

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICION



INTRODUCCION A LA NUTRICIÓN

“50 TIPOS DE DIETA”



DOCENTE: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUILAR CRUZ

FECHA DE ENTREGA: 11 de noviembre del 2022

50 tipos de dietas

INTRODUCCION:

A lo largo de este proyecto determinaremos las diversas variedades de dietas que se han ido anexando a lo largo de la historia,

Las cuales cumplen una determinada función para el tratamiento o acompañamiento de alguna enfermedad. Por lo cual los requerimientos nutricionales (proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales) se adaptaron adecuadamente a la enfermedad tratar mediante el consumo de alimentos de origine: vegetal y animal.

TIPOS DE DIETAS

1. Dieta alcalina	6
2. Dieta hipocalórica.....	6
3. Dieta por puntos.....	6
4. Dieta paleo	7
5. Dieta proteica	7
6. Dieta detox	7
7. Dietas fijas o por menú.....	8
8. Dietas intercambiables	8
9. Dietas “pre-fabricadas” y dietas de fórmula	8
10. Dietas bajas en carbohidratos	9
11. Dietas bajas en grasas.....	9
12. Dietas de reducción.....	9
13. Dietas de mantenimiento	10
14. Dieta mediterránea	10
15. Dieta de la zona	10
16. Dieta vegetariana	10
17. Dieta vegana	11
18. Dieta de la fertilidad.....	11
19. Dieta hipercalórico	11
20. Dieta volumétrica	11
21. Dieta keto	12
22. Dieta Ornish.....	12
23. Dieta Dash.....	13
24. Dieta omnívora.....	13
25. Dieta carnívora	13
26. Dietas modificadas en fibra alimentaria en cantidad alta	13
27. Dieta blanda	13
28. Dieta hipo sódica.....	14
29. Dieta para diabético	14
30. Dieta renal	14
31. Dieta de líquidos claros.....	15
32. Dieta de líquidos completos	15
33. Dieta de purés	15
34. Dieta suave	15

35.	Dieta modificadas en contenidos de nutrientes	16
36.	Dieta thevenon	16
37.	Dieta basal	16
38.	Dieta astringente	16
39.	Dieta especial por sonda nasogástrica o enteral	17
40.	Dieta absoluta o ayuno	17
41.	Dieta TLC	17
42.	Dieta mental	17
43.	Dieta Weight Watchers	17
44.	Dieta flexible	18
45.	Dieta hiperlipídica	18
46.	Dieta hipo proteica	18
47.	Dieta baja en pruínas	18
48.	Dieta híper sódica	19
49.	Dieta cetogenica	19
50.	Dieta híper energética	19
51.	Dieta Brat o Braty	19

1. Dieta alcalina

También conocida como la dieta del pH y promocionada como la dieta “anti cáncer”, este tipo de dieta es la última revolución entre los famosos se debe de consumir el 80% de la dieta en alimentos alcalinos y el 20% en alimentos ácidos. La dieta alcalina promete depurar el organismo y, además, ser un fuerte protector contra posibles tumores, basándose en el consumo de alimentos que tienen supuestos efectos sobre la acidez de los fluidos de nuestro organismo. El punto a favor de esta dieta es que aboga por alimentos como:

Cereales, frutas, verduras y legumbres, pepino, espinaca, soja, brócoli, coliflor, zanahoria, calabacín, papa, rábano tomate, alcachofa, etc. pero con una restricción tan amplia en el resto de alimentos que no es una opción saludable.

2. Dieta hipocalórica

La dieta hipocalórica permite comer de forma equilibrada y saludable mediante el control de la ingesta de calorías, que varían dependiendo de nuestras características físicas y nuestro grado de actividad. En este tipo de dieta, se realizan cinco comidas al día y no se evita ningún grupo de alimentos, excepto aquellos como el azúcar y las grasas saturadas. Estos parámetros son aptos en una dieta para diabéticos, puesto que, además de repartir las comidas a lo largo del día, limitan la cantidad de grasa, azúcares y sal que ingerimos, y permite consumir una gran variedad de frutas y verduras.

3. Dieta por puntos

La dieta por puntos es una buena opción para aquellos que están aburridos de todas las dietas y quieren probar algo nuevo. En este tipo de dieta, también se consumen todos los grupos de alimentos de forma equilibrada y, para ello, cuenta con una tabla de puntos que los clasifica según sus características. El objetivo de este plan de alimentación es no sobrepasar los puntos indicados al cabo del día. En esta dieta no hay alimentos prohibidos, pero siempre hay que evitar aquellos como bollería o embutidos grasos, porque su alta puntuación puede hacer que alcancemos la totalidad de los puntos, o los sobrepasemos, con sólo probarlos. Se pueden utilizar varias fórmulas para calcular cuántos puntos tiene cada alimento. Una de las más utilizadas es la siguiente:

$$\text{PUNTOS} = (\text{calorías} \times 0,02) + (\text{grasa}/12) - (\text{fibra}/5).$$

4. Dieta paleo

La dieta paleo, también llamada dieta paleolítica, prácticamente se ha convertido en un estilo de vida. Consiste en volver a aquellos orígenes en los que la alimentación se basaba únicamente en lo que se cazaba y recolectaba. Por ello, este tipo de dieta elimina los alimentos procesados y evita algunos grupos como cereales o lácteos, y basa la alimentación en carnes, pescados, frutas y verduras, que proporcionan un alto grado de energía. Aunque puede ser una buena opción, hay que encontrar el equilibrio en el consumo de estos productos, ya que un consumo excesivo de carne también puede ser perjudicial.

5. Dieta proteica

En la dieta proteica, se limita la alimentación a aquellos alimentos que son altos en proteínas, como la carne, el pescado y los derivados lácteos. Este tipo de dieta, que llega a excluir grupos de alimentos tan fundamentales como las frutas y las verduras, puede llegar a ocasionar graves problemas de salud. Algunas de las carencias más graves de esta dieta son la falta de hidratos de carbono y de fibra, imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Esta restrictiva dieta posibilita perder kilos fácilmente a costa de nuestra salud y puede llegar a perjudicar gravemente nuestro metabolismo.

6. Dieta detox

El término “detox” se ha convertido en una palabra que está en boca de todo el mundo, pero lo cierto es que este tipo de alimentación no puede sostenerse en el tiempo. Este tipo de dieta surge en los últimos años como una forma de depurar nuestro organismo, y se basa en el consumo exclusivo de líquidos durante, al menos, un día completo a la semana. Un consumo exclusivo de líquido no sólo no aporta la cantidad de energía necesaria para el funcionamiento del organismo, sino que puede provocar desequilibrios en componentes tan necesarios como el calcio, el potasio o el sodio.

7. Dietas fijas o por menú

Son dietas que establecen claramente el tipo y cantidad de alimentos que se deben consumir. Ventajas: Fáciles de seguir Las mejores para llevar una dieta por primera vez, los alimentos y porciones han sido seleccionados por un experto de manera previa, no se deben tomar decisiones difíciles.

Desventajas: Son muy estrictas, pueden resultar caras cuando se deben comprar muchos productos, no suelen permitir alimentos especiales (fiestas, comidas de negocios, etc.)

8. Dietas intercambiables

Son dietas que permiten cambiar alimentos. Dan una lista de "equivalencias" sobre las cuales se puede modificar la dieta. Ventajas: Permiten elegir alimentos fuera de la dieta, hacer salidas a restaurantes o fiestas, Permite "fabricar" una dieta con los productos que tiene disponibles en casa.

Desventajas: Difíciles de seguir si no ha hecho dietas antes ya que debe tomar decisiones, no siempre contará con el tiempo necesario para hacer estas decisiones.

9. Dietas "pre-fabricadas" y dietas de fórmula

Son dietas que entregan las porciones de los alimentos en paquetes diseñados previamente o dietas que sustituyen algún alimento por una malteada o licuado energético. Es un subtipo de las dietas fijas Ventajas Fáciles de seguir

Ayudan a aprender el tamaño de las porciones No requieren tiempo para prepararse Útiles en personas de edad avanzada Desventajas No siempre son balanceadas No son accesibles para todas las personas Suelen ser rígidas y aburridas y no son recomendables en la mayoría de los casos

10. Dietas bajas en carbohidratos

Restringen al grupo de carbohidratos mientras que la cantidad de proteínas y grasas sigue siendo el mismo de una dieta normal.

Ventajas Permiten suprimir en un porcentaje al grupo de carbohidratos simples (azúcares, harinas, etc.) sin que haya carencia de otros nutrientes, para muchas personas resulta más fácil eliminar un tipo de alimentos que contar calorías

Desventajas: No se puede eliminar a los carbohidratos de la dieta de manera absoluta ya que puede ser perjudicial para la salud y solo debe hacerse bajo supervisión médica, eliminar carbohidratos suele ser lo más difícil de cualquier dieta.

11. Dietas bajas en grasas

Son las que restringen la cantidad de grasas que se consumen, mientras que los otros grupos permanecen sin cambios Ventajas Restringir la cantidad de grasa suele ser más fácil que restringir los carbohidratos Existen sustitutos de las grasas que pueden hacer los alimentos más apetecibles Permite eliminar una gran cantidad de calorías Pueden utilizarse para controlar el colesterol y triglicéridos.

Desventajas: Pueden ser poco atractivas, no es recomendable eliminar todas las grasas de manera definitiva a menos que exista una indicación para ello

12. Dietas de reducción

Son las que originan la pérdida de peso. Consta con alimentos como: verduras, frutas, cereales, legumbres, tubérculos, proteínas (cárnicas), aceites y grasas.

13. Dietas de mantenimiento

Son las que permiten mantener el peso una vez que se ha logrado el peso ideal. Ventajas: Permiten mantener el peso después de una dieta de reducción sin “rebote” Pueden seguirse durante mucho tiempo, incluso años Es menos estricta Desventajas: No son de utilidad si no se ha reducido peso primero, no se pueden seguir para siempre si la persona no es disciplinada y no lleva un estilo de vida adecuado La dieta de mantenimiento es un apoyo para mantenerse saludable, no la receta para continuar bajando de peso de manera indefinida

14. Dieta mediterránea

La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada en las cocinas tradicionales de Grecia, Italia y otros países que bordean el mar Mediterráneo. Los alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos, semillas, hierbas y especias, son la base de la dieta. El aceite de oliva es la principal fuente de grasa agregada. Se incluyen con moderación el pescado, los mariscos, los lácteos y la carne de aves. Por el contrario, la carne roja y los dulces solo se comen ocasionalmente.

15. Dieta de la zona

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

16. Dieta vegetariana

La dieta vegetariana es un régimen alimenticio en el que la persona no consume carne de ningún animal, pero sí productos que procedan de ellos, como huevos, miel, leche o queso.

Simplemente no puede comer órganos ni tejidos animales, por lo que no hay riesgo de carencias nutricionales. Se estima que el 14% de la población mundial es vegetariana.

17. Dieta vegana

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

18. Dieta de la fertilidad

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

19. Dieta hipercalórico

La dieta hipercalórico es un régimen alimenticio en el que se incrementa la ingesta calórica. Es decir, a diferencia de la anterior, donde se restringía el aporte calórico, aquí se aumenta, aportando al organismo más energía de la que, a priori, necesita. Puede usarse puntualmente en personas que necesitan subir de peso o incrementar su masa muscular

20. Dieta volumétrica

La dieta volumétrica es aquella que, siendo desarrollada por Bárbara Rolls, profesora de nutrición en la Universidad Estatal de Pensilvania, se basa en priorizar los alimentos de baja densidad frente a los de alta densidad. Y es que la profesora clasificó los alimentos según su "densidad

calórica” en comidas poco densas (como sopas o verduras) y comidas más densas (como carne o pizzas). Como contra, debemos mencionar que es habitual que la persona suele tener problemas para limitar cantidades.

21. Dieta keto

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

Al privar al cuerpo de su fuente principal de combustible, este entra en estado de cetosis (de ahí el nombre), una situación metabólica de emergencia en la que el cuerpo, para obtener energía, degrada las grasas, generando cuerpos cetónicos que sirven como combustible de urgencia. Se pierde peso rápidamente, pero se pone en peligro la salud. Por eso, nunca vamos a recomendarla.

22. Dieta Ornish

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

23. Dieta Dash

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

24. Dieta omnívora

Cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal. Es el tipo de dieta más frecuente en la especie humana.

25. Dieta carnívora

Cuando los alimentos de procedencia animal son los predominantes. Siendo común en la especie humana.

26. Dietas modificadas en fibra alimentaria en cantidad alta

Pueden ser con altos contenidos en fibra: dieta alta en fibra, que son indicadas en aquellos casos en los que hay reducción de la motilidad intestinal.

27. Dieta blanda

Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra. Si usted está siguiendo una dieta blanda, no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína. Puede comer: verduras al vapor, leche y derivados sin grasa, huevo tibio, papa hervida, etc.

28. Dieta hipo sódica

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. Por eso, en esta dieta se conserva, ya sean dulces o salados. Esta dieta es para pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo.

29. Dieta para diabético

Es aquel régimen dieto terapéutico 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 de tener en cuenta la energía, proteínas, grasas y fibra dietética. Trata de prevenir casos de hipoglicemia e hiperglicemia, reduce el riesgo de aterosclerosis y sus complicaciones. Productos no permitidos: productos de pastelería, carbohidratos simples alimentos altos en sodio, frutos secos.

30. Dieta renal

El propósito de esta dieta es mantener un equilibrio en los niveles de electrolitos, minerales y líquido en su cuerpo si usted tiene IRC o si está en diálisis.

Las personas con diálisis necesitan esta dieta especial para reducir la acumulación de productos residuales en su cuerpo. Limitar los líquidos entre los tratamientos es muy importante porque la mayoría de las personas en diálisis orinan muy poco. Sin la micción, el líquido se acumulará en el cuerpo y causará un exceso de líquido en el corazón y los pulmones.

31. Dieta de líquidos claros

Una dieta líquida se compone solo de líquidos claros y de alimentos que se transforman en líquidos claros cuando están a temperatura ambiente. Esto incluye cosas como: electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporcionan un mínimo de residuo intestinal, este tipo de dietas se utiliza para recuperación se da agua de cualquier color como: jugos de frutas coladas, nieve, paletas, consomé

32. Dieta de líquidos completos

Una dieta líquida completa incluye líquidos o alimentos que están en forma líquida a temperatura ambiente. Los líquidos son más fáciles de tragar y digerir que los alimentos sólidos. Una dieta líquida completa le permite ingerir una variedad de líquidos para lograr una mejor nutrición que con las dietas líquidas limitadas. Esta dieta se puede recomendar: Para ayudar en la preparación para una prueba o procedimiento, para ayudar en la recuperación de una cirugía, si tiene problemas para tragar o masticar. Los alimentos que se incluyen son: leche, yogurt natural, huevo, sopas, cereales no integrales, verdura cocinada y colada, crema, helado, etc.

33. Dieta de purés

Este tipo de alimentación difiere de la dieta normal porque los alimentos se cuecen, se preparan como purés y se sirven en la forma más apropiada para su correcta digestión. Para ello, se usan alimentos licuados o molidos con una consistencia semi líquida o espesa, dependiendo de la indicación médica. Recomendada para personas que tienen dificultades para masticar, problemas dentales o de cavidad oral, problemas esofágicos que no toleran los alimentos sólidos. Algunos alimentos que se incluyen son: sopas licuadas, puré de papa, cremas de verduras, puré de frutas y verduras, etc.

34. Dieta suave

Son todos aquellos alimentos suaves que proporcionan una alimentación completa. Se usa para pacientes con: cirugía de cabeza, cuello, personas con problemas dentales masticación o deglución, pacientes con varices esofagogastricas. Consta de alimentos como: verduras y frutas, carne de res y puerco molida, pescado y pollo.

35. Dieta modificadas en contenidos de nutrientes

Proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo tratando de curar enfermedades o acompañar una enfermedad

36. Dieta thevenon

Es aquella dieta que se indica para prueba diagnóstica o de control si el tubo digestivo esta liberando sangre en heces se indica tres días antes de la prueba. Alimentos permitidos: carnes blancas, arroz y pasta refinada, mermeladas claras, verduras cocidas alcachofa, nabo, papa, yuca y frutas sancochadas de colores claros

37. Dieta basal

Esta es la dieta para aquellos pacientes que no necesitan ninguna modificación, que pueden comer de todo. Esta dieta contiene aproximadamente 2.500 kcal y se adapta a las necesidades nutritivas de un paciente sin ningún tipo de alteración alimenticia.

38. Dieta astringente

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 y compuesta por alimentos como el arroz blanco, pollo, frutas cocidas, pan...

39. Dieta especial por sonda nasogástrica o enteral

Este tipo de alimentación está indicada para los pacientes que no pueden ingerir los alimentos de forma normal o independiente. Se utilizan preparados enterales para la alimentación con sonda según los protocolos y las guías farmacológicas del hospital en cuestión.

40. Dieta absoluta o ayuno

Se trata de la restricción completa de la ingesta de alimentos y líquidos. Se aplica a las personas que van a ser operadas, las cuales empiezan el ayuno ocho horas antes de la operación. También se dejan en ayuno a aquellos pacientes de postoperatorio inmediato, dependiendo de la duración que haya tenido la operación.

41. Dieta TLC

La clave del régimen reside en la reducción a la mínima expresión del consumo de grasas, en particular las grasas saturadas (lácteos enteros, fritos, carnes grasas...). Por lo demás, se prima el consumo de cereales integrales, fruta, vegetales, pescado y pollo (sin la piel).

42. Dieta mental

Al igual que al hacer una dieta se decide que alimentos queremos o no ingerir, la dieta mental es muy similar. Se trata de tomar el control de toda la información y los pensamientos, o al menos de la mayoría, que entran en tu mente. Decidir qué tipo de contenidos cognitivos quieres tener, promoverlos y descartar aquellos que no encajan con tu objetivo o son dañinos.

43. Dieta Weight Watchers

Weight Watchers es un plan comercial de pérdida de peso que se centra en hacer buenas elecciones de alimentos y en estar físicamente activo. Con el sistema PointsPlus, se asignan valores a los alimentos, las bebidas y las recetas Weight Watcher. Usted recibe una cantidad de puntos diarios permitidos (Objetivo PointsPlus) basado en factores como el género, la edad, la altura, el peso y la cantidad de ejercicio que realiza. El objetivo es perder entre una y dos libras (0,5 y 0,9 kg) por semana.

44. Dieta flexible

Dieta flexible es un concepto creado en 2005 por Lyle McDonald. Es una manera de controlar tu peso basándote en las calorías de los macronutrientes que necesitas (carbohidratos, grasas y las mejores proteínas). Si quieres bajar de peso debes consumir menos calorías de las que gastas, si quieres aumentar deberías incorporarlas en mayor cantidad y si quisieras mantenerte debes consumir las mismas.

45. Dieta hiperlipídica

Alimentos con alto contenido en ácido graso: al aumentar los ácidos grasos mono y poli se debe de vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar, para revertir los parámetros de dislipidemia. Los alimentos mono insaturados son el omega 3 y los poliinsaturados el omega 9

46. Dieta hipo proteica

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.

47. Dieta baja en purinas

Es aquella en que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido en 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 de eliminarse, si anormalmente este se acumula en la sangre puede generar dolor y inflamación generalmente en las articulaciones

48. Dieta híper sódica

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

49. Dieta cetogenica

Es una dieta muy controvertida, por la gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibradas en vitaminas y minerales, sin embargo es muy utilizada para controlar el peso, debe de usarse por lapsos no mayores a 6 semanas.

50. Dieta híper energética

Esta dieta se caracteriza por que su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado. Se permiten todos alimentos siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente

51. Dieta Brat o Braty

Es una dieta que contiene solo 4 alimentos Deacuerdo a las dietas que lo conforman en inglés (banana, rice, Apple, toast) plátano, arroz, manzana y pan tostado (alimentos con poder astringente) dieta que nació tras el intento de detener diarreas graves en pacientes con sida y que demostró su funcionalidad en los años ochenta no debe de mantéense por más de 48 horas

Conclusión

En la actualidad tras el avance de la tecnología y el con prendimiento de las ciencias alimentarios a promovido múltiples beneficios para la población, generando una gran diversidad de dietas las cuales suelen corregir, prevenir o acompañar una patología de pacientes.

De igual forma dichas dietas no solo se aplican para pacientes con afecciones sino también para: mantener una mejor salud, personas deportistas, niños, adolescentes, adultos y el adulto mayor

Bibliografías generales

CLINICAINDAU (2022). <https://www.clinicaindautxu.com/tipos-dietas-cuales-puedes-encontrar/http://www.incmnsz.mx/documentos/diabetes/8.%20tipos%20de%20dietas.pdf> RECUPERADO: 09 DE NOVIEMBRE DEL 2022

MEDICOPLUS (2022)<https://medicoplus.com/nutricion/tipos-dietas> RECUPERADO: 09 DE NOVIEMBRE DEL 2022

MASTERSHOSTELERIA (2022) <https://mastershosteleria.com/dietas-hospitalarias-principales-tipos/?mbstx=isywy> RECUPERADO: 09 DE NOVIEMBRE DEL 2022

Bibliografías rebuscadas para más información

SALUDSAVIA (2022) <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/que-es-la-dieta-alcalina> RECUPERADO: 09 DE NOVIEMBRE DEL 2022

AXAHEALTHKEEPER (2022) <https://www.axahealthkeeper.com/blog/dieta-de-los-puntos-tabla-de-alimentos-y-recetas/#:~:text=Es%20una%20dieta%20que%20controla,alimentos%2C%20principalmente%20en%20los%20procesados>. RECUPERADO: 09 DE NOVIEMBRE DEL 2022

CENTROMEDICOABC (2022) <https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-hiposodica/#:~:text=Es%20una%20dieta%20que%20controla,alimentos%2C%20principalmente%20en%20los%20procesados>. RECUPERADO: 09 DE NOVIEMBRE DEL 2022

MEDILINEPLUS (2022) <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002442.htm> RECUPERADO: 09 DE NOVIEMBRE DEL 2022

MEDILINEPLUS(2022)<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000205.htm?mbstx=isywy> RECUPERADO: 09 DE NOVIEMBRE DEL 2022

WNYOUROLOGY (2022) <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkiid=895330> RECUPERADO: 09 DE NOVIEMBRE DEL 2022

CENTROMEDICOABC (2022) <https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-de-pures-y-papillas/> RECUPERADO: 09 DE NOVIEMBRE DEL 2022

ELCOMERCIO (2022) <https://www.elcomercio.es/sociedad/magacin/dieta-mental-mejorar-tu-vida-detox-20220414095300-nt.html#:~:text=Al%20igual%20que%20al%20hacer,que%20entran%20en%20tu%20mente>. RECUPERADO: 09 DE NOVIEMBRE DEL 2022

CUN(2022)<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/dieta-hipoproteica#:~:text=Reducci%C3%B3n%20de%20la%20ingesta%20proteica,de%20progresi%C3%B3n%20de%20la%20nefropat%C3%ADa>. RECUPERADO: 09 DE NOVIEMBRE DEL 2022

BIBLIOGRAFÍA
Universidad del sureste (2022)
Cuadernillo para la materia de
Introducción a la nutrición
Paginas (58-68)

TOTAL DE BIBLIOGRAFIAS DE CUNSLTA DE ENLACE: 12

BIBLIOGRAFIA LIBRO: 1