



Itzel García Ortiz

L.N. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Manual de dietas

Nutrición

3°

“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de diciembre de 2023.



Manual de Dietas

Nutrición



Índice



Dietas modificadas en consistencia

1. Dieta de líquidos claros
2. Dieta de líquidos completos /generales
3. Dieta en pures
4. Dieta suave
5. Dieta blanda

Dietas modificadas en nutrientes

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 1. D. Hipocalorica | 10. D. Hiperlipidica |
| 2. D. Hiper calorica | 11. D. Cetogenica |
| 3. D. Hipoproteica | 12. D. Mediterranea |
| 4. D. Hiperproteica | 13. D. Hiposodica |
| 5. D. Modificada en purinas | 14. D. Hipersodica |
| 6. D. Baja en carbohidratos | 15. D. ATKINS |
| 7. D. Modificada en fibra | 16. D. Mediterranea |
| 8. D. Brat | 17. D. DASH |
| 9. D. Hipolipidica | |

“Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento”

-Hipócrates





¿Qué encontrarás?

01

Nombre de la
dieta

02

Indicaciones

03

Alimentos
Recomendados

04

Alimentos NO
recomendados

05


Patologías

06

Métodos de
preparación



Dietas modificadas en consistencia



Se emplean como tratamiento
en pacientes:

Que tienen

Dificultades de:

- Masticación
- Deglución

en Alimentos

Sólidos

Líquidos

Por motivos de

Eficiencia

Facilitar la
DEGLUCIÓN

Por motivos de

Seguridad

Reducir el riesgo de
**ATRAGANTAMIENTO
BRONCOASPIRACIÓN**



Dieta de líquidos claros



Indicaciones

- Período posquirúrgico inmediato
- Preparación para examen de colon
- Cirugía de colon
- Diarrea aguda de corta duración.



Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión.

-Proporciona un mínimo de residuo intestinal -



Los líquidos que se proveen son traslúcidos.

Alimentos Recomendados

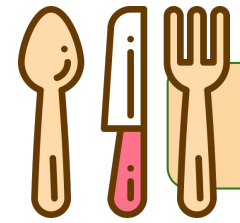
- Alimentos líquidos
- Infusiones
- Jugos de fruta colados
- Agua de fruta
- Nieve
- Paletas heladas de agua
- Gelatina
- Caldo o consomé



Dependerá del padecimiento o de las indicaciones médicas

Alimentos NO Recomendados

- Alimentos sólidos
- Grasas
- Alimentos de origen animal
- Irritantes



Técnicas de cocción
Hervir

Dieta de líquidos completos

Indicaciones

- Periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave
- Sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral)
- Problemas de deglución/masticación
- Problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal



Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa)

-Proporciona un mínimo de residuo intestinal-





Alimentos Recomendados

- Leche
- Yogurt natural
- Huevo
- Cereales cocidos no integrales
- Verduras cocidas y coladas
- Sopas
- Crema
- Caldos
- Consomé
- Margarina
- Helado
- Gelatina
- jugos colados
- nieves y paletas de agua



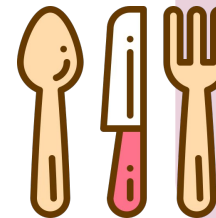
- Infusiones
- Café
- Aguas de sabor
- Caramelos
- Miel
- Azúcar
- sal y pimienta (según la tolerancia).

Alimentos NO Recomendados

- Alimentos duros
- Cereales integrales
- Carnes



Técnicas de cocción



- Vapor
- Estofar
- Hornear
- Plancha

Dieta de purés

Provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.



Indicaciones

- Px con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar.
- Px. con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos (sin problemas digestivos)
- Niños pequeños y Adultos mayores (piezas dentales incompletas)

Si se requiere jeringa para administrar los alimentos, debe estudiarse la posibilidad de optar por la alimentación enteral

Alimentos Recomendados

- Caldos/Sopas/Consomés
- Leche/Yogurt
- Jugos/Purés de verduras colados
- Jugos/Néctares de fruta
- Cereales cocidos en puré
- Leguminosas en puré
- Arroz /Pasta
- Carne/Pescado/ Hígado
- Huevo tibio

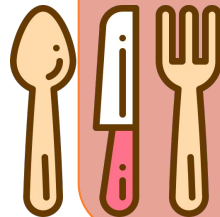


- Mantequilla/Margarina/Aceite
- Nieve,/helado/ gelatina
- Azúcar/Miel,/Jalea
- especias y condimentos al gusto

alimentos que se puedan presentar con esa consistencia

Alimentos NO Recomendados

- Alimentos sólidos
- Grasas
- Alimentos de origen animal
- Irritantes



Técnicas de cocción

Hervir
Vapor
Asar
Escalfar



Dieta suave

Indicaciones

- Px. con cirugía de cabeza y cuello
- Px. con problemas dentales, de masticación o de deglución.
- Px. que no requiere de dietas picadas o en puré.

Personas con vórices esofágicas

Patología



Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.

No presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor



Alimentos Recomendados

- Leche
- Yogurt natural
- Huevo
- Cereales cocidos no integrales
- Verduras cocidas y coladas
- Sopas
- Crema
- Caldos
- Consomé
- Margarina
- Helado
- Gelatina
- jugos colados
- nieves y paletas de agua



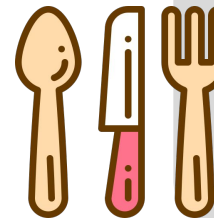
- **ALIMENTOS DE UNA DIETA NORMAL**

Alimentos NO Recomendados

- Con cascara
- Con orillas cortantes
- Cacahuates
- Tostadas
- Bolillos
- Papas fritas



Técnicas de cocción



- Vapor
- Estofar
- Hornear
- Hervir



NO modifica la consistencia de los alimentos, incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos



Dieta blanda

Indicaciones

Periodo de transición entre el plan de

→ consistencia líquida

→ la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal

Intolerancia a los lípidos

Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal

Gastritis

Úlcera

Colitis

Patología

Alimentos Recomendados

- Caldos/Sopas/Consomés
- Leche/Yogurt
- Jugos/Purés de verduras colados
- Jugos/Néctares de fruta
- Cereales cocidos en puré
- Leguminosas en puré
- Arroz /Pasta
- Carne/Pescado/ Hígado
- Huevo tibio

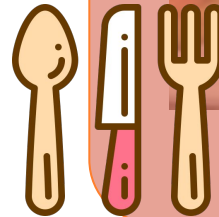


- ALIMENTOS DE UNA DIETA NORMAL

ESPECIAS Y CONDIMENTOS ASÍ COMO GRASAS DEBEN SER CON MODERACIÓN

Alimentos NO Recomendados

- Chiles
- Pimienta negra
- Menta
- Pimenton
- Curry
- Jitomate
- Café
- Bebidas con cafeína
- Bebidas alcoholicas



Técnicas de cocción

- Hervir
- Vapor
- Asar
- Plancha
- Horno
- Estofado





Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

Proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.



DIETA HIPOENERGÉTICA

Se 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.

PATOLOGIAS

Metabólicas

Sobrepeso
Obesidad
Hipertensión
Sx de Cushing
Hipotiroidismo

Fármacos

Inmunosupresores
Corticoides



Alimentos Recomendados

- Carne magra en general.
- Ácidos grasos Omega
 - -3Pescado 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

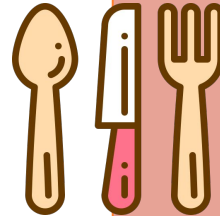


Alimentos NO Recomendados

- Con alto contenido Proteico
- HC



- ALIMENTOS DE BAJO CONTENIDO CALÓRICO



Técnicas de cocción

Hervir
Vapor
Asar
Plancha
Horno
Estofado

DIETA HIPERENERGÉTICA

Su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas

Enf. Catabólicas

Cancer

SIDA

Quemaduras

Sepsis

Neurológicas

Desnutrición

Energética

Mixta



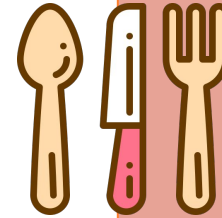
Alimentos Recomendados

- Proteína animal: Carnes magras como salmón, atún, pollo y huevo.
- Proteína vegetal: edamames, soya, tofu, leguminosas.
- Granos: avena, maíz, arroz integral, quinoa y derivados integrales o con granos.
- Lácteos: descremados o bajos en grasa como queso cottage, panela, kéfir, yogurt griego o natural o productos sin azúcares.
- Grasas y aceites: semillas, aceite de oliva, aguacate, crema de almendra o cacahuete.
- Frutas y verduras: todos.



- ALIMENTOS DE ALTO CONTENIDO CALÓRICO

Técnicas de cocción



Hervir
Vapor
Asar
Plancha
Horno
Estofado

Alimentos NO Recomendados

- Todo lo que entre en la categoría de comida chatarra, frita, rápida, alimentos y bebidas ricos en grasas, azúcares o sodio y sobre todo carbohidratos refinados.



DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO

El contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndose a los requerimientos mínimos.

Se aporta en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos
Dieta alta en fibra dietética; sacia rápidamente el apetito y disminuye la glucosa en sangre, así como los triglicéridos

Enfermedades Metabólicas

Diabetes tipo 1 y 2

Obesidad

Sx. Metabólico

Hipertrigliceridemia



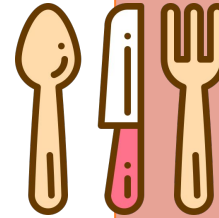
Alimentos Recomendados

- Proteínas: carnes, pescado y huevos.
- Frutas: melón, sandía, papaya, aguacate, ciruela, frambuesas y fresas.
- Frutos secos: cacahuets, avellanas y almendras.
- Aceites de girasol y de oliva.
- Verduras: calabacín, berenjena, brócoli, acelgas, berro, espárragos, lechuga, zanahoria, coliflor, espinacas, pepino, rábano, repollo y tomate.
- Bebidas bajas en carbohidratos: agua y las infusiones sin azúcar, café.



- Identificar la cantidad de hidratos de carbono y la carga glucémica de los mismos.

Técnicas de cocción



Hervir
Vapor
Asar
Plancha
Horno
Estofado

Alimentos NO Recomendados

- Azúcar refinada o azúcar morena, s
- Harinas refinadas, arroz blanco, la pasta
- Todo tipo de dulces y bollería, en especial, de fabricación industrial.
- Bebidas refrescantes, zumos envasados y mermeladas.
- En algunos casos puede ser necesario reducir el consumo de pan o consumir pan integral.



DIETA MODIFICADAS EN FIBRA

La dieta debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras, por lo tanto, en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso.

Enf. Gastrointestinales

Diverticulitis

Gastroparesia

Enf. de Crohn

Obstrucción

Colitis Ulcerativa

Pre/post Cirugía intestinal

Fistula intestinal

PATOLOGIAS

Estudios de Gabinete

Rayos X de Colon/Abdomen

Endoscopia



Alimentos Recomendados

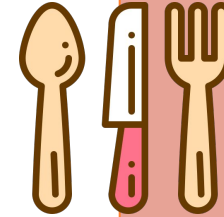
- Yogurth
- Pollo/Jamón de pavo/Queso panela
- Manzan. Pera. Durazno COCIDAS, SIN CASCARA
- Zanahoria, chayote COCIDOS
- Arroz, tapioca,, pan tostado, papa, camote
- Aceites: girasol, oliva, soya, canola



- Es una dieta incompleta, por lo que debe vigilarse el tiempo y evolucionar hacia una dieta normal.

Técnicas de cocción

Hervir
Vapor
Asar
Plancha
Horno
Estofado



Alimentos NO Recomendados

- Alimentos con alto contenido graso
- Frutas y verduras (excepto las mencionadas anteriormente)
- Cereales todos aquellos integrales
- Leguminosas
- Azucares



DIETA BRAT/BRATY (D. ASTRINGENTE)

Cada letra corresponde a un alimento.
Banana, Rice, Apple, Toast.

Nació en un intento de detener diarreas graves en pacientes con SIDA y que demostró su funcionalidad en los años 80s, sin embargo, por la pobreza de sus nutrientes no debe mantenerse por más de 48 horas.

Años más tarde, se agregó la letra “y” de yogurt por sus propiedades benéficas en cuanto a la flora intestinal.

Px con diarreas agudas

Alimentos Recomendados

- Yogurt
- Manzana/Platano
- Arroz/Pan tostado



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

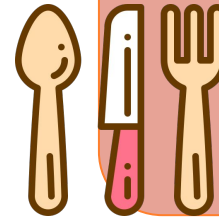
Alimentos NO Recomendados

- Cualquiera que no sea mencionado en los recomendados



Técnicas de cocción

Hervir
Vapor
Asar
Plancha
Horno
Estofado



DIETA HIPOLIPÍDICA

Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada en patologías.

En general a un tratamiento vinculado entre sí, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos: 1. Baja en colesterol < 200mg 2. Baja en grasas saturadas.

Cardiovasculares
Metabólicas
Dislipidemias

PATOLOGIAS

Ateraciones por la dieta

- Obesidad y sobrepeso
- Aterosclerosis
- Dieta alta en hidratos de carbono > 55%
- Abuso de alcohol

Patologías

- Diabetes Mellitus
- Hipotiroidismo
- Enfermedad hepática obstructiva
- ERC
- Enfermedades cardiovasculares

Medicamentos

- Esteroides
- Anabólicos
- Corticoesteroides
- Altas dosis de Betabloqueadores



Alimentos Recomendados

- Cereales y derivados
- Carnes
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Leche y derivados
- Frutas y frutos secos
- Verduras y legumbres
- Aceites de Oliva, Girasol y Maiz



- ALIMENTOS DE BAJO CONTENIDO GRASO

Alimentos NO Recomendados

- Chorizo de cerdo
- Manteca vegetal y animal
- Mantequilla
- Visceras
- Quesos maduros
- Piel de pollo
- Cortes gruesos de carne
- Embutidos
- Leche entera
- Chocolate



Técnicas de cocción

Hervir
Vapor
Asar
Plancha
Horno
Estofado



DIETA HIPERLIPÍDICA**Dislipidemias**

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos.

El incrementar los ácidos grasos mono y poliinsaturados se debe vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar, para revertir los parámetros de dislipidemia



Alimentos Recomendados

Alimentos ricos en ácidos grasos:

- monoinsaturados (omega 3)
- poliinsaturados (omega 9)



- No es una dieta común, pero si es utilizable.

Alimentos NO Recomendados

- Bebidas refrescantes carbonatadas, gaseosas, alcohol o zumos comerciales.
- Embutidos, vísceras y fiambres con alto contenido en grasa y/o sal:
- Productos procesados por su alto contenido en azúcares simples, grasas y/o sal:
- cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales
- salsas comerciales (kétchup, mayonesa,...)
- mantequillas, margarinas
- productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas)



Técnicas de cocción

Hervir
Vapor
Asar
Plancha
Horno
Estofado

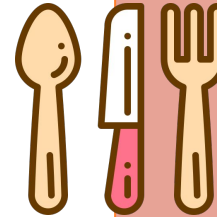


Tabla 1. Tabla de frecuencia de consumo de alimentos

Frecuencia de consumo	Diario	3 veces por semana como máximo	Desaconsejado u ocasional
Grasas comestibles	Aceite de oliva, preferentemente virgen	Margarina	Freír con aceites de semillas
Huevos	Huevos enteros en cualquier preparación culinaria	Pacientes con diabetes	
Pescados ¹	Azul o blanco	Marisco	Pescados en salazón, ahumados
Carnes ²	Volatería y conejo	Carnes rojas magras	Carnes procesadas y embutidos
Productos lácteos	Leche y yogures semidesnatados o desnatados (sin azúcar). Quesos frescos	Leche y yogures enteros (sin azúcar). Quesos curados	Mantequilla, nata, quesos curados en pacientes hipertensos
Legumbres y cereales	Cereales integrales, legumbres	Arroz, pasta	Cereales de harina refinada
Frutos secos y cacahuetes	Crudos (30-45 g)	Tostados	Salados
Chocolate	Negro con cacao \geq 70%	Negro con cacao < 70 %	Chocolate con leche y blanco
Café y te	Té sin limitación, café hasta 5 diarios (sin azúcar)		
Frutas, verduras, féculas	4-5 raciones combinando los distintos tipos de frutas y verduras	Alimentos ricos en féculas (patatas)	Zumos de frutas comerciales y patatas fritas comerciales
Bebidas alcohólicas	Limitar a 30 g de alcohol en hombres bebedores y 15 g en mujeres. Preferentemente bebidas fermentadas (vino, cerveza) con las comidas		No aconsejable en los no bebedores
Productos con azúcares añadidos			Evitar cualquier alimento con azúcar añadido
Preparación de los alimentos ³	Preferiblemente cocidos, a la plancha o rehogados	Alimentos fritos en aceite de oliva virgen	Evitar ahumados, procesados y fritos en aceites refinados
Sal	Entre 2,5-4 g diarios		Salazones

1. Se recomienda consumirlo al menos dos veces a la semana.

2. Las carnes, fuente importante de proteínas animales, deben alternarse con el pescado, consumiendo una de estas opciones al día. Es preferible la carne blanca a la carne roja.

3. El consumo de platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro, elaborada a fuego lento con aceite de oliva virgen (sofrito) puede realizarse a diario.

DIETA CETOGÉNICA

Baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, sin embargo, es muy utilizada para control de peso, debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas.

Se basa en la utilización de energía, a partir de las reservas grasas corporales del organismo, es muy baja en hidratos de carbono.

PATOLOGIAS

Obesidad morbida
Epilepsia



Alimentos Recomendados

- Leche entera/Yogurt natural
- Carnes c/grasa (pollo, res, pescado, cerdo)
- Huevo entero
- Jamon/Chicharrón
- Visceras
- Quesos todo tipo
- Aceites todo tipo
- Frutas



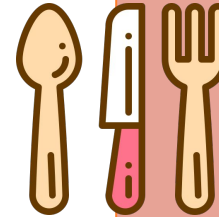
Alimentos NO Recomendados

- Carnes magras
- Alimentos descremados o semi
- Verduras
- Cereales
- Azucares
- Botanas



- La proporción será inclinada hacia los lípidos, hasta un 60%, para lograr la cetosis

Técnicas de cocción



Asar
Plancha
Horno
Estofado
Fritura

DIETA HIPOPROTEICA

Deben ser muy cuidadas, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteínica y también calórica

La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes y también se debe de cuidar el aporte de kilocalorías para evitar déficit energético.

Enf. renal

Insuficiencia renal Aguda

Enf. renal Estadios I al IV s/tx.

Proteinuria



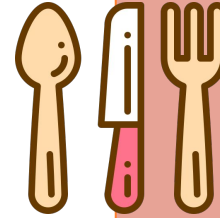
Alimentos Recomendados

- Predominante en Alimentos de origen vegetal
- productos elaborados bajos en proteínas, almidones (tapioca, maicena, yuca), azúcares y grasas vegetales o animales



Alimentos NO Recomendados

- Alto contenido en proteínas como la leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, mariscos y frutos secos .
- Los cereales, pastas, pan , arroz y harinas



Técnicas de cocción

Hervir
Vapor
Asar
Plancha
Horno
Estofado

DIETA HIPERPROTEICA

Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón.

Px con hipercatabolismo

- Sepsis
- Desnutrición proteica
- ERC en tx. Sustitutivo
- Politraumatizados
- VIH
- Quemados
- Cancer
- Estados febriles

PATOLOGIAS



Alimentos Recomendados

- Carnes bajas en grasa, cortes magros de carnes rojas, pollo, pescados, huevos, jamón natural, jamón de pavo
- Lácteos bajos en grasas y derivados, como leche de vaca descremada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado
- Bebida vegetal de almendras o avellanas
- Vegetales
- Aceites vegetales de oliva, girasol, maíz o de linaza;
- Frutos secos, como cacahuete o maní, nueces, almendras, marañón o merey, avellana, nuez de brasil
- Semillas, como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol;
- Otros alimentos, como aguacate, aceitunas y limón.

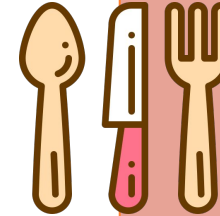


- La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes (hidratos de carbono y lípidos) y las kilocalorías deben ser bien ajustadas al caso

Alimentos No Recomendados



- 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, gaseosas;
- Todo tipo de frutas;
- Bebidas alcohólicas, como cerveza, whisky o vino, por ejemplo.



Técnicas de cocción

Hervir
Vapor
Asar
Plancha
Horno
Estofado

DIETA BAJA EN PURINAS

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

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

Elevación de ácido úrico por ingesta elevada de purinas
Gota
Enfermedad renal



Alimentos Recomendados

- Proporcionar verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas
- Huevos, nueces y crema de cacahuete
- Queso y helado bajos en grasa y sin grasa
- Leche sin grasa o del 1%
- Sopa hecha con extracto o caldo de carne
- Verduras que no estén en la lista de purinas medias que figura más abajo
- Todas las frutas y los jugos de fruta
- Pan, pasta, arroz, pastel, pan de maíz y palomitas de maíz
- Agua, soda, te, café y cacao
- Azúcar, dulces y gelatina
- Grasa y aceite



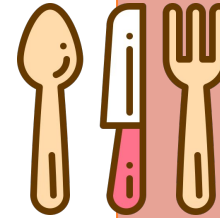
Alimentos NO Recomendados

- Anchoas, sardinas, almejas y mejillones
- Atún, bacalao, arenque y eglefino
- Carne de caza silvestre como ganso y pato
- Carnes de órganos, como sesos, corazón, riñón, hígado y mollejas
- Salsas elaboradas con carne
- Extractos de levadura que se consumen en forma de suplemento



- Es ESENCIAL la selección de los alimentos

Técnicas de cocción



Hervir
Vapor
Asar
Plancha
Horno
Estofado

DIETA HIPOSODICA**Hipertension**

Controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados



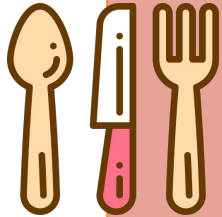
Alimentos Recomendados

- Agua, sifón, gaseosa
- Leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos sin sal
- Carnes, pescados, huevos
- Jamón cocido bajo en sal
- Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas
- Fruta
- Verdura
- Aceite de oliva
- Pan y biscotes sin sal
- Azúcar, miel, mermelada y pastelería casera



Técnicas de cocción

Hervir
Vapor
Asar
Plancha
Horno
Estofado



Alimentos NO Recomendados

- Agua mineral con gas
- 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
- Aceitunas
- Aperitivos; Chips, cortezas...
- Frutos secos salados
- Pan y biscotes
- Quesos
- Carnes y pescados ahumados, salados
- Charcutería en general (incluido jamón cocido)
- Pastelería y bollería industrial

DIETA HIPERSODICA

Hiponatremia

Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio.

La dieta esta enfocada en modificar la cantidad de agua o sal que se consume



Alimentos Recomendados

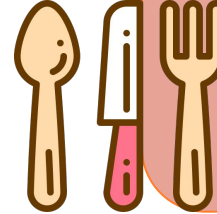
Contenido idoneo de Na

- Panes y bollitos sin espolvoreados de sal
- Cereales no cocidos y listos para consumir (con menos del 5% del valor diario [dv] de sodio),
- Muffins
- Palitos de pan y galletas sin sal,
- Pan rallado casero o con bajo sodio,
- Arroz , pasta, bulgur, cuscús (preparado sin sal).
- Leche / yogur,
- Quesos duros / quesos bajos en sodio
- Helado
- Carne roja, cordero, cerdo, carne de ave, pescados y mariscos congelados o frescos
- huevos y sustitutos de huevos,
- mantequilla de maní con bajo sodio,
- frijoles y guisantes deshidratados,
- nueces sin sal.

- Dieta de muy corta duración.

Técnicas de cocción

Hervir
Vapor
Asar
Plancha
Horno
Estofado



Alimentos NO Recomendados

- Se debe limitar no solamente el aporte de agua, sino también de cafés, zumos, té, y eliminar de la dieta sopas, caldos, purés, gelatinas y postres semilíquidos (como natillas), e incluso alimentos de alto contenido en agua, como melón, sandía y cítricos.



DIETA ATKINS

Plan de alimentación con bajo contenido de carbohidratos, creado en la década de 1960 por el especialista en corazón (cardiólogo) Robert C. Atkins. Esta dieta restringe la cantidad de carbohidratos y se centra en los alimentos con aporte de proteínas y grasa

Obesidad
Diabetes tipo 2
Enf. cardiovasculares

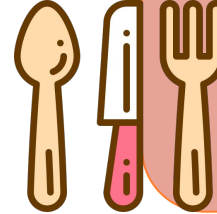


Alimentos Recomendados

- De acuerdo a las fases que se lleven acabo.

En general

- Pescados y mariscos
- Verduras
- Carnes y vísceras
- Aguacates
- Aceite de oliva
- Aceite de coco
- Mantequilla
- Huevos
- Lácteos



Técnicas de cocción

Hervir
Vapor
Asar
Plancha
Horno
Estofado

Alimentos NO Recomendados

- Frutas: Permitidas a partir de la fase 2
- Productos azucarados
- Cereales y derivados: Pan, pasta, bollería ...
- Aceites vegetales: De maíz, colza, girasol ...
- Patatas y boniatos Permitidas a partir de la fase 2
- Legumbres Permitidas a partir de la fase 2



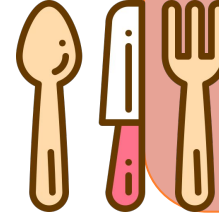
DIETA MEDITERRANEA

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada



Alimentos Recomendados

- Comidas a base de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo
- Más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres
- Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra
- Mucho pescado y otros mariscos en lugar
- Aceite de oliva como la fuente principal de grasa empleada para preparar los alimentos. Este aceite es una grasa saludable y monoinsaturada
- Alimentos que se preparan y sazonan de manera simple, sin salsas ni jugos de la carne



Técnicas de cocción

Hervir
Vapor
Asar
Plancha
Horno
Estofado

- Dieta de muy corta duración.

Alimentos NO Recomendados

Los alimentos que se comen en cantidades pequeñas o que definitivamente no se consumen en la dieta mediterránea abarcan:

- Carnes rojas
- Dulces y otros postres
- Huevos
- Mantequilla



DIETA DASH

DASH corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension). La dieta se creó originalmente para ayudar a reducir la presión arterial alta. También es una manera saludable de perder peso.



Alimentos Recomendados

La dieta DASH enfatiza los alimentos ricos en calcio, potasio, magnesio y fibra, que al combinarse, ayudan a disminuir la presión arterial.

Consumo de gran cantidad de:

- Vegetales y frutas sin almidón
-



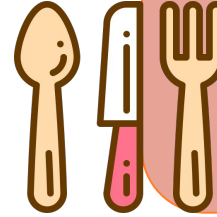
Usted consume porciones moderadas de:

- 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

- Dieta de muy corta duración.

Técnicas de cocción

Hervir
Vapor
Asar
Plancha
Horno
Estofado



Alimentos NO Recomendados

- 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

