



**Julio César Morales López.**

**Lic. Daniela Montserrat Méndez  
Guillén.**

**Manual de Dietas.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Nutrición.**

**Tercer Semestre.**

**“A”.**

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de Diciembre del 2023.

# Manual de Dietas.

Morales López Julio César.

Tercer Grado Grupo "A".

Nutrición.

Lic. Daniela Montserrat Méndez Guillén.



## Contenido

Dieta de Líquidos Claros .....	4
Dieta de Líquidos Completos.....	7
Dieta en Purés .....	11
Dieta Suave.....	15
Dieta Blanda .....	17
Dieta Hipoenérgica.....	21
Dieta Hiperenergética .....	24
Dieta Hipoproteica. ....	27
Dieta Hiperproteica .....	30
Dieta Modificada en Purinas .....	34
Dieta Baja en Hidratos de Carbono. ....	37



Dieta Modifica en Fibra. ....	40
Dieta Brat o Dieta Astrigente.....	44
Dieta Hipolípida ..... 46	46
Dieta Hiperlipídica.....	49
Dieta Cetogénica.....	52
Dieta Mediterránea.....	55
Dieta Dash.....	60
Dieta Hiposódica.....	64
Dieta Hipersódica.....	68
Dieta Atkins.....	71
Dieta de Normoproteica.....	75
Dieta Normocalórica.....	79



## Dieta de Líquidos Claros.

Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

### **Alimentos recomendados:**

- Alimentos líquidos.
- Gelatina.
- Infusiones.
- Paletas de agua helada.
- Jugos de fruta colados.
- Caldo o Consomé.
- Agua de Fruta.

- 
- Gelatina.
  - Nieve.

### **Alimentos No recomendados.**

- Jugos de Néctar.
- Yogurt.
- Leche.

### **Patologías.**

- Periodo postquirúrgico inmediato.
- Preparación de examen de Colon.
- Cirugía de Colon.
- Diarrea aguda de corta duración.



### Método de preparación.

- Alimentos con consistencia líquida a una temperatura ambiente como ejemplo té, sopas cremosas, coladas o caldos.



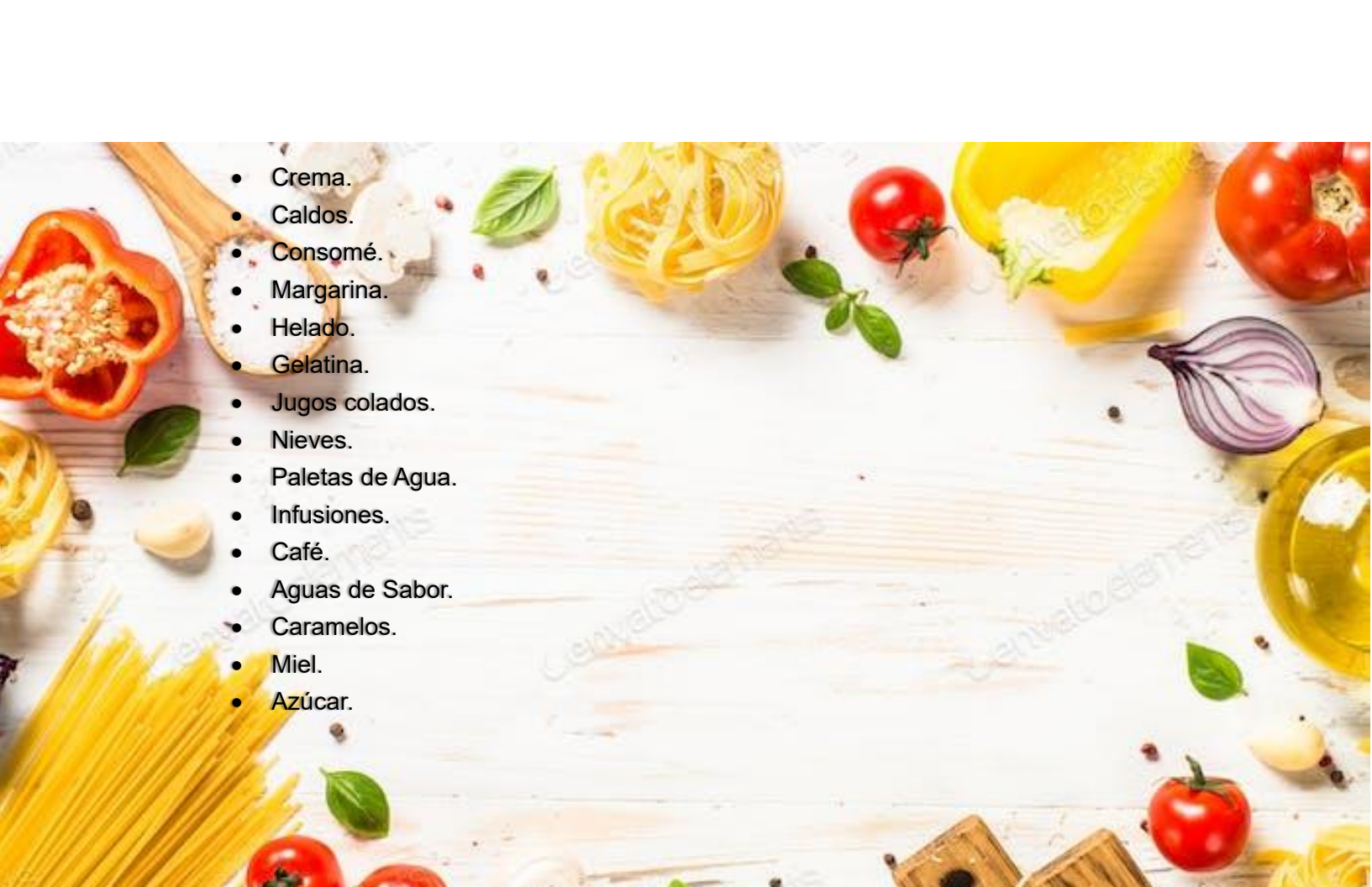
## Dieta de Líquidos Completos.

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y 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.
  - Paletas de Agua.
  - Infusiones.
  - Café.
  - Aguas de Sabor.
  - Caramelos.
  - Miel.
  - Azúcar.

- 
- Sal.
  - Pimienta.

### **Alimentos no recomendados.**

- Queso.
- Fruta entera.
- Cereales.
- Carnes.
- Verduras.

### **Patologías.**

- Transición de dieta de líquidos claros a dieta suave.
- Problemas de deglución.
- Problemas de masticación.
- Problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.



**Método de preparación.**

- Únicamente alimentos completamente líquidos y a temperatura ambiente.




## Dieta en Purés.

El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.

### **Alimentos Recomendados.**

- Sopas.
- Caldos.
- Consomé.
- Leche.
- Yogurt.
- Jugos.
- Purés de verduras y colados.

- 
- Jugos y néctares de frutas.
  - Cereales cocidos en puré.
  - Leguminosas en puré.
  - Puré de papa.
  - Arroz o pasta.
  - Carne o Pescado.
  - Hígado.
  - Huevo tibio.
  - Mantequilla.
  - Margarina.
  - Aceite,
  - Nieve,
  - Helado,
  - Gelatina,
  - Azúcar.

- 
- Miel.
  - Jalea.
  - Especias,

#### **Alimentos no recomendados.**

- Pielés.
- Semillas.
- Huesos.
- Alimentos fibrosos.

#### **Patologías.**

- Pacientes con cirugía de cabella y cuello.
- Problemas dentales.
- Problemas de masticación o deglución.

- 
- Personas con varices esofágicas.

### **Método de preparación.**

Triturar bien todos los alimentos hasta obtener una consistencia cremosa o pastosa.



## Dieta Suave.

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave Y que no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor.


### **Alimentos recomendados.**

- Verduras al horno o al vapor.
- Carne de Res y Puerco molidas.
- Pescado.
- Pollo.

### **Alimentos No Recomendados.**

- Tortillas.
- Papas fritas.
- Tostadas.



- 
- Cacahuates.
  - Bolillos.
  - Alimentos con Cafeína o Alcohol.
  - vAlimentos muy condimentados.
  - Alimentos altos en grasas.
  - Alimentos picantes.

### **Patologías.**

- Pacientes con cirugías de cabeza y cuello.
- Problemas dentales.
- Problemas de masticación.
- Personas con varices esofágicas.

### **Método de Preparación.**

Cocer las comidas hasta optar una consistencia suave.



## Dieta Blanda.

Aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos, limita o elimina todas aquellas sustancias que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

### **Alimentos recomendados.**

- Preparados a la plancha.
- Hervidos.
- Asados o estofados al horno.

### **Alimentos no recomendados.**

- Chiles.
- Pimienta.
- Menta.

- 
- Pimentón.
  - Curry.
  - Café.
  - Alcohol.
  - Jitomate.
  - Especies concentradas.

### **Patologías.**

- Periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal.
- Gastritis.
- Úlceras gástricas.
- Colitis Ulcerosa.
- Enfermedad de Crohn.
- Intolerancia a los Lípidos.




### Método de Preparación.

- Alimentos triturados en puré hasta tomar un consistencia cremosa o pastosa, sin uso de alimentos con alto contenido en grasas o alimentos procesados.

A top-down view of various fresh ingredients including tomatoes, mushrooms, basil, onions, and pasta on a wooden surface. The ingredients are arranged around the central text, creating a border effect. The background is a light-colored wooden surface with a visible grain.

## **Dietas Modificadas en contenido de Nutrientes.**




## Dieta Hipoenérgica.

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.

### Alimentos Recomendados:

- Frutas.
- Verduras.
- Carne.
- Pescado.
- Huevos.
- Cereales.
- Aceite vegetal.


### Alimentos no Recomendados:

- 
- Lacteos enteros.
  - Quesos curados y grasos.
  - Embutidos.
  - Carne de cerdo, cordero y pato.

### **Patologías.**

- Sobrepeso.
- Obesidad.
- Hipertensión Arterial.
- Síndrome de Cushing.
- Hipotiroidismo.
- Consumo de Corticoides.
- Consumo de Inmunosupresores.

### **Método de Preparación.**



Preparación de alimentos hervidos o a la plancha, disminuir las fuentes de azúcares y grasas saturadas.





## Dieta Hiperenergética.

Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

### **Alimentos Recomendados:**

- Frutas.
- Verduras y Hortalizas.
- Leches, Yogurt y requesón Bajos en grasas.
- Cereales y Tuberculos: Pan, Patatas, Arróz y cereales bajos en azucares.
- Todas las Legumbres.
- Pescados Blancos.

- 
- Aceites de Oliva, Frutos secos al natural o tostados

### **Alimentos no Recomendados.**

- Alimentos fritos.
- Leguminosas.
- Verduras que produzcan inflamación.

### **Patologías.**

- Desnutrición.
- Cáncer.
- Sida.
- Quemaduras.
- Enfermedades Neurológicas.
- Sepsis.

### **Método de Preparación.**

Únicamente integrar alimentos con alto contenido en calorías.






## Dieta Hipoproteica.

El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica.

### Alimentos recomendados.

- Patatas.
- Cebolla.
- Naranja.


- 
- Manzana.

### **Alimentos no Recomendados.**

- Leche y derivados Lácteos.
- Carnes.
- Huevos y Legumbres.
- Mariscos.
- Frutos Secos.


### **Patologías.**

- Insuficiencia Renal.
- Enfermedad Renal.

- 
- Proteinuria.
  - Enfermedad Hepática.

### **Método de Preparación.**

- Cocido.
- Hervido.
- A la plancha.




## Dieta Hiperproteica.

Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica.

### **Alimentos Recomendados.**

- Huevos.
- Cortes de carne más magros.
- Pechugas de Pollo.
- Pechugas de Pavo.
- Frijoles y Garbanos.
- Camarón.

- 
- Semillas de Calabaza, Cacahuete y Almendras.

### **Alimentos no Recomendados.**

- Café.
- Pescado.
- Fritura.
- Bacón.
- Col.
- Coliflor.
- Espárragos.
- Cebolla.



- 
- Alimentos fritos.

### **Patologías.**

- Hipercatabolismo.
- Sepsis.
- Desnutrición.
- Politraumatismo.
- VIH.
- Desnutrición Protéica.
- Estados Febriles.



## Método de Preparación.

- Cocido
- Hervido
- A la plancha



## Dieta Modificada en Purinas.

Es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos, además, el cuerpo las produce naturalmente, estas son degradadas y convertidas en ácido úrico, el cual debe eliminarse, si anormalmente este se acumula en la sangre, puede provocar inflamación y dolor.


### **Alimentos Recomendados.**

- Verduras.
- Frutas.
- Cereales.
- Carnes Blancas.

- 
- Lácteos.
  - Huevos.
  - Mantequilla.

### **Alimentos No Recomendados.**

- Carnes.
- Pescados.
- Mariscos.
- Bebidas alcohólicas.
- Vísceras.
- Leguminosas.

- 
- Espárragos.
  - Champiñones.
  - Coliflor.

### **Patologías.**

- Elevación de Ácido Úrico.
- Gota.
- Enfermedad Renal.

### **Métodos de Preparación.**

- Cocido.
- Hervido.




## Dieta Baja en Hidratos de Carbono.

Dieta que se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos, sacia el apetito y disminuye la Glucosa en Sangre.


### **Alimentos Recomendados.**

- Fibra Dietética.
- Carnes Magras, Pescados y Mariscos.
- Huevos.

- 
- Productos Lácteos bajos en grasas.
  - Aguacates, Nueces, Semillas.
  - Verduras Bajas en Almidón: Espinacas y Brócoli.
  - Aceite de Oliva y de Coco.

#### Alimentos No Recomendados.

- Bebidas Refrescantes y Refrescos carbonatados.
- Zumos Envasados.
- Mermeladas.
- Pan Blanco o Integral.
- Cereales Azucarados.

- 
- Dulces y Snacks.
  - Arroz, Pasta y Legumbres.

### **Patologías.**

- Diabetes tipo 1 y 2.
- Obesidad.
- Síndrome Metabólico.
- Hipertrigliceridemia.

### **Método de Preparación.**

Evitar alimentos alto en HC y Azúcares Añadidos.






## Dieta Modifica en Fibra.

La dieta baja en residuos debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de materia 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.


### Alimentos Recomendados.


- Carnes Frías(salchichas, Jamón,etc) todo lo que sea embutidos.
- Mantequilla de Maní tostado.
- Nueces.
- Frijol.
- Guisantes .
- Yogurt Leche entera) Descremada
- Alimentos de origen animal Pollo/ Jamón de pavo/ Queso panela

- 
- Cerdo/ Res/ Pescado/ Ternera
  - Huevo/ Queso/ Embutidos
  - cómo: Chorizo, Longaniza,
  - pepperoni, vísceras, Queso grasos
  - Fruta Manzana/ Pera/ Duraznos
  - Cosidos y sin cáscara
  - Verduras Zanahoria y Chayote cosido Todos los demás
  - Cereales Arroz/ Tapioca/ Pan tostado/
  - papa/ camote

#### Alimentos no Recomendados.

- Cerdo/ Res/ Pescado/ Ternera/
- Huevo/ Queso/ Embutidos
- cómo: Chorizo, Longaniza,
- pepperoni, vísceras, Queso

- 
- grasos
  - Fruta Manzana/ Pera/ Duraznos
  - cosidos y sin cáscara
  - Todos los demás
  - Verduras Zanahoria y Chayote cosido Todos los demás
  - Cereales Arroz/ Tapioca/ Pan tostado/
  - papa/ camote
  - Avena, pan dulce bolillo,
  - tortilla, pasteles, galletas
  - dulces, todo lo que sea
  - integral
  - Leguminosas Ninguna Frijol/ lenteja/ haba/ soya
  - Azúcares Ninguno Azúcar/ Miel
  - Otros Refrescos/Jugos/ mermeladas/
  - cajetas y alimentos

- 
- industrializados ( papas, chicharrones, botanas)

#### Patologías.

- Diverticulitis.
- Gastroparesia
- Enf. De Crohn
- Obstrucción o estenosis del intestino
- Colitis ulcerativa.
- Pre y Post cirugía intestinal.
- Fístula Intestinal.




## Dieta Brat o Dieta Astrigente.

Es una dieta que contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en inglés (banana, rice, apple, toast) plátano, arroz, manzana y pan tostado (alimentos con poder astringente), dieta que 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 desus nutrientes no debe mantenerse por más de 48 horas.

### **Alimentos Recomendados.**

- Yogurt.
- Manzana.
- Platano.
- Arroz.
- Pan Tostado.

### **Alimentos No Recomendados.**

- 
- Alimentos con alto Contenido Lípidico.
  - Alimentos con alto Contenido de Fibra.

### **Patologías.**

- Gastroenteritis Vírica.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Diarreas.

### **Método de Preparación.**

- Alimentos hervidos sin sal.




## Dieta Hipolipídica.

Esta dieta está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden 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.

### **Alimentos Recomendados.**

- Cereales y Derivados.
- Carnes.
- Pescado y Mariscos.
- Huevos.
- Leche y derivados.
- Frutas y Frutos secos.
- Verduras y Legumbres.
- Aceites de Oliva, Girasol y Maíz.



### **Alimentos no recomendados.**

- Chorizo de cerdo.
- Vegetal y Animal.
- Mantequilla.
- Visceras, Piel de Pollo, Quesos Maduros, Cortes Gruesos de Carnes y Embutidos.

### **Patologías.**


- Diabetes Mellitus.
- Hipotiroidismo.
- Enfermedad Hepática Obstructiva.
- ERC.
- Enfermedades Cardiovasculares.

### **Método de Preparación.**

- Cocido.



- 
- Hervido.
  - A la Plancha.

- 
- Frutas y Frutos secos.




## Dieta Hiperlipídica.

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, es por eso que en seguida se mencionan los alimentos ricos en estos ácidos grasos monoinsaturados (omega 3) y poliinsaturados (omega 9).

### **Alimentos Recomendados.**

- Frutas y Verduras (consumirlos preferentemente crudos y con su piel).
- Cereales.
- Panes o harinas integrales.
- Legumbres (especialmente Soja y Avena).



## **Alimentos no Recomendados.**

- Carne roja y carne de cerdo
- Embutidos
- Carne de ganso y pato
- Manteca y mantequilla
- Leche entera, nata y derivados
- Crema y queso curado
- Pasteles y dulces
- Aceites de coco y palma.



**Patologías.**

- Pacientes Desnutridos.
- Ancianos desnutridos sin restricción de Proteínas.

No es una Dieta común pero si utilizable.



## Dieta Cetogénica.

Es una dieta muy controvertida, por la gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, debe utilizarse en lapsos no mayor a 6 semanas.

### **Alimentos Recomendados.**

- Carne con Grasa de Res, Pollo y Cerdo.
- Visceras de Res o Cerdo.
- Queso.
- Pescados.




### **Alimentos No Recomendados.**

- Carnes sin grasa.
- Azúcar,
- Miel.
- Refrescos.
- Galletas.
- Dulces.
- Alimentos Industrializados.

### **Patologías.**

- Control del Peso.
- Obesidad Mórbida.
- Epilepsia.

### **Método de Preparación.**

- 
- Hervido.
  - Cocido.
  - A la Plancha.




## Dieta Mediterránea.


Tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta típica de nuestra región. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada.

### Alimentos Recomendados.

- **Cantidades moderadas de lácteos.**
- Brócoli.
- Calabaza.
- Manzana.
- Uvas.



- 
- Berenjenas.
  - Pimientos.
  - Arroz integral.
  - Trigo sarraceno.
  - Trigo.
  - Aceite de oliva.
  - Frijoles.
  - Lentejas.
  - Judías.
  - Almendras.

- 
- Nueces.
  - Cacahuates.
  - Salmón.
  - Sardinas.
  - Atún.
  - Orégano.
  - Hongos.
  - Canela.
  - Menta.
  - Tomillo.

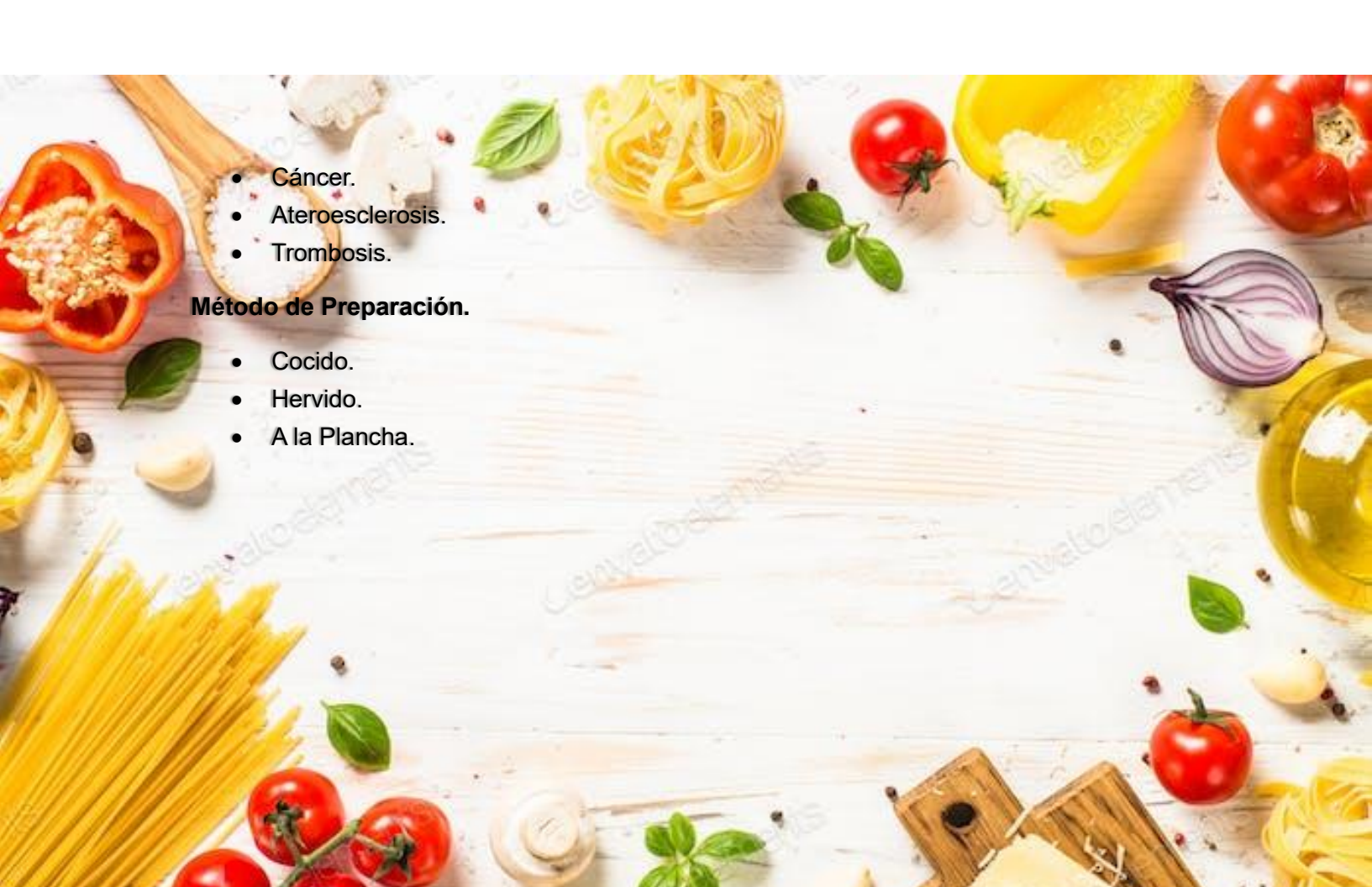


### **Alimentos No Permitidos.**

- Azúcares.
- Harinas refinadas.
- Alimentos procesados.
- Salamines.
- Comida chatarra.
- Refrescos azucarados.

### **Patologías.**

- Enfermedades cardiovasculares.
- Diabetes tipo II.
- Alzheimer.

- 
- Cáncer.
  - Aterosclerosis.
  - Trombosis.

### **Método de Preparación.**

- Cocido.
- Hervido.
- A la Plancha.




## Dieta Dash.

Dieta baja en Sodio con la finalidad de Reducir o Prevenir la Presión Arterial Alta. También es una manera saludable de Perder peso.

### **Alimentos Recomendados.**

- Productos lácteos sin grasa o con un bajo contenido de grasa.
- Granos integrales.
- Carnes magras
- Aves

- 
- Frijoles
  - Alimentos de soya
  - Legumbres
  - Huevos y sustitutos de huevo.
  - Pescado.
  - (aceite de oliva y canola o aguacates).

### **Alimentos No Recomendados.**

- Alimentos con sal agregada (sodio)



- Agregar sal a las comidas

- Alcohol.

- Bebidas azucaradas.

### **Patologías.**

- Hipertensión Arterial.

- Diabetes.

- Dislipidemia.

- Búsqueda de reducción de peso.



## Método de Preparación.

- Cocido.
- Hervido.
- A la Plancha.






## Dieta Hiposódica.

Dieta que controla la Ingestión de Sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

### **Alimentos Recomendados.**

- Carnes.
- Pescados.
- Huevos.
- Legumbres.

- 
- Papa sin Sal.
  - Arroz sin Sal.
  - Guisantes y Habas.
  - Fruta.


### **Alimentos No Recomendados.**

- Agua Mineral o con Gas.
- Sal de Cocina.
- Comidas Precocinadas → Lasaña.

- 
- Salsas Comerciales.
  - Congelados.
  - Conservadores en General.
  - Mantequilla, Margarina y Manteca.

### **Patologías.**

- Hipertensión arterial
- Insuficiencia cardíaca
- Insuficiencia hepática

- 
- Insuficiencia renal
  - Tratamiento con yodo

### **Método de Preparación.**

- Cocido.
- Hervido.
- Azado.



## Dieta Hipersódica.

Consiste en una dieta rica en sodio, donde el régimen alimenticio que presenta un alto consumo de Sodio, ya que el sodio es un mineral que se encuentra de forma natural en cualquier alimento natural pero también se añade a diversos Productos.

### **Alimentos Recomendados.**

- Caviar.
- Atún.
- Caballa.



- Sardinas en escabeche.

- Calamar y mariscos.

- Frutos secos Salados.


- Pan de Maíz.

- Biscotes con Sal.

### **Alimentos No Recomendados.**

- Alimentos Bajos en Sodio.

- Dulces o Repostería.



• Queso duro.

**Patologías.**

• Hiponatremia.




## Dieta Atkins.

Dieta que sostiene Alimentarse de Demasiados Carbohidratos, especialmente azúcar, harina Blanca y otros Carbohidratos refinados, Conduce a muchos problemas, como el desequilibrio en el nivel de la Glucosa en la Sangre, aumento de Peso y Problemas Cardíacos.

### **Alimentos Recomendados.**


- Harinas.
- Carne de Puerco.



- 
- Carne de Res.
  - Carne de pollo.
  - Huevo.
  - Lácteos.

#### **Alimentos No Recomendados.**

- Frutas.
- Productos Horneados azucarados.
- Panes.
- Fideos.

- 
- Granos.
  - Frutos Secos
  - Alcohol.

### **Patologías.**

- Síndrome metabólico
- Diabetes.
- Hipertensión.
- Enfermedades cardíacas.



## Método de Preparación.

- Hervido.
- Cocido.
- A la Plancha.




## Dieta de Normoproteica.

La dieta normoproteica consiste en ingerir menos carbohidratos y menos grasas durante un tiempo.

### Alimentos Recomendados.

- Leche.
- Mermelada.
- Arroz.
- Pollo.



- Melocotón.

- Verduras.

- Huevo.


- Lechuga.

- Tomate.

- Yogur.

### **Alimentos No Recomendados.**

- Sal de cocina.

- 
- Bebidas alcohólicas.
  - Bebidas carbónicas
  - Limitar el consumo de; agua, zumos, infusiones, y caldos.

### **Patologías.**

- Cirrosis hepática.
- Esclerosis múltiple.

### **Método de Preparación.**

- Cocido.

- Hervido.
- A la Plancha.






## Dieta Normocalórica.

La dieta normocalórica consiste en ingerir menos carbohidratos y menos grasas durante un tiempo.

### **Alimentos Recomendados.**

- Leche.
- Mermelada.
- Arroz.
- Pollo.





- Melocotón.

- Verduras.

- Huevo.


- Lechuga.

- Tomate.

- Yogur.

### **Alimentos No Recomendados.**

- Sal de cocina.

- 
- Bebidas alcohólicas.
  - Bebidas carbónicas.
  - Limitar el consumo de; agua, zumos, infusiones, y caldos.


### **Patologías.**

- Cirrosis hepática.
- Esclerosis múltiple.



## Referencias.

- L. Kathleen Mahan, M. R.-S. (s.f.). Krause Dietoterapia. Obtenido de [file:///C:/Users/52963/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/MQI9ZP6R/Krause%20Dietoterapia%2013a%20ed%20%20L.%20Mahan,%20S.%20Stump,%20J.%20Raymond%20\(Elsevier,%202013\)%20%20\(1\)\[1\].pdf](file:///C:/Users/52963/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/MQI9ZP6R/Krause%20Dietoterapia%2013a%20ed%20%20L.%20Mahan,%20S.%20Stump,%20J.%20Raymond%20(Elsevier,%202013)%20%20(1)[1].pdf)
- Pilar CERVERA, J. C. (2004). Alimentación y Dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad). Obtenido de [file:///C:/Users/52963/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/AIUIA660/Alimentacion%20y%20dietoterapia.%204a%20ed.%20Cervera\[1\].pdf](file:///C:/Users/52963/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/AIUIA660/Alimentacion%20y%20dietoterapia.%204a%20ed.%20Cervera[1].pdf)

- 
- SURESTE, U. D. (s.f.). INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN. Obtenido desde: [file:///C:/Users/52963/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/YQJS6ENR/f53ddc49824f733a92db103db3b2f434-LC 20LA%20NUTRICI%C3%93N\[1\].pdf](file:///C:/Users/52963/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/YQJS6ENR/f53ddc49824f733a92db103db3b2f434-LC%20LA%20NUTRICI%C3%93N[1].pdf)