

Luis Rodrigo Cancino Castellanos

1 GRADO NUTRICION

PROFESORA: Méndez Guillen Daniela Monserrath

INTRODUCCION A LA NUTRICION

TIPOS DE DIETAS



1 CUATRIMESTRE

GRUPO: A

Luis Rodrigo
Cancino
Castellanos

1ro de nutricion
Grupo A

PROFESORA:
Méndez Guillen
Daniela
Monserath

TIPOS DE DIETAS

INTRODUCCION:

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra.

Dieta o alimentación ideal como aquella que optimiza la salud y la longevidad, previniendo deficiencias de nutrientes y reduciendo riesgos de enfermedades relacionadas con la dieta, compuesta por comidas seguras y agradables.

Contenido

INTRODUCCION:	2
DIETA MODIFICADA ALTA EN FIBRA:	5
DIETA BAJA EN FIBRAS:	6
DIETA MODIFICADA CON PROTEÍNAS:	7
DIETA BAJA EN PROTEINA:	8
DIETA BAJA EN COLESTEROL:	9
DIETA BAJA EN GRASAS:	10
DIETA LIBRE DE GLUTEN:	11
DIETA BAJA EN PURINAS:	12
DIETA BAJA EN SAL:	13
DIETA BAJA EN FENILALANINA:	14
DIETA PARA DIABÉTICOS:	15
DIETAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS:	16
DIETA DE MANTENIMIENTO:	17
DIETA CON RESTRICCIÓN GLUCEMICA:	18
DIETA DASH:	19
DIETA CON MODIFICACION EN LIPIDOS:	20
DIETA SIN RESIDUOS:	21
DIETA CETOGENICA	22
DIETA VEGETARIANA:	23
DIETA VEGANA:	24
DIETA HIPOCALORICA:	25
DIETA VOLUMETRICA:	26
Dieta por puntos	27
Dieta paleo	28
Dieta detox	29
Dieta alcalina	30
Dieta Protección gástrica	31
Dieta Basal	32
Dieta Blanda	33
Líquida blanda fría	34
Líquida sin grasa	35

Especial pediatría	36
Dieta intestino corto	37
Líquida	38
Líquida astringente.....	39
Superblanda sin lácteos	40
Superblanda	41
Supe blanda biliar.....	42
Blanda estricta.....	43
Dieta pescetariana	44
Dieta ovo vegetariana	45
Dieta lacto vegetariano	46
Dieta apivegetariana	47
Dieta absoluta o ayuno	48
Dieta 1800 Kcal.....	49
Dieta sin harinas y azúcar	50
Dieta sin irritantes gástricos.....	51
Dieta semilíquida.....	52
Dieta crudivegana	53
Conclusion:.....	54

DIETA MODIFICADA ALTA EN FIBRA:

Las frutas y verduras son excelentes fuentes de fibra. La fibra tiene importantes beneficios nutricionales, como facilitar el movimiento de los alimentos a través del tracto digestivo, ayudando a prevenir el estreñimiento. La investigación sugiere que una dieta baja en fibra puede ser responsable de aumentar la incidencia de diverticulosis y también puede estar asociada con el cáncer de colon.

Se recomiendan las dietas altas en fibra, que incluyen cereales integrales (especialmente salvado), vegetales crudos, frutas frescas sin pelar, nueces y semillas para:

- Aumentar el volumen fecal.
- Aumentar el movimiento intestinal.
- Prevenir o tratar el estreñimiento, la diverticulosis, la enfermedad de Crohn o el síndrome del intestino irritable.
- Ayudar a bajar el colesterol.

-Ayudar con la pérdida de peso en personas con sobrepeso y mejorar la tolerancia al azúcar en los diabéticos.

Alimentos permitidos:

Lechuga, acelga, zanahorias crudas y espinaca. Verduras tiernas cocidas, como espárragos, remolachas, champiñones, nabos y calabaza. Patatas (papas) y batatas al horno con cáscara. Brócoli, alcachofas, calabazas y judías verdes (ejotes)

Alimentos no permitidos:

Evita los siguientes alimentos y los productos que los contengan: Frutos secos, semillas, frutas deshidratadas y coco. Cereales integrales, palomitas, germen de trigo y salvado. Arroz integral, arroz silvestre, avena, granola, trigo triturado, quinua, bulgur y cebada.

DIETA BAJA EN FIBRAS:

Las dietas bajas en fibra excluyen frutas y verduras crudas, cereales integrales, nueces y semillas, al tiempo que enfatizan los alimentos suaves y suaves. Se recomiendan para:

-Disminuir el volumen fecal.

-Movimiento intestinal lento.

-Disminuir la secreción de ácido estomacal.

-Tratar una variedad de trastornos que incluyen indigestión, diarrea, inflamación intestinal y ataque cardíaco.

Alimentos permitidos;

Carne roja, pescado o aves cocidos.

Huevos.

Productos lácteos, como leche, helado, queso, requesón ("cottage cheese") y yogur (siempre que no contengan frutas ni nueces)

Verduras frescas o enlatadas bien cocidas sin piel ni semillas.

Lechuga.

Alimentos no permitidos:

Frijol y legumbres.

Granos enteros.

Vegetales crudos y frutas o sus jugos.

Vegetales y frutas con cáscara.

Nueces y semillas.

DIETA MODIFICADA CON PROTEÍNAS:

Las dietas altas en proteínas están diseñadas para proporcionar aproximadamente 1,5 g. de proteína por cada kilogramo de peso corporal de una persona. Las proteínas complejas, como la leche y las carnes, deben constituir entre la mitad y las dos terceras partes del requerimiento diario de proteínas.

Las dietas altas en proteínas se recomiendan para personas que:

-Tienen una mayor necesidad de proteínas debido a la desnutrición calórica proteica, el estrés severo o afecciones como el SIDA, el cáncer o las quemaduras con altas tasas metabólicas que conducen a la pérdida de grandes cantidades de proteínas.

-Tiene síndromes de mala absorción, enfermedad celíaca u otros trastornos caracterizados por una mala absorción de alimentos.

Alimentos Recomendados:

- Huevos
- Cortes de carne más magros

- Pechugas de pollo
- Pechugas de pavo
- Frijoles y garbanzos
- Nueces y semillas, como semillas de calabaza, cacahuete y almendras
- Pescado, incluido el salmón
- Pan de grano germinado, como el pan Ezequiel
- Lentejas
- Avena
- Productos lácteos, como yogur griego, leche de vaca o queso
- Verduras, incluidas las coles de Bruselas y el brócoli

Alimentos no recomendados:

Los azúcares, las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel y los jugos pasteurizados están prohibidos.

DIETA BAJA EN PROTEINA:

Una dieta baja en proteínas excluye los productos lácteos y las carnes, y requiere que aproximadamente las tres cuartas partes de la ingesta diaria de proteínas provengan de fuentes proteicas de alto valor. Se pueden recetar suplementos para prevenir deficiencias de aminoácidos. Las dietas bajas en proteínas se usan en el tratamiento de la cirrosis y la enfermedad renal.

Alimentos Recomendados:

- LA MAYORÍA DE LAS FRUTAS (evitaremos plátanos, aguacate y maracuyá).
- VERDURAS (limitaremos la patata, coles, espinacas, guisantes, brócoli y maíz).
- AZÚCAR, MERMELADAS Y MELAZAS.
- CEREALES (tapioca, Maizena).

- ESPECIAS.
- HIERVAS.
- ACEITE.
- MARGARINA (sin leche)

Alimentos no Recomendados:

- Huevos
- Cortes de carne más magros
- Pechugas de pollo
- Pechugas de pavo
- Frijoles y garbanzos

DIETA BAJA EN COLESTEROL:

La modificación de la dieta es la primera arma en la lucha contra los altos niveles de colesterol que contribuyen a la enfermedad cardíaca y la aterosclerosis. Las dietas bajas en colesterol se prescriben para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y para tratar la aterosclerosis, la diabetes, el colesterol sérico alto (que puede ser hereditario y también puede requerir medicamentos para reducir el colesterol) y la presión arterial alta. Una dieta baja en colesterol no es una cura para las afecciones que se prescribe para tratar, por lo que la mayoría de las personas deben seguir la dieta por el resto de sus vidas.

El plan de alimentación de la AHA (American Heart Association) también sugiere que:

-El consumo de ácidos grasos poliinsaturados debe ser del 8-10% de las calorías

-Los ácidos grasos monoinsaturados deben constituir el resto de la ingesta total de grasas, hasta el 15% de las calorías totales.

Estas pautas se aplican a todas las personas sanas mayores de dos años.

Alimentos Recomendados:

- Aguacates. Ricos en nutrientes y sumamente versátiles, los aguacates son un magnífico superalimento que reduce el **colesterol** y ofrece otros beneficios para la salud.
- Frutos secos.
- Pescados grasos.
- Ajo.
- Grasas trans.
- Sal.

Alimentos no recomendados:

Los alimentos con alto contenido de grasas trans, azúcar y sal son los que más influyen en el aumento del colesterol. Este tipo de productos incluye manteca, pasteles, sopas enlatadas, comidas rápidas y gaseosas, entre otros.

DIETA BAJA EN GRASAS:

Las pautas dietéticas recomiendan limitar la grasa al 20% -35% o menos de las calorías diarias, ya que el consumo de demasiada grasa se ha relacionado con la obesidad, las enfermedades cardíacas y varios tipos de cáncer. Una dieta baja en grasas generalmente limita la ingesta diaria de grasas a 50 g, mientras que una dieta extremadamente baja en grasas limita la grasa consumida cada día a 025-30 g.

Los gramos de grasa en nuestra dieta dependerán de las calorías que necesitemos. Las dietas bajas en grasas se recomiendan para:

-Ayudar a prevenir enfermedades del corazón.

-Ayudar a prevenir el cáncer de colon, próstata y pecho.

-Ayudar a tratar una variedad de afecciones, como gota, SIDA, enfermedad de la vesícula biliar, enfermedad hepática, enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal y acidez estomacal.

-Perder o controlar el peso.

Alimentos Recomendados:

- Carne de pollo o pavo sin piel.
- Pescado horneado o asado.
- Carne de res o de cerdo magra (lomo, carne molida extra magra)
- Frijoles y chícharos, nueces sin sal y productos de soya.
- Clara de huevo y sustitutos de huevo.

Alimentos no Recomendados:

- Leche entera, leche con 2% de gordura, y yogur y helado elaborados con leche entera.
- Crema para el café, crema doble y crema batida.
- Queso, queso crema y crema agria.

DIETA LIBRE DE GLUTEN:

El gluten y la gliadina son proteínas que se encuentran en ciertos cereales y productos que contienen cereales. Estas proteínas son tóxicas para las células dentro del tracto intestinal de un individuo que es «intolerante» y causan dificultad en la absorción de alimentos. La enfermedad celíaca es causada por la intolerancia a estas proteínas. Esta intolerancia hace que los pacientes con enfermedad celíaca sufran pérdida de peso, diarrea, desnutrición e hinchazón. Al eliminar los alimentos que contienen gluten de la dieta, se puede prevenir un mayor daño a los intestinos, se alivian los síntomas y se corrige la mala absorción de nutrientes. Una dieta libre de gluten elimina todos los alimentos que contienen trigo, centeno, cebada y malta, y debe seguirse de por vida.

Alimentos Recomendados:

La harina hecha con alimentos sin gluten, como papa, arroz, maíz, soya, nueces, mandioca, amaranto, quinua, trigo sarraceno o frijol

Alimentos no Recomendados:

- Cerveza (normalmente contienen cebada)
- Panes.
- Trigo burgol.
- Pasteles y tartas.
- Dulces.
- Cereales.

DIETA BAJA EN PURINAS:

Esta dieta restringe los alimentos, como las sardinas, el hígado y los huevos, que hacen que el cuerpo produzca ácido úrico. Por lo general, se prescribe como parte de un programa de tratamiento para la gota (una enfermedad generalmente causada por tener demasiado ácido úrico en el cuerpo) y cálculos renales, que también incluye ejercicio y medicamentos. Además de excluir las vísceras (mollejas, hígado, riñón) y ciertos tipos de pescado (anchoas, sardinas, caballas) y limitar la cantidad de otros alimentos que contienen purinas como camarones, carnes y productos lácteos, esta dieta enfatiza el consumo de 2 qt (1.89 l) de agua y jugo de fruta diariamente, para promover la excreción de ácido úrico, y comer frutas y verduras que aumentan la alcalinidad de la orina y la solubilidad del ácido úrico.

Alimentos Permitidos:

son la leche y derivados, los huevos, los cereales, las pastas, las patatas, las verduras, el azúcar y la miel.

Alimentos no Permitidos:

- Carne roja

- Guisantes secos, frijoles y lentejas (no más de una taza cocida diariamente)
- Evite: mollejas, sardinas, anchoas, hígado, riñones, sesos, extractos de carne, arenque, pez caballa, vieiras, jugos de carne, ganso, corazón, carne picada y mejillones.

DIETA BAJA EN SAL:

Las pautas dietéticas sugieren que 2.4 g de sodio debería ser el límite superior, incluso si no hay signos de enfermedad cardíaca. La mayoría de las personas con enfermedades cardíacas deberían limitar su consumo de sodio a menos de 2 g por día, y algunas dietas bajas en sal restringen el sodio a tan solo 250 mg por día. La cantidad de sal en la dieta es importante para las personas que tienen presión arterial alta o insuficiencia cardíaca congestiva.

Algunos expertos creen que la ingesta excesiva de sal es una razón importante para la presión arterial alta, especialmente en los países occidentales. El exceso de sodio alienta al cuerpo a retener líquido, lo que aumenta el líquido bombeado por el corazón y circula en el torrente sanguíneo. Las dietas altas en sal también pueden ser dañinas para las personas con insuficiencia cardíaca congestiva porque el exceso de líquido retrocede a los pulmones, causando congestión.

Alimentos Recomendados:

- Cualquier fruta fresca, como manzanas, naranjas o plátanos guineos.
- Cualquier verdura fresca, como espinaca, zanahorias o brócoli.
- Verduras congeladas sin mantequilla ni salsas adicionales.

- Verduras enlatadas que contengan poco **sodio** o no tengan sal adicional (enjuágalas para retirar parte del **sodio**)

Alimentos no Recomendados:

- 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.

DIETA BAJA EN FENILALANINA:

Una dieta baja en fenilalanina es el tratamiento normal para la fenilcetonuria (PKU). La PKU es un trastorno genético raro en la degradación de la fenilalanina en la dieta que, si no se trata, puede provocar un retraso mental progresivo severo. La dieta es extremadamente restrictiva y es necesario un cumplimiento riguroso de la dieta para reducir o prevenir el retraso mental. Es necesaria una estrecha supervisión por parte de un dietista o médico registrado.

-La carne, el pescado, el queso, los huevos, la leche y las nueces no están permitidos porque son ricos en proteínas y, por lo tanto, en fenilalanina.

-Otros alimentos que contienen cantidades moderadas de proteínas (por ejemplo, patatas y cereales) se administran en pequeñas cantidades medidas. Estos alimentos se distribuyen entre las comidas del día para mantener constantes los niveles de fenilalanina.

-La mayoría de las frutas, algunas verduras y ensaladas se pueden tomar en cantidades normales, pero se debe evitar el uso excesivo.

-El azúcar, la mermelada, los jarabes y las grasas como la mantequilla, la manteca y el aceite de cocina se pueden usar con bastante libertad.

-Hay muchos alimentos fabricados bajos en proteínas disponibles con receta. Todos estos se pueden tomar libremente para proporcionar variedad en la dieta. Los alimentos incluyen pasta, pan bajo en proteínas, galletas, harina, espagueti, etc.

-Los bebés pueden ser alimentados con fórmulas libres de fenilalanina.

Alimentos Permitidos:

Contienen menos cantidad de fenilalanina los cereales pero se ha de controlar su ingesta y, por último las verduras, las hortalizas y las frutas son los alimentos con menor contenido en fenilalanina, siendo su consumo más libre

Alimentos no Recomendados:

Deben evitar alimentos de alto contenido en proteínas, como la leche, los lácteos, la carne, los huevos, los frutos secos, la soja y las alubias.

DIETA PARA DIABÉTICOS:

En su mayor parte, el manejo de la dieta es la clave para controlar la diabetes. No existe una dieta única que satisfaga las necesidades de todos los diabéticos. Las reglas generales para una alimentación saludable, como se discutió anteriormente, también se aplican a los diabéticos.

Existen varios métodos dietéticos para controlar los niveles de azúcar en la sangre. La American Diabetic Association desarrolló las listas de intercambio de diabetes, el sistema más común utilizado para controlar el azúcar en la sangre. Otros expertos en nutrición recomiendan adoptar una dieta mediterránea porque señalan que la pirámide alimenticia tiene algunos inconvenientes; por ejemplo, hay poca atención en la planificación de comidas. Los planes de conteo de carbohidratos pueden ayudar, pero también pueden ser complicados y requieren un alumno comprometido; Los conceptos de las listas de intercambio diabético pueden ser difíciles de entender para algunas personas.

Los diabéticos tipo 1 y tipo 2 con insulina o medicamentos orales deben centrarse en controlar los niveles de glucosa en sangre coordinando la ingesta de alimentos con la administración de insulina o medicamentos, u otras variables como el ejercicio.

Hábitos nutricionales que ayudan en el control de la glucosa:

- Cumplir con un plan de comidas.
- Tratar adecuadamente la hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre).
- Responder rápidamente a la hiperglucemia (nivel alto de azúcar en la sangre).
- Mantener hábitos de tentempiés adecuados.

Alimentos Permitidos:

- verduras. ...
- frutas – incluye naranjas, melones, fresas, manzanas, bananos y uvas.
- granos – por lo menos la mitad de los granos del día deben ser integrales. ...
- proteínas. ...
- lácteos descremados o bajos en grasa.

Alimentos no Permitidos:

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.

DIETAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS:

En general, una dieta baja en carbohidratos se centra en las proteínas y en algunas verduras sin almidón. Una dieta baja en carbohidratos generalmente limita los cereales, las legumbres, las frutas, los panes, los dulces, las pastas y las verduras con almidón y, a veces, los frutos secos y las semillas.

Una dieta baja en carbohidratos o dieta baja en glúcidos es un tipo de dieta que restringe la ingesta de hidratos de carbono, por lo general para el control del peso o para el tratamiento de la obesidad y la diabetes.

Alimentos Permitidos:

1. Proteínas: carnes, pescado y huevos.
2. Frutas: melón, sandía, papaya, aguacate, ciruela, frambuesas y fresas.
3. Frutos secos: cacahuets, avellanas y almendras.
4. Aceites de girasol y de oliva.

Alimentos no Permitidos:

Una dieta baja en carbohidratos generalmente limita los cereales, las legumbres, las frutas, los panes, los dulces, las pastas y las verduras con almidón y, a veces, los frutos secos y las semillas.

DIETA DE MANTENIMIENTO:

La dieta de mantenimiento debe basarse en una dieta normo calórica, esto es, una dieta en la que hay un equilibrio entre las calorías que se ingieren y se queman para mantener el peso durante el mayor periodo de tiempo posible y evitar el efecto rebote. No pasar hambre.

1. Aceite **de** oliva como grasa principal. ...
2. Lácteos desnatados. ...
3. Evitar la grasa saturada. ...
4. Comer más frutas, verduras y hortalizas. ...
5. Comer más cereales integrales y legumbres. ...
6. Mejor carne **de** ave y pescado. ...
7. Hasta 3-4 huevos enteros por semana.

Cuando decimos mantenimiento de peso, esencialmente nos referimos a abstenerse de un cambio de peso significativo, ya sea un aumento o una disminución. Para algunos, el mantenimiento del peso es algo que ha estado haciendo durante toda su vida.

Alimentos Permitidos:

- Desayuno. - Café con leche o infusión + tostada de pan integral con AOVE, tomate y jamón.
...

- Tentempié -Yogur con fresas y 3-4 nueces. ...
- **Comida.** -Pisto de pimientos, cebolla, calabacín, champiñón y tomates. ...
- Tentempié -Queso fresco batido 0% con canela. ...
- Cena.

Alimentos no Permitidos:

- Las carnes grasas como las salchichas, el tocino o las costillas.
- Las comidas que contengan queso con su contenido completo de grasa, como pizza, burritos y macarrones con queso.
- Alimentos fritos.
- Alimentos lácteos enteros, como helado o pudín.

DIETA CON RESTRICCIÓN GLUCEMICA:

Una dieta de índice glucémico es un plan de alimentación basado en cómo la comida afecta el nivel de azúcar en la sangre. La dieta de índice glucémico es un sistema de asignación de un número a los alimentos que contienen hidratos de carbono de acuerdo con cuánto incrementa cada uno el nivel de azúcar en la sangre.

Alimentos Recomendados:

- Leche con almendras, avena y fresas frescas sin agregado de azúcar.
- Pan integral con queso, tomate y aceite de oliva.
- Yogur con muesli y kiwi en trozos.
- Bocadillo de pan integral con jamón, queso y hojas verdes.

Alimentos no Recomendados:

Pan: pan blanco, bagels, baguette, pan pita. Cereales para el desayuno: avena instantánea, Rice Krispies, Cocoa Krispies, Corn Flakes, Froot Loops y otros cereales azucarados. Verduras harinosas: papa, puré de papa instantáneo.

DIETA DASH:

La dieta DASH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras. DASH corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión.

Con la dieta DASH:

Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales.

Comerá pescado, aves y carnes magras.

Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas.

Reducirá las bebidas alcohólicas.

Alimentos Recomendados:

Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales. Comerá pescado, aves y carnes magras. Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas.

Alimentos no Recomendados:

Reduzca los alimentos y condimentos que tengan mucha sal, como encurtidos, aceitunas, embutidos, salsa de tomate, salsa de soja (soya), mostaza y salsa para parrilla.

DIETA CON MODIFICACION EN LIPIDOS:

Dieta hipo lipídica. Está indicada para pacientes con colesterol y triglicéridos altos. Consiste en reducir la ingesta de lípidos.

Dieta de protección biliopancreática. Está indicada para aquellas personas que presenten enfermedades de la vesícula biliar o pancreatitis. Se restringe notablemente la ingesta de grasas.

Es la dieta más común en cuanto a modificación de lípidos. Se asocia a dietas bajas en energía. Están orientadas a la disminución de grasas saturadas, que en exceso son dañinas para el organismo. La restricción puede llegar hasta 10 g /día.

Alimentos Permitidos:

Se recomienda prescribir suplementos de vitaminas liposolubles cuando el paciente presenta esteatorrea.

Incrementar el consumo de pescado.

Disminuir la ingestión de carne de res o de puerco.

Alimentos no Recomendados:

Una dieta baja en lípidos significa restringir todos los alimentos con alto contenido de grasas. Deben limitarse todas las comidas que contienen grasas no saludables (bollería, pastelería, comida precocinada, comidas rápidas, fiambres, carnes rojas, etc.)

DIETA SIN RESIDUOS:

La dieta sin residuos consiste en hacer una alimentación pobre en fibra, grasas y lactosa. La dieta ayuda a limpiar el colon (intestino grueso) con el fin de prepararlo para la intervención.

Hervidos, plancha, horno, vapor.

Alimentos no Recomendados

- 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.

Alimentos Recomendados:

Además, cocinadas podemos comer espinacas, calabaza, patatas, berenjena, zanahorias, remolacha y espárragos. Frutas: en general hay que evitar las frutas crudas, pero podemos comer albaricoques, melón, sandía, melocotones y ciruelas.

DIETA CETOGENICA

El término dieta cetogénica, acuñado por Russell M. Wilder en 1921, conocida popularmente como dieta keto alude a una intervención terapéutica cuyo objetivo es generar una situación de cetosis similar a la del ayuno.

Alimentos Recomendados:

- Pescados y mariscos.
- Queso.
- Grasas naturales como aguacate, mantequilla de pasto, aceite de coco y aceite de oliva.
- Carne.
- Huevos.
- Verduras que crecen sobre el suelo.

Alimentos no Recomendados :

Alimentos ultraprocesados, comidas azucaradas, cereales, arroz, pasta, legumbres, tubérculos, alcohol... El ayuno intermitente es un término que describe un periodo en el que se alternan períodos de ayuno y alimentación.

DIETA VEGETARIANA:

Una dieta vegetariana se enfoca a la alimentación con verduras. Esto incluye frutas, verduras, guisantes y alubias secas, granos, semillas y nueces. No existe un único tipo de dieta vegetariana.

Alimentos Recomendados:

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

Alimentos no Recomendados:

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

DIETA VEGANA:

La nutrición vegana se refiere a los aspectos nutricionales y de salud humana de las dietas veganas. Una dieta vegana bien planificada y equilibrada es adecuada para cumplir todas las recomendaciones de nutrientes en cada etapa de la vida humana. Alimentos Recomendados:

Vegana: su dieta consiste en alimentos sólo a base de plantas. No incluye proteína animal o productos animales como los huevos, leche o miel.

Estas incluyen:

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

Alimentos no Recomendados: Vegana: su dieta consiste en alimentos sólo a base de plantas. No incluye proteína animal o productos animales como los huevos, leche o miel.

DIETA HIPOCALORICA:

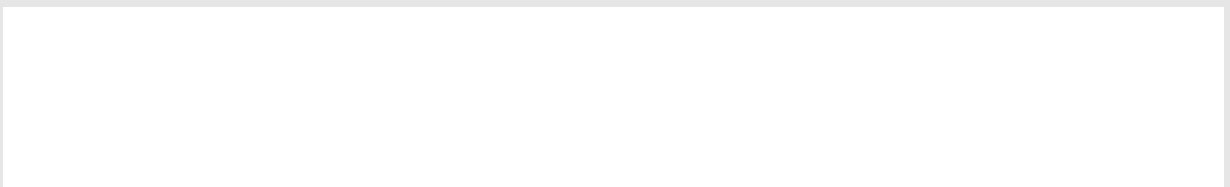
Las dietas hipocalóricas son las destinadas a reducir calorías y, por tanto, a perder peso. La proporción de alimentos energéticos (alimentos grasos y ricos en hidratos de carbono) debe ser disminuida hasta un 20% y 40% respectivamente, ocupando el resto del menú con vegetales y proteínas animales y vegetales.

Alimentos Recomendados:

Alimentos necesarios para una dieta hipocalórica o baja en calorías. Lo más recomendable es seguir una alimentación saludable y equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos. Pon especial atención a frutas, verduras, proteínas magras, lácteos bajos en grasas y cereales integrales.

Alimentos no Recomendados:

Carnes grasas (cordero, cerdo y pato) • Pescados grasos • Huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas. Conservas en aceite. Salsas comerciales • Legumbres y frutos secos (por causar flatulencia).



DIETA VOLUMETRICA:

El concepto de volumétrica es que al comer alimentos que sean bajos en calorías pero altos en densidad, usted puede comer cantidades más grandes de comida. Esta dieta fue desarrollada por Barbara Rolls, PhD, una profesora en Penn State.

Se denomina dieta volumétrica a una propuesta en la cual lo más importante es sumar volumen a los platos sin muchas calorías, es decir, es una dieta centrada en la densidad calórica de nuestra alimentación.

Alimentos Permitidos:

- Caldo de pollo.
- Sopas a base de caldo de carne.
- Pepino.
- Apio.
- Tomate.
- Leche.
- Zanahorias.
- Durazno.

Alimentos no Permitidos:

limita los alimentos ricos en calorías como galletas, dulces, frutos secos, semillas o aceites

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.

La dieta de los puntos es una dieta flexible y que permite comer prácticamente de todo, ya que no te limita la variedad de comida sino que te hace calcular el máximo de puntos (con su correspondiente equivalencia en calorías) que tu cuerpo es capaz de asimilar sin ganar peso.

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.

La dieta paleo suele incluir carnes magras, pescado, frutas, verduras, frutos secos y semillas, alimentos que en el pasado se podían obtener mediante la caza y la recolección. La dieta paleo limita los alimentos que se volvieron comunes cuando surgió la agricultura, hace unos 10.000 años

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.

Las dietas "detox" son métodos de alimentación de carácter restrictivo, aplicados durante varios días, cuyo objetivo es generar una limpieza o purificación del cuerpo a través del consumo principalmente de jugos y batidos (a veces preparados con frutas y/o verduras, y otras veces se suelen adicionar compuestos de venta

Dieta alcalina

También conocida como la dieta del pH y promocionada como la dieta “anticáncer”, este tipo de dieta es la última revolución entre los famosos. 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, pero con una restricción tan amplia en el resto de alimentos que no es una opción saludable.

Se consideran alimentos alcalinizantes a consumir en una proporción del 80 % de la dieta verduras como pepino, espinacas, soja, brócoli, col, coliflor, coles de Bruselas, remolacha, berenjena, apio, ajo, jengibre, judías verdes, lechuga, cebolla, rábano, tomate, alcachofa, espárragos, zanahoria, calabacín, patata

Dieta Protección gástrica

La dieta de protección gástrica, también llamada “dieta blanda” es aquella que deben seguir los pacientes con enfermedades que afectan al tubo digestivo o tras una intervención quirúrgica que haya afectado al estómago. Se trata de una dieta con un objetivo claro: facilitar la digestión.

La dieta de protección gástrica, también llamada “dieta blanda” es aquella que deben seguir los pacientes con enfermedades que afectan al tubo digestivo o tras una intervención quirúrgica que haya afectado al estómago. Se trata de una dieta con un objetivo claro: facilitar la digestión.

Que se puede comer:

Comidas de pequeño volumen, blandas, tibias, sin condimentos, sin frituras, evitando saltados y gratinados, no fumar

Carnes: Carnes magras (pollo, ternera, cortes de carnes no grasas), asegurarse de cortar toda la grasa antes de cocinar

Huevos: Solamente la clara.

Dieta Basal

Es una dieta normocalórica que aporta de 2200 – 3000 kcal y suministra los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades fisiológicas y psicológicas del paciente hospitalizado dentro del ámbito de la alimentación saludable. La mayoría de los pacientes con una dieta basal tiene la opción de elegir menú.

La dieta basal es el plan nutricional que se instaura en un hospital para los pacientes que están ingresados. Dependiendo de la patología que esté presente, así se pautará una dieta basal sin sal (para hipertensión), sin azúcar (para diabetes), dieta líquida (para aquellos pacientes que no pueden tomar sólidos), etc...

Se trata de una planificación adaptada a las necesidades del paciente en el momento de la hospitalización. Lo ideal es que esté adaptado a los gustos del paciente, así como a sus necesidades nutricionales para que el éxito en el alta hospitalaria sea el máximo.

Alimentos a potenciar en una dieta basal

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

La proporción de nutrientes se debe adaptar a las necesidades que en ese momento tenga el paciente, por lo que de uno a otro puede variar de manera considerable. Un reparto de 55% de hidratos de carbono, un 30% de proteínas y un 15% de grasas puede ser adecuado para un determinado paciente pero para otro no. La personalización es fundamental.

Alimentos no permitidos en una dieta basal

Lo que no está aconsejado en una dieta basal es la presencia de cualquier ultraprocesado en cualquier variante de la misma. El consumo de galletas, bollería, cereales, cacao soluble, zumos o batidos es lo habitual en los hospitales españoles y es una práctica que debe cambiar.

El consumo de azúcar en un paciente hospitalizado empeora el estado del mismo, haciendo que el tiempo que está ingresado sea mayor. Además, la recuperación no es la adecuada.

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.

Es una dieta para pacientes con enfermedades gastrointestinales en etapa de recuperación de una cirugía o para quienes tienen dificultad para masticar y deglutir. Con ella disminuye la acidez estomacal, elimina todos aquellos alimentos que estimulan la secreción gástrica y promueve el bienestar del paciente.

Se basa en productos de fácil asimilación, como líquidos, frutas y verduras que garantizan un mínimo esfuerzo para el sistema digestivo. Se utiliza en el periodo de transición entre la dieta de consistencia líquida, alimentación entera o mixta y la dieta normal; en procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal y cuando existe intolerancia a los lípidos.

La dieta blanda incluye alimentos preparados con muy poca grasa y condimentos. Los alimentos deben ser asados, cocidos, horneados o a la plancha, no fritos o empanizados.

Líquida blanda fría

La dieta blanda es la que se recomienda después de un periodo de ayunas por enfermedad grave o cirugía digestiva, una gastritis, un cólico, una úlcera, episodios de diarrea o vómitos, un virus intestinal a los que son tan propensos los niños y, en definitiva, tras cualquier patología leve del aparato digestivo, incluso

Una dieta líquida completa se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente, como el helado. También incluye:

Sopas cremosas y coladas

Té

Jugo

Gelatina

Malteadas

Pudín

Paletas de helado

Usted no puede comer alimentos sólidos cuando esté haciendo una dieta líquida completa.

Líquida sin grasa

La dieta líquida consiste en tomar solamente alimentos líquidos y bebidas. En esta dieta son aptos el agua, los caldos, sopas y los puré claros, té y jugos y zumos de fruta, gelatina, budín, helado... Todo ellos son de fácil digestión y no dejan residuos, ya que carecen de fibra.

También es posible que necesite seguir una dieta líquida completa por un tiempo después de haberse sometido a una cirugía en el estómago o el intestino. Igualmente, puede ser que necesite hacer esta dieta si está teniendo problemas para tragar o masticar. Si se le receta esta dieta debido a disfagia (problemas para tragar), su patólogo del habla le dará más instrucciones específicas. En ocasiones la dieta líquida completa es un paso entre una dieta de líquidos claros y volver a su dieta regular.

Que puede comer:

Té

Jugo

Gelatina

Agua

Jugos de fruta, incluso néctares y jugos con pulpa

No comer Alimentos solidos

Especial pediatría

Escoge mariscos, carnes sin grasa y de ave, huevos, frijoles, guisantes, productos de soja, y frutos secos y semillas sin sal. Frutas. Alienta a tu hijo a comer diferentes frutas, ya sean frescas, enlatadas, congeladas o secas, en vez de jugo de frutas.

Durante los primeros 4 a 6 meses de vida, los bebés sólo necesitan leche materna o de fórmula para satisfacer todas sus necesidades nutricionales.

Si se amamanta, un recién nacido tal vez necesite alimentarse de 8 a 12 veces al día (cada 2 a 4 horas) o a petición del bebé. Hacia los cuatro meses, es probable que el recién nacido disminuya de 4 a 6 veces al día; sin embargo, aumentará la cantidad de leche materna que consume en cada alimentación.

Los bebés que reciben leche maternizada o fórmula tal vez necesiten alimentarse alrededor de 6 a 8 veces al día, comenzando recién nacidos con 2 a 5 onzas (60 a 150 ml) de fórmula cada vez que se alimentan (para un total de 16 a 35 onzas - 470 a 1,000 ml por día). Como con la lactancia materna, el número de alimentaciones se reducirá a medida que el bebé crezca, pero la cantidad de fórmula aumentará hasta aproximadamente 6 a 8 onzas (177 a 236 ml) por alimento.

Continúe alimentando al bebé con leche materna o de fórmula de 3 a 5 veces al día. No se recomienda la leche de vaca hasta después del año de edad.

El bebé comenzará a tomar menos fórmula o leche materna una vez que los alimentos sólidos se conviertan en una fuente de nutrición.

Cuando el bebé haya probado varios cereales diferentes, ensaye con compotas y verduras.

Dieta intestino corto

Haga 6 a 8 comidas pequeñas por día

Hacer comidas pequeñas y frecuentes estresará menos su intestino más corto. Las comidas pequeñas ayudarán a controlar sus síntomas y es más fácil para el cuerpo digerirlas y absorberlas.

Coma con lentitud y mastique bien la comida.

Cuando el intestino se adapte, puede volver a tener 3 comidas por día.

Solo tome ½ taza (4 onzas) de líquido durante las comidas

Tomar grandes cantidades de líquidos con las comidas empuja su comida a través del intestino más rápidamente. Esto quiere decir que es posible que no digiera o absorba suficientes nutrientes.

Tome la mayoría de los líquidos entre las comidas, al menos 1 hora antes o después de las comidas.

Incluya suficientes nutrientes en sus comidas para ayudarle a sanar.

Su comidas deberían ser:

Con alto contenido de proteínas. Ejemplos de alimentos ricos en proteínas son:

Pescado

Las aves (pollo, pavo)

Carne (res, ternera y cordero)

Huevos

Tofu

Productos lácteos (leche, queso)

Mantequilla de maní cremosa y otras mantequillas de frutos secos, como mantequilla de almendra.

Carbohidratos complejos refinados o bajos en fibra (almidones). Algunos ejemplos son:

Pan blanco

Cereales como Rice Krispies® y copos de maíz

Líquida

Una dieta líquida es aquella que no contiene alimentos sólidos, prescritas normalmente para enfermedades gastrointestinales o antes o después de ciertos tipos de cirugía, como la cirugía oral y del tracto gastrointestinal.

Agua.

Jugos de fruta, incluso néctares y jugos con pulpa.

Mantequilla, margarina, aceite, crema, flan y pudín.

Helado común, yogur helado y sorbete.

Helados de fruta y paletas de helado.

Azúcar, miel y jarabes.

Caldo de sopa (caldo, consomé y sopas cremosas coladas, pero sin sólidos)

La dieta líquida es una dieta rápida que promete un descenso de peso importante en poco tiempo, casi sin esfuerzo y con máxima efectividad. Promete perder hasta 2 kilos en un sólo día, o 3 kilos en dos días, lo que la mete dentro de las calificadas como "dietas milagro".

No se comen alimentos sólidos

Líquida astringente

El objetivo de la dieta astringente es reducir al máximo la estimulación de las secreciones gastrointestinales y disminuir la velocidad del tránsito, con la finalidad de reducir el número y el volumen de las deposiciones diarias y mejorar su consistencia.

Que comer:

Cereales, legumbres y tubérculos Pasta italiana, tapioca, arroz, pan blanco, biscotes y patatas. Cereales integrales y sus derivados. Legumbres inicialmente. Verduras y Hortalizas Zanahoria y calabaza cocidas.

Que no comer:

No debe tomar alimentos o condimentos irritantes, como café, chocolate o bebidas alcohólicas. Procure moderar la sal y los edulcorantes. Permitido: Carnes magras y bien cocinadas: pollo, pavo, conejo, ternera, lomo de cerdo. Evitar: Piezas de cordero o cerdo con grasa, carne roja de vaca o buey y carnes de caza.

Superblanda sin lácteos

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.

Los alimentos más habituales de una dieta blanda son:

- Pollo o pescado cocido o al horno **sin** grasas.
- Huevos cocidos o en tortilla.
- Arroz blanco.
- Frutas en compota como plátano, pera o manzana.
- Gelatinas.
- Patatas hervidas o al vapor.

Superblanda

Los alimentos sólidos blandos son aquellos fáciles de masticar y que tienen una textura consistente. Las bananas, las batatas horneadas y la carne hervida, por ejemplo, son sólidos blandos.

- Jugos de frutas o verduras.
- Frutas.
- Cereal caliente.
- Cereal frío ablandado **con** leche (para **dietas blandas** de fácil masticación)
- Huevos revueltos o en trozos, huevos cocidos para **dieta blanda** de fácil masticación.

No se comen alimentos sólidos en esta dieta. Aparte es mucho más estricta que la normal.

Supa blanda biliar

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. Recomendaciones generales: Coma lentamente y mastique bien. Evite las grasas en todas sus formas.

Dieta para la vesícula

- **comer** alimentos altos en fibra, como frijoles, arvejas, frutas, granos integrales y vegetales.
- reducir la ingesta de carbohidratos y azúcar.
- consumir grasas que son buenas para ti, por ejemplo, las que se encuentran en el aceite de pescado y aceite de oliva.

Alimentos no permitidos;

Verduras y hortalizas que producen gases, como la coliflor, el repollo o los pimientos. Frutas ácidas o confitadas. Aceites, frituras y frutos secos como las nueces y almendras o encurtidos como las aceitunas. Dulces, por su alto contenido en azúcar, que dificultan su digestión.

Blanda estricta

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.

Según los testimonios, una dieta líquida o dieta bariátrica se pueden perder entre 8 y 10 kilos en un mes, por lo que la pérdida de peso es efectiva

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.

Los alimentos líquidos no incluyen alimentos macerados, como papas o aguacate en puré. Comer solo una dieta líquida completa le puede dar suficiente energía, proteínas y grasas. Pero no le da suficiente fibra. Además, usted no puede obtener todas las vitaminas y minerales que necesita.

Dieta pescetariana

La dieta pescetariana o pescatariana es aquella dieta vegetariana que incorpora el consumo de pescados y mariscos como única fuente de carne animal

Pescatarianismo/Pesco vegetarianismo

Los pescetarianos comen pescado, así como mariscos (tales como crustáceos) y otros productos del mar, pero excluyen otras carnes o productos animales.

Las personas que no comen carne tienen casi un 50% más de probabilidades de padecer roturas de huesos, sobre todo en piernas, caderas y vértebras, por un menor aporte de proteínas y calcio.

excluyen otras carnes o productos animales.

Dieta ovo vegetariana

De qué se trata Cuando uno es ovo vegetariano puede comer cereales, legumbres, setas, frutas, verduras y todos los ingredientes que no procedan de animales así como un vegano regular. La diferencia es que tienes permitido comer huevos y platillos que los contengan.+}

OVOVEGETARIANISMO: Se consumen alimentos de origen vegetal y huevos.

LACTOVEGETARIANISMO: Se consumen alimentos de origen vegetal y productos lácteos.

OVOLACTOVEGETARIANISMO: Se consumen alimentos de origen vegetal, huevos y productos lácteos.

Las dietas ovovegetarianas excluyen la carne de vaca y de pollo, los mariscos y los productos lácteos, pero permiten los huevos. Las dietas lacto-ovo vegetarianas excluyen la carne de vaca, de pollo y de pescado, pero permiten los productos lácteos y los huevos

Dieta lacto vegetariano

No incluye proteína animal o productos animales como los huevos, leche o miel.

Lactovegetariana: su dieta consiste en alimentos vegetales más algunos o todos los productos lácteos. Lactoovovegetariano: su dieta consiste en alimentos vegetales, productos lácteos y huevos.

Las dietas lactovegetarianas excluyen la carne de vaca, de pollo y de pescado y los huevos, así como los alimentos que contienen estos productos. Se incluyen los productos lácteos, como la leche, el queso, el yogur y la mantequilla.

actovegetarianos: Este tipo de vegetarianos se caracteriza por excluir de su dieta la carne, el pescado y los huevos, pero si consumen lácteos y derivados.

Dieta apivegetariana

Son aquellos que no comen ningún producto de origen animal, tampoco huevos ni lácteos, pero sí comen miel. De hecho, el prefijo 'api', aunque ya sea rizar el rizo, puede añadirse a cualquiera de las categorías anteriores. Así pues, podríamos hablar de apilactovegetarianos o de apivegetarianos.

Apivegetarianos. Los apivegetarianos son aquellos que albergan una dieta compuesta de diversos productos de origen vegetal y un único producto de origen animal: la miel. De igual manera, los apivegetarianos no consumen más alimentos de origen animal.

Sistema de alimentación vegetariano que incluye en su dieta el consumo de productos apícolas, como la miel y la jalea real.

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.

Alimentos permitidos

- Agua (corriente, gaseosa o saborizada)
- Jugos de fruta sin pulpa, como jugo de manzana o de uva blanca
- Bebidas con sabor frutal, como ponche de fruta o limonada
- Bebidas gaseosas, incluidas las gaseosas oscuras (cola y bebidas de extractos de hierbas)
- Gelatina
- Té o café sin leche ni crema
- Jugo de tomate o vegetales colado
- Bebidas deportivas
- Caldo sin grasa colado (instantáneo o consomé)
- Miel o azúcar
- Caramelos duros, como gotas de limón o pastillas de menta
- Paletas heladas sin leche, trozos de fruta, semillas o frutos secos

Alimentos no permitidos

Agua (corriente, gaseosa o saborizada) Jugos de fruta sin pulpa, como jugo de manzana o de uva blanca. Bebidas con sabor frutal, como ponche de fruta o limonada. Bebidas gaseosas, incluidas las gaseosas oscuras (cola y bebidas de extractos de hierbas)

Dieta 1800 Kcal

Para aquellas personas que quieran ver como es una dieta que cumple con todos los requisitos de dieta saludable, te traemos una dieta de 1800 calorías. A partir de ella, podrás adecuarla a tus características personales.

Recomendaciones y alimentación

- Puede condimentar a su gusto con vinagre, perejil, laurel, limón, ajo, cebolla u otras hierbas aromáticas.
- Como bebida refrescante puede utilizar agua con o sin gas, gaseosas blancas, colas light, soda, a menos que las tenga contraindicadas por su médico.
- Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua.
- Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural. Los alimentos congelados permitidos pueden utilizarse.
- Como edulcorante puede utilizar sacarina, aspartamo u otro edulcorante artificial. La sucralosa no pierde su poder edulcorante al elevar la temperatura por encima de 100 °C.
- La preparación de los alimentos será variada. Se recomienda horno, vapor, o plancha, pero los fritos bien escurridos están permitidos.
- Pesar los alimentos crudos libres de desperdicios, convertir a medidas caseras.
- Es conveniente que realice las cinco comidas diarias y que varíe los alimentos siempre dentro del mismo grupo.

Dieta sin harinas y azúcar

Se trata de una alimentación ausente de alimentos endulzados y alimentos con harina durante 30 días.

Alimentos no permitidos

- Azúcar blanca, rubia, morena, chancaca, panela, piloncillo, siropes, jarabes, miel, ni de ningún tipo.
- Arroz blanco
- Pasta tradicional o de arroz
- Cereales de caja de ningún tipo ni marca.
- Harina de trigo, harina pan, harina de arroz, de espelta, de quinoa, de arvejas, ni ninguna harina comercial (excepto de almendras y de coco)
- Pan, arepas tradicionales, tortillas de trigo o maíz.
- Jamón, salchichas, pates, salame u otro embutido altamente procesado.
- Refrescos o bebidas (aunque sean zero o light)
- Jugos envasados comerciales (aunque sean light, sin azúcar, orgánicos, etc)
- Jugos de sobre o papeleta.
- Te de sobre o papeleta tipo nestea, lipton o similares.
- Gelatinas y postres comerciales ni caseros que contengan harinas o azúcar
- Salsa ketchup, BBQ u otra salsa que contenga azúcar en sus ingredientes.
- Cubitos, salsa de soya, salsas en general (excepto la mostaza).
- Aguas saborizadas de ningún tipo, tampoco gatorade, bebidas de aloe vera, kombucha o bebidas energizantes.
- Mermeladas comerciales (aunque sean sin azúcar)
- Tortillas de trigo o maíz comerciales, nachos, ni ningún tipo de snack que pueda contener azúcar o harinas.

Dieta sin irritantes gástricos

Las dietas bajas en irritantes gástricos se utilizan cuando algún paciente tiene alguna irritación causada por algún problema gástrico, como lo sería; gastritis, úlceras pépticas, enfermedad por reflujo gastroesofágico. Estas condiciones causan que las paredes del estómago y del esófago se irriten por el ácido del estómago.

Recomendaciones y alimentación

- Se deberán quitar alimentos como: cafeína, bebidas alcohólicas, chocolate, cigarros, grasas alimentarias (fritos, capeados, empanizados)
- Se deberán hacer comidas pequeñas y frecuentes. Se deberán evitar exceso de comida.
- Comer alimentos con alto contenido en grasas y un contenido más alto en proteínas.
- Dietas altas en fibra (frutas y verduras) y la actividad física siempre ayudaran a mejorar los síntomas
- Evitar alimentos ácidos como frutas, cítricos, tomates, etc.
- Evitar alimentos condimentados como chile, pimienta, ajo, cebolla

Cambios en el estilo de vida

- Perder peso, si se encuentra en sobrepeso u obesidad
- No acostarse después de comer (esperar de 2 a 3 horas)
- Eleva la cabecera de la cama, aproximadamente 40°
- Reducir o evitar el tabaquismo
- Tomar los medicamentos que indica su gastroenterólogo
- Evitar las comidas o colaciones nocturnas o tardías

Dieta semilíquida

compuesta por alimentos de textura líquida y pastosa, como yogurt o gelatina. También por alimentos triturados. Es un paso intermedio entre la dieta líquida y la blanda.

Alimentos permitidos

- Cereales y féculas: ambos deben ser refinados, es decir, en forma de pan blanco tostado, pasta, arroz blanco, etcétera.
- Carnes y pescados: pollo, ternera o pavo, siempre cocidas al horno, hervidas o a la plancha. En cuanto al pescado, debe ser blanco.
- Huevos: por agua, tortilla francesa o escalfado.
- Lácteos: leche desnatada, yogur natural, queso fresco, batidos, pudín, helado, requesón o sorbete.
- Verduras: siempre tienen que estar cocinadas, en forma de puré o caldo.
- Legumbres: solo se tomarán pequeñas cantidades cocidas y en puré, o tamizadas para eliminar la piel.
- Frutas: se pueden tomar siempre y cuando estén cocidas al horno o en forma de compota.
- Snacks: azúcar, miel, gelatina, mayonesa, mostaza, salsa de soja, aceite, las galletas sin frutos secos ni nueces y los bocadillos con harinas refinadas.
- Bebidas: agua, leche desnatada y algunos zumos. También se puede tomar alguna infusión de hierbas naturales
- Verduras crudas y las que tienden a producir gases como coliflor o brócoli.
- Bollería.
- Carnes y pescados grasos.
- Embutidos.
- Frutas frescas (a excepción de la banana y el aguacate) y deshidratadas.

- Cereales integrales y con frutos secos.
- Productos lácteos mezclados con fruta fresca, nueces, coco o frutas con semillas.
- Bebidas con gas, mermeladas o jaleas con semillas y palomitas de maíz.
- Especias picantes.

Dieta crudivegana

El crudiveganismo es una filosofía que aúna la dieta crudívora y el veganismo. Está basado en consumir alimentos de origen 100% vegetal no procesados y en su mayoría crudos o cocinados por debajo de los 42°C.

Alimentos permitidos

- Frutas frescas y deshidratadas.
- Vegetales y hortalizas.
- Semillas: de lino, chía, sésamo, de amapola, etc.
- Frutos secos como nueces, almendras, avellanas, etc.
- Legumbres (lentejas, alubias, garbanzos) y sus germinados.
- Aceites y grasas prensados en frío.
- Infusiones y té.
- Zumos o licuados de frutas y hortalizas.
- Productos lácteos crudos no pasteurizados (leche y quesos).
- Carne cruda no pasteurizada.

Alimentos no permitidos

- Productos horneados.
- Frutas y vegetales cocidos a temperaturas superiores a 40-42°C.
- Carnes cocidas y procesadas.
- Nueces y semillas asadas.
- Aceites refinados.

- Sal de mesa.
- Azúcares, cereales y harinas refinadas.
- Café.
- Alcohol
- Pasta
- Cualquier procesado ya sea bollería, snacks o productos congelados.

Conclusión:

En conclusión, la alimentación saludable no se limita solo al alimento sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.

BIBLIOGRAFIA:

Bibliografía

dieta de proteccion gastrica QUE COMER - Buscar con Google. (s/f). Google.com. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de https://www.google.com/search?q=dieta+de+proteccion+gastrica+QUE+COMER&rlz=1C1ONGR_esMX935MX935&sxsrf=ALiCzsaKYwHtmIvnRKpnFIWkHkSrsAWEqA%3A1668235098429&ei=Wj9vY6bgGYemqtsPy4eWoAQ&ved=0ahUKEwim9cWDhKj7AhUHK2oFHcuDBUQQ4dUDCA8&uact=5&oq=dieta+de+proteccion+gastrica+QUE+COMER&gs_lcp=Cgxnd3Mtd2l6LXNlcnAQAzIFCCEQoAE6CggAEcQ1gQQsAM6BQgAEIAEOgYIABAWEB5KBAhNGAFKBAhBGABKBAhGGABQnQdYo0lghkxoa3ABeACAAZobiAHADJIBBDauMTKYAQcAQHIAQjAAQE&sclient=gws-wiz-serp

dieta detox - Google Search. (s/f). Google.com. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de https://www.google.com/search?q=dieta+detox&rlz=1C1ONGR_esMX935MX935&sxsrf=ALiCzsYQZ7e_Ww4KIZ-DkP8mt2akiGciBg%3A1668234712231&ei=2D1vY7n8B7WtqtsPrvuHoAQ&oq=DIETA+DE&gs_lcp=Cgxnd3Mtd2l6LXNlcnAQAARgCMgUIABCABDIICAAQgAQQsQMycAgAEIAEELEDmgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDoHCCMQ6glQJzoNCC4QxwEQOQM6glQJzoECCMQJzoECAAQzohCAAQsQMzQzoNCAAQgAQQhwiQsQMzQFEoECE0YAUoECEEYAEoECEYYAFC TCFjIHWc4LWgBcAF4AIABkQGIAcAHkgEDMC44mAEAoAEBsAEkWAEB&sclient=gws-wiz-serp

Dieta líquida completa. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000206.htm>

dieta paleo - Buscar con Google. (s/f). Google.com. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de https://www.google.com/search?q=dieta+paleo&rlz=1C1ONGR_esMX935MX935&sxsrf=ALiCzsbAhNZTiLj7ffirkzXtJaRjT_rEEQ%3A1668234511878&ei=Dz1vY9T3NMuoqtsPvai-2AI&oq=DIETA+PAL&gs_lcp=Cgxnd3Mtd2l6LXNlcnAQAARgAMgclABCxAXBDMggIABCABBCxAZIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEOgOILhDHARDRAxDqAhAnOgcllxDqAhAnOgQIlxAnOgQIABBDsGQITRgBSgQIQRgASgQIRhgAULsIWNAmYNo2aAFwAXgAgAGJAYgBOQISAQMWLjmYAQCgAQGwAQrAAQE&scient=gws-wiz-serp

dieta pediátrica - Buscar con Google. (s/f). Google.com. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de https://www.google.com/search?q=dieta+pediátrica&rlz=1C1ONGR_esMX935MX935&sxsrf=ALiCzsa3n78_qv6nrB3ReJIXnxC13ui5g%3A1668239430584&ei=RIBvY_Oel8muqtsPo7iSyAo&oq=dieta+pedia&gs_lcp=Cgxnd3Mtd2l6LXNlcnAQAARgAMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMggIABAWEB4QDzIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjoHCCMQ6gIQJzoNCC4QxwEQ0MQ6gIQJzoECCMQJzoICAAQsQMgW6CwgAEIAEELEDEIMBOhEILhCABBCxAXCDARDHARDRAzoICAAQgAQsQM6BAGAEEM6CggAEIAEEIcCEBQ6DgguEIAEELEDEIMBENQCOgoIABCxAXCDARBDOgUILhCABDoICAAQgAQYwFKBAhBGABKBAhGGABQpQhYwhxg5CpoAXAAeACAAX6IAYcKkgEEMC4xMZgBAKABAbABCsABAQ&scient=gws-wiz-serp

dieta super blanda girátrica - Google Search. (s/f). Google.com. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de https://www.google.com/search?q=dieta+super+blanda+girátrica&rlz=1C1ONGR_esMX935MX935&sxsrf=ALiCzsa3ZUAXF51_0kbVmSyvpYM2bh8TGw%3A1668240580474&ei=xFRvY6_FHKWwqtsPvdexMA&ved=0ahUKewivt8u5mKj7AhUImGoFHb1rDAYQ4dUDCA8&uact=5&oq=dieta+super+blanda+girátrica&gs_lcp=Cgxnd3Mtd2l6LXNlcnAQAARgAMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMggIABAWEB4QDzIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjoHCCMQ6gIQJzoNCC4QxwEQ0MQ6gIQJzoECCMQJzoICAAQsQMgW6CwgAEIAEELEDEIMBOhEILhCABBCxAXCDARDHARDRAzoICAAQgAQsQM6BAGAEEM6CggAEIAEEIcCEBQ6DgguEIAEELEDEIMBENQCOgoIABCxAXCDARBDOgUILhCABDoICAAQgAQYwFKBAhBGABKBAhGGABQpQhYwhxg5CpoAXAAeACAAX6IAYcKkgEEMC4xMZgBAKABAbABCsABAQ&scient=gws-wiz-serp

Experta, E. y. (2017, junio 22). ¿Qué es un Frutariano y en qué Consiste su Dieta? MYPROTEINTM. <https://www.myprotein.es/thezone/nutricion/que-es-un-frutariano-y-dieta/>

Nutricionales, R. (s/f). DIETA DE PROTECCIÓN BILIAR. Endosmedicina.net. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de <http://www.endosmedicina.net/Novedades/PROTECCION%20BILIAR.pdf>

dieta pediatrica - Google Search. (s/f). Google.com. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de https://www.google.com/search?q=dieta+pediatrica&rlz=1C1ONGR_esMX935MX935&sxsrf=ALiCzsa3n78_qv6nrB3ReJlXnxC13ui5g%3A1668239430584&ei=RIBvY_Oel8muqtsPo7iSyAo&oq=dieta+pedia&gs_lcp=Cgxnd3Mtd2l6LXNlcnAQAARgAMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMggIABAWEB4QDzIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjoHCCMQ6gIQzoNCC4QxwEQ0QMQ6gIQzoECCMQJzoICAAQsQMgE6CwgAEIAEELEDEIMBOhEILhCABBCxAxCDARDHARDRAzoICAAQgAQsQM6BAgAEEM6CggAEIAEEIcCEBQ6DgguEIAEELEDEIMBENQCOgoIABCxAxCDARBDOgUILhCABDolCAAQgAQYwFKBAhBGABKBAhGGABQpQhYwhxg5CpoAXAAeACAAX6IAYcKkgEEMC4xMZgBAKABAbABCsABAQ&scient=gws-wiz-serp

DIETA POR PUNTOS QUE COMER - Buscar con Google. (s/f). Google.com. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de https://www.google.com/search?q=DIETA+POR+PUNTOS+QUE+COMER&rlz=1C1ONGR_esMX935MX935&oq=DIETA+POR+PUNTOS+QUE+COMER&aqs=chrome..69i57j0i546l3.9320j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8