



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
MEDICINA HUMANA  
CAMPUS COMITAN  
JOSE CARLOS CRUZ CAMCHO**



**LIC. DANIELA M. MENDEZ GUILLEN**

**TRABAJO: MANUAL DE NUTRICION**

**MATERIA: NUTRICION**

**TERCER SEMESTRE**

**GRUPO "A"**

**Comitan de Dominguez Chiapas a 17 de diciembre del 2023**

# MANUAL DE DIETAS

HECHO POR JOSE CARLOS



## “Dieta de Líquidos Claros”

Los líquidos claros son muy fáciles de digerir, Esta dieta está indicada para los pacientes que se están recuperando de una irritación o infección del Estómago

### **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Agua . Caldos o Consomé. Gelatina.

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Leche y Yogurt.  
Café, comidas picosas

### **PATOLOGÍAS:**

Irritación Estomacal e Intestinal  
ulceras pepticas  
ERGE

### **MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Alimentos totalmente líquidos, que estén a temperatura ambiente; Incluye Sopas Cremosas, Té,

**“Dieta de Líquidos Completos”.** Está dieta se indica en  
**Pacientes que salen de quirófano, sobre todo  
después de operaciones para que se adapten de nuevo a los alimentos**

**ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Jugos, Gelatina,  
Malteadas, Té.

Antes de una Colonoscopia o en Pacientes con Quemaduras.  
Antes o después de ciertos tipos de Cirugías.  
Tratar problema Gastrointestinales(Náuseas, Vómitos o Diarrea).

**PATOLOGÍAS:**

**ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Carnes  
Cereales  
Verduras Crudas o Cocidas.

**MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Completamente Compuesta de Líquidos

## **“Dieta en Purés”.**

**Dieta Empleada en Pacientes que tienen problemas para Masticar o Tragar, en Niños de 6 o 7 meses que inician con una Alimentación Complementaria.**

### **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Leche, Yogurt (simple o sin trozos de fruta), suero de la leche, Leche evaporada o condensada, batidos y malteadas de Leche.

verduras o frutas herbidas

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Semillas.

Huesos.

### **PATOLOGÍAS:**

Problemas para mover la Boca. mas en personas mayores

Pérdida de Sensibilidad de Labios o Lengua.

### **MÉTODOS DE PREPARACIÓN:**

Triturar bien todo tipo de alimentos hasta obtener una consistencia densa y cremosa

**“Dieta Suave”.** Está Dieta se recomienda después de un periodo de ayunas por Enfermedad Grave o Cirugía digestiva, Una Gastritis.

**ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Vegetales Cocidos  
Cereales Refinados.  
Carnes Blancas.

**ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Alimentos altos en Grasas.  
Alimentos que contengan Cafeína y Alcohol.

**PATOLOGÍAS:**

Enfermedades Digestivas,Úlceras, Hernia de hiato,ERGE

**MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Alimentos Bajos en fibra,no muy picantes

Consiste en una dieta sin aliamentos picantes, Ni fritos,crudos(mariscos).Evitar  
**“Dieta Blanda”.**

Consumir el Alcohol

Cafeína. Está dieta se indica en Pacientes con Enfermedades  
Gstrointestinales o en etapa de recuperación de una Cirugía

### **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Mantequilla de maní cremosa.

Budín y natillas.

Galletas Graham y Galletas Waffle de Vainilla.

### **PATOLOGÍAS:**

Enfermedades Gastrointestinales.

Etapas de recuperación de una Cirugía.

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Lácteos Grasosos, tales como la crema batida o  
el helado rico en

grasa.

Verduras Crudas y Ensaladas.

### **MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Productos Lácteos, que son bajos en gras  
o sin

grasas,Verduras Cocidas, enlatadas o

congeladas,Papas y frutas

enlatadas así como pure de manzana

# "DIETA MODIFICADA EN NUTRIENTES"

HECHO POR JOSE CARLOS





**“Dieta Hipocalórica”.** Es una dieta baja en calorías indicada en Pacientes con Obesidad o Sobrepeso que se asocien a factores de riesgo Cardiovasculares

### **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Verduras y Hortalizas de temporada. Lácteos desnatados como leches, Yogurt y requesón Bajos en Grasas. Cereales y Tuberculos:Pan, Patatas,Arróz y cereales de desayuno bajos en azucares. Todas las Legumbres.

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Alimentos Fritos,Lácteos Enteros, Cereales y galletas con Azúcar, Legumbres Cocinadas con Chorizo o Tocino,Pescados Fritos o rebozados.

### **PATOLOGÍAS:**

Obesidas y Sobrepeso.  
Riego cardiovascular.

### **MÉTODO DE PREPARACIÓN.**

Aconsejar Consumir alimentos bajos en calorías y que aporten nutrientes, como vitaminas y minerales, al organismo; Productos

## **“Dieta Hipercalórica”.**

**Dieta Indicada en**

**Personas que quieran subir de peso o ganar masa Muscular.**

### **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Pasta.

Arroz.

Pan.

Leche.

### **PATOLOGÍAS:**

Pacientes con Desnutrición.

Pacientes con Anemia Ferropénica.

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADAS:**

Carnes

Pescados Fritos/Grasos.

Huevos Fritos.

### **MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Integrar Alimentos con alta contenido energético y Calorías.

## **“Dieta Hipoproteíca”.**

**Dieta baja en contenido Proteico iniciada  
Especialmente para pacientes  
con Insuficiencia Renal Crónica. Para poder mejorar  
los Síntomas  
Urémicos.**

### **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Verduras y Hortalizas: Pepino, Cebollas  
,Pimiento,Rábano,

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Leche y derivados Lácteos. Carnes.  
Huevos y Legumbres.

### **PATOLOGÍAS:**

INSIFICIENCIA RENAL CRÓNICA.

### **MÉTODO DE PREPERACIÓN:**

El Menú semanal disminuye y limitan el aporte de  
Proteínas al  
Organismo.

## **“Dieta Hiperproteíca”.**

**Es aquella dieta en la cual se exceden las recomendaciones**

**establecidas para los requerimientos diarios de las Proteínas.**

### **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Huevos.

Cortes de carne más magros.

Pechugas de Pollo.

Pechugas de Pavo.

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Alimentos que aportan calorías vacías y Grasas.

Alimentos Procesados.

Alimentos Precocidos y Fritos.

### **PATOLOGÍAS:**

Malnutrición Proteico Energético o Politraumatismos.

Sepsis, Estados Febriles o Infecciosos.

Cáncer, SIDA/VIH.

Úlceras por Decúbito y quemaduras.

### **MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Incluir diversos alimentos con Alto Contenido Proteíco.

# “Dieta Modificada en Purinas”.

**Dieta que consiste en un Plan de Alimentación que limita el consumo de alimentos con alto contenido de PURINAS.**

## **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Granos: Cereales, Arroz, Fideos, Pasta y Papas.  
Verduras de Temporada.  
Todas las frutas y Jugos.  
Lácteos: Yogurt, Leche y Queso sin Grasa.  
Carne y Frijoles.

## **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Aceites y grasas.  
Carnes Rojas. Res, Cordero, Cerdo y Ternero.  
Cerveza y Otras Bebidas Alcohólicas.

## **PATOLOGÍAS:**

Gota o Cálculos Renales.  
Pacientes con Hiperuricemia causada por niveles altos de ácido úrico.

## **MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Moderar el consumo de Purinas en la dieta diaria llevando un control diario estricto.

## **“Dieta Baja en Carbohidratos”.**

### **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Carnes Magras, Pescados y Mariscos.

Huevos.

Productos Lácteos bajos en grasas.

Aguacates, Nueces, Semillas.

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Bebidas Refrescantes y Refrescos carbonatados.

Zumos Envasados.

Mermeladas.

**“Carbohidratos” refinados y azúcares añadidos, también se recomienda reducir el consumo de frutas y almidones como patatas, arroz, pasta y Legumbres.**

### **PATOLOGÍAS:**

Diabetes Mellitus Tipo 2.

Síndrome Metabólico.

### **MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Evitar Alimentos ricos en en HC y Azúcares añadidos.

# **“Dieta Modificada en Fibra”**

Dieta a base de Alimentos con bajo contenido de Fibra los cuales se utilizan en Padecimientos inflamatorios Gastrointestinales, Medida de Preparación antes de estudios clínicos o Pacientes que van a tener una Cirugía de Colon. Se recomienda una ingesta de

## **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Carnes Blancas y Rojas verificar que sean blandas y fáciles de masticar

## **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Carnes Frías(salchichas, Jamón,etc) todo lo que sea embutidos.  
Mantequilla de Maní tostado.  
Nueces.

## **PATOLOGÍAS:**

Síndrome de Intestino Irritable(SII).  
Diverticulitis.  
Enfermedad de Crohn.  
Colitis Ulcerosa.

## **MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Puede incluir Vegetales Cocidos,Frutas, Pan Blanco y Carnes.

## **“Dieta BRAT”.**

**Acrónimo de Banana, rice, applesauce y toast, Dieta a base de Plátano, Arróz, Puré de Manzana y Tostadas. Indicada en Pacientes con Malestar Estomacal o Problemas Intestinales.**

### **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Plátano.

Arróz.

Puré de Manzana.

Tostadas de Maíz sin Aceites.

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Alimentos con alto Contenido Lípidico.

Alimentos con alto Contenido de Fibra.

### **PATOLOGÍAS:**

Gastroenteritis Viríca.

Náuseas

Vómitos.

Diarreas.

### **MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Plátano hervido sin sal y grasa, arroz con bajo contenido de sodio, triturar 1 o 2 Manzanas hasta hacerlas puré, y por último consumir tostadas de maíz con bajo contenido lípidico sin fritarlas en aceites



Dieta a Base de Alimentos con Bajo Contenido Lípidico, está Dieta se **“Dieta Hipolípida”**. indica en Pacientes con el Colesterol y Triglicéridos altos. Consiste en reducir la ingesta de lípidos (Dieta de Protección Biliopancreática).

**ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Cereales y Derivados.  
Carnes.  
Pescado y Mariscos.  
Huevos.

**PATOLOGÍAS:**

Pacientes con el Colesterol triglicéridos altos.  
Pacientes con Insulinoma.  
Colangitis.

**ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Chorizo de cerdo.  
Manteca Vegetal y Animal.  
Mantequilla.

**MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Consumo de Alimentos Bajos en Calorías y Lípidos.

**“Dieta Hiperlipídica”.** Es una dieta inadecuada nutricionalmente hablando, por su bajo aporte calórico, por lo tanto se indica por períodos cortos (24 a 48 horas), estimula muy poco el tracto gastrointestinal, resulta de fácil digestión, no contiene Fibra, condimentos, leche y derivados.

**ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Frutas y Verduras (consumirlos preferentemente crudos y con su piel). Cereales.

**ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Carnes Grasas (Cordero, Cerdo y Pato).  
Pescados Grasos.

Huevos Fritos y en Tortilla española con papas fritas.

**PATOLOGÍAS:**

Pacientes que Presentan Desnutrición.  
Fracturas.  
Quemaduras.

**MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Cocinar los Alimentos pero no fritarlos, mantener o limitar la ingesta excesiva de Lípidos con la finalidad de disminuir grasas.

# “Dieta Cetogénica”.

**Crisis Convulsivas. La DC tiene un alto contenido de Grasas, Pocos Hidratos de carbono y Proteínas Suficientes para que el niño Crezca.**

## **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Huevos.

Carnes.P.Ej; carnes Rojas, Pavo,Pollo, Tocino y Salchichas.

Pescados.P.El; pescados grasos como el salmón, trucha y atún.

## **PATOLOGÍAS:**

Enfermedades Neurológicas como: Epilepsia refractaria, Epilepsia Mio Iónica astática, Enfermedad de Parkinson,

Enfermedad de Alzheimer, Esclerosis lateral amiotrófica, migraña, narcolepsia, depresión y autismo.

Diabetes Mellitus.

## **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Comidas ricas en hidratos de carbono como; los azúcares, cereales y las Legumbres.

## **MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Consumir solamente grasas saludables, verduras, una buena hidratación, limitar la ingesta de proteínas.

## **“Dieta Mediterránea”.**

**Dieta Basada en Comidas a Base de Planta y Vegetales, con sólo pequeñas cantidades de Carne de res y pollo. Indicada en Pacientes con Enfermedades Cardiovasculares**

### **ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Plantas: Frutas y Verduras, especias, frutos secos, frijoles y granos o cereales enteros.  
Cantidades Moderadas de lácteos, aves y huevos forman parte de esta dieta.

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Carnes Rojas.  
Dulces y otros Postres.  
Mantequillas y aceites Saturados.

### **PATOLOGÍAS:**

Enfermedades Cardiovasculares.  
Diabetes Mellitus Tipo 2.  
Síndrome Metabólico.  
Enfermedad de Alzheimer.

### **MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Porción de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo, más porciones de granos enteros y frutas.

Approaches to Stop Hypertension). **Dieta baja en Sodio con la finalidad “Dieta DASH”**. de Reducir o Prevenir la Presión Arterial Alta. También es una manera saludable de Perder peso.

**ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Prodcutos Lácteos descremados o Con Bajo Contenido Graso.  
Pescado.  
Carne de Ave.  
Legumbres.

**PATOLOGÍAS:**

Hipertensión Arterial.

**ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Comidas con Alto Contenido de Sal(NaCl).

**MÉTODO DE  
PREPARACIÓN:**

Comidas Baja en Sal y alta en frutas y verduras , granos integrales, lácteos basjos en grasas y proteínas magras.

## **“Dieta Hiposódica”.**

**Controla la Ingestión de Sodio(Na) para mantener el estado**

**de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

Carnes.  
Pescados.  
Huevos.  
Legumbres.

### **PATOLOGÍAS:**

Hipertensión Arterial.  
Insuficiencia Cardíaca, Hepática y Renal.

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Agua Mineral o con Gas.  
Sal de Cocina.  
Comidas Precocinadas  
Salsas Comerciales.  
Congelados.

### **MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Restringir Alimentos y Bebidas con Alto contenido de Sodio.

## **“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**

### **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

Frutos secos Salados.  
Pan de Maíz.  
Pan Blanco.  
Biscotes con Sal.

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Alimentos Bajos en Sodio.  
Dulces o Repostería.  
Queso duro.

### **PATOLOGÍAS:**

Insuficiencia Cardíaca, Renal y Hepática.  
Ciertos Tipos de cáncer.

### **MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Alimentos Altos en Sodio y si no hay Agregarle Sal de Cocina.

## **“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:**

Proteínas como; Pescado y Mariscos, Carne de aves, Carne, Huevos y Queso. Esto en todas las Comidas.

### **PATOLOGÍAS:**

Síndrome Metabólico.  
Diabetes Mellitus.

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Frutas.

Productos Horneados.

Productos Azúcarados.

Panes.

Fideos.

### **MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Reducir Carbohidratos a una Cantidad de 20g por Día.



**“DIETA NORMOPROTEICA”.** Dieta que consiste en ingerir menos Carbohidratos y menos grasas durante un tiempo. Pero consumir Proteínas de manera Moderada. Como las verduras de Hoja Verde. Para atender necesidades estructurales de nuestro Organismo.

**ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

4 a 6 Comidas, prevaleceran en la primera etapa que consistira en Verduras y Suplementos Proteicos.

**PATOLOGÍAS:**

Previene Insuficiencia Renal.  
Daño Hepático.

**ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Pocas Cantidades de Pan, Panecillos, Pasta y Arroz Integrales, Frutas y Verduras.

**MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Proporcionar alimentos con suficiente cantidad de proteínas en la dieta diaria.

**“DIETA NORMOCALÓRICA”.** Trata con suficiente contenido de Calorías, esto con la  
Finalidad de Mantener el Peso o llegar al Peso Ideal

**ALIMENTOS RECOMENDADOS:**

Huevos, Chile, Cebolla, Tortillas, Frutas, Pollo, Zanahoria, Papas, Jícama, Pepino, Naranja, Jamón,

**PATOLOGÍAS:**

Obesidad y Sobrepeso.  
Desnutrición.

**ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:**

Alimentos/Comidas con bajo o alto contenido Calórico.

**MÉTODO DE PREPARACIÓN:**

Integrar Alimentos que nos proporcionen mayor cantidad de Calorías de las que nuestro Cuerpo Quema diariamente.

## BIBLIOGRAFIA:

(MANUAL DE DIETAS SERVICIO DE ALIMENTACIÓN SERVISUMINISTROS EL DIAMANTE, s/f) MANUAL DE DIETAS SERVICIO DE ALIMENTACIÓN SERVISUMINISTROS EL DIAMANTE. (s/f). Gov.co. Recuperado el 17 de diciembre de 2023, de <https://hsdp.gov.co/portal/wp-content/uploads/2020/02/MANUAL-DE-DIETAS.pdf>

<https://www.quironsalud.com/hospital-la-luz/es/pacientes-visitantes.ficheros/2984350-Manual%20Dietas%20La%20Luz%202023.pdf>