



**Jazmín Guadalupe Ruíz García**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez  
Guillén**

**Manual de dietas**

**Nutrición**

**Tercer semestre**

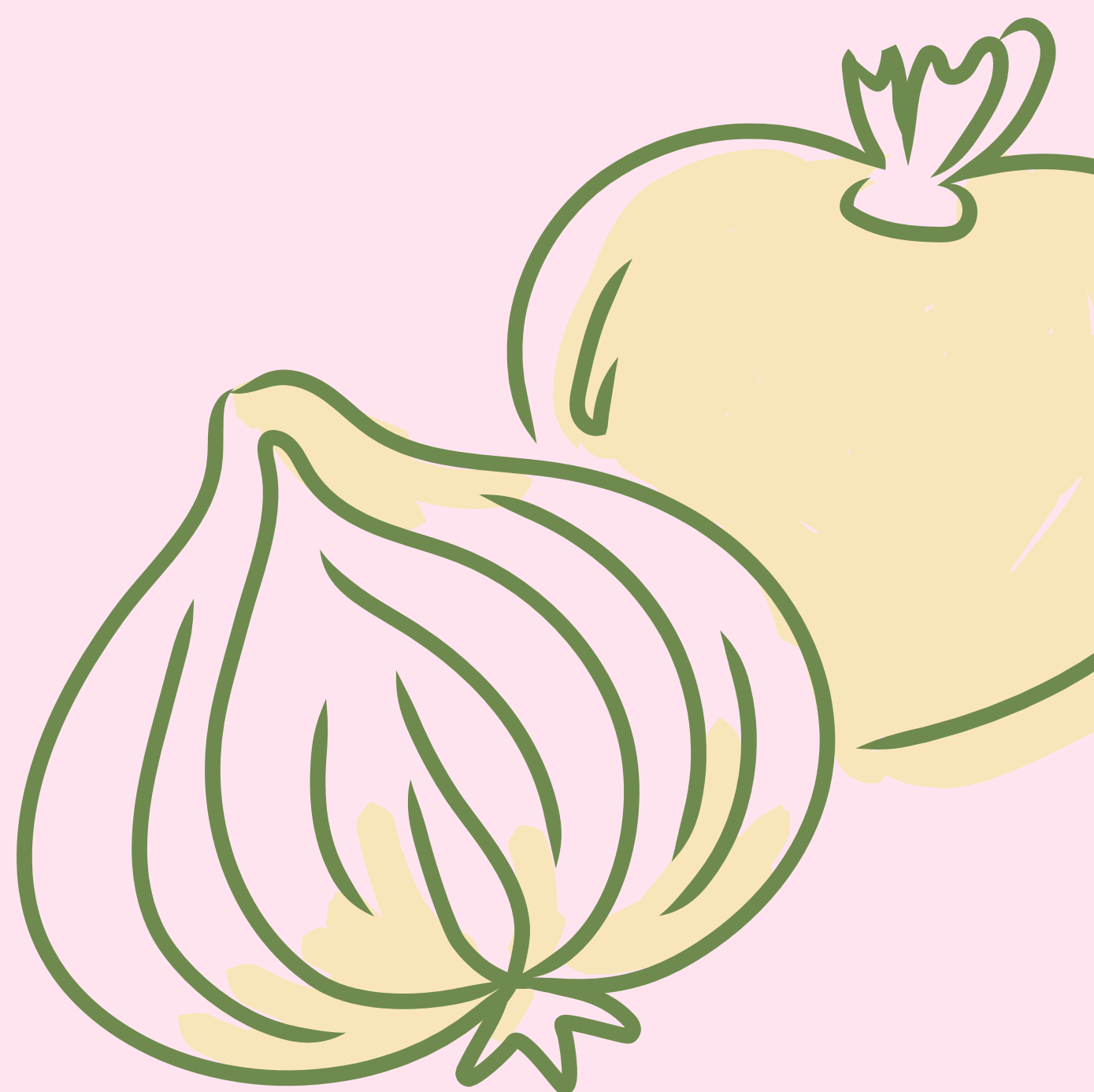
**PASIÓN POR EDUCAR**

**“A”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de diciembre del 2023.

# Manual de dietas

*"Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento"*



# Dieta

## LÍQUIDOS CLAROS

Proporciona líquidos y electrolitos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Líquidos
- Infusiones
- Jugos de fruta colados
- Agua de fruta
- Caldo o consomé
- Huevos
- Grasas
- Nieve
- Gelatina
- Miel

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Jugo con pulpa
- Comidas solidas
- Bebidas alcohólicas
- Jugos con fibra
- Líquidos rojos y violetas
- Leche- Yogurt

### INDICACIONES

Se indica en:

- En etapa pre y post operatoria
- Exámenes de colonoscopia
- Pruebas de gabinete que requieren reducción de materia fecal.
- En condiciones agudas de disturbios gastrointestinales.
- Tolerancia a la alimentación sólida
- En trastornos

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Líquidos
- Semisólidos
- Cocidos o hervidos

# Dieta

## DE LÍQUIDOS COMPLETOS

Incluye casi todos los líquidos y algunos alimentos con pequeñas cantidades de fibra, es fácil de digerir y deja poca comida en el estómago e intestino

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Leche
- Yogurt natural
- Huevo
- Cereales cocidos
- Verduras cocidas y coladas
- Sopas
- Miel
- Azúcar
- Sal y pimienta
- Consomé
- Margarina
- Helado
- Gelatina
- Jugos colados
- Nieves y paletas de agua
- Infusiones
- Café
- Aguas de sabor
- Caramelos

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Carnes
- Alimentos copiosos
- Irritantes
- Cereales integrales

### INDICACIONES

En periodo de transición entre alimentación de líquidos y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral).

Con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Líquidos
- Semisólidos
- Cocidos o hervidos

# Dieta

## DE PURÉS

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

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Sopas
- Caldos
- Consomé
- Leche
- Yogurt
- Miel
- Azúcar
- Gelatina
- Helado
- Aceite
- Margarina
- Mantequilla
- Puré de papa
- Hígado
- Huevo tibio
- Arroz o pasta
- Carne o pescado
- Leguminosas en puré
- Jugos y purés de verduras colados
- Jugos y néctares de frutas
- Jales
- Especias
- Condimentos al gusto

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Alimentos de difícil digestión
- Altos en temperatura
- Fritos

### INDICACIONES

- Paciente con dificultad para masticar pero que si pueden tragar
- Pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos solidos.
- Niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales.

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Cocidos y licuados

# Dieta

## SUAVE

Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave; no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Alimentos de consistencia suave
- Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor; o sin cascara.
- Carnes de res y puerco molidas
- Pescado y pollo

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Los que presentan orillas cortantes:

- Papas fritas
- Cacahuates
- Tostadas
- Bolillos

### INDICACIONES

- Pacientes con cirugía de cabeza y cuello.
- Pacientes con problemas dentales, de masticación o de deglución
- Pacientes con varices esofágicas

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Molidos
- Al vapor
- Cocidos o hervidos

# Dieta

## BLANDA

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

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Verduras cocidas o en puré
- Cereales refinados
- Lácteos
- Carnes o pescados hervidas, al horno o a la plancha

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Café descafeinado
- Bebidas que contengan cafeína
- Bebidas alcohólicas
- Irritantes
- Menta
- Especias

### INDICACIONES

- Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal
- Gastritis
- Úlceras o colitis
- Intolerancia a lípidos

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Plancha
- Cocidos o hervidos
- Asados o al horno

# Dieta

## HIPOCALÓRICA

Se basa en el consumo de alimentos bajos en calorías, tiene como objetivo disminuir la cantidad de calorías del cuerpo por medio de la ingesta menor de las calorías quemadas

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Carnes magras
- Frutas
- Huevos
- Aceite de oliva
- Té
- Condimentos
- Infusiones
- Verduras
- Yogurt
- Pescado

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Azúcar
- Miel
- Chocolate
- Cacao
- Snacks
- Helados
- Alcohol
- Quesos grasos
- Frutos secos
- Caldos grasos
- Sopas de sobre
- Bebidas azucaradas

### INDICACIONES

- Sobrepeso
- Obesidad
- Hipertensión

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Plancha
- Cocidos o hervidos
- Asados o al horno
- Brasa



# Dieta

## HIPERCALÓRICA

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

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Verduras cocidas o en puré
- Cereales refinados
- Lácteos
- Carnes o pescados hervidas, al horno o a la plancha

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Café descafeinado
- Bebidas que contengan cafeína
- Bebidas alcohólicas
- Irritantes
- Menta
- Especias

### INDICACIONES

- Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal
- Gastritis
- Úlceras o colitis
- Intolerancia a lípidos

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Plancha
- Cocidos o hervidos
- Asados o al horno

# Dieta

## HIPOPROTEICA

Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo. Como todas las dietas que disminuye el aporte de una variedad de nutriente específico.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Cereales
- Pan blanco
- Arroz
- Verduras
- Jugos
- Frutas
- Verduras
- Alimentos de origen animal

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Azúcares y dulces
- Grasas y aceites
- Lácteos y sus derivados
- Helados

### INDICACIONES

- Fenilcetonuria
- Insuficiencia hepática
- Insuficiencia renal o crónica

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Cocidos
- hervidos

# Dieta

## HIPERPROTEICA

Se ingiere una cantidad mayor de proteína que las ingestas diarias recomendadas, es baja en carbohidratos y grasas. Cuando se aumenta la ingesta de proteínas, aumenta la sensación de saciedad y disminuye el hambre.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Carnes
- Pescados
- Huevos
- Pollo
- Semillas

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Pastas
- Pan
- Arroz
- Cereales

### INDICACIONES

- Sepsis
- Cáncer
- Quemados
- VIH
- Estados febriles
- Desnutrición proteica

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Plancha
- Cocidos o hervidos
- Al vapor

# Dieta

## MODIFICADA EN PURINAS

Plan alimenticio que se basa que tienen un bajo contenido de purinas. Las purinas son sustancias que se encuentran en los alimentos y que en el cuerpo produce naturalmente.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Huevos
- Nueces
- Leches in grasa
- Grasas y aceites
- Quesos
- Helados
- Verduras ç
- Frutas

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Frutos secos
- Carnes rojas
- Avenas
- Atún
- Sardinas
- Vísceras

### INDICACIONES

- Cálculos renales
- Trasplante de órgano
- Elevación de ácido úrico
- Gota

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Hervidos
- Cocidos
- Al vapor

# Dieta

## BAJA EN CH

Tipo de dieta que restringe la ingesta de hidratos de carbono y aumentar la proporción de proteínas y grasas saludables en la alimentación.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Pescados
- Huevos
- Carnes
- Atún y sardinas
- Frutas
- Frutos secos
- Aceite de girasol y oliva

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Azúcar refinada o morena
- Harinas refinadas
- Arroz blanco
- Pasta
- Dulces

### INDICACIONES

- Glucosa
- Triglicéridos
- Síndrome metabólico

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Plancha
- Cocidos o hervidos
- Al vapor

# Dieta

## MODIFICADA EN FIBRA

Es un tipo de dieta que es baja en fibra, lactosa y grasas de todo tipo

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Pescado
- Huevo
- Productos lácteos
- Productos horneados
- Frutas altas en fibra
- Cereales que contengan fibra
- Productos que contengan harina
- Verduras

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Leche entera
- Res
- Cerdo
- Frijol
- Avena

### INDICACIONES

- Diverticulitis
- Hemorroides
- Estreñimiento
- Síndrome de intestino irritable

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Cocidos o hervidos
- Al vapor

# Dieta

## BRAT

Una de las dietas más suaves o blanda, alimentos blandos o bajos en fibra.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Plátanos
- Arroz
- Puré de manzana
- Tostadas

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Carnes
- Verduras
- Leguminosas
- Azúcares
- Verduras

### INDICACIONES

Pacientes con problemas gastrointestinales como:

- Diarrea aguda
- Vómitos
- Gastrointestinales
- Malestar estomacal

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Cocidos

# Dieta

## HIPOLIPÍDICA

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

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Soya
- Cacahuates
- Legumbres
- Harinas integrales
- Pan
- Verduras
- Frutas

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Aceites y grasas
- Alimentos fritos
- Mantequilla
- Quesos

### INDICACIONES

- Intolerancia al gluten
- Insuficiencia renal
- Diabetes
- Intolerancia a la lactosa

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Cocidos o hervidos
- Al vapor



# Dieta

## HIPERLIPÍDICA

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

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Aguacate
- Nueces
- Semillas
- Pescado
- Frutas y verduras
- Aceites de soya, canola y olivo
- Cacahuates

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Pan
- Arroz
- Pasta
- Empanizados
- Galletas
- Frituras

### INDICACIONES

- Pacientes con colesterol o triglicéridos
- Enfermedad cardiovascular
- Personas con fx de riesgo cardiovascular

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Plancha
- Cocidos o hervidos
- Al vapor

# Dieta

## CETOGENICA

Dieta baja en grasa, baja en carbohidratos y moderada en proteínas. Puede causar reducciones en el azúcar de la sangre y en los niveles de insulina.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Carne
- Huevo
- Almendras
- Verduras
- Pescados
- Mariscos
- Grasas naturales

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Tortillas
- Bolillos
- Galletas
- Leche

### INDICACIONES

- Diabetes
- Epilepsia
- Obesidad mórbida
- Cáncer

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Plancha
- Cocidos o hervidos
- Asados o al horno

# Dieta

## MEDITERRÁNEA

Es baja en grasas saturadas, alta en grasas monoinsaturadas, rica en antioxidantes, fibra e hidratos de carbono integrales.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Frutas
- Verduras
- Frutos secos
- Lácteos
- Frijoles
- Granos
- Cereales enteros
- Huevos

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Aceites saturados
- Especias
- Mantequilla
- Carnes rojas
- Dulces

### INDICACIONES

- Enfermedades cardiovasculares
- Síndrome metabólico
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad de Parkinson

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Al vapor
- Cocidos o hervidos

# Dieta

## DASH

DASH significa enfoques dietéticos para detener la hipertensión, el objetivo es disminución del consumo de sodio y aumentar el de potasio, calcio, magnesio y fibra.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Soya
- Legumbres
- Huevos
- Pescado
- Nueces y semillas
- Grasas saludables
- Granos integrales
- Productos lácteos sin grasa
- Carnes magras

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Alcohol
- Bebidas azucaradas
- Alimentos con alto contenido de grasas saturadas
- Alimentos fritos

### INDICACIONES

- Hipertensión
- Pacientes con enfermedad metabólica
- Pacientes con prehipertensión

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Plancha
- Cocidos o hervidos
- Al vapor
- Asados

# Dieta

## HIPOSÓDICA

Controla la ingestión de sodio para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Leche
- Yogurt
- Carnes
- Pescados
- Aceite de oliva
- Huevos
- Frutas
- Verduras
- Legumbres

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Sal
- Salsas comerciales
- Mantequilla
- Margarina
- Manteca
- Conservadores

### INDICACIONES

- Hipertensión arterial
- Insuficiencia cardiaca
- Insuficiencia hepática
- Insuficiencia renal

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Plancha
- Cocidos o hervidos
- Asados o al horno
- A la plancha

# Dieta

## HIPERSÓDICA

Dieta rica en sodio, es aquel régimen alimenticio que presenta un consumo excesivo de sodio; prioriza la cantidad elevada de consumo de alimentos altos en sodio.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Calabaza
- Papaya
- Aguacate
- Lentejas
- Camote
- Garbanzo
- Fresas
- Carnes blancas
- Huevo
- Tomates
- Verduras

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Embutidos
- Vísceras
- Mariscos
- Caviar
- Sardinas
- Frituras

### INDICACIONES

- Pacientes con hiponatremia
- Cardiopatías
- Hipertensión
- Afecciones renales
- Cirrosis hepática
- Edema cíclico

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Plancha
- Cocidos o hervidos
- Asados o al horno
- Al vapor

# Dieta

## ATKINS

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

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Pescados
- Mariscos
- Carnes de aves
- Huevos
- Carnes rojas
- Embutidos
- Mantequilla
- Margarina

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Fideos
- Panes
- Granos
- Frutos secos
- Bebidas alcohólicas

### INDICACIONES

- Síndrome metabólico
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Enfermedades cardíacas

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Plancha
- Cocidos o hervidos
- Asados o al horno

# Dieta

## NORMOPROTEICA

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.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Verduras
- Suplementos proteicos
- Pescado
- Huevo
- Legumbres
- Cereales
- Fruta

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Leche
- Quesos
- Mantequilla
- Cerdo
- Frutas en almíbar
- Margarina
- Café
- Pasteles
- Bebidas gaseosas

### INDICACIONES

- Personas que precisan un reequilibrio en su peso y hábitos
- Previene insuficiencia renal

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Plancha
- Cocidos o hervidos
- Asados o al horno



# Dieta

## NORMOCALÓRICA

Se basa en consumir una cantidad de calorías que se ajuste a las necesidades individuales de cada persona, significa el número de calorías ingeridas equilibra con la cantidad de calorías que el cuerpo quema a diario.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Todo tipo de alimentos

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Exceso de macronutrientes

### INDICACIONES

- Pacientes que no necesitan restricción de alimentos, preparaciones o nutrientes

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- Todas las preparaciones