

Carlos Armando Torres

Profesora: Méndez Guillen Daniela Monserrath

INTRODUCCION A LA NUTRICION

1 CUATRIMESTRE GRUPO: A



1RO DE NUTRICION

**D
I
E
T
A
S**



Carlos
Armando
Torres

Profesora:
Méndez
Guillen
Daniela
Monserath

INTRODUCCION A
LA NUTRICION 1
CUATRIMESTRE
GRUPO A

INTRODUCCION

La alimentación es el proceso mediante el cual tomamos del exterior una serie de sustancias que son necesarias para la nutrición. Esas sustancias se encuentran en los alimentos que forman parte de nuestra dieta.

El término dieta se refiere al hábito alimenticio de una persona. Existen una gran variedad de dietas, algunas de ellas hacen referencia simplemente a un determinado estilo de vida, como la dieta mediterránea o la dieta vegetariana.

Contenido

Dieta hipocalórica	4
Dieta líquida	5
Dieta semilíquida	6
Dieta blanda	7
Dieta hiperproteica	8
Dieta triturada	9
Dieta astringente.....	9
Dieta absoluta o ayuno	9
Dieta flexitariana	10
Dieta keto.....	11
Dieta mediterránea	11
Dieta por puntos	12
Dieta paleo	12
Dieta proteica.....	13
Dieta detox.....	14
Dieta alcalina	15
Dieta pescetariana	16
Dieta crudivegana	16
Dieta pollotariana	17
Dieta frugívora	18
Dieta apiovegetariana	18
Dieta apivegetariana	18
Dieta Ovovegetariana	18
Dieta vegana	18
Dieta lactovegetariana	18
Dieta ovolacteovegana.....	18
Dieta dash	18
Dieta omnívora.....	19
Dieta carnívora	20
Dieta terapéutica	20
Dieta modificada en energía	20
Dieta modificada en proteína	21
Dieta baja en proteínas	22
Dieta sin gluten	23
Dieta modificada en carbohidratos	24

Dieta de bajo indice glucemico	26
Dieta alta en fibra.....	26
Dieta sin residuos	28
Dieta modificada en minerales	28
Dieta equilibrada.....	28
Dieta intestino corto	29
Dieta nasogástrica.....	30
Dieta modifast.....	30
Dieta 1200 Kcal	31
Dieta 1500 Kcal	31
Dieta 1800 Kcal	32
Dieta 2000 Kcal	33
Dieta 2250 Kcal	33
Dieta sin harinas y azúcar	34
Dieta turmix	35
Dieta sin irritantes gástricos	36

Dieta hipocalórica

La dieta hipocalórica se caracteriza por ser una dieta o régimen dietético bajo en calorías. Es decir, consiste en aplicar una restricción calórica diaria o reducir la ingesta de alimento que aportan calorías. Incluye los requerimientos nutricionales indispensables para el buen funcionamiento del organismo, pero en su justa medida, adaptados a su edad, peso, altura, estilo de vida e historial médico.

Alimentos permitidos

Carne: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carne sin grasa en general.
 Aves: pollo, pavo, paloma.
 Caza: conejo.
 Pescado magro, moluscos, crustáceos...
 Leche desnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar.
 Verdura en general.
 Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza; se han de consumir en cantidades moderadas.
 Café. Té. Infusiones.

Aguas minerales.

Especies. Condimentos.

Alimentos no permitidos

Azúcar. Confituras. Miel.

Chocolate. Cacao

Bollería. Helados.

Snacks.

Fruta disecada: pasas, higos, ciruela...

Fruta seca grasa: almendras, avellanas, cacahuete, nueces...

Aguacate. Aceitunas.

Carne grasa. Charcutería. Conservas de carne.

Pescado graso. Pescado en aceite o escabeche.

Caldos graso. Pués instantáneos. Sopas de sobre.

Bacon. Manteca. Chicharrones.

Quesos grasos. Quesos fermentados.

Yogur de frutas. Yogur azucarado.

Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc.

Dieta líquida

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.

Alimentos permitidos

- 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)
- Refrescos, como la gaseosa de jengibre (*ginger ale*) y Sprite
- Gelatina (*Jell-O*)

- Boost, Ensure, Resource y otros suplementos líquidos
- Té o café con crema o leche y azúcar o miel

Alimentos no permitidos

Es posible que el proveedor de cuidados de la salud le indique que evite alimentos y bebidas rojas, anaranjadas o violetas, entre ellas líquidos, gelatina y caramelos solubles.

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 blanda

Se puede emplear junto con cambios en el estilo de vida para ayudar a tratar los síntomas de úlceras, acidez gástrica, ERGE, náuseas y vómitos. Usted también puede necesitar una dieta blanda después de una cirugía del estómago o los intestinos.

Alimentos permitidos

- Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa
- Verduras cocidas, enlatadas o congeladas
- Papas
- Frutas enlatadas así como puré de manzana, banano y melón
- Jugos de frutas y de verduras (algunas personas, especialmente aquellas con ERGE, es posible que quieran evitar los cítricos y los tomates)
- Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada
- Cereales calientes y refinados, tales como la Cream of Wheat (cereales harina)
- Carnes tiernas y magras, tales como las de aves de corral, el pescado blanco y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada
- Mantequilla de maní cremosa
- Budín y natillas
- Galletas Graham y galletas waffle de vainilla
- Paleta de hielo y gelatinas
- Huevos
- Tofu
- Sopa, especialmente caldo
- Té ligero

Alimentos no permitidos

- Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa
- Quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort

- Verduras crudas y ensaladas
- Verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz
- Frutas deshidratadas
- Cereales de salvado o integrales
- Galletas, pasta o panes integrales
- Encurtidos, chucrut y otros alimentos fermentados
- Especias y sazónadores fuertes, como el ají picante y el ajo
- Alimentos que contengan mucho azúcar
- Semillas y nueces
- Pescados y carnes muy sazonados, ahumados o curados
- Carnes duras, fibrosas
- Alimentos fritos o grasosos
- Bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína

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.

Alimentos permitidos

- Carnes bajas en grasa, pescados, huevos, jamón, jamón de pavo;
- Leche desnatada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado;
- Leche de almendras o de cualquier nuez;
- Acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayota, repollo, col de bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, cebolla, ajo, pimentón, espárragos;
- Aceite de oliva o de linaza;
- Cacahuete o maní, nueces, almendras, marañón o merey, avellana, nuez de brasil;
- Semillas como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol;
- Aguacate, aceitunas y limón.

Alimentos no permitidos

Los alimentos prohibidos durante la dieta de la proteína son fuentes de carbohidratos como los cereales y tubérculos como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca; granos como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya; azúcares y alimentos que lo contengan como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados y; las frutas y el agua de coco.

Dieta triturada

Es una dieta equilibrada y completa, que incluye alimentos sólidos que se trituran y que con la adición de líquidos alcanzan una textura tipo puré. oral o faríngea. por lo que la temperatura debe ser la adecuada para el consumo en el momento de la presentación.

Alimentos permitidos

En esta dieta se permiten alimentos con doble textura como sopa con pasta, cereales con leche, etc., siempre que éstos no dificulten la masticación y/o deglución.

Dieta astringente

La dieta astringente se basa en la reducción de la ingesta de alimentos ricos o con un aporte moderado de fibra, grasa o lactosa

Alimentos permitidos

Carnes magras y bien cocinadas: pollo, pavo, conejo, ternera, lomo de cerdo.

Alimentos no permitidos

No debe tomar alimentos o condimentos irritantes, como café, chocolate o bebidas alcohólicas. Procure moderar la sal y los edulcorantes.

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 flexitariana

Es un régimen alimenticio creado por la dietista Dawn Jackson Blatner para que aquellas personas que normalmente siguen una alimentación vegetariana no tengan que prescindir de los nutrientes que aportan de forma natural alimentos como la carne.

Para entender mejor cómo se configura, se debe partir de la premisa de que en la dieta flexitariana el menú consiste en combinar una alimentación ovo-lacto-vegetariana (es decir, aquella en la que no se consumen productos propios del animal, sino aquellos originados por ellos como huevos, leche o miel), pero con la ingesta puntual de carne o pescado.

Alimentos permitidos

un flexitariano basa su dieta principalmente en el consumo de fruta, verdura, cereales y legumbres. No sería una alimentación vegana, puesto que sí están permitidos los alimentos de origen animal: huevos, lácteos, miel, etc. Y, finalmente, de forma esporádica, se incorpora carne o pescado. Pero no de forma habitual, sino puntual.

Dieta keto

El término hoy popular de "dieta keto" es la adaptación de *ketogenic diet*, es decir, dieta cetogénica. El nombre hace referencia a que es un modelo de alimentación cuyo objetivo es la creación de cuerpos cetónicos. Estos cuerpos cetónicos son compuestos metabólicos generados en el organismo como respuesta a la falta de reservas de energía.

Alimentos permitidos

carne, pescado, huevos, mantequilla, queso no procesado, semillas, aceites saludables, aguacate, verduras bajas en carbohidratos.

Alimentos no permitidos

alimentos ultraprocesados, comidas azucaradas, cereales, arroz, pasta, legumbres, tubérculos, alcohol.

Dieta mediterranea

La dieta mediterránea es un plan de alimentación saludable. Se basa en los vegetales e incorpora los sabores y métodos de cocina tradicionales de la región.

Alimentos permitidos

FRUTA: plátanos, naranjas, melones, manzanas, uvas, peras, fresas, higos...

VERDURAS: col rizada, tomates, cebollas, zanahorias, espinacas, brócoli, coliflor, pepinos...

LEGUMBRES: garbanzos, lentejas, porotos, legumbres en general...

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS: nueces, almendras, castaña de Cajú, avellanas, semillas de calabaza...

TUBÉRCULOS: papas, batatas, rábanos...

CEREALES INTEGRALES: trigo integral, cebada, centeno, avena integral, arroz moreno, maíz, pan y pasta integrales...

HIERBAS Y ESPECIAS: ajo, canela, nuez moscada, pimienta, romero, menta, albahaca, salvia...

CARNE DE AVE: pollo, pavo, pato...

PESCADO Y MARISCO: sardinas, salmón, truchas, atún, ostras, camarones, almejas, cangrejo, choritos...

LÁCTEOS: yogur, yogur griego, queso...

HUEVOS: huevos de gallina, pato y codorniz.

GRASAS SALUDABLES: aceite de oliva virgen extra, aceitunas, palta y aceite de palta.

Alimentos no permitidos

Carne procesada: embutido, carnes precocinadas, vienesas...

Grasas trans: alimentos congelados, margarinas, pastelería, snacks salados...

Alimentos altamente procesados: cualquier producto que parezca que se ha elaborado en una fábrica.

Cereales refinados: pan blanco, pasta elaborada con trigo refinado, etc.

Aceites refinados: aceite de soja, aceite de canola, aceite de semillas de algodón...

Azúcares añadidos: bebidas con gas, caramelos, helado, azúcar y otros muchos.

Dieta por puntos

Esta dieta asigna a cada persona según su edad, su peso y estatura y su actividad una serie de puntos que puede consumir cada día. Los alimentos, según sean más o menos calóricos gastarás más o menos de esos puntos.

Alimentos permitidos

- Lentejas con chorizo: 4 puntos. Cebolla, pimiento y zanahoria (0 puntos). 200 gramos de lentejas (2 puntos). Un trocito de chorizo (2 puntos).
- Filete de ternera: 2 puntos.
- Café con leche y tostada con mantequilla: 5 puntos. Aquí podrías añadir una fruta que no gasta ningún punto y tendrías un desayuno completo.
- Una ensalada completa con frutos secos: 2,5. Si le añades aguacate subiría a 4 puntos pero también es un plato completo.
- Tortilla francesa: 1,5 puntos. Con una ensalada verde sólo añadirás dos puntos del aceite y tendrás una cena deliciosa.
- Crema de calabaza, que puedes realizar con calabaza (0 puntos), cebolla (0 puntos), 2 quesitos light (1), sal (0) y una cucharada de aceite de oliva (2): 3 puntos.

Dieta paleo

Una dieta paleo es un plan dietético basado en alimentos similares a los que se podrían haber consumido durante la era Paleolítica, que data de hace aproximadamente 2,5 millones a 10.000 años

Alimentos permitidos

- Frutas
- Vegetales
- Frutos secos y semillas
- Carnes magras, especialmente de animales alimentados con pastura o de animales de caza
- Pescado, especialmente aquellos con alto contenido de ácidos grasos omega-3, como el salmón, la caballa y el atún albacora
- Aceites de frutas y frutos secos, como el aceite de oliva o el aceite de nuez

Alimentos no permitidos

- Cereales, como el trigo, la avena y la cebada
- Legumbres, como los frijoles, las lentejas, los maníes y los guisantes (arvejas, chícharos)
- Productos lácteos
- Azúcar refinada
- Sal
- Papas
- Alimentos muy procesados en general

Dieta proteica

La dieta proteica o lipodieta, como su propio nombre indica, se basa en el consumo de proteínas para mantener el peso. Pero esto no quiere decir que la ingesta sea únicamente de este tipo de alimentos, es necesario saber en qué consiste, cómo aplicarla, y no está de más, tener en cuenta algunos consejos para implementarla. Veamos a continuación todos estos detalles.

Alimentos permitidos

- La carne, el pescado y las aves. Son una rica fuente de proteína animal, en especial, las carnes magras.
- Lácteos. En todas sus variantes, se recomiendan desnatados, para evitar así los lípidos.
- Huevos. Son una excelente fuente de proteína animal.

- Verduras. La perfecta proteína vegetal necesaria para el cuerpo. Por ejemplo, espinacas, lechuga, zanahoria, pepino y tomate.
- Frutos secos. Como almendras y nueces, fundamentales en esta dieta.
- Fruta. Son un complemento esencial en la dieta, aunque limitado a 2 piezas de fruta baja en hidratos de carbono.
- Semillas. Son proteína vegetal que también debe incorporarse en la dieta. Las más recomendadas son quinoa, chía, linaza y ajonjolí.
- Aceite de oliva. Es una grasa permitida.
- Té verde o rojo, y en especial, agua, es esencial para que la dieta funcione cumpliendo el objetivo que se desea.
- Están contraindicadas todas las grasas saturadas, alimentos procesados, embutidos y los carbohidratos refinados como pasta, arroz y pan.

Alimentos no permitidos

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

Dieta detox

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.

Alimentos permitidos

- Apio
- Berros
- Planta acuática que se consume cruda en ensaladas
- Espárragos
- Ciruelas
- Cerezas
- Fruta muy rica en sales y vitaminas
- Limón
- Manzana
- Frutas
- Semillas

- Cítricos
- Ajo
- Brócoli
- Té verde
- Verduras

Alimentos no permitidos

Azúcar, grasas saturadas, embutidos, harinas refinadas (pan de molde, galletas, pasta, arroz) leche de vaca, quesos, zumos azucarados y con conservantes/colorantes, yogures endulzados artificialmente, productos precocinados y en general cualquier tipo de fast food, helados, chocolates, cafeína, gaseosas, alcohol

Dieta alcalina

La dieta alcalina describe un grupo de dietas ligeramente relacionadas basadas en la creencia pseudocientífica que ciertos alimentos pueden afectar la acidez y el pH de los fluidos corporales, incluida la orina o la sangre, y por eso pueden ser usados para tratar y prevenir enfermedades.

Alimentos permitidos

- Pescados frescos de todo tipo.
- Carnes blancas como el pollo y el pavo.
- Huevos realizados en preparaciones ligeras, por ejemplo cocidos.
- Frutas y verduras siempre frescas.
- Legumbres incluida la soja y derivados.
- Frutos secos sin sal o azúcar añadidos, es decir al natural.
- Arroz y pasta integral.
- Agua.
- Tés e infusiones naturales.

Alimentos no permitidos

- Carnes rojas, especialmente los cortes más grasos.
- Embutidos como chorizos, salchichas, patés, etc.
- Harinas blancas.
- Bollería, galletas y dulces.

- Azúcar refinado.
- Mantequilla, margarina o manteca.
- Comida chatarra.
- Alimentos preparados, envasados o congelados.
- Refrescos.
- Alcohol.
- Sal.
- Café.
- Salsas muy calóricas o procesadas, como la mayonesa, el ketchup, etc.

Dieta pescetariana

Las personas que siguen este tipo de alimentación, por lo general, comen de todo excepto carne. En su dieta, los pescetarianos pueden incluir lácteos y huevos, depende de cada uno.

Alimentos permitidos

- Lácteos (aunque algunos pescetarianos excluyen las fuentes lácteas)
- Pescado.
- Frutas.
- Granos y Semillas.
- Legumbres.
- Mariscos.
- Vegetales.

Alimentos no permitidos

La dieta pescetariana es una dieta bastante popular que permite el consumo de pescado y lácteos, pero excluye la carne.

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.

Dieta pollotariana

Los pollotarianos son en realidad semivegetarianos. Sí, así es... existe un grupo de personas que opta por una alimentación principalmente vegetariana pero, que de vez en cuando se dan sus gustitos de carne y meten las de aves como pollo, pavo, pato u otras de corral.

Alimentos permitidos

Si aves, no carnes rojas, en ocasiones pescados y lácteos, ¡ah! y sobre todo muchos vegetales.

Alimentos no permitidos

carne roja de res, cerdo, cordero y sus productos.

Dieta frugívora

solo consumen fruta. Es una dieta muy criticada por su bajo contenido en proteínas y algunas vitaminas como la B12.

Dieta apiovegetariana

consumen además de alimentos de origen vegetal, miel y huevos.

Dieta apivegetariana

consumen solo alimentos de origen vegetal y miel.

Dieta Ovovegetariana

consumen huevos pero no lácteos, además de los vegetales.

Dieta vegana

no consumen ningún derivado animal (como leche, huevos o miel). Sus motivos suelen ser éticos y, por lo tanto, tampoco consumen otro tipo de productos animales, como ropa o productos cosméticos.

Dieta lactovegetariana

Consumen lácteos pero no huevos.

Dieta ovolacteovegana

no consumen carne animal pero sí leche, huevos y derivados. Es la versión vegetariana más común y la que abogan las autoras de *Felices sin comer perdices* para niños y adolescentes.

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.

Consumir en gran cantidad

- Vegetales y frutas sin almidón

Porciones moderadas

- Productos lácteos sin grasa o con un bajo contenido de grasa
- Granos integrales
- Carnes magras, aves, frijoles, alimentos de soya, legumbres, y huevos y sustitutos de huevo
- Pescado
- Nueces y semillas
- Grasas saludables para el corazón, como aceite de oliva y canola o aguacates

Reducir

- Los caramelos y las bebidas azucaradas
- Los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, tales como productos lácteos ricos en grasa, comidas grasosas, aceites tropicales y la mayoría de refrigerios empacados
- Consumo de alcohol

Alimentos no permitidos

- Alimentos con sal agregada (sodio) y agregar sal a las comidas
- Alcohol
- Bebidas azucaradas
- Alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como productos lácteos enteros y alimentos fritos
- Los refrigerios empacados, que a menudo tienen un alto contenido de grasa, sal y azúcar

Dieta omnívora

Una dieta omnívora que incluye alimentos sanos y completos proporciona beneficios obtenidos tanto de la carne como de las plantas. Las carnes magras aportan proteínas, vitaminas B, vitamina E y minerales como magnesio, hierro y zinc.

Alimentos permitidos

Permite comer de todo, no hay restricciones. Además de todo lo que considera una dieta vegana, también incluye los alimentos que no se permite consumir en la anteriormente mencionada: todos los tipos de carne, pescado, marisco, lácteos y huevos.

Dieta carnívora

Aunque existen variantes, el concepto es sencillo: comer solo productos animales.

Alimentos permitidos

Si decides probar esto, tendrás que eliminar todos los alimentos vegetales de tu dieta y comer exclusivamente productos animales. Los alimentos que incluye son carne de ternera, pollo, cerdo, cordero, pavo, vísceras, salmón, sardinas, pescado blanco y pequeñas cantidades de nata y queso curado.

Dieta terapéutica

Se entiende por dieta terapéutica aquella en la que la administración de alimentos está orientada a tratar una enfermedad.

Alimentos permitidos

Trate de comer bien. Una alimentación saludable ayuda a su cuerpo a tener el mejor funcionamiento. Esto es incluso más crucial si usted padece de cáncer. Usted comenzará el tratamiento con reservas que le ayudarán a preservar sus fuerzas, su nivel de energía y sus defensas contra las infecciones. Una alimentación saludable también puede evitar que el tejido corporal se rompa y se produzca nuevos tejidos.

Alimentos no permitidos

Se deben evitar el pan, las pastas y productos derivados del trigo, centeno y cebada. Se puede comer sin problemas alimentos frescos como carne, pescados, frutas, leche, huevos, arroz, maíz, etc.

Dieta modificada en energía

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

- 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)
- Jugo de verduras con poco sodio
- Frutas congeladas, enlatadas o secas sin azúcares agregados
- Granos integrales, como arroz integral o silvestre, quinua o avena
- Pasta y cuscús de trigo integral o de otros granos integrales
- Cereales para el desayuno (fríos o calientes) que contengan granos integrales y no tengan azúcares agregados, como avena o trigo triturado
- Palomitas de maíz sin sal y totopos o *pretzels* con poco sodio
- Pescados o mariscos frescos o congelados
- Pechuga de pollo o de pavo sin piel ni adobo
- Cortes magros de carne de res o de cerdo
- Nueces y semillas sin sal
- Chícharos (alverjas), garbanzos, lentejas y frijoles secos (por ejemplo, rojos, pintos, negros y carita)
- Frijoles enlatados sin sal adicional o con poco sodio. Enjuágalos para retirar parte del sodio.
- Huevos
- Leche descremada o semidescremada (al 1%)
- Yogur sin sabor descremado o semidescremado
- Queso con poco sodio o con menos sodio (como el queso suizo natural)
- Leche de soya enriquecida con calcio y vitaminas A y D
- Margarina y aceites semisólidos (en barra, crema o líquido) que no contengan sal ni grasas *trans* y que tengan menos grasas saturadas
- Aceites vegetales (colza [*canola*], oliva, cacahuete [maní], cártamo [*safflower*], soya y girasol)
- Aderezos para ensaladas que contengan poco sodio (o aceite y vinagre)
- Salsa de tomate (kétchup) con poco sodio o sin sal adicional
- Salsa al estilo mexicano (picante o no) con poco sodio

Dieta modificada en proteína

El objetivo de esta dieta es lograr un balance positivo de nitrógeno en pacientes catabólicos o con pérdida de proteínas por orina o pérdida de masa muscular. Es importante vigilar la

función renal, si dan este tipo de dietas. En que alimentos se encuentran las proteínas: De origen animal (alto valor biológico).

Alimentos permitidos

- Res
- Pollo
- Pescado
- Salmón
- Atún
- Huevo
- Mariscos
- Leche de vaca
- Quesos

De origen vegetal

- Leguminosas (frijoles, habas, lentejas, garbanzos, chicharo, soya)
- Oleaginosas (cacahuates, nueces, almendras, pepitas, pistaches)
- Un poco en verduras

Dieta baja en proteínas

El objetivo de esta dieta es lograr un balance positivo o en equilibrio. La cantidad dependerá de la función de algunos órganos en el cuerpo, por ejemplo se indica para pacientes con insuficiencia renal crónica pre diálisis o en pacientes con encefalopatías hepáticas severas.

Alimentos permitidos

- Leguminosas (frijoles, habas, lentejas, garbanzos, chícharo, soya)
- Oleaginosas (cacahuates, nueces, almendras, pepitas, pistaches)
- Grasas sin proteínas como: aguacate, aceite de oliva
- Verduras (crujientes, frescas)
- Frutas (crujientes, frescas)
- Lechadas veganas (coco, soya, almendra, arroz)
- Hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, papa, trigo, cebada, centeno, elote, avena)

Alimentos no permitidos

- Res
- Pollo
- Pescado
- Salmón
- Atún
- Huevo
- Mariscos
- Leche de vaca
- Quesos

Dieta sin gluten

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

Alimentos permitidos

- Frutas y verduras
- Frijoles, semillas, legumbres y frutos secos en su forma natural, sin procesar
- Huevos
- Carnes magras y no procesadas, pescado y carne de aves
- La mayoría de los productos lácteos bajos en grasas
- Amaranto
- Arruruz
- Alforfón
- Maíz (harina de maíz, sémola de maíz y polenta etiquetada como libre de gluten)
- Lino
- Harinas sin gluten (de arroz, soja, maíz, papa y frijol)
- Maíz precocido (maíz)
- Mijo
- Quinoa

- Arroz, incluso el arroz silvestre
- Sorgo
- Soja
- Tapioca (raíz de yuca)
- Teff

Alimentos no permitidos

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

Dieta modificada en carbohidratos

Se basa en consumir alimentos que el cuerpo pueda digerir fácilmente.

También se usa en personas con ciertos tipos de cirugía, como una ileostomía o una colostomía.

Alimentos permitidos

Panes blancos refinados, cereales secos (Special K, arroz inflado, Corn Flakes, Rice Krispies), pasta no integral y galletas.

Verificar que estos alimentos tengan menos de medio (0.5) gramo de fibra por porción.

Verduras crudas: Verduras cocidas:

Lechuga Calabaza amarilla (sin semillas)

Pepinos Espinaca

Cebollas Berenjena

Calabacín Papas sin cáscara

Espárragos

Zanahorias

Frutas:

Jugos de fruta sin pulpa y muchas frutas enlatadas como la de manzana. También se puede comer plátano, melón, sandía y papaya

Proteína:

Carne cocida, pescado, carne de aves, huevos y mantequilla de maní blanda. Las carnes deben ser tiernas y blandas, no difíciles de masticar con cartílago.

Grasas, aceites y salsas:

Mantequilla, margarina, aceites, mayonesa, crema batida y salsas, y aderezos suaves.

Condimentos suaves

Alimentos no permitidos

- Productos lácteos a los que se les agregan nueces, semillas, frutas o verduras.
- Panes, galletas o cereales integrales, pasta de trigo integral, arroz integral.
- Verduras crudas que se puedan comer sin problema cocidas y salsas con semillas, como la salsa de tomate.
- Palomitas de maíz.
- Piña enlatada o cruda, higos frescos, bayas, todas las frutas deshidratadas, semillas de fruta, al igual que ciruelas pasas y su jugo.
- Carnes frías, mantequilla de maní tostado, nueces, frijoles, tofu y guisantes.
- Alimentos o aderezos muy picantes.
- Condimentos y encurtidos gruesos.
- Postres que contengan frutas que no se puedan comer, nueces o coco.

- Chocolate que contenga polvo de cacao.
- Cafeína.

Dieta de bajo índice glucémico

La dieta de bajo índice glucémico se basa en el concepto del índice glucémico.

Estudios han demostrado que la dieta de bajo índice glucémico puede resultar en pérdida de peso, reducción en los niveles de azúcar en la sangre y menor riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2.

Nada está estrictamente prohibido en la dieta de índice glucémico bajo.

Sin embargo, trata de sustituir estos alimentos de índice glucémico alto con alternativas de un nivel bajo tanto como sea posible:

- **Pan:** pan blanco, bagels, naan, pan turco, baguettes francesas, pan libanés
- **Cereales para el desayuno:** avena instantánea, Rice Krispies, Cocoa Krispies, Corn Flakes, Froot Loops
- **Vegetales con almidón:** variedades de papas Désirée y Red Pontiac, puré de papa instantáneo
- **Pasta y fideos:** pasta de maíz y fideos instantáneos
- **Arroz:** Jazmín, Arborio (se usa en el risotto), Calrose, blanco de grano medio
- **Sustitutos de lácteos:** leche de arroz y leche de avena
- **Fruta:** sandía
- **Aperitivos salados:** galletas de arroz, tostadas de maíz, pasteles de arroz, pretzels, chips de maíz
- **Pasteles y otros dulces:** bollos, rosquillas, magdalenas, galletas, waffles,
- pasteles

Dieta alta en fibra

La fibra es una sustancia que se encuentra en las plantas. La fibra vegetal, el tipo que usted come, se encuentra en las frutas, las verduras y los granos. Su cuerpo no puede digerir la fibra, así que esta pasa a través de los intestinos rápidamente. Sin embargo, la fibra proporciona muchos beneficios de salud.

Alimentos permitidos

Las verduras son una buena fuente de fibra. Coma más:

- 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)

También puede obtener más fibra comiendo:

- Legumbres, tales como lentejas, frijoles negros, arvejas (chícharos) secas, fríjol colorado, habas y garbanzos
- Nueces y semillas, como semillas de girasol, almendras, pistachos y pacanas
- **Frutas**
- Las frutas son otra buena fuente de fibra. Coma más:
- Manzanas y plátanos (bananos)
- Melocotones y peras
- Mandarinas, ciruelas y bayas
- Higos y otras frutas deshidratadas
- Kiwis
- **Granos**
- Los granos son otra fuente importante de fibra dietética. Coma más:
- Cereales calientes, como avena y Farina
- Pan de grano integral
- Arroz integral
- Quínoa
- Palomitas de maíz
- Cereales ricos en fibra, como salvado, trigo triturado y trigo inflado
- Pastas de trigo integral
- Panecillos de salvado
-

Alimentos no permitidos

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 sin residuos

Esta dieta se ha de iniciar 6 días antes del ingreso en el hospital, como preparación para la intervención.

Alimentos permitidos

Carnes: pollo, ternera, pavo, jamón dulce. Pescado: pescado blanco. Huevos. Mientras realice la preparación, es conveniente tomar 2 huevos enteros (en forma de tortilla, duro..) a la semana y 2 claras diarias, con el fin de hacer una dieta rica en proteínas. Leche y derivados: leche desnatada, yogur desnatado, queso semicurado. Farináceos: arroz, pasta, patata, pan tostado. Vegetales: zanahoria hervida. Frutas: manzana al horno o hervida, plátano maduro. Azúcares y dulces: azúcar, miel, jalea, mermelada, membrillo. Grasas: aceite de oliva y de semillas. Bebidas: agua, infusiones, caldos, agua de arroz y de zanahoria, zumo de manzana, bebidas isotónicas (tipo Aquarius..)

Alimentos no permitidos

Carnes: cerdo, cordero Pescado: pescado azul Leche y derivados: leche entera, queso fresco Farináceos: pan integral Azúcares y dulces: chocolate, pastelería Vegetales: verduras y legumbres Frutas: todas excepto las permitidas

Dieta modificada en minerales

Dieta cuyo objetivo fue demostrar que la presión arterial disminuye con una dietoterapia a base de frutas, verdura, lácteos descremados, carnes bajas en grasa y con alimentos pobres en sodio, y además sin agregar sal a los alimentos.

Dieta equilibrada

La **dieta equilibrada** es aquella que **nos aporta todos los nutrientes que necesitamos** para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo.

Dieta intestino corto

el intestino corto es un conjunto de síntomas que ocurren mientras la parte del intestino que queda se adapta después de su cirugía. Seguir estas pautas mientras el intestino se recupera.

Alimentos permitidos

- 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.
- Pan blanco
- Cereales como Rice Krispies® y copos de maíz
- Papas sin piel
- Arroz blanco
- Pasta
- Aceites
- Mantequilla
- Margarina
- Mayonesa
- Salsas
- Azúcar (galletas, pasteles, chocolate, refrescos, té instantáneo, bebidas frutales)
- Jarabe de maíz
- Melaza
- Miel
- Jarabe para panqueques

Alimentos no permitidos

- Té
- Café
- Bebidas de cola

- Chocolate
- Frutos secos
- Productos con soya
- Verduras de hoja verde
- Batatas
- Apio
- Bayas
- Tangerinas
- Ruibarbo
- Nabo sueco
- Germen de trigo

Dieta nasogástrica

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

Alimentos

puede ser realizada con casi todo tipo de alimentos, sin embargo, es importante que los alimentos sean bien cocidos, triturados en la licuadora y después colados para retirar trozos de fibra que puedan obstruir la sonda.

Dieta modifast

La dieta Modifast consta de tres fases, Fase A, B y C. Durante la Fase A, selecciona un reemplazo de comida Modifast tres veces al día, comiendo nada más y beber al menos 2 litros de líquidos sin calorías cada día, o un poco más de 2 qts. Durante esta fase, puede perder entre 1 y 4 kilos por semana, es decir, entre 2.2 y 8.8 libras. Durante la Fase B, continúa usando los reemplazos de comidas Modifast, pero integra lentamente las comidas "cuidadosamente seleccionadas" en su dieta. La fase C, supuestamente la más difícil de lograr, es cuando deja de usar los reemplazos de comidas Modifast.

Alimentos

Modifast Los reemplazos de comidas intensivos están disponibles en batidos, pudines y muesli. Los sabores de batido incluyen vainilla, chocolate, fresa, plátano y naranja. El

muesli, un tipo de cereal, se vende en sabores de fresa y canela y manzana. Los sabores de pudín Modifast incluyen chocolate, caramelo y vainilla.

Dieta 1200 Kcal

La dieta de 1200 calorías es una dieta hipocalórica utilizada para el tratamiento nutricional de algunos individuos que se encuentran con sobrepeso, favoreciendo la pérdida de peso de forma saludable.

Alimentos permitidos

- **Frutas frescas con pocas calorías**, como fresas, melón, durazno, mandarina, manzana, papaya, limón, kiwi o piña. Vea otras frutas que ayudan a adelgazar;
- **Vegetales frescos**, como el pepino, berenjena, remolacha, espinaca, acelga, lechuga, rúcula, brócolis, coliflor o calabacín. Conozca más vegetales con pocas calorías;
- **Proteínas bajas en grasas**, como tofu, pescados, frutos de mar, pollo, pavo o huevos;
- **Cereales integrales**, como arroz integral, fideos integrales, quinoa o maíz;
- **Legumbres**, como frijoles, lentejas, garbanzos o soja en granos.

Alimentos no permitidos

- **Cereales refinados**, como arroz blanco, harina de trigo blanca, presente en alimentos como pan blanco, galletas o fideos. Estos alimentos promueven el aumento de los niveles de glucosa y de la hormona insulina en la sangre, aumentando el apetito y acumulación de grasas, causando el aumento de peso;
- **Azúcar**, presente en los dulces, bebidas, golosinas, chocolates, galletitas. El exceso de azúcar en la dieta promueve el incremento de grasa corporal, evitando la pérdida de peso, además de que son alimentos vacíos en nutrientes;
- **Alimentos ricos en grasas**, como la margarina, manteca, embutidos y frituras en general. Estos alimentos son ricos en calorías, además de que son grasas perjudiciales para la salud;
- **Alimentos industrializados**, como salsas, gaseosas, pizzas, pasteles o comidas de tipo fast food.

Dieta 1500 Kcal

La dieta de 1.500 kcal es una dieta hipocalórica moderada cuyo objeto principal es lograr una pérdida moderada de peso y modificar los hábitos alimentarios del paciente. La prescripción dietética debe indicar “dieta de 1.500 kcal” y contemplar si el paciente precisa modificaciones terapéuticas de la dieta, como restricción de azúcares solubles, sodio, etc.

Alimentos

- **Lácteos:** 2 raciones diarias.
- **Verdura:** entre 300 y 400 gr al día.
- **Carbohidratos:** 3 raciones pequeñas, más como guarnición que como plato principal.
- **Fruta:** dos piezas grandes diarias o más si son pequeñas.
- **Carne y pescado** alternando en tus comidas varias veces por semana.

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 2000 Kcal

Se trata de una dieta normocalórica o levemente hipocalórica, indicada para el control o mantenimiento de peso así como establecimiento de hábitos y prácticas saludables relacionadas con la selección de alimentos y la planificación alimentaria, la conducta alimentaria. La prescripción dietética debe indicar “dieta de 2.000 kcal” y contemplar si el paciente precisa modificaciones terapéuticas de la dieta, como restricción de azúcares solubles, sodio, etc.

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 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 2250 Kcal

Se trata de una dieta equilibrada, normo o levemente hipercalórica, indicada para el mantenimiento o recuperación del peso así como establecimiento de hábitos y prácticas saludables relacionadas con la selección de alimentos y la planificación alimentaria. La

prescripción dietética debe indicar “dieta de 2.250 kcal” y contemplar si el paciente precisa modificaciones terapéuticas de la dieta, como restricción de azúcares solubles, sodio, etc.

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 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 turmix

la llamada '**dieta turmix**' o 'dieta de textura modificada' está aconsejada para pacientes con patologías concretas o que acaban de salir de una operación. En este artículo, los profesionales desvelan **en qué consiste** esta pauta alimentaria.

Recomendaciones

- **No usar jeringas** ni pajitas.
- Empezar introduciendo **pequeñas cantidades** de los alimentos: primero una cuchara de café, después cuchara cadete y, por último, cuchara sopera.
- Se tienen que **hacer entre 5 o 6 comidas** a lo largo del día para ingerir al menos dos litros de líquidos.
- Si el paciente tiene exceso de moco, se recomienda evitar los alimentos que sean **muy dulces o los zumos cítricos**.
- Los alimentos elegidos deben **estimular sensorialmente**, por eso, es bueno optar por alimentos ácidos y temperaturas frías.
- Según los expertos, los **tipos de consistencia** que se logran con esta dieta son: líquida, néctar, miel, pudín y semisólida.
- Debido a estas diferencias de consistencias, se aconseja no mezclar los alimentos con distintas texturas.

- Para ablandar los productos sólidos se utilizan **salsas, caldos y leches**. Así se consigue una consistencia semisólida.
- Asimismo, aconsejan que los **purés sean variados** pero no muy densos. "Por ejemplo, mezclar los primeros platos (patatas, verduras, arroz, pasta o legumbres) con los segundos (aves, carne, pescado o huevo) y añadiéndoles leche en vez de caldos", señalan.
- Por otro lado, triturar los alimentos se debe hacer en el momento de tomarlos y **no añadir más líquido** del necesario.
- Asegurarse de **quitar las espinas, huesos, pepitas, semillas o pieles** que pueden contener los alimentos.
- Después de triturarlos hay que **pasarlos por el pasapuré**.
- Los purés y papillas para adultos que se comercializan también son aptos en la dieta turmix.

Ejemplo de menú

- **Desayuno:** se puede elegir entre triturado de leche con cinco galletas y fruta, **triturado de yogur**, membrillo y queso fresco; o triturado de leche y bizcocho.
- **Almuerzo:** puré de frutas (plátano o kiwi con pera y naranja) y **tres galletas** o un triturado de yogur, tres galletas y kiwi.
- **Comida:** primer plato (puré de lentejas con arroz, **puré de patata** o puré de arroz a la jardinera), segundo plato (triturado de merluza con bechamel, triturado de huevo o **triturado de ternera guisada**) y postre (yogur natural, compota de pera o natillas).
- **Merienda:** las mismas opciones que para el desayuno.
- **Cena:** primer plato (crema de verduras, **crema de calabacín** o triturado de sopa de ajo), segundo plato (triturado de pavo asado con arroz y zanahoria, triturado de pollo con pasta y champiñones o triturado de bacalao con salsa de verduras) y postre (triturado de frutas, triturado de melocotón en almíbar o **mousse de chocolate**).

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)
- Elevar 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

CONCLUSION:

Para los nutricionistas, alimentación y dieta son sinónimos. Por eso es que definimos a la 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.

BIBLIOGRAFIA

- _Castle, A. (2020, September 6). *Dieta de 2500 calorías*. TMF; Alex Castle. <https://tumejorfisico.com/dietas-para-bajar-de-peso/dieta-de-2500-kcalorias/>
- de Enfermería Ocronos, R. M. y. (2020, September 13). *Las dietas hospitalarias*. Ocronos - Editorial Científico-Técnica. <https://revistamedica.com/dietas-hospitalarias/>
- Denolle, A. (2017, October 9). *Dieta cetogénica – La guía keto más completa –*. Diet Doctor. <https://www.dietdoctor.com/es/keto>
- Dieta blanda*. (2022, April 12). Centro Médico ABC. <https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-blanda/>
- Dieta DASH: alimentación saludable para disminuir la presión arterial*. (2021, August 20). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456>
- Dieta líquida absoluta*. (2020, September 12). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/clearliquid-diet/art-20048505>
- No title*. (n.d.). Segurosatalanaoccidente.com. Retrieved November 12, 2022, from <https://www.segurosatalanaoccidente.com/canal/nutricion/post/dieta-hiperproteica-riesgos>
- Robles, D. L. (2021, January 13). *Dieta astringente: ¿qué alimentos comer? Soluciones para adelgazar*. <https://solucionesparaadelgazar.com/dieta-astringente/>
- (N.d.-a). Sociga.net. Retrieved November 12, 2022, from <https://sociga.net/wp-content/uploads/2017/12/DIETA-ASTRINGENTE.pdf>
- (N.d.-b). Dietynut.com. Retrieved November 12, 2022, from <https://dietynut.com/dieta->
- (N.d.-c). Mapfre.Es. Retrieved November 12, 2022, from <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/dieta-y-salud/raw-food-alimentacion-crudivegana/#:~:text=Alimentos%20permitidos,->
- (N.d.-d). Universidadviu.com. Retrieved November 12, 2022, from <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/dieta-terapeutica-tendenciasinnovadoras-que-debes->

Algunos links no me dejaba convertirlos ☹