitar los síntomas de cólico de vesícula biliar y dispepsia biliar, pero no evita la formación de cálculos.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none"> ● Consumir las legumbres en forma de puré o tamizadas. ● Alimentos con alto contenido de fibra. ● Menos carbohidratos refinados y menos azúcar. ● Comer grasas saludables 	<ul style="list-style-type: none"> ● Evitar raciones copiosas de carne, aves, huevos o pescados. ● Evitar el consumo de productos lácteos enteros, pescados en conserva o ahumados , alimentos ricos en azúcares simples y frutos secos. ● Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco.

Distribución de Macronutrientes.

- Carbohidratos: 45-55 %.
- Lípidos: 25-30%.
- Proteínas: 10-20 %.

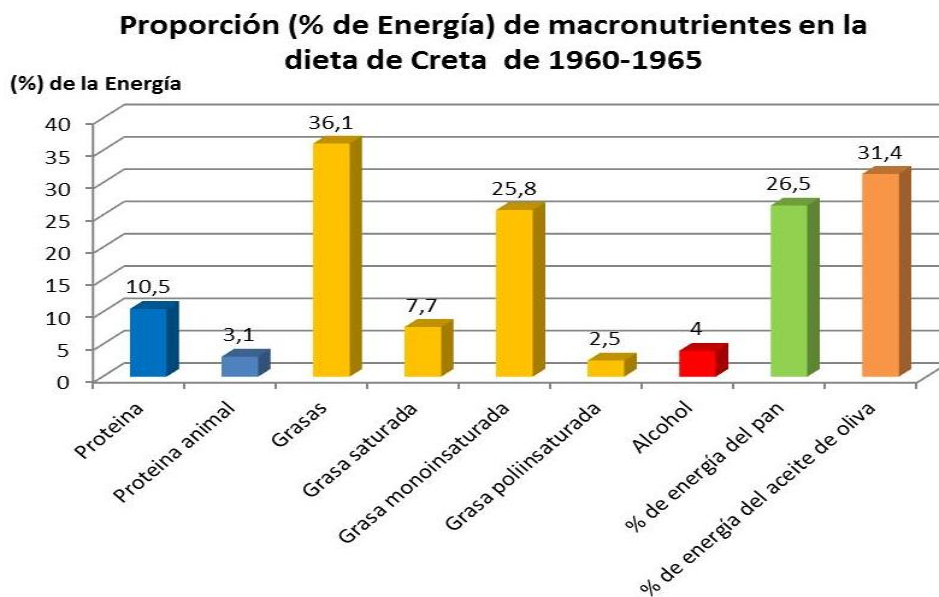
31. DIETA MEDITERRÁNEA.

¿En qué consiste?

La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada en las cocinas tradicionales de Grecia, Italia y otros países que bordean el mar Mediterráneo. Esta dieta es una de las más saludables y es una de las mejores. Ya que la dieta mediterránea ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none"> ● Comidas a base de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo. ● Porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres. ● Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra. ● Mucho pescado y otros mariscos en lugar ● Aceite de oliva. ● Alimentos que se preparan y sazonan de manera simple, sin salsas ni jugos de la carne. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Carnes rojas. ● Dulces y otros postres. ● Huevos. ● Mantequilla.

Distribución de Macronutrientes.



32. DIETA NASOGÁSTRICA.

¿En qué consiste?

La dieta nasogástrica o KE Diet como la denominan en Estados Unidos promete reducir un 10% del peso corporal en sólo 10 o 12 días gracias a la alimentación por medio de un tubo que va desde la nariz hacia el estómago.

Indicaciones.

La colocación de una sonda nasogástrica es un método para poder alimentar a aquellos individuos con pérdidas prolongadas de apetito o problemas para deglutir la comida, cuando no se puede lograr la ingesta adecuada de alimentos y agua por la vía oral.

Alimentación.

Los alimentos deberán ser de consistencia líquida.

33. DIETA MACROBIÓTICA.

¿En qué consiste?

La dieta macrobiótica se basa, principalmente, en la ingesta de cereales integrales, los cuales se pueden comer hervidos, guisados, en sopa, tortas o croquetas.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none">● Cereales integrales: arroz, cebada, maíz y trigo.● Frutas.● Verduras y vegetales de hoja verde.● Carnes magras.	<ul style="list-style-type: none">● Disminuir los productos lácteos.

34. DIETA SIN GLUTEN.

¿En qué consiste?

Una dieta sin gluten es un plan de alimentación que excluye los alimentos que contienen gluten.

Indicaciones.

Se indica a personas que tienen la enfermedad de Celiaquía.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none">● 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.	<ul style="list-style-type: none">● Trigo.● Cebada.● Centeno.● Triticale (un cruzamiento entre el trigo y el centeno).● Hojuelas de avena (en algunos casos).

35. DIETA DE INTESTINO CORTO.

¿En que consiste?

Se debe instruir al paciente para incrementar el aporte nutricional y favorecer la absorción de sustratos.

Indicaciones.

Dieta para personas con síndrome de intestino corto. El síndrome de intestino corto es una afección en la que el organismo no puede absorber suficientes nutrientes de los alimentos que ingieres, debido a que tu intestino delgado es más corto.

<u>Alimentos permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none">● Pescado.● Las aves (pollo, pavo)● Carne (res, ternera y cordero).● Huevos● Tofu.● Productos lácteos (leche, queso)

36. DIETA SUPRAGLOTICA.

¿En qué consiste?

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.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
Alimentos con consistencia espesa: <ul style="list-style-type: none">● Cereales.● Carnes, pollos y pescados.● Verduras.● Aceites vegetales.● Lácteos deslactosados.	<ul style="list-style-type: none">● Dulces.● Carnes crudas o semicrudas.

37. DIETA RENAL.

¿En qué consiste?

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.

Indicaciones.

- Síndrome hemolítico urémico atípico (SHUa).
- Síndrome de Alport..
- La amiloidosis.
- La cistinosis.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none"> ● Proteínas: Cantidades limitadas. ● Cereales: Refinados y granos. ● Vegetales/ frutales: con bajo contenido de Potasio. ● Grasas: Ácidos grasos poliinsaturados 	<ul style="list-style-type: none"> ● Debe limitarse el consumo de carnes rojas, menestras y frutas secas.

38. DIETA RICA EN SELENIO.

¿En qué consiste?

El selenio es un nutriente que el cuerpo necesita para mantenerse sano. El selenio es importante para la reproducción, la función de la glándula tiroidea, la producción de ADN y para proteger al cuerpo contra infecciones y el daño causado por los radicales libres.

Indicaciones.

Para pacientes con hipertiroidismo.

<u>Alimentos permitidos.</u>	<u>Alimentos no permitidos.</u>
<ul style="list-style-type: none"> ● Carnes rojas. ● Pescado. ● Hortalizas. ● Huevos. ● Champiñones. ● Trigo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sal fortificada con yodo. ● Vitaminas o suplementos que contengan yodo (especialmente kelp y alga roja) ● Leche y otros productos lácteos como helado, queso, yogurt y mantequilla. ● Mariscos incluyendo pescado, sushi, algas marinas. ● Alimentos que contengan carragenano, agar-agar, alginato o nori.

39. DIETA VEGANA.

¿En qué consiste?

Tipo de dieta vegetariana, esta dieta consiste en no consumir ningún tipo de alimento de origen animal.

Alimentos permitidos.

Verduras, frutas y cereales.

Alimentos no permitidos.

Todos los alimentos de origen animal.

40. DIETA OVOFACTOVEGETARIANA.

¿En qué consiste?

Tipo de dieta vegetariana, esta dieta consiste en una dieta que no contiene productos de origen animal, excepto la leche y huevos.

Alimentos permitidos.

Se basa en alimentos orgánicos, como granos, verduras, frutas, legumbres, semillas y nueces, además de lácteos y huevos.

Alimentos no permitidos.

Todos los alimentos de origen animal, menos la leche y el huevo.

41. DIETA PESCETARIANA.

¿En que consiste?

Tipo de dieta vegetariana, esta dieta consiste en una dieta que no contiene productos de origen animal, excepto el pescado, lácteos y huevos.

Alimentos permitidos.

Aquella dieta vegetariana que incorpora el consumo de pescados y mariscos como única fuente de carne animal.

42. DIETA POLLOTARIANA.

¿En qué consiste?

Tipo de dieta vegetariana, esta dieta consiste en una dieta que no contiene productos de origen animal, pero en ocasiones consumen pequeñas cantidades de carne de ave.

Alimentos permitidos.

Frutas, verduras, granos, cereales, leguminosas y en ocasiones carne de aves.

Alimentos no permitidos.

Todos los alimentos de origen animal, menos la carne de aves.

43. DIETA OVOVEGETARIANA.

¿En qué consiste?

Tipo de dieta vegetariana, esta dieta consiste en una dieta que no contiene productos de origen animal, pero sí huevos.

Alimentos permitidos.

Frutas, verduras, granos, cereales, leguminosas y huevos.

Alimentos no permitidos.

Todos los alimentos de origen animal, menos los huevos.

44. DIETA LACTOVEGETARIANA.

¿En qué consiste?

Tipo de dieta vegetariana, esta dieta consiste en una dieta que no contiene productos de origen animal, pero sí lácteos.

Alimentos permitidos.

Frutas, verduras, granos, cereales, leguminosas y leche y sus derivados.

Alimentos no permitidos.

Todos los alimentos de origen animal, menos los productos lácteos.

45. CRUDIVEGANOS.

¿En qué consiste?

Tipo de dieta vegetariana, esta dieta consiste en una dieta que no contiene productos de origen animal, pero consumen todos los alimentos en estado crudo o que no hayan sido cocinados a más de 40°C.

Alimentos permitidos.

Frutas, verduras, granos, cereales y leguminosas semi crudas.

Alimentos no permitidos.

Alimentos de origen animal.

46. DIETA FRUTARIANA.

¿En qué consiste?

Tipo de dieta vegetariana, esta dieta consiste en una dieta que no contiene productos de origen animal, solo frutas y frutos secos.

Alimentos permitidos.

Frutas y frutos secos.

Alimentos no permitidos.

Alimentos de origen animal, verduras, cereales y leguminosas.

47. DIETA APIVEGETARIANA.

¿En qué consiste?

Tipo de dieta vegetariana, esta dieta consiste en una dieta que no contiene productos de origen animal, pero sí miel.

Alimentos permitidos.

Frutas, verduras, granos, cereales, leguminosas y miel.

Alimentos no permitidos.

Todos los alimentos de origen animal, menos la miel.

48. DIETA FLEXITARIANA.

¿En qué consiste?

Tipo de dieta vegetariana en la cual también consumen carne, pescado y productos de origen animal, pero lo hacen de forma muy ocasional.

49. DIETA GRANIVORIANA.

¿En qué consiste?

Tipo de dieta vegetariana donde su principal alimentación son los alimentos en granos.

Alimentos permitidos.

Alimentos en granos.

Alimentos no permitidos.

Carne, pescados y alimentos de origen animal.

50. DIETA LACTOCERELIANA.

¿En qué consiste?

Tipo de dieta vegetariana, esta dieta consiste en una dieta que no contiene productos de origen animal, pero esta basada principalmente en consumo de productos lácteos y cereales.

Alimentos permitidos.

Frutas, verduras, granos, cereales, leguminosas, lácteos y cereales.

Alimentos no permitidos.

Alimentos de origen animal, menos los productos lácteos.

CONCLUSIÓN.

En este manual se menciona 50 dietas, se aprendió algunas cosas importantes como la importancia de alimentarse de manera adecuada.

BIBLIOGRAFÍAS.

- Universidad del Sureste (2022) Antología para Introducción a la Nutrición (pp 53-68).
- Mayo clinic (2004). En qué consiste la dieta de diabetes <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295>. recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Medical news today. En qué consiste la dieta para embarazadas <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/dieta-para-embarazada>. Recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Health. Alimentos permitidos en la dieta de embarazadas <https://health.gov/espanol/myhealthfinder/embarazo/nutricion-actividad-fisica/consejos-comer-alimentos-saludables-embarazo>. Recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Philips . Alimentos no permitidos en la dieta de embarazadas <https://www.philips.es/c-e/mo/guia-para-padres/otros/que-no-comer-embarazada.html>. Recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Centro Julia farre. Dieta para hipertrigliceridemia <https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-trigliceridos/>. Recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Geo salud. Alimentos permitidos en la dieta para hipertrigliceridemia https://www.geosalud.com/nutricion/dieta_trigliceridos_altos.html. Recuperado en 12 de noviembre de 2022.
- Fundacion de corazon. En que consiste la dieta para el sobrepeso <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1350-dieta-sobrepeso.html#:~:text=Se%20recomienda%20un%20alto%20consumo,frituras%2C%20salsas%20grasas%20y%20rebozados>. Recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Medineplus. En que consiste la dieta dash <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000784.htm#:~:text=La%20dieta%20DASH%20es%20baja,Dietary%20Approaches%20to%20Stop%20Hypertension>). Recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Mayo clinic (2005). Alimentos para la dieta dash <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20050989>. Recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Fundacion del corazon. En que consiste la dieta hipercolesterolemia <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1171-dieta-colesterol-alto-hipercolesterolemia.html#:~:text=Ingerir%20menos%20de%20un%207,para%20mantener%20un%20peso%20adecuado>. Recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Alimmenta. Alimentos en la dieta de hipercolesterolemia <https://www.alimmenta.com/dietas/colesterol-elevado-hipercolesterolemia/>. Recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Contratacion del estado. En que consiste la dieta basal https://contrataciondelestado.es/wps/wcm/connect/56eb4c09-83e1-4468-b774-c59e225c85aa/DOC20150625085223PPT_ANEXO_3_DICCIONARIO_DIETAS.PDF?MOD=AJPERES#:~:text=DIETA%20BASAL%3A,la%20opci%C3%B3n%20de%20elegir%20men%C3%BA. Recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Euro innova. Alimentos permitidos en la dieta basal <https://www.euroinnova.mx/blog/latam/dieta-basal#:~:text=La%20dieta%20basal%20debe%20estar,si%20el%20paciente%20lo%20desea>. Recuperado en 12 de noviembre del 2022.

- Siciga (2007). Dieta astringente <https://sociga.net/wp-content/uploads/2017/12/DIETA-ASTRINGENTE.pdf> (p 1). Recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Soluciones para adelgazar. Alimentos permitidos en la dieta astringente <https://solucionesparaadelgazar.com/dieta-astringente/>. Recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Salud nl. En que consiste una dieta pediátrica <https://saludnl.gob.mx/drupal/dieta-para-ni%C3%B1os-apropiada-para-la-edad#:~:text=Es%20una%20dieta%20que%20brinda,a%20prevenir%20la%20obesidad%20infantil.&text=Durante%20los%20primeros%204%20a,satisfacer%20todas%20sus%20necesidades%20nutricionales>. Recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Formacion. Distribucion de macronutrientes en la dieta pediátrica <http://formacion.sefh.es/dpc/sefh-curso-nutricion/curso-nutricion-modulo7.pdf> (p 7). Recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Prezzi. En que consiste la dieta rica en residuos <https://prezi.com/9xelnwzutjy5/dieta-rica-en-residuos/>. Recuperado en 12 de noviembre del 2022.
- Prezzi. A quien se le indica la dieta rica en residuos <https://prezi.com/9xelnwzutjy5/dieta-rica-en-residuos/>. Recuperado en 12 de noviembre del 2022.