



**NOMBRE DE ALUMNO:**

JONATHAN JIMÉNEZ GÓMEZ

**NOMBRE DEL PROFESORA:**

DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

**NOMBRE DEL TRABAJO:** MANUAL DE DIETAS

**MATERIA:**

INTRODUCCION A LA NUTRICION

**GRADO:**

1° CUATRIMESTRE

**GRUPO:**

A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de noviembre de 2022



# MANUAL DE DIETAS



## Introducción

En la actualidad podemos encontrar una gran variedad de dietas. Todas ellas nos aseguran lograr objetivos diferentes, como la reducción de peso o la ganancia de masa muscular otras nos ayudan con algunas patologías.

## INDICE

MANUAL DE DIETAS -----	6
DIETAS HOSPITALARIAS -----	6
DIETA COMPLETA -----	6
DIETA HIPERPROTEICA -----	7
DIETA BLANDA -----	8
BLANDA MECÁNICA -----	9
DIETA BLANDA SEVERA -----	10
DIETA HIPOSODICA -----	11
DIETA HIPOGRASA -----	12
DIETA PARA DIABETICO -----	13
DIETA RENAL -----	14
DIETA HIPOALERGENICA -----	15
DIETA ATRAUMATICA(EDENTULO) -----	16
DIETA LIQUIDA AMPLIA -----	17
DIETA LIQUIDA RESTRINGIDA (TOLERANCIA ORAL) -----	18
DIETA LICUADA -----	19
ALIMENTACION COMPLEMENTARIA -----	20
DIETA DE THEVENON -----	21
NORMOCALORICA -----	22
DIETA HIPOGLUCIDA -----	23
HIPOPROTEICA -----	25
DIETA DE LÍQUIDOS GENERALES -----	26
DIETA LIQUIDA CLARA -----	27
DIETA SEMILIQUIDA -----	28
DIETA ASTRINGENTE -----	29
DIETA SUPRAGLOTICA -----	30
DIETA BLANDA QUIMICA -----	31
DIETA PARA DISFAGIA -----	32
DIETA HIPOCALÓRICA -----	33
DIETA HIPERCALÓRICA -----	34
ALIMENTOS RECOMENDADOS -----	35
ALIMENTOS NO RECOMENDADOS -----	35

DIETA MODIFICADA EN FIBRA -----	35
DIETA POBRE EN FIBRA -----	35
DIETA RICA EN FIBRA -----	36
DIETA CETOGENICA PARA EPILEPSIA -----	38
DIETA MODIFICADA EN HIERRO -----	38
DIETA RICA EN HIERRO -----	39
DIETA MODIFICADA EN CALCIO -----	40
DIETA ALTA EN CALCIO: -----	40
DIETA BAJA EN CALCIO-----	40
DIETA MODIFICADA EN SODIO -----	41
DIETA MODIFICADA EN POTASIO -----	42
DIETA MODIFICADA EN FOSFORO-----	43
DIETA ALTA EN P-----	43
DIETA BAJA EN P -----	44
DIETA RESTRINGIDA EN PURINAS-----	44
DIETA CONTROLADA EN OXALATOS -----	45
DIETA BAJA EN TIRAMINA -----	45
DIETA VEGETARIANA -----	46
DIETA BAJA EN RESIDUO -----	47
CONCLUSIÓN -----	49
BIBLIOGRAFÍA-----	49

# MANUAL DE DIETAS

## DIETAS HOSPITALARIAS

### QUÉ ES LA DIETA HOSPITALARIA

Las dietas hospitalarias son planes de alimentación mediante los cuales se seleccionan los alimentos más adecuados, para garantizar que un enfermo hospitalizado mantenga o alcance un estado de nutrición óptimo.

### **DIETA COMPLETA**

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



### VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

KCAL	PROTEÍNA %	GRASA %	HIDRATOS DE CARBONO %
2000	10-12	30	60

### INDICACIONES

Se indica para todo paciente hospitalizado con peso adecuado que no tenga comprometido el tracto gastrointestinal, la función metabólica y/o que no presente alguna patología o necesidad particular.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

Productos lácteos y derivados, huevos, todo tipo de carnes (pollo, res, pescados, etc.), verduras, frutas, menestras, cereales, tubérculos, grasas y azúcares.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

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

### **DIETA HIPERPROTEICA**

La dieta hiperproteica, también conocida como la dieta de las proteínas, consiste en una alimentación basada en una elevada ingesta de proteínas, reduciendo además el aporte de carbohidratos y grasas al organismo.



### INDICACIONES

Se indica para todo paciente hospitalizado en estado de Desnutrición Proteica en cualquiera de sus grados. Pacientes post-operados de cirugía mayor. Pacientes politraumatizados, neoplásicos o hipercatabólicos.

### VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

KCAL	PROTEÍNA %	GRASA %	HIDRATOS DE CARBONO %
2000	12-15	30	65

### ALIMENTOS PERMITIDOS

Productos lácteos y derivados, huevos, todo tipo de carnes (pollo, res, pescados, etc.).

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Debe limitarse el consumo excesivo de azúcares simples, grasas saturadas y bebidas alcohólicas

## **DIETA BLANDA**

Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra.



## 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.

## VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

KCAL	PROTEÍNA %	GRASA %	HIDRATOS DE CARBONO %
1600	10-12	30	60

## ALIMENTOS PERMITIDOS

PROTEINAS: Productos lácteos y derivados, huevo, carnes magras (sin tejido conectivo), y pescado.

- CEREALES: Refinados.
- AZUCARES: Mermelada.
- VEGETALES: Verduras cocidas.
- FRUTAS: Sancochadas, en mazamorras, en compotas, etc.



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

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.

## **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

## TIPOS DE COCCION PERMITIDAS:

- Sin grasa: Cocción en agua y cocción al vapor
- Poca grasa: Cocción al horno.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Arepas
- Galletas
- Frutas y verduras frescas
- Carnes enteras

## **DIETA BLANDA SEVERA**

Es aquel régimen dietoterapéutico constituido por alimentos con muy bajo contenido de grasas y residuos.



## INDICACIONES

Se indica en: Pacientes Pre y Post-operatorios de procedimientos quirúrgicos intestinales. Pacientes con trastornos en la motilidad intestinal. Pacientes con enfermedad Inflammatoria Intestinal.

## VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

KCAL	PROTEÍNA %	GRASA %	HIDRATOS DE CARBONO %
1500	10-12	30	60

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

Carnes magras (pollo o claras de huevo)

- CEREALES: Arroz y pastas refinadas, v/ AZUCARES: Mermelada.
- VEGETALES: Verduras cocidas como zapallo, zanahoria, papas cocidas, etc.
- FRUTAS: Sancochadas, en preparaciones (mazamoras).

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

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

## **DIETA HIPOSODICA**

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

Se indica en: pacientes cardiopatas (insuficiencia cardiaca congestiva). Pacientes con afecciones renales (síndrome nefrótico, síndrome nefrítico, insuficiencia renal crónica, insuficiencia renal aguda, pacientes trasplantados, etc.). Pacientes con enfermedades hepáticas (cirrosis hepática con ascitis o edema). pacientes con hipertensión arterial.

## VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

KCAL	PROTEÍNA %	GRASA %	HIDRATOS DE CARBONO %
1800	10-12	30	60

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

- **PROTEICAS** Leche y yogurt, huevo, carnes blancas y pescado.

- AZUCARES: Mermelada.
- VEGETALES: Verduras cocidas.
- FRUTAS: Frescas

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Debe limitarse el consumo de carnes curadas, embutidos, productos alimentarios enlatados, encurtidos, productos de pastelería, margarina y mantequillas con sal.

### **DIETA HIPOGRASA**

Dieta con aporte normal de energía, proteína y carbohidratos, aumento en el aporte de fibra, modificada en grasa y colesterol. La fuente de grasa será especialmente mono y poliinsaturada y el colesterol será < 300 mg. / día. Se deriva de la corriente. Las calorías deben ser de 2000 aproximadamente.



### INDICACIONES

Esta dieta está indicada para pacientes con alteraciones en los valores de laboratorio, ya sea de los triglicéridos o colesterol, y para aquellos con alteraciones de la vía hepatobiliar (hígado, vesícula y vías biliares) que suelen sufrir problemas digestivos tipo cólico al ingerir una dieta rica en grasas.

### VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

KCAL	PROTEÍNA %	GRASA %	HIDRATOS DE CARBONO %
1600	12-15	25	60

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Lácteos descremados.
- Huevo solo la clara.
- Carnes magras, pollo y pescado sin piel.
- Frutas y verduras.
- Cereales de todo tipo.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- Grasas saturadas (manteca, mantequilla, margarina, cremas de leche, chocolates, aceite de coco).
- Grasas contenidas en carnes (vacuna, de cerdo, cordero, piel de pollo, carne de cerdo).

## **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 dietaría.



### INDICACIONES

Se indica en: Diabetes Mellitus No Insulinodependiente, Diabetes Mellitus Insulinodependiente.

## VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

KCAL	PROTEÍNA %	GRASA %	HIDRATOS DE CARBONO %	FIBRA GR
1800	12-15	30	55	25

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- CARBOHIDRATOS (menos del 40% de absorción lenta): Vegetales, leguminosas y cereales.
- PROTEINAS: 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 poliinsaturados tipo Omega 3.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

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

## **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.



### INDICACIONES

Se indica en: Pacientes con Insuficiencia Renal sin Hemodiálisis

## VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

KCAL	PROTEÍNA %	GRASA %	HIDRATOS DE CARBONO %
1600	10-12	30	60

### ALIMENTOS PERMITIDOS

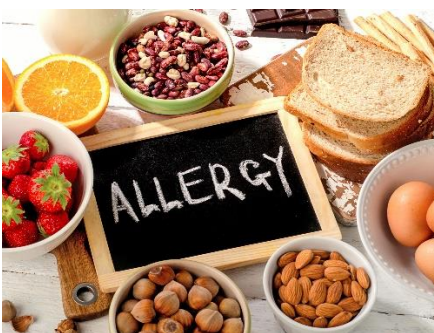
- PROTEINAS: Cantidades limitadas
- CEREALES: Refinados y granos
- VEGETALES FRUTAS: Con bajo contenido de Potasio.
- GRASAS: Ácidos Grasos Poliinsaturados

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

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

## **DIETA HIPOALERGENICA**

Es aquel régimen dietoterapéutico integrado por alimentos que no contiene ingredientes o alimentos alergénicos, podrían producir sensibilidad en ciertos pacientes.



### INDICACIONES

Se indica en: Tratamiento de la Urticaria, trastornos alérgicos (Asma, Rinitis alérgica, etc.), inicio de tratamiento antirretroviral.

## VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

KCAL	PROTEÍNA %	GRASA %	HIDRATOS DE CARBONO %
1500	10-12	25	63

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- **PROTEINAS:** Pollo, pavita.
- **CEREALES/TUBERCULO** Arroz, fideos, papa, camote. **VEGETALES**
- **FRUTAS:** Todas a excepción los cítricos.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- **PROTEINAS:** Pescados, mariscos, cerdo, carnes enlatadas, embutidos, leche, queso, huevo y productos y/o preparaciones que lo contengan.
- **GRASAS:** Nueces, pecanas, maní y mantequilla de maní.
- **FRUTAS:** Cítricos (Naranja, mandarina, etc.), piña y fresas.
- Productos alimentarios procesados con colorantes, conservantes.

## **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.

### INDICACIONES

Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuellos con problemas dentales, de masticación o de deglución, disfagia, estenosis, intervenciones quirúrgicas que afectan el sistema nervioso, el esófago o laringe. Se utiliza en pacientes que progresan de alimentación parenteral o enteral a alimentación sólida.

### VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES



KCAL	PROTEÍNA %	GRASA %	HIDRATOS DE CARBONO %
1800	10-12	30	60

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- PROTEINAS: Carne de res, aves, huevo y pescado picados o desmenuzados.
- CEREALES: Refinados y granos
- VEGETALES: Cocidos.
- FRUTAS: Cocidos sin cascara en preparaciones como; mazamorras o compotas,
- GRASAS: Mantequilla, margarina, natas, aceite, etc.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

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

### **DIETA LIQUIDA AMPLIA**

Es aquel régimen dietoterapéutico proporciona alimentos líquidos y semilíquidos a temperatura ambiente. Es utilizada para proveer nutrientes a pacientes con incapacidad de masticar, deglutir o digerir alimentos sólidos.



## INDICACIONES

Se indica en: Pacientes con problemas de masticación deglución, disfagia. Pacientes con trastornos en la cavidad oral. Pacientes postquirúrgicos de Cabeza y Cuello. Pacientes con estenosis esofágica. Pacientes con fractura mandibular.

## VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

KCAL	PROTEÍNA %	GRASA %	HIDRATOS DE CARBONO %
1200	10-12	30	30

## ALIMENTOS PERMITIDOS

Caldos, sopas de cremas coladas, gelatina, jugos de frutas colados, mazamoras de fritas sin leche, etc. Todas las bebidas, excepto alcohólicas.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Los alimentos sólidos como tostadas, cereales integrales, frutos secos, galletas, pan, etc.

## **DIETA LIQUIDA RESTRINGIDA (TOLERANCIA ORAL)**

Es aquel régimen dietoterapéutico proporciona los requerimientos diarios de agua, esta constituye una fuente de líquidos orales de fácil absorción con una cantidad mínima de residuos. Es usado principalmente para evaluar la tolerancia del tracto gastrointestinal, pero al mismo tiempo provocar una mínima estimulación del mismo. En este régimen se proporcionan líquidos claros a temperatura ambiente, sin embargo, depende del estado clínico del paciente, el tipo de líquidos a proporcionar.

Cabe mencionar que la dieta líquida restringida resulta insuficiente en contenido energético y de macronutrientes. No se recomienda el uso prolongado de la misma como única fuente de alimentación.

## INDICACIONES

Se indica en: Pacientes en fase de recuperación de procedimientos quirúrgicos gastrointestinales. Pacientes con trastornos graves en la función gastrointestinal. Pacientes

con progreso a una etapa de alimentación vía oral. Pacientes en preparación de procedimientos exploratorios (Colonoscopias, etc.) o quirúrgicos (Cirugías Gástricas, etc.)

### VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

KCAL	PROTEÍNA %	GRASA %	HIDRATOS DE CARBONO %
400	ESCASO	ESCASO	80

### ALIMENTOS PERMITIDOS

Te, Manzanilla, Anís, Gelatina claros, caldos blancos.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Carne de res, leche y derivados, alimentos con aderezos, alimentos con grasa.

## **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 a 4 horas.



### INDICACIONES

Se indica en: Pacientes Post-operatorios de procedimientos quirúrgicos neurológicos. Pacientes con desordenes neurológicos. Pacientes con trastornos en la deglución. Pacientes con cirugías maxilofaciales. Pacientes con úlceras bucales o gastrointestinales.

## VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

KCAL	PROTEÍNA %	GRASA %	HIDRATOS DE CARBONO %
1200	12-15	25	60

### 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) v" 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.

## **ALIMENTACION COMPLEMENTARIA**

Es aquel régimen dietoterapéutico considerado como el primer alimento que recibe el niño a partir de los 6 meses de edad y cubre parte de su requerimiento energético diarios por ser un alimento complementario. Es de consistencia semi- sólida y contiene distintos alimentos a lo largo de sus 3 etapas. Las etapas son:

Alimentación Complementaria I (6-8 meses)

Alimentación Complementaria II (9 — 11 meses).

Alimentación Complementaria III (12 — 23 meses).



## INDICACIONES

Se indica en: Pacientes pediátricos a partir de los 6 meses de edad, teniendo en cuenta el tipo de alimentación complementaria dependiendo de la edad del niño o niña.

## VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

KCAL	PROTEÍNA %	GRASA %	HIDRATOS DE CARBONO %
800	12-15	35	60

## ALIMENTOS PERMITIDOS

- ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL: Hígado, sangrecita, bazo, bofe, huevo, lácteos y pescado (a partir de los 9 meses).
- FRUTAS: Plátano, durazno, papaya, manzana, pera, granadilla, mango (tritutados o aplastados según la edad).
- VERDURAS: Zapallo, zanahoria, espinaca, acelga, etc.
- GRASAS: Aceite vegetal, margarina o mantequilla,

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Alimentos condimentados, procesados, verduras frescas, embutidos carnes seca, alimentos altos en sodio.

## **DIETA DE THEVENON**

Es aquella dieta 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 la prueba.



## INDICACIONES

Se indica a pacientes que se sospeche de hemorragia interna por enfermedades digestivas (úlceras gastroduodenales, cáncer, etc.), cuya pérdida de las cantidades de sangre no son visibles a simple vista, sea como rectorragia o como melena.

## VALOR NUTRICIONAL Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

KCAL	PROTEÍNA %	GRASA %	HIDRATOS DE CARBONO %
1500	12-15	25	60

## ALIMENTOS PERMITIDOS

- **PROTEÍNAS:** Carnes blancas (pollo o claras de huevo)
- **CEREALES:** Arroz y pastas refinadas.
- **AZUCARES:** Mermelada clara.
- **VEGETALES:** Verduras cocidas como: alcachofa, nabo, coliflor, papas, yuca cocida, etc.
- **FRUTAS:** Sancochadas, en preparaciones (mazamoras) 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.

## **NORMOCALORICA**

No tiene ninguna modificación ni en consistencia ni en la textura, ni en la consistencia, ni en su contenido de nutrientes. Indicación: Indicada para pacientes sanos, que no presentan ninguna alteración en la digestión y absorción de nutrientes.



### INDICACIONES

Indicada para pacientes sanos, que no presentan ninguna alteración en la digestión y absorción de nutrientes.

### CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA

Contiene 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena).

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Todos de acuerdo a la patología del paciente.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Ninguno

## **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.

### CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA:

- Consumir solo una porción de harina por comida: arroz 1 pocillo tintero, papa 1 unidad mediana, plátano 1/3 unidad, pastas 1 pocillo tintero, lentejas o fríjol seco 1 cucharada grande.
- Consumir todos los días frutas en porción aparte de los jugos.
- Consumir verduras en diferentes preparaciones a diario: pepino, tomate, lechuga, rábano, habichuelas, acelga, espinacas. NO remolacha.
- Consumir alimentos integrales como avena en hojuelas, galletas integrales, cereal integral.
- Contiene 6 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde cena y refrigerio).

### 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).
- Harinas fritas como empanadas, arepa frita, papas fritas o plátano frito.
- Caldos Ricostilla o maggi.
- Bebidas gaseosas o jugos artificiales, bebidas alcohólicas, café negro.
- Carne de cerdo, piel del pollo, mayonesa, mantequilla, jamón.
- Kumis con dulce, yogurt con dulce, leche condensada, leche malteada, frutas en almíbar o en conserva, bebidas instantáneas (zum, tang, frutiño), refrescos, jugos
- industrializados con azúcar

## **HIPOPROTEICA**

Dieta modificada significativamente en el aporte de proteínas.



### INDICACIONES:

Está indicada principalmente en pacientes con enfermedades renales que no han sido dializados, en encefalopatías hepáticas y en cirrosis.

### CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA:

- Se evita el consumo de lácteos

- Se distribuye la mayor proporción de la proteína en el almuerzo, con relación al desayuno y la cena.
- Contiene 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena).

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Leguminosas en baja proporción
- Frutas como: mandarina, fresas, mango y manzana
- Verduras como: tomate, cebolla, pepino, lechuga y zanahoria
- Arroz
- Pan sin leche

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Carnes frías
- Embutidos
- Vísceras
- Carnes rojas en baja proporción

## **DIETA DE LÍQUIDOS GENERALES**

Es la dieta intermedia entre los líquidos claros y dieta blanda, el cambio debe realizarse de acuerdo a la tolerancia del paciente, es de fácil digestión, contiene poco residuo y ningún condimento, todos los alimentos se proporcionan en consistencia líquida. Puede cubrir los requerimientos nutricionales del paciente si se planea adecuadamente por lo que puede ministrarse por varios días.

### INDICACIONES

En general se indica para progresar a la siguiente dieta: Cuando el paciente ya ha tolerado la dieta líquida clara, se puede iniciar la líquida general, esta dieta es por vía oral, por lo que el paciente puede paladear el sabor de los alimentos, es la diferencia fundamental de la dieta

licuada o enteral, por lo que es de suma importancia verificar buen sabor de los mismos. Es muy útil en alteraciones o patologías que afecten el esófago, laringe y estómago.

### VALOR NUTRIMENTAL

La dieta aporta aproximadamente un valor de entre 1500 a 1800 Kilocalorías

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Lácteos Bebidas a base de leche, yogurt
- Alimentos de origen animal Pollo y huevo.
- Verduras Zanahoria, chayote cocidos y licuados
- Frutas Papaya, plátanos licuados
- Cereales y tubérculos Avena, arroz, maicena
- Aceites y grasas Aceites: canola, maíz, oliva, maíz
- Azúcares Miel, gelatina de agua

### **DIETA LIQUIDA CLARA**

Este tipo de dieta proporciona los requerimientos diarios de agua, pero estimula muy poco el tracto gastrointestinal. Esto se alcanza al costo de proporcionar pocas cantidades de proteínas o grasa.



### INDICACIONES:

Está indicada en la preparación de operaciones del intestino o colonoscopia, en la fase de recuperación de operación de abdomen, en condiciones de gastroenteritis.

### CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA:

- No debe contener alimentos ricos en grasa
- No deben contener líquidos espesos
- Contiene 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena).

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Te
- Caldo
- Jugos de frutas no acidas colados
- Gelatina

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Jugos espesos de frutas acidas
- Caldos ricos en grasa

### **DIETA SEMILÍQUIDA**

Denominadas “Dietas de papilla o puré”. Constituyen dentro de las dietas progresivas, el paso siguiente a las dietas líquidas, de manera que pueden indicarse en los casos referidos en las dietas líquidas completas.

### INDICACIONES

Pacientes con trastornos mecánicos y/o motores del proceso de masticación y/o deglución  
Inflamación, ulceración o trastornos estructurales Postoperatorio de intervenciones orales o esofágicas. Características de la dieta

### ALIMENTOS DESACONSEJADOS:

- Alimentos con doble textura
- Sopa de pasta
- Cereales secos c/leche

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Sopas, caldos, consomés
- Leche, yogurt, queso derretido en salsa.
- Jugo y purés de verduras colados, jugos y néctares de frutas colados ☐
- Cereales cocidos en puré
- Leguminosas en puré, puré de papa, arroz o pasta
- Carne o pescado
- Hígado
- Mantequilla, margarina, aceite
- Nieve, helado, paleta helada, gelatina
- Miel, jalea
- Especias y condimentos al gusto.
- En algunos casos puede recurrirse a la utilización de preparados comerciales

### **DIETA ASTRINGENTE**

Es aquella dieta que produce deshidratación de la materia fecal en otras palabras que produce estreñimiento, se suprime la lactosa y alimentos que aumenten la circulación intestinal



INDICACIONES: para pacientes con diarrea o intestino irritable

### CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA:

- Las comidas deben ser de poca cantidad y frecuentes
- Comer despacio
- Introducir los alimentos normales paulatinamente

- Contiene 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena).

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas: guayaba, pera, manzana y banano.
- Verduras: zanahoria, habichuela y remolacha (pacientes que no sean diabéticos)
- Avena
- Harina de plátano, cereales como arroz, trigo, maíz
- Carnes cocidas
- Clara de huevo

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Frutas acidas y dulces (papaya, melón, sandía, mango y granadilla)
- Salsas
- Verduras como el repollo, lechuga brócoli y tomate
- Azucares simples
- Productos integrales
- Café

## **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

### CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA:

- Debe llevar un espesante
- Controlada en sal
- Su presentación es en licuados espesos
- Contiene 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena).

## ALIMENTOS PERMITIDOS

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

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Dulces

## **DIETA BLANDA QUIMICA**

Dieta sugerida para pacientes con enfermedades gastrointestinales agudas, etapa de recuperación postoperatoria.

## DESCRIPCIÓN DE LA DIETA

- El tipo de dieta obedece a conceptos populares, más que a estudios sistemáticos de la intolerancia de los pacientes
- Es necesario recordar que por su monotonía y dificultad psicosocial, las restricciones dietéticas son una imposición para el paciente

## INDICACIONES

- Ésta dieta sólo se restringe cuando el paciente presenta síntomas de intolerancia o en dietas específicamente restringidas por indicación del estado fisiopatológico en algún padecimiento.
- Procesos inflamatorios del TGI: - Gastritis, úlcera gástrica - Colitis o diverticulitis
- Intolerancia a los lípidos.

### ALIMENTOS A EVITAR:

- Frituras en general
- Las salsas (ya que suelen estar preparadas con especias o con gran cantidad de aceite)
- Snack (patatas fritas, cortezas, etc.)

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes Tiernas y Magras cocidas
- Pescados Blancos cocidos
- Huevos Cocidos
- Leche descremada, diluida
- Derivados Lácteos
- Verduras tierna de hojas
- Pastas cocidas

## **DIETA PARA DISFAGIA**

Está dirigida a pacientes con disfagia de fase oral y/o faríngea leve o moderada, y con capacidad de masticación adecuada.



### INDICACIONES:

La dieta va dirigida a pacientes con disfagia: sólidos, líquidos o mixta. La alimentación en las personas con disfagia exige una modificación en la textura y consistencia de los



alimentos, tanto líquidos como sólidos, adaptándolos al nivel de aceptación por parte del paciente.

#### ALIMENTOS DESACONSEJADOS:

- Alimentos que pueden adherirse al paladar: caramelos blandos, patatas en puré, pan fresco, plátano
- Alimentos con doble textura: sopa de fideos, yogur con frutas, cereales secos en leche.
- Alimentos con fibras: apio, espinacas, espárragos, frutas con semilla y piel, legumbres.
- Alimentos en pequeños trozos: olivas, cerezas, uvas, semillas.
- Alimentos que se disgregan y no forman un bolo compacto: arroz, biscotes, galletas, guisantes, maíz cocido, frutos secos, cereales integrales, uvas pasas, coco, frutas y vegetales crudos, picados

### **DIETA HIPOCALÓRICA**

Peso corporal de un individuo está en función del balance entre ingesta y gasto energético. Se aporta una cantidad energética inferior a la necesaria para el mantenimiento de peso. Menos de 1.800 Kcal



#### INDICACIONES

Obesidad sobrepeso, puede estar acompañado por dislipidemias, hipertensión arterial, síndrome metabólico, síndrome de apnea obstructiva del sueño, intolerancia a la lactosa.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

- LÁCTEOS Descremados, enriquecidos en calcio y vitamina D  
Pan, galletas tipo María,
- Cereales de desayuno, patata, arroz, pasta, maíz, puré de papas, cereales, legumbres, y tubérculos
- VERDURAS Al tener una baja densidad calórica pueden consumirse en gran cantidad, se pueden considerar de libre consumo.
- DULCES Edulcorantes acalórico

## ALIMENTOS DESACONSEJADOS

- LÁCTEOS leche entera, yogures, quesos con más del 30% de materia grasa.  
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL carnes, pescados, huevos fritos o cocinados con grasa
- CEREALES Y FÉCULAS. fritos, papas fritas, cortezas, etc.
- FRUTAS. aceitunas, Aguacate, compotas, mermeladas azucaradas, frutas en almíbar, frutas deshidratados

## **DIETA HIPERCALÓRICA**

Se dice que una dieta es hipercalórica cuando el aporte energético es superior a los requerimientos fisiológicos de dicho individuo. Así, una dieta de 3.000 kcal puede ser normocalórica para una persona joven y activa, y en cambio resulta hipercalórica para un adulto o anciano encamado.



## **ALIMENTOS RECOMENDADOS**

- Con respecto a los lácteos, es conveniente incluir los enteros. La leche \_en polvo se utiliza para enriquecer preparaciones como purés. El yogurt debe siempre enriquecerse, por ejemplo, con miel o con frutos secos. La leche condensada también se utiliza.
- Los quesos son un gran aporte ya que poseen proteínas de alto valor biológico y aportan calorías con poco volumen..

## **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS**

- Las legumbres son muy difíciles de digerir. Deben consumirse moderadamente. Lo ideal es consumir sus harinas para enriquecer y espesar otros alimentos.
- Los azúcares y dulces pueden usarse sin inconvenientes, pero sin exagerar. Preferir la glucosa, la miel, mermeladas y dulces compactos.
- Las infusiones deben prepararse en la propia leche. Es decir, reemplazar el agua de esa infusión con la leche.
- Elegir bebidas sin gas para que no generen efecto saciante

## **DIETA MODIFICADA EN FIBRA**

La fibra puede definirse como una mezcla de diferentes sustancias, en su mayoría de origen vegetal resistentes a hidrólisis por enzimas digestivas del ser humano.

## **DIETA POBRE EN FIBRA**

Las dietas bajas en fibras y bajas en residuos retrasarán el movimiento y disminuirán la cantidad de heces en los intestinos. Al disminuir la actividad de los intestinos, estos pueden descansar y sanar. Esto también puede prevenir bloqueos. Estas dietas se pueden sugerir para pacientes con inflamación del intestino.

## **ALIMENTOS PERMITIDOS**

- Lácteos: Leche y derivados (excepto si hay déficit de lactasa)
- Cereales: Refinados: arroz blanco, sémola, pasta italiana, pan blanco, tostadas, cereales de desayuno, galletas tipo María, tapioca

- Hortalizas y tubérculos: Bien cocinadas o enlatadas, sin semillas: patata hervida, zanahoria, puntas de espárragos, remolacha, calabaza, calabacín, tomate tamizado. Caldo vegetal colado, licuados de hortalizas y tubérculos
- Legumbres: Ninguna permitida
- Fruta fresca y confitada: Manzana cocida, plátano maduro, melocotón y pera en almíbar. Mermelada de melocotón y albaricoque, membrillo, jalea, zumos licuados
- Frutos secos: Ninguno
- Carnes, pescados, huevos

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Lácteos: Yogures con cereales o frutas
- Cereales: Cereales integrales, salvado, pan integral, arroz integral
- Hortalizas y tubérculos: Todas excepto las permitidas
- Legumbres: Todas
- Frutas frescas y confitadas: Excepto las permitidas: frutas con piel, frutas cítricas
- Frutos secos: Todos
- Carnes, pescados, huevos: Sin restricción
- Grasas sin restricción
- Miscelánea: sin restricción

### **DIETA RICA EN FIBRA**

En líneas generales, una dieta de estas características debe contener entre 30 y 40 g de fibra al día, que deben aportarse preferiblemente en forma de diferentes vegetales que contengan tanto fibra soluble (fermentable o viscosa) como insoluble (no fermentable)



## INDICACIONES

Prevención y tratamiento del estreñimiento • El estreñimiento crónico se define como la presencia durante un mínimo de 3 meses en el último año de defecación no satisfactoria caracterizada por escasez de deposiciones, dificultad defecatoria, sensación de evacuación incompleta, heces duras o necesidad de manipulación anorrectal para poder evacuar.

## RECOMENDACIONES

- Tomar al menos de 2 a 3 raciones de fruta cada día:, Escogerlas crudas
- y enteras y, a ser posible, con piel, Evitar siempre que el zumo de fruta
- sea el sustituto de la fruta
- Recordar que existen en el mercado zumos de fruta ricos en fibra
- Tomar frutos secos al menos dos o tres veces a la semana: A ser
- posible, tomarlos con la cáscara comestible
- Tomar de 2 a 3 raciones de verdura al día (una ración son
- aproximadamente unos 150 g de verdura):
- Evitar los zumos de verduras u hortalizas y tomarlas en forma cruda o
- cocida
- Tomar legumbres de una a dos veces por semana
- Escoger cereales y derivados integrales siempre que sea posible, al menos dos
- o tres veces al día (panes, galletas, cereales de desayuno, bollería, arroz y pasta
- de sopa):
- Tomar cereales o derivados al menos cinco veces al día
- Tomar las patatas asadas o hervidas con piel
- Es muy importante beber un mínimo de 2 l de agua diarios
- El incremento de fibra en la dieta debe ser gradual; con ello se evitarán síntomas de flatulencia y malestar intestinal.

## **DIETA CETOGENICA PARA EPILEPSIA**

Esta dieta está diseñada para generar y mantener un estado de cetosis. La cetosis producida por disminución de: Ingesta de harinas Azúcares Frutas Verduras Lácteos.



### INDICACIONES EPILEPSIA REFRACTARIA

Las neuronas cerebrales que son las células que suelen obtener la energía en forma de glucosa, son capaces de adaptarse y obtener de la grasa entre el 50 y 75% de la energía necesaria.

### PERMITIDOS:

- Carnes magras: pollo-sin piel, pavo, carne de vaca y ternera.
- Huevos
- Pescados: blanco o azul: asado o cocido,
- Mariscos
- Rábanos
- Pepino
- Lechuga

### NO PERMITIDOS:

Todas las frutas que no sean cítricas: manzanas, plátanos, peras, uva, fresas.

## **DIETA MODIFICADA EN HIERRO**

Este micro mineral u oligoelemento, interviene en la formación de la hemoglobina y de los glóbulos rojos, como así también en la actividad enzimática del organismo. Dado que participa en la formación de la hemoglobina de más está decir que transporta el

oxígeno en sangre y que es importante para el correcto funcionamiento de la cadena respiratoria. Las reservas de este mineral se encuentran en el hígado, el bazo y la médula ósea.

### RECOMENDACIONES:

Efectuar una adecuada selección de alimentos. Incluir carne en las comidas. Incluir fuentes de Vitamina C en cada comida. Suprimir grandes cantidades de té o café con las comidas. Suprimir cantidades excesivas de ácido acético (vinagre).

### **DIETA RICA EN HIERRO**

Se utiliza en pacientes con deficiencia de hierro, con el fin de prevenir una anemia nutricional o para reforzar el consumo de sulfato ferroso, ácido fólico, vitamina B6, B12 y C, y en el manejo de la anemia, la dieta por sí sola no es capaz de corregir la deficiencia.

### LAS MEJORES FUENTES DE HIERRO INCLUYEN:

- Legumbres secas.
- Frutas deshidratadas.
- Huevos (especialmente las yemas)
- Cereales fortificados con **hierro**.
- Hígado.
- Carne roja y magra (especialmente la carne de res)
- Ostras.
- Carne de aves, carnes rojas oscuras.



## **DIETA MODIFICADA EN CALCIO**

El calcio es uno de los elementos minerales más abundantes en el organismo y el 99% se encuentra en el TEJIDO ÓSEO EN FORMA DE HIDROXIAPATITA SÓDICA. SE ABSORBE en el organismo a través del intestino, siendo la vitamina D el principal regulador de su absorción, aunque también tiene influencia el aporte dietético de fósforo, de manera que si es elevado, disminuye la absorción de calcio y la aumenta cuando es deficitario Una dieta modificada en calcio Se indica en pacientes con ingesta inadecuada de calcio.



## **DIETA ALTA EN CALCIO:**

- Dieta normo calórica o hipocalórica en caso de obesidad o sobrepeso.  
Contenido de calcio entre 1100 y 1500 mg/día.
- Vitamina D
- Moderado contenido de sal
- Evitar embutidos y alimentos en conserva
- Evitar consumo de alcohol, tabaco y cafeína.

## **DIETA BAJA EN CALCIO**

- limitar la ingesta de proteínas por su efecto hipercalcúrico.
- No tomar suplementos orales de calcio
- Aumentar ingesta de líquidos
- Limitar ingesta de sal.



## **DIETA MODIFICADA EN SODIO**

Todo el sodio del organismo se encuentra en los líquidos extracelulares, es el precisamente el responsable (en un 95%) del mantenimiento del volumen de aquellos. En la orina se excreta (en un 90% del sodio ingerido generalmente en forma de cloruro de sodio y fosfato de sodio).

### USOS

- Insuficiencia renal aguda y crónica (si se amerita).
- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Enfermedades asociadas a la retención de líquidos

### CARACTERISTICAS

Es un mineral necesario para el organismo que se encuentra en la mayoría de los alimentos y que también se añade voluntariamente a la comida como salazón, conservante y potenciador del sazón.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

Leche fluida íntegra, semidescremada, descremada y los derivados sin sal. Restringida dos tazas al día en leve y moderada y a una taza en la estricta Vegetales frescos con bajo contenido de sodio, como: lechuga, Todas las frutas frescas.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Leche en polvo, condensada, evaporada Carnes crudas, ahumadas, enlatadas, salitradas, embutidos Mantequilla, mayonesa, mantequilla de maní, mostaza, aderezos y salsas con sal.

## **DIETA MODIFICADA EN POTASIO**

Una dieta alta en potasio puede ser utilizada en caso de tener el potasio bajo debido a medicamentos que desechan potasio, el uso de medicamentos como mineralocorticoides o glucocorticoides, incremento de pérdidas gastrointestinales, o acidosis renal tubular.



### INDICACIONES

Se utiliza en situaciones en las que se produce perdidas constantes de potasio como:

- Uso de diuréticos eliminadores de este ion Algunos antibióticos (carbeniciclina, gentamicina o anfotericina)
- Tratamiento con corticosteroides
- Abuso de laxantes

### POTASIO BAJO

(menos de 150 mg/porción) Arándanos Bayas: zarzamoras, mora azul, bayas negras, grosellas, frambuesa, fresa Duraznos, higos, mandarinas, peras enlatadas Jugo de uva Limón o lima

### POTASIO ELEVADO

(más de 250 mg/porción) Aguacate Futas secas: higos albaricoque, dátiles, ciruela pasa, pasas) Jugo de ciruela pasa, naranja Kiwi Mango Melón

## **DIETA MODIFICADA EN FOSFORO**

Se indica en pacientes con problemas renales. Alimentos altos en fósforo: leche y sus derivados, y leguminosas.

Los antiácidos precipitan el fósforo en el intestino e impiden que se absorba. El fósforo es un micronutriente relacionado con el calcio. A mayor necesidad de uno, mayor necesidad del otro. La biodisponibilidad del fósforo mejora en presencia de vitamina D, Vitamina C y proteínas, entre otros.



### CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA

- El fósforo se encuentra en muchos de los alimentos de consumo habitual en occidente.
- 60% fósforo aportado por alimentos ricos en proteínas
- 20% fósforo aportado por vegetales
- 10% fósforo aportado por frutas
- 10% fósforo aportado por bebidas carbonatadas, café, té

### **DIETA ALTA EN P**

Hipofosfatemia debido a:

Reducción del aporte dietético (raro) Paso de fósforo del espacio extracelular al intracelular (síndrome de realimentación) Reducción de la absorción intestinal de fosfatos (enteritis, radiación, enfermedad de Crohn, celiaquía, alcoholismo)

## **DIETA BAJA EN P**

Cuadros clínicos que pueden provocarla y beneficiarse de la restricción dietética de fósforo:

Sobrecarga de fosfatos (abuso de laxantes, fósforo oral o intravenoso; alimentación inadecuada del neonato con leche de vaca) Incremento en la reabsorción tubular de fosfatos (hipo e hiperparatiroidismo, acromegalia, deshidratación grave)

## **DIETA RESTRINGIDA EN PURINAS**

Una dieta baja en purinas es un plan de alimentación que limita los alimentos con alto contenido de purinas. Las purinas son una sustancia natural que se encuentra en algunos alimentos.



### Alimentos bajos en purinas:

Una amplia variedad de alimentos contienen cantidades muy pequeñas de purinas y son menos propensos a causar gota o piedras en los riñones de ácido úrico. Ellos incluyen:

- Leche y queso bajo en grasa
- Huevo o sustitutos de huevo
- Frutas y jugos de fruta
- Panes de granos enteros y cereales
- Verduras, incluyendo sopas y caldos
- Nueces y mantequillas de nueces
- Frijoles, chícharos y lentejas y tofu

- Gelatina • Chocolate y cacao
- Café, té, y bebidas de dieta

#### Alimentos bajos en purinas:

Una amplia variedad de alimentos contienen cantidades muy pequeñas de purinas y son menos propensos a causar gota o piedras en los riñones de ácido úrico. Se incluyen:

- Carnes (de res, aves, pollo, cerdo, cordero, y de cacería), incluyendo carnes de órganos, como hígado
- Caldos con carne, salsas, y extractos de carne.
- Pescados y mariscos, especialmente sardinas, anchoas, arenque, caballa y vieiras

#### ALIMENTOS QUE DEBE LIMITAR O EVITAR

- Avena (no más de 2/3 tazas sin cocer, diariamente)
- Afrecho de trigo, germen de trigo (no más de ¼ de taza seco, diariamente)
- Hongos, arvejas, guisantes secos, espinaca, espárragos, coliflor (no más de ½ taza por día)

### **DIETA CONTROLADA EN OXALATOS**

El objetivo de una dieta pobre en oxalato es limitar aquellos alimentos con alto contenido en el mismo. Hasta un 2-8% de pacientes presentan litiasis renal de oxalato cálcico. El oxalato puede provenir del propio metabolismo del organismo y/o de la dieta

### **DIETA BAJA EN TIRAMINA**

Una dieta con bajo contenido de tiramina es un plan alimenticio que se enfoca en los alimentos que contienen bajas cantidades de tiramina. La tiramina se encuentra en los alimentos añejos y fermentados



### QUÉ ALIMENTOS PUEDO INCLUIR

- Todo tipo de grano como pan, cereal, arroz y pasta
- Todo tipo de fruta y vegetal fresco, congelado o enlatado
- Queso crema, requesón, queso ricotta o procesado (como queso americano)
- Alimentos lácteos frescos como yogur, helado y leche
- Huevos, frijoles, guisantes, nueces y mantequilla de maní
- Carne envasada fresca o procesada, aves o pescado

### QUÉ ALIMENTOS DEBO LIMITAR O EVITAR

- Quesos añejos como el cheddar, queso azul, gorgonzola, camembert y brie
- Carne añeja, fermentada, ahumada, secada al aire, y encurtida como mortadela, peperoni, salami, salchicha y carne seca
- Frijoles de soya fermentados y pasta de soya (como miso), tofu o salsa de soya
- Kim chee (repollo fermentado) o chucrut
- Frutas o vegetales fermentados o podridos
- Extractos de levadura como las pastillas o líquido de levadura cervecera
- Cerveza embotellada o en lata, incluyendo cerveza sin alcohol (beba solamente una botella de 12 onzas al día)
- Vino tinto y blanco (beba solamente 4 onzas al día)

### **DIETA VEGETARIANA**

Las dietas vegetarianas incluyen todos los alimentos de origen vegetal y excluye totalmente la carne roja y sus derivados. Según el grado de exclusión de otros alimentos de origen animal podemos considerar tres grandes grupos.



### VEGETARIANOS Estrictos o VEGANO

Excluyen todo tipo de alimento animal y todos sus subproductos y derivados.

### LACTOOVOVEGETARIANOS

Ingieren alimentos de origen vegetal, huevos, leche y productos lácteos.

### LACTOVEGETARIANOS

Ingieren alimentos de origen vegetal, leche y productos lácteos. Un pequeño grupo estaría formado por los ovovegetarianos, que además de alimentos vegetales permiten la ingesta de huevos pero no de leche. Otras dietas tendrían la consideración de pseudovegetarianas o semivegetarianas al incluir pescado y/o carne de ave.

### **DIETA BAJA EN RESIDUO**

La dieta pobre en residuo está compuesta por alimentos con muy bajo contenido de fibra dietética.



### ALIMENTOS PERMITIDOS:

Lácteos Leche y derivados descremados (Excepto si hay déficit de lactasa) Cereales Refinados: arroz blanco, sémola, pasta italiana, pan blanco, tostadas, cereales dextrinados, galleta tipo María Hortalizas y tubérculos Caldos vegetales colados Legumbres Ninguna permitida Fruta fresca y confitada Zumos de fruta licuados Frutos secos Ninguno permitido Carnes, pescados, huevos Carnes magras, no fibrosas, picadas o bien cocinadas: ternera, lomo de cerdo, pollo, pavo, conejo. Grasas Con moderación: mantequilla, margarina y aceite Miscelánea Sal, azúcar, especias, vinagre

### ALIMENTOS RESTRINGIDOS

Lácteos Lácteos derivados enteros Yogures con cereales o frutas Cereales Cereales integrales, salvado, pan integral, arroz integral Hortalizas y tubérculos Todas las hortalizas Todos los tubérculos excepto la patata hervida Legumbres Todas las legumbres Fruta fresca y confitada Todas las frutas Frutos secos Todos restringidos Carnes, pescados, huevos Carnes grasas, fibrosas, con cartílagos Pescado azul Huevo: sin restricción

### **DIETA SIN COLECISTOQUINETICOS**

Alimentos colecistocinéticos Es aquel alimento que estimula la hormona colecistoquinina la cual es la encargada de hacer que la vesícula biliar se contraiga para expulsar la bilis hacia el aparato digestivo. Deben prohibirse los alimentos flatulentos y tratarse el estreñimiento, frecuente, que puede empeorar las molestias. Coles, Coliflor, Brócoli, Legumbres, Pepino, Cebolla.

### INDICACIONES

Litiasis biliar. Cólicos biliares. Fase estable de litiasis biliar complicada a colecistitis o cólico biliar. Pacientes colecistectomizados.



## CONCLUSIÓN

Una dieta completa y equilibrada puede ser nuestra gran aliada para poder tener una buena salud por las numerosas enfermedades tienen el origen de una dieta inapropiada, por ello es muy importante que prestemos atención a nuestros hábitos alimentarios de cada día.

Si queremos tener una alimentación saludable, tenemos que asegurarnos de que nuestra dieta sea completa que contenga variedad de alimentos y que nos aporta proporciones adecuadas de los nutrientes que necesitamos cada día de nuestra vida , en suficiente cantidad y adecuada a nuestra edad, sexo, actividad y estado de salud.

## BIBLIOGRAFÍA

de la Salud, E. de E. en C. (2017, 1 de febrero). Dietas hospitalarias, definición y tipos fundamentales. VIU . <https://www.universidadviu.com/ec/actualidad/nuestros-expertos/dietas-hospitalarias-definicion-y-tipos-fundamentales>

Dietas hospitalarias: para qué sirven y cumplen son los tipos principales . (2021, 18 de agosto). Maestros Hostelería. <https://mastershosteleria.com/dietas-hospitalarias-principales-tipos/>

Euroinnova Business School. (2022, noviembre 2). En qué consiste la tecnología de los alimentos. Euroinnova Business School. <https://www.euroinnova.mx/blog/latam/dieta-basal>

Inteligente, K. (2019, agosto 7). Tipos de dietas: dietoterapia. Kapital Inteligente. <https://www.kapitalinteligente.es/tipos-de-dietas/>

No title. (s/f). Segurosatalanaoccidente.com. Recuperado el 10 de noviembre de 2022, de <https://www.segurosatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/dieta-hiperproteica-riesgos>

Panea, A. (2021, enero 3). Dieta blanda: qué alimentos puedes comer para deshacerte de los excesos. Women's Health. <https://www.womenshealthmag.com/es/nutricion-dietetica/a35010181/dieta-blanda-cuando-necesitas-darle-un-respiro-a-tu-estomago/>

Dieta hiposódica . (2022, 12 de abril). Centro Médico ABC. <https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-hiposodica/>

Dieta para diabéticos. (2003). Diabetes Mellitus . <https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html>

García, DA, & Blasco, D. (2021, 3 de noviembre). ¿Qué son las dietas hipergrasas? canalSALUD. <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/dieta-y-salud/dietas-hipergrasas/>

Cerutti, R. (2021, mayo 13). Dieta hipoalergénica: ¿En qué consiste y cuándo se indica? GUIADESUPLEMENTOS. <https://www.guiadesuplementos.mx/dieta-hipoalergenica/>

De, S., Clínica, N., Dietética, Y., De Endocrinología, S., & Nutrición, Y. (s/f). DIETA DE FÁCIL DEGLUCIÓN (RECUPERACIÓN DE DISFAGIA). Seen.es. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de [https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1065/140420\\_124538\\_1352296268.pdf](https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1065/140420_124538_1352296268.pdf)

Dieta baja en fibra y residuos. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000200.htm>

Dieta hipoglucida. (s/f). Prezi.com. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de <https://prezi.com/z4chfw-1wegi/dieta-hipoglucida/>

Dieta hipoproteica. (s/f). Cun.es. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/dieta-hipoproteica>

Dietas para pacientes. (s/f). Gva.es. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de <https://sagunto.san.gva.es/documents/7967159/7993003/01.+Dieta+astrigente.pdf>

Marta Gómez Fernández-Vegue, D. (s/f). Aeped.es. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones\\_aep\\_sobre\\_alimentacio\\_n\\_complementaria\\_nov2018\\_v3\\_final.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf)

Rodríguez, P. G. (s/f). Dieta líquida amplia o normal y estricta. Slideshare.net. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de <https://es.slideshare.net/paolamariaguamanrodriguez/nutricin-dietas-liquidas>

Serra, A. (2020, mayo 18). Los tres tipos de dieta; hipocalórica, normocalórica e hipercalórica. La Bolsa del Corredor. <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/tipos-de-dieta-hipocalorica-normocalorica-e-hipercalorica/>

(S/f). Topdoctors.es. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de <https://www.topdoctors.es/files/Image/large/5a317176-896c-42bd-adf0-2e268ac97da0.jpeg>

Báez, M. (2019, septiembre 22). Dieta baja en oxalatos: ¿cuándo es aconsejable para la salud de un adulto mayor? 65 y más. [https://www.65ymas.com/alimentacion/dieta-baja-en-oxalatos\\_7933\\_102.html](https://www.65ymas.com/alimentacion/dieta-baja-en-oxalatos_7933_102.html)

Dieta alta en calcio. (2014, febrero 1). Nutricionista Castellón - Centro de nutrición Castellón - Pilar Alcón Orríos. <https://www.nutricionistacastellon.com/dieta-alta-en-calcio/>

Dieta baja en purinas: Alimentos que consumir o evitar. (2009, noviembre 1). familydoctor.org. <https://es.familydoctor.org/dieta-con-bajo-contenido-de-purinas/>

Dieta baja en sodio. (s/f). Wnyurology.com. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkiid=592670>

Dieta con bajo contenido de oxalatos. (s/f). Wnyurology.com. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkiid=205714>

Dieta con bajo contenido de purina. (s/f). Wnyurology.com. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkiid=226889>

Hierro en la dieta. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002422.htm>

Modificada, D., & Propósito, P. (s/f). Intermountainhealthcare.org. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de <https://intermountainhealthcare.org/ckr-ext/Dcmnt?ncid=521422478#:~:text=Una%20dieta%20alta%20en%20potasio,gastrointestinal%2C%20o%20acidosis%20renal%20tubular.>

(S/f-a). Gov.ar. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de [https://www.garrahan.gov.ar/images/docencia/dieta\\_cetoge%CC%81nica\\_curvas1.pdf](https://www.garrahan.gov.ar/images/docencia/dieta_cetoge%CC%81nica_curvas1.pdf)

(S/f-b). Drugs.com. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-con-bajo-contenido-de-oxalato.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-con-bajo-contenido-de-oxalato.html)

(S/f-c). Drugs.com. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de [https://www.drugs.com/cg\\_esp/dieta-con-bajo-contenido-de-tiramina.html](https://www.drugs.com/cg_esp/dieta-con-bajo-contenido-de-tiramina.html)