



Karla Beatriz Cruz Martínez

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Manual de dietas

Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

3

“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de diciembre de 2023.

MANUAL DE DIETAS



NUTRICIÓN

Indicaciones

- Se utilizan en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colón o cirugía de colón

Alimentos recomendado	Alimentos no recomendados
Líquidos	Jugo con pulpa
Infusiones	Comidas sólidas
Jugo de frutas colados	Bebidas alcohólicas
Huevos	Jugo con fibras
Grasas	Leche
Gelatina	Yogurt

PATOLOGÍAS

- En etapa pre y post operatoria, exámenes de colonoscopia

Métodos de preparación

Líquidos

Indicaciones

- Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta

Alimentos recomendado	Alimentos no recomendados
Consomé	Carnes
Margarina	Irritantes
Helado	Alimentos copiosos
Leche	Cereales inte
Yogurt natural	
Sopas	
Cremas	

PATOLOGÍAS

Problemas de deglución y del aparato gastrointestinal

Métodos de preparación

Líquidos, semisólidos, cocidos y hervidos

Indicaciones

- Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o en pacientes con problemas esófagicos que no toleran alimentos sólidos

Alimentos recomendado	Alimentos no recomendados
Arroz o pasta	Fritos
Sopas	Altos en temperaturas
Caldos	Alimentos de difícil deglución
Consomes	Irritantes
Helado	
Aceites	
Puré de pap	

PATOLOGÍAS

Con dificultad para masticar, problemas esófagicos, niños pequeños

Métodos de preparación

Cocidos y licuados

Indicaciones

- Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave

Alimentos recomendado	Alimentos no recomendados
Leche	Alimentos con cascara
Ypgurt natural	Alimentos con orillas cortantes (cachuates, tostadas y bolillo)
Huevo	
Cereales	
Margarina	
Helado	
Gelatina	

PATOLOGÍAS

Pacientes con cirugía de cabeza y cuello

Métodos de preparación

Hervidos, cocidos, al vapor y molidas

Indicaciones

- No modifica la consistencia de los alimentos, incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites

Alimentos recomendado	Alimentos no recomendados
Caldos	Chiles
Cremas	Pimienta negra
Arroz	Curry
Pasta	Jitomate
Huevos tibios	Pimentón
Hígado	Bebidas alcoholicas
Yogurt	Menta

PATOLOGÍAS

Gastritis, úlcera, colitis e intolerancia a lípidos

Métodos de preparación

Plancha, hervidos, estofados, asados y al horno

Indicaciones

- Está indicada en personas con obesidad o sobrepeso cuando está asociado a factores de riesgo cardiovascular o la distribución de la grasa es central

Alimentos	Alimentos recomendado	Alimentos no recomendados
Frutas	Todos	Frutas en almíbar, coco, frutas secas
Verduras y hortalizas	Todos	Cocinadas con mucha grasa
Lácteos	Lácteos desnatados o semidesnatados: leche, yogur, requesón, quesos bajos en grasa (<10% MG)	Lácteos enteros: leche, yogur, quesos muy grasos o extra grasos ($\geq 10\%$ de MG.), postres lácteos azucarados, nata, crema de leche
Cereales y tubérculos	Pan, patatas, pasta, arroz, cereales de desayuno y galletas sin azúcar (preferir los integrales)	Cocinados con mucha grasa. Cereales y galletas con azúcar
Legumbres	Todas	Cocinadas con chorizo, tocino
Alimentos de origen animal	Cortes magros: pollo y pavo sin piel, conejo, ternera y cerdo Blancos: merluza, lenguado, gallo, rape, rodaballo, lubina Azules: salmón, sardina, atún	Cortes grasos: cordero, pato Vísceras: sesos, riñones, etc. Embutidos: salchichas, morcilla, chorizo, salchichón Foie, paté, tocino

PATOLOGÍAS

Sobrepeso, obesidad, hipertensión

Métodos de preparación

Plancha, brasa o parrilla, escalfado, vapor, cocido o hervido y horno

Indicaciones

- Es aquella que contiene alimentos que proporcionan un aporte energético mayor del que necesita una persona.

Alimentos recomendado	Alimentos no recomendados
Frutos secos	Carnes grasas
Plátano	Pescados grasos
Coco	Huevos fritos
Pescado	
Carne	
Sólidos al inicio	

PATOLOGÍAS

Desnutrición, cáncer, SIDA, quemaduras

Métodos de preparación

Cocidos, hervidos, al vapor, asados

Indicaciones

- Reducción de la ingesta proteica, indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas

Alimentos recomendado	Alimentos no recomendados
Cereales: pan blanco (trigo, centeno), pan integral, harina de trigo integral, arroz, arroz integral	Pastas
Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, tomate, berenjena, aguacate, calabacín, calabaza, lechuga, champiñones, patata, judías verdes, alcachofas, coles de bruselas	Pan
Alimentos de origen animal	Arroz

PATOLOGÍAS

Insuficiencia renal aguda, proteinuria

Métodos de preparación

Cocidos, hervidos

Indicaciones

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

Alimentos recomendado	Alimentos no recomendados
Platano	HC
Aguacate	Con alto contenido proteico
Coco	Pasta
Carnes	Arroz
Semillas	Pan
Pechuga de pollo	Pastas

PATOLOGÍAS

Sepsis, cáncer, VIH, quemaduras

Métodos de preparación

Cocidos, hervidos y al vapor

Indicaciones

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

Alimentos	Alimento recomendado	Alimentos no recomendados
Cereales	Arroz, sémola y tapioca. Harina de trigo, harina de maíz, pan blanco, pastas alimentarias (espaguetis, macarrones, fideos, espirales...)	Semillas de soja, trufas secas
Frutas, verduras y legumbres	Judías blancas y garbanzos. Patata, batata, pepino, tomate, ruibarbo, cebolla, pimiento, rábano, berenjena	Ninguno
Lácteos	Leche (entera, semidesnatada, desnatada). Quesos, yogures, postres lácteos	Ninguno
Pescados y mariscos	Blanco: tenca Mariscos: cangrejo de río.	Blanco: trucha. Azul: boquerón, atún, chanquete, palometa, salmonete. Mariscos: vieiras.
Carnes y aves	Cerdo: panceta y tocino de cerdo. Aves y caza: pollo.	Cerdo: cuello, chuletas, lomo, solomillo, espaldilla, paletilla, chuleta, pierna. Cordero: solomillo, falda, espaldilla, chuleta, lomo pierna. Vaca: costillar, entrecot. Tertera: solomillo, lomo, filete, costilla

PATOLOGÍAS

Elevación de ácido úrico, gota, enfermedad renal

Métodos de preparación

Cocidos, hervidos y al vapor

Indicaciones

- Se orientan directamente a enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar parámetros en sangre

Alimento recomendado	Alimentos no recomendados
Carnes	Azucar refinada
Pescados	Arroz blanco
Carnes	Pastas
Atún	Dulces
sardinas	Harinas refinadas
Frutas	Jugos
Frutos secos	

PATOLOGÍAS

Glucosa, trigliceridos

Métodos de preparación

Cocidos, hervidos y al vapor

Indicaciones

- Con frecuencia se recomienda una dieta alta en fibra para prevenir y tratar el estreñimiento, hemorroides, diverticulitis, y síndrome del intestino irritable.

Alimento recomendado	Alimentos no recomendados
Yogurt	Leche entera, descremada
Pollo	Cerdo
Jamón	Res
Manzana	Avena
Pera	Pan dukce
Zanahoria	Frijol

PATOLOGÍAS

Diverticulitis, gastroparecia, E. de Crohn

Métodos de preparación

Cocidos y al vapor

Indicaciones

- En pacientes con diarrea aguda
- Una de las dietas más suaves o blanda, alimentos blandos o bajos en fibra

Alimento recomendado	Alimentos no recomendados
Yogurt	Carnes
Platano	Verduras
Arroz	Leguminosas
Pure de manzana	Azúcares
Pan tostado	verduras
Pan tostado	

PATOLOGÍAS

Diarrea aguda

Métodos de preparación

Cocidos

Indicaciones

- Tiene como finalidad redistribuir los nutrientes o eliminar algunos alimentos que pueda alterar el metabolismo de una persona.

Alimento recomendado	Alimentos no recomendados
Frutas	Manteca
Vegetales	Alimentos fritos
Panes	Mantquilla
Harinas integrales	Quesos
Legumbres	Chorizo
Cacahuates	
Soya	

PATOLOGÍAS

Intolerancia al gluten, insuficiencia renal, diabetes mellitus tipo II o intolerancia a la lactosa

Métodos de preparación

Cocidos y al vapor

Indicaciones

- Se asocia a dietas bajas en energía, orientadas a la disminución de grasas saturadas, que en exceso son dañinas para el organismo.

Alimento recomendado	Alimentos no recomendados
Aguacte	Helados
Semillas	Empanizados
Nueces	Tartas
Pescado	Frituras
Frutas	Galletas
Verduras	Caramelos
Soya	Pasteles

PATOLOGÍAS

Colesterol y triglicéridos altos

Métodos de preparación

Cocidos, hervidos y al vapor

Indicaciones

- La DC tiene muchos efectos y es posible que opere por diversos mecanismos en diferentes enfermedades.
- Obesidad mórbida y epilepsia

Alimento recomendado	Alimentos no recomendados
Pescado y mariscos	Leche descremada y semidescremada
Queso	Carne magra
Grasas naturales como aguacate, mantequilla de pasto, aceite de coco y aceite de oliva	Frutas
Carne	Pan dulce
Huevo	Galletas
Verduras que crecen sobre el suelo	Bolillos
Almendras	Tortillas

PATOLOGÍAS

Obesidad morbida y epilepsia

Métodos de preparación

Cocidos, hervidos, al vapor, asados y a la plancha

Indicaciones

- Es baja en grasas saturadas, alta en grasas monoinsaturadas, rica en antioxidantes, fibra e hidratos de carbono integrales.
- Considera siempre preparaciones y productos frescos, mínimamente procesados.

Alimento recomendado	Alimentos no recomendados
Pescado enlatado	Carnes rojas
Espinaca	Dulces
Ajo	Mantequilla
Frijoles	Aceites saturados
Avena	
Verduras y frutas	
Frutos secos	
Espicias	

PATOLOGÍAS

Enfermedades cardiovasculares, Diabetes Mellitus tipo 2, Sx metabólico

Métodos de preparación

Cocidos, hervidos, al vapor, asados y a la plancha

Indicaciones

- Para detener la hipertensión, el objetivo es disminución del consumo de sodio y aumentar el de potasio, calcio, magnesio y fibra.

Alimento recomendado	Alimentos no recomendados
Soya	Alcohol
Legumbres	Bebidas azúcaradas
Huevos	Alimentos fritos
Pescados	Refrigerios empaquetados
Nueces	
Semillas	
Carnes magras	
Grasas saludables	

PATOLOGÍAS

Hipertensión y enfermedad metabólica

Métodos de preparación

Cocidos, hervidos, al vapor, asados y a la plancha

Indicaciones

- Las dietas con control de sodio se prescriben primariamente para la prevención y control del edema y para control de la hipertensión.

Alimento recomendado	Alimentos no recomendados
Frutas	Sal de mesa
Verduras	Consome concentrado
Carnes	Alimentos enlatados
Pescados	Galletas y panes salados
Aceite de oliva	Repostería
Leche	Jugos enlatados
Ypgurt	Embutidos en general
Legumbres	Salsas comerciales enlatadas o en conserva

PATOLOGÍAS

Hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo

Métodos de preparación

Cocidos, hervidos, al vapor, asados y a la plancha

Indicaciones

- Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia

Alimento recomendado	Alimentos no recomendados
Verduras	Salsa inglesa y soya
Frutas	Embutidos
Calazaba	Frituras
Papaya	Vísceras
Fresa	Palomitas de maíz
Tomate	Mariscos
Cebolla	Sardinas
Huevo	Cabiar
Camote	Bacalao
Garbanzo	Anchoas

PATOLOGÍAS

Hipertensión, cardiopatías, afecciones renales

Métodos de preparación

Cocidos, hervidos, al vapor, asados y a la plancha

Indicaciones

- Se centra en equilibrar los carbohidratos, las grasas y las proteínas para alejarse de las típicas dietas de carbohidratos altamente refinados.

Alimento recomendado	Alimentos no recomendados
Carnes rojas	Azúcar
Embutidos	Miel
Quesos	Frutas
Huevos	Frutos secos y semillas
Quesos	Queso
Mantequilla	Yogurt
Margarina	Alcohol
Manteca	Zumo de fruta
Cremas de leche	Bebidas azucaradas

PATOLOGÍAS

Sx metabólico, presión arterial alta, diabetes, enfermedades cardacas

Métodos de preparación

Cocidos, hervidos, al vapor, asados y a la plancha

Indicaciones

- Consiste en ingerir menos carbohidratos y menos grasas durante un tiempo, prestando especial atención a los alimentos ricos en proteínas y a las verduras de hoja verde.

Alimento recomendado	Alimentos no recomendados
Carne	Leche
Legumbres	Queso amarillo
Pescados azules	Mantequilla
Cereales	Cerdo
Legumbres	Pasteles
Frutas	Frutas en almibar
Verduras	Margarina
Frutas	Manteca
Huevos	Bebidas gaseosas

PATOLOGÍAS

Sx metabólico, presión arterial alta, diabetes, enfermedades cardiacas

Métodos de preparación

Cocidos, hervidos, al vapor, asados y a la plancha

Nombre de la dieta

Normocalórica

Indicaciones

- Una dieta que busca el equilibrio nutricional y calorico entre lo que ingerimos y lo que quemamos

Alimento recomendado	Alimentos no recomendados
Todo tipo de alimentos	Exceso de micronutrientes

PATOLOGÍAS

Personas que no necesitan restricción de alimentos, preparaciones onutrientes

Métodos de preparación

Todo tipo de preparaciones