



**Mario Morales Argueta**

**Manual de dietas**

**Nutrición**

**3°A**

PASIÓN POR EDUCAR



# MANUAL DE DIETAS

*Mario Morales Argueta*

## DIETA DE LIQUÍDOS CLAROS

**Indicaciones:** Solo comer o beber las cosas transparentes, como el agua común o jugos de fruta sin pulpa

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Agua o agua mineral	Batidos o licuados
Café negro (sin crema o leche)	Café con crema
Bebidas deportivas	Jugo de piña
Jugo de manzana	Jugo de naranja
Té	Leche o bebidas lácteas
Caldo claro, de pollo, res o vegetales	Panes, granos, arroz o cereales
Miel de abeja	Sopas con verduras o trozos de comida
Gelatina (NO de color rojo o morado)	Carne
	Frutas

### Patologías:

- Pancreatitis aguda
- Anorexia
- Cirugías bariátricas
- Cirugías maxilofaciales

### Método de preparación:

- 1 cebolla grande, pelada y cortada en cuartos
- 2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en trozos grandes
- 2 ramas de apio, cortadas en trozos grandes
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 hojas de laurel
- 8 tazas de agua
- **Instrucciones:**
  1. Coloque todos los ingredientes en una olla grande y profunda.
  2. Lleve a ebullición a fuego alto.
  3. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento durante 45 minutos a 1 hora, o hasta que las verduras estén tiernas.
  4. Retire las verduras y las hojas de laurel con una cuchara ranurada

## DIETA DE LIQUIDOS COMPLETOS/GENERALES

**Indicaciones:** La dieta de líquidos completos incluye casi todos los líquidos (incluso leche) y algunos alimentos con pequeñas cantidades de fibra

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Cereal aguado caliente	Ponches de frutas
Jugo de arándanos	Bebidas carbonatadas
Gelatina	Fruta fresca, congelada o enlatada
Caldos de pollo, res o vegetales	Verduras rudas o cocidas
Café y té	Helado ni otros postres que contengan cualquier sólido dentro o por encima
Jugo de frutas claros sin pulpa	

**Patologías:** Indicada para prevenir la deshidratación, facilitar la digestión y evitar atragantamientos en personas que no consiguen ingerir alimentos sólidos

- Enfermedad de Parkinson
- Esclerosis múltiple
- Accidente vascular cerebral
- Anorexia
- Posquirúrgico, como cirugía bariátrica, intestinales, de la garganta o maxilofaciales
- Problemas intestinales, como diarrea y vómitos



#### Métodos de preparación:

Gelatinas

## DIETA EN PURES

**Indicaciones:** Las dietas de alimentos en puré son ideales para personas que tienen dificultades para masticar o tragar, o que se han sometidos a cirugía en la boca

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Sopas, caldos, cremas	Verduras, frescas o bien cocidas, que no se tengan que masticar tanto
Leche, yogurt, queso	Frutos secos
Jugos y néctares de frutas colados	Coco
Leguminosas en puré	Semillas
Jugo y puré de verduras colados	Frutas en lata

**Patologías:** Se recomienda para personas que tienen dificultad para masticar o tragar

- Aquellas que han tenido una cirugía en la boca
- Problemas para mover o han perdido la sensación en partes de la boca
- Personas que no toleran alimentos sólidos por problemas en el esófago
- Niños pequeños o adultos mayores que perdieron piezas dentales

### Métodos de preparación:

1. Quite la piel, semillas, huesos, membranas duras y otras partes no comestibles de los alimentos.
2. Corte la comida en trozos pequeños
3. Cocine los alimentos hasta que estén tiernos. Los alimentos ya cocidos, como frutas, verduras o carnes enlatadas y pescado, NO necesitan cocción adicional.
4. Agregue pequeñas cantidades de líquido a los alimentos para diluirlos hasta obtener una consistencia que pueda beber.



### DIETA SUAVE

**Indicaciones:** Es una dieta que consiste en seleccionar alimentos de una dieta normal de manera que su consistencia sea suave, provocar el mínimo estímulo digestivo y siempre deberá cubrir los requerimientos energéticos

<b>Alimentos recomendados</b>	<b>Alimentos no recomendados</b>
Leche, yogurt, queso fresco	Semillas
Verduras	Frutos secos
Frutas	Arroz
Cereales	Galletas
	Salsas, picantes
	Cafeína

**Patologías:** El objetivo es provocar el mínimo estímulo digestivo y siempre deberá cubrir los requerimientos energéticos. Las características de la dieta suave es la modificación de la textura para facilitar el proceso de deglución y masticación.

- Cirugías graves de cabeza y cuello
- Problemas dentales
- Varices esofágicas
- Úlceras
- Estrechamiento de esófago como por ejemplo pacientes con acalasia

### Método de preparación:

- Agua
- Puerro
- Patata pequeña
- Cebolla pequeña
- Zanahoria

Pasamos a una gran cacerola y lo ponemos a cocer con 2 litros de agua.

Cuando lleve cociendo 45 minutos, aplastamos el pollo con una cuchara y agregamos las verduras indicadas, dejando cocinar todo durante otros 45 minutos. **Las verduras refrescarán el caldo y aportarán un extra de sabor.**



## DIETA BLANDA

**Indicaciones:** comer poquito a poco, masticando bien los comestibles y en un entorno relajado y sosegado, es una dieta de mayor o menor duración que los médicos prescriben ante diferentes enfermedades o la recuperación de una intervención quirúrgica

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Cereales y féculas (en formas de pan blanco, pasta, arroz blanco)	Verduras crudas y las que tienden a producir gases como coliflor o brócoli
Carnes pescados (pollo, ternera, cocidas al horno, hervidas o a la plancha)	Embutidos
Huevos	Frutos secos
Verduras (en puré o caldo)	Bebidas con gas, mermeladas o jaleas con semillas
Frutas (cocidas al horno)	Palomitas de maíz
Agua	Especias picantes

### Patologías:

- Cirugías a nivel intestinal, como una cirugía bariátrica, una resección gástrica o intestinal.
- Dificultad para masticar o tragar debido a una inflamación, la presencia de una herida o alteraciones motoras o estructurales a nivel de la boca o la garganta
- Cirugía maxilofacial
- Estenosis esofágica o intestinal
- Varices esofágicas

### Método de preparación:

- Arroz blanco hervido con su agua de cocción o sopa de pasta o patatas hervidas
- 1 filete de pollo, pavo o pescado blanco hervido
- 1 fruta al horno
- Agua o caldo de verduras para beber



## DIETAS MODIFICADAS EN NUTRIENTES

### DIETA HIPOCALORICA

#### Indicaciones:

- MC < 30 kg/m<sup>2</sup> sin enfermedades secundarias al sobrepeso
- Alteraciones psiquiátricas: trastorno de la conducta alimentaria, depresión grave, psicosis, adicción a drogas
- Trastornos hidroelectrolíticos e hipotensión ortostática
- La dieta hipocalórica reduce los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre y disminuye la presión arterial
- La pérdida de peso junto las dietas hipocalóricas mejoran la sensibilidad a la insulina por lo que reduce el riesgo de diabetes tipo 2

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Frutas (Incluyen manzanas, peras, plátanos, naranjas, uvas, fresas, frambuesas, arándanos, piña, mango, papaya, kiwi y sandía)	Alimentos ultra procesados ricos en grasa
Verduras (Incluyen espinacas, brócoli, coliflor, tomates, ajo, pepinos, calabacín, pimientos, calabaza, champiñones, apio, repollo, zanahorias, cebollas, acelgas y rábanos)	Azúcares
Granos integrales	Sal, ya que contribuye a la retención de líquidos
Proteínas magras (incluyen huevos, pescado, pollo, pavo, frijoles, lentejas, nueces y semillas)	Carbohidratos complejos como la pasta, el arroz y el pan
Lácteos bajos en grasa	Alimentos procesados, que solo aportan calorías vacías y son carentes en nutrientes
Grasas saludables	Harinas refinadas

**Patologías:** las dietas hipocalóricas se utilizan para conseguir pérdidas de peso en pacientes con problemas de sobrepeso u obesidad, por lo tanto es recomendable que los pacientes con patologías como

- Arritmias cardíacas
- Anginas inestables
- Infarto de miocardio
- Nefropatía
- Hepatopatía
- Antecedentes de bulimia o anorexia nerviosa

**Método de preparación:**

### Calabacines Asados

Los calabacines asados son una forma saludable de disfrutar de una comida deliciosa. Precalienta el horno a 200 ° C. Corta el calabacín en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor. Pon los calabacines en un tazón y agrega aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcla todo bien para cubrir los calabacines. Luego, coloca los calabacines en una bandeja para hornear y hornea durante 15 minutos.



### DIETA HIPERCALORICA

**Indicaciones:**

- No pasar más de cuatro horas sin ingerir ningún alimento
- Elegir alimentos que se digieran fácilmente
- Vigilar a qué temperatura se comen los alimentos de la dieta hipercalórica
- Evitar las bebidas gaseosas y las preparaciones de comidas a muy altas temperaturas

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Aceite de oliva (fuente de grasas saludables para aumentar su contenido calórico)	Alimentos procesados y ultraprocesados
Amaranto	Alimentos ricos en grasas saturadas
Atún	Alimentos ricos en grasas trans
Avena	Alimentos ricos en azúcares simples (como los dulces, refrescos, jugos de frutas, etc)
Carnes rojas, blancas	Alimentos ricos en sodio (alimentos enlatados, los embutidos, los quesos, etc.)
Miel	



## Patologías:

- Pacientes con desnutrición
- Con VIH
- Patologías endocrinas
- Patologías metabólicas, como hipertiroidismo, síndrome de ovario poliquístico, endometriosis, resistencia a la insulina

## Método de preparación:

### OMELETTES

Las **omelettes** son ideales para hacer un buen desayuno. En su preparación se suele utilizar leche y huevos, siendo bastante versátiles al poder añadir queso, jamón o vegetales. En esta receta que te mostramos vamos a incorporar verduras frescas. Aunque el tipo de verdura que añadas dependerá de ti.

Bate unos huevos hasta que la yema y la clara se mezclen de forma homogénea. En una sartén añade un poco de mantequilla para cubrir todo el fondo y a fuego medio-alto agrega el huevo batido.



Utiliza una espátula para acomodar bien la mezcla. Una vez se encuentre cocida la parte de abajo, puedes incorporar las verduras que quieras en el centro. Vuelve a emplear la espátula para doblar tu omelette, de manera que las verduras se queden en el interior.

## DIETA HIPOPROTEICA

### Indicaciones:

- Malnutrición proteico-energética
- Sepsis, estados febriles o infecciosos
- Politraumatismos
- Cáncer

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Pollo	Alimentos grasos
Filetes de pescados	Carbohidratos procesados
Yogurt	Arroz blanco
Pastas	Azúcar
Frijoles	Mantequilla
Leche de soya	Embutidos

Semillas (almendras, arándanos, nueces, etc.)	Alimentos pre cocinados
Frutas	
Verduras	

### Patologías:

- VIH o Sida
- Politraumatismos
- Quemados

### Método de preparación:

- 1 rebanada chica de pechuga hervida o a la plancha
- brócoli al vapor 1/2 taza
- 1 rebanada de pan de trigo integral
- 1/2 cucharada de manteca
- 1 manzana
- 1/2 taza de postre de gelatina
- infusión sin azúcar.



## DIETA HIPERPROTEICA

### Indicaciones:

Se excede las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Carnes bajas en grasas	Cereales y tubérculos
Lácteos bajos en grasas y derivados	Granos
Vegetales	Azúcares y alimentos que lo contengan
Frutos secos	Harinas
Semillas	
Aceitunas	

### Patologías:

- Cicatrización de heridas, quemaduras y úlceras
- Personas que sufren desnutrición
- Control del peso y obesidad
- **Métodos de preparación:**
- Añade claras de más a los huevos revueltos o a la tortilla
- Incorpora a las comidas tus alimentos favoritos y que tengan más de un 35 % de proteína

## DIETA MODIFICADA EN PURINAS

**Indicaciones:** Plan de alimentación que limita alimentos con alto contenido en las mismas.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Mantequilla de maní y nueces	Carnes frías
Productos lácteos bajos en grasa y sin grasa como leche, queso y yogurt	Pasta
Huevos	Arroz
Grasa y aceite	Dulces
Frutas y jugos de frutas	
Café (con moderación)	

### Patologías:

- Personas que tienen gota
- Cálculos renales
- Hiperuricemia

### Métodos de preparación:

#### 1 Cazo:

- o De crema/puré: 160g
- o De sopa líquida: 140g
- o De legumbres: 160g

#### 1 cucharón:

- o De verduras cocinadas: 140g
- o De pasta: 120g
- o De carne o pescado guisado: 150g
- 1 Taza 250ml de Líquidos (leche, agua,...)
- 1 Vaso 200 ml de líquido (leche, agua,...)

#### 1 cuchara sopera:

- o Aceite de oliva: 10g
- o Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena,...): 30g
- o Pasta (macarrones, espirales,...): 15g

#### 1 cuchara de postre:



- o Aceite: 5g
- o Azúcar: 8g
- o Miel: 20g
- o Mermelada: 15g
- o Café soluble: 2g
- o Sal: 5

### DIETA BAJO EN CH

**Indicaciones:** Se centra en las proteínas y en algunas verduras sin almidón, Algunas dietas bajas en carbohidratos pueden tener beneficios para la salud más allá de la pérdida de peso, como reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y síndrome metabólico

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Carnes (pollo, pavo, res, cerdo)	Semillas
pescados	Cereales integrales
huevos	Palomitas
Verduras	Arroz integral
Frutos secos y semillas	Avena, granola
	Frijoles

### Patologías:

- Diabetes mellitus tipo 2
- Resistencia a la insulina
- Síndrome de ovario poliquístico
- Obesidad
- Síndrome metabólico

### Método de preparación:

#### En salada de pollo y vegetales

La ensalada lleva tomate, lechuga, pechuga de pollo, choclo, queso y cebolla. El aderezo se obtiene mezclando vinagre de vino blanco, pimienta, agua, sal y aceite de oliva extra virgen.



## DIETA MODIFICADA EN FIBRA

**Indicaciones:** La dieta modificada en fibra es una dieta que se recomienda para prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad, hiperlipidemias, diabetes y cáncer de colon

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Frutas: manzanas, peras, naranjas, fresas, frambuesas, moras, plátanos, kiwis, mangos, papayas, piñas, melones, uvas, etc	Lentejas
Verduras (brócoli, zanahorias, espinacas, pimientos, calabazas, etc)	Frutos secos
cereales	Frutas deshidratadas
Legumbres	Palomitas
Yogurt	Arroz integral
Huevos	Granola

### Patologías:

- Patologías gastrointestinales
- Síndrome del intestino irritable
- Enfermedad de Crohn
- Colitis ulcerosa
- Estreñimiento
- Enfermedades cardiovasculares

### Método de preparación:

#### Ingredientes:

- 1 taza de quinoa
- 1 lata de frijoles negros
- 1/2 taza de maíz
- 1/2 taza de pimiento rojo picado
- 1/2 taza de cebolla roja picada
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



#### Instrucciones:

1. Cocine la quinoa según las instrucciones del paquete.
2. Enjuague y escurra los frijoles negros y el maíz.
3. En un tazón grande, combine la quinoa cocida, los frijoles negros, el maíz, el pimiento rojo, la cebolla roja y el cilantro.

4. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
5. Vierta la mezcla de aderezo sobre la ensalada y mezcle bien

## DIETA BRAT

**Indicaciones:** Es una dieta blanda que se compone de cuatro alimentos: plátanos, arroz, puré de manzana y tostadas, No se recomienda el uso prolongado de esta dieta ya que puede provocar desnutrición debido a su bajo contenido energético, se genera seguir esta dieta no más de 48 horas

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Plátanos	Lácteos
Arroz	Alimentos fritos
Puré de manzana	Bebidas gaseosas
Tostadas	Proteínas como bistec, cerdo y sardinas
	Verduras crudas
	Bebidas muy calientes o frías

**Patologías:** Especialmente niños, con problemas gastrointestinales como vómitos, diarrea o gastroenteritis, puede ayudar a aliviar las náuseas y vómitos que experimentan algunas mujeres durante el embarazo

### Método de preparación:

Desayuno: Tostada con velo de miel.

Media mañana: una manzana.

Almuerzo: arroz blanco con aceite de oliva virgen extra y parmesano rallado.

Merienda: un plátano o una tostada.

Cena: arroz hervido con hierbas.



## DIETA HIPOLIPIDICA

**Indicaciones:** La dieta hipolipídica es una dieta que contiene menos grasas de lo normal. Se recomienda que la dieta contenga una descomposición de lípidos del 25-30% del total de calorías consumidas con los alimentos

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Frutas	Alimentos procesados
Verduras	Alimentos fritos

Cereales	Alimentos altos en grasas saturadas
Cereales	Alimentos altos en grasas trans
Legumbres	
Proteínas magras	

### Patologías:

- Pacientes con hipercolesterolemia
- Hipertrigliceridemia
- Hipertensión
- Complicaciones de la diabetes mellitus tipo 2

### Método de preparación:

Filete de pollo a la plancha

Ingredientes:

- 2 filetes de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa de soja baja en sodio



Preparación:

1. En un sartén precalentado, agrega el aceite de oliva.
2. Sazona los filetes de pollo con sal y pimienta y agrega a la sartén.
3. Cocina el pollo por ambos lados hasta que esté dorado y cocido por dentro.
4. Agrega la salsa de soja a los filetes de pollo y cocina por unos minutos más.
5. Sirve en un plato y disfruta.

## DIETA HIPERLIPIDICA

**Indicaciones:** Para la prevención de enfermedades cardiovasculares y el tratamiento de la hiperlipidemia

Alimentos recomendados	Alimentos nos recomendados
Aceite de oliva	Alimentos altos en grasas
Nueces	Las comidas con queso
Almendras	Alimentos fritos
Atún	Lácteos
Legumbres	Mantequilla
Verduras	Manteca vegetal y animal

## Patología:

- Personas con niveles de colesterol y/o triglicéridos por encima de los valores considerados como normales.
- Personas que tengan antecedentes de enfermedad cardiovascular (cardiopatía isquémica, accidentes cerebrovasculares, embolismo pulmonar, tromboembolismo de vasos periféricos).

## Método de preparación:

### Ingredientes

- 12 onzas (340 g) de pasta rotini (forma de espiral) integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 de taza de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cebollas medianas, picadas
- 1 lata de 28 onzas (790 g) de tomates en cubo, con jugo, sin sal
- 1 libra (450 g) champiñones, en rodajas
- 1 pimiento morrón rojo, en rodajas
- 1 pimiento morrón verde, en rodajas
- 2 calabacines medianos, rallados
- 1/2 cucharadita de albahaca
- 1/2 cucharadita de orégano
- 8 hojas de lechuga romana



### Instrucciones

Cocina la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Cuela la pasta por completo. Coloca la pasta en un bol grande para servir. Añade el aceite de oliva y mezcla. Reserva.

En una sartén grande, calienta el caldo de pollo a fuego medio. Añade el ajo, la cebolla y los tomates. Sofríe durante unos 5 minutos hasta que la cebolla esté transparente. Añade el resto de los vegetales y sofríe unos 5 minutos hasta que estén tiernos y crocantes. Añade la albahaca y el orégano y revuelve.

Añade la mezcla de vegetales a la pasta. Mezcla hasta integrar bien los ingredientes. Cubre y lleva al refrigerador hasta que se enfríe bien, aproximadamente por 1 hora.

Coloca las hojas de lechuga en platos individuales.



## DIETA CETOGENICA

**Indicaciones:** Es un plan de alimentación bajo en carbohidratos y rico en grasas que tiene como objetivo poner al cuerpo en estado de cetosis nutricional

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Pescados	Cereales
Verduras bajas en carbohidratos	Legumbres
Queso	Tubérculos
Yogurt	Alimentos preparados con azúcar
Aguacate, frutos secos y semillas	Miel
Carnes rojas, huevos	Frutas ricas en azúcar

### Patología:

- Cardiopatía
- Cáncer
- Alzheimer
- Diabetes tipo 2
- Síndrome metabólico

### Modo de preparación:

- Huevo 8
- Cebolleta 1
- Tomate cherry 120 g
- Aceitunas negras 100 g
- Queso feta 100 g
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil fresco



### Preparación

Comenzaremos batiendo los huevos con un pellizco de sal y una cucharada de perejil picado. Picamos la cebolleta menuda y seguidamente colocamos una sartén antiadherente al fuego y añadimos un chorrito de aceite de oliva, sofreímos la cebolleta cuatro minutos hasta que comience a estar dorada.

Añadimos los tomates cherry partidos a la mitad y las aceitunas negras y cocinamos durante otros dos minutos hasta que los tomates empiecen a verse blanditos. Encendemos el grill del horno.

Reducimos el fuego y añadir los huevos batidos, cocinamos durante cinco minutos hasta que veamos los huevos cuajados. Añadimos el queso feta desmenuzado por encima y gratinamos durante cinco minutos hasta que veamos la superficie dorada. Espolvoreamos con un poco más de perejil fresco.

## DIETA MEDITERRANEA

**Indicaciones:** Comer frutas o frutos secos en lugar de alimentos procesados entre horas, se ha relacionado con una serie de beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Verduras	Azúcares y harinas refinadas
Frutas	Alimentos procesados
Cereales	Embutidos
Legumbres	Refrescos
Frutos secos	
Pescado	

### Patologías:

- Infarto de miocardio
- Infarto cerebral
- Diabetes
- Demencia
- Enfermedad de Alzheimer
- Enfermedad de parkison

### Método de preparación:

#### ENSALADA MEDITERRÁNEA DE GARBANZOS

##### Ingredientes

4 tazas de agua

1 cucharada de sal de mar

1 taza de garbanzo, remojados

1/4 tazas de perejil

1 cucharada de ajo



1 cucharada de chile serrano

1/4 tazas de aceituna negra

1 cucharadita de orégano

1/4 tazas de Oli De Nutrioli

1/2 tazas de cebolla morada

1/2 tazas de jitomate cherry

1/2 tazas de pepino

1/2 tazas de pimienta roja

1/2 tazas de queso panela

1/4 tazas de jugo de limón

al gusto de sal

al gusto de pimienta

suficiente de tostadas, horneadas para acompañar

### Preparación

En una olla con agua hirviendo, agrega la sal de mar y cocina los garbanzos hasta que estén suaves.

Para el chimichurri de aceitunas, mezcla el perejil, el ajo, el chile serrano, las aceitunas negras, el orégano, y el Oli Orgánico hasta tener una mezcla homogénea.

En un bowl mezcla los garbanzos, la cebolla morada, el jitomate cherry, el pepino, el pimienta, el queso panela, el jugo de limón, añade el chimichurri, la sal y la pimienta hasta integrar por completo.

## DIETA DASH

**Indicaciones:** Es un plan de alimentación que se enfoca en reducir la presión arterial y mejorar la salud del corazón.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Productos lácteos sin grasas	Alimentos con sal agregada
Granos integrales	Alcohol

Carnes magras	Bebidas azucaradas
Pescados	Alimentos con alto contenido de grasas saturadas
Nueces y semillas	Alimentos fritos

### Patologías:

- Reducir la presión arterial alta
- Hipertensión
- Diabetes
- Sobrepeso y obesidad

### Método de preparación:

#### Brochetas vegetarianas

- tomates cherri
- 8 hongos pequeños
- 1 calabacín (zucchini) pequeño, cortado en 8 trozos
- 1 cebolla roja, cortada en 4 gajos
- 1 pimiento verde, sin semillas y cortado en 4 trozos
- 1 pimiento rojo, sin semillas, cortado en 4 trozos
- 1/2 taza de aderezo italiano sin grasa y reducido o bajo en sodio
- 1/2 de taza de arroz integral
- 1 taza de agua
- 4 brochetas de madera, sumergidas en agua durante 30 minutos, o brochetas de metal



### Instrucciones

Coloca los tomates, los hongos, el calabacín, la cebolla y los pimientos en una bolsa de plástico sellada. Añade el aderezo italiano y bate para cubrir los vegetales de manera uniforme. Marina los vegetales durante al menos 10 minutos.

Coloca el arroz y el agua en una cacerola a fuego fuerte. Calienta hasta que hierva. Reduce el fuego a bajo, tápalos y cocínalos a fuego lento durante unos 30 minutos, hasta que se absorba el agua y el arroz esté tierno. Traslada la preparación a un tazón pequeño para mantenerla tibia.

En una parrilla de carbón, de gas o de asar, prepara el fuego.

Lejos de la fuente de calor, cubre ligeramente la parrilla o la asadera con aceite de cocina en spray. Coloca la asadera a una distancia de 4 a 6 pulgadas (10 a 15 cm) de la fuente de calor.

Coloca en cada brocheta 2 tomates, 2 hongos, 2 rodajas de calabacín, 1 gajo de cebolla, 1 trozo de pimiento rojo y 1 trozo de pimiento verde.

Coloca las brochetas en la parrilla o asadera. Unta el resto de la marinada. Asa las brochetas entre 5 y 8 minutos, volteándolas cuando sea necesario, hasta que los vegetales estén tiernos.

## DIETA HIPOSODICA

**Indicaciones:** Es una dieta con fines terapéuticos que restringe la cantidad de sodio que se consume diariamente.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Carnes	Vegetales congelados
Verduras frescas	Frutas no naturales
Pastas	Embutidos
Tortillas de maíz	Alimentos enlatados
Lácteos	Galletas

### Patologías:

- Hipertensión arterial
- Insuficiencia cardíaca
- Insuficiencia hepática
- Insuficiencia renal

### Método de preparación:

Caldo de verduras casero junto a 100 gramos de arroz hervido sin sal con aceite (un pequeño chorro) y media pechuga a la plancha con ajo, morrón y ajo (sin sal y con orégano) con 1 plátano.

## DIETA HIPERSODICA

**Indicaciones:** Se utiliza para reducir la sal que se consume diariamente

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Alimentos frescos y naturales	Alimentos procesados
Carnes magras	Alimentos enlatados
Frutas	Alimentos congelados
Verduras	
Huevo	

### Patologías:

- Hipotensión arterial
- Insuficiencia renal
- Síndrome de Bartter

### Método de preparación:

#### Ensalada de pollo y aguacate

- Ingredientes:
  - 2 pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas.
  - 1 aguacate grande pelado y cortado en cubos.
  - 1/4 taza de cebolla roja picada.
  - 1/4 taza de cilantro fresco picado.
  - 1/4 taza de jugo de limón fresco.
  - 1/4 taza de aceite de oliva.
  - 1/2 cucharadita de sal.
  - 1/4 cucharadita de pimienta negra molida.
- Preparación:
  1. En un tazón grande, mezcla el pollo desmenuzado, el aguacate, la cebolla roja y el cilantro.
  2. En otro tazón, mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
  3. Vierte la mezcla de limón sobre la mezcla de pollo y aguacate y revuelve suavemente para combinar.
  4. Sirve frío.



Esta ensalada es una opción saludable y deliciosa que contiene una cantidad moderada de sodio

### DIETA ATKINS

**Indicaciones:** Puede ayudarte a adelgazar sin restringir de forma deliberada las calorías o pasar hambre

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Carne de pollo	Azúcares
Pescados y mariscos	Cereales
Huevos	Frutas con alto contenido de carbohidratos
Verduras bajas en carbohidratos	
Aceite de oliva	

### Patologías:

- Reducción de presión arterial
- Reducción de niveles de triglicéridos

### Método de preparación:

- 2 huevos
- Champiñones
- Ajo

- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Se trata de una receta MUY fácil y rápida de hacer. Para ello, deberás comenzar poniendo un poco de aceite en una sartén y, cuando esté caliente, añadiremos el ajo bien picadito. Antes de que se dore, añadiremos los huevos rotos y, a continuación, los champiñones laminados.



## DIETA NORMOPROTEICA

**Indicaciones:** Se basa en el consumo adecuado de proteínas, hidratos de carbono y grasas en menor medida

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Carnes magras	Cereales y tubérculos
Pescados y mariscos	Granos
Huevos	Azúcares
Verduras de hoja verde	
Cereales integrales	
Legumbres y nueces	

### Patologías:

- Personas que desean perder una cantidad pequeña de contenido graso subcutáneo

### Método de preparación:

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta

## DIETA NORMOCALORICA

**Indicaciones:** No tiene una finalidad terapéutica en específico, se podría decir que es la dieta correcta para personas sanas

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Frutas	Grasas saturadas
Verduras	Azúcares añadidos
Fuentes de proteínas magras	Alimentos procesados f
Carbohidratos complejos	Frituras
Productos lácteos bajos en grasas	Carnes rojas
	Embutidos

**Método de preparación:**

Caldo de pollo con calabacitas, zanahoria y papa, acompañado con tortillas y agua fresca

