



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**  
**CAMPUS COMITAN**  
**MEDICINA HUMANA**



# **MANUAL DE DIETAS**

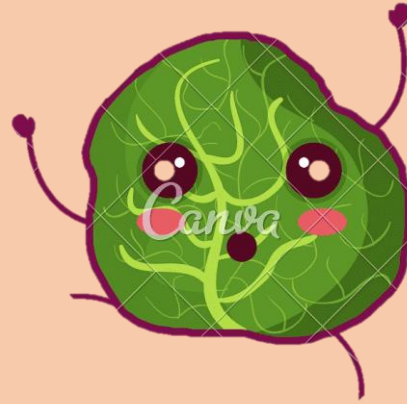
Citlali Anayanci Palacios Coutiño

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

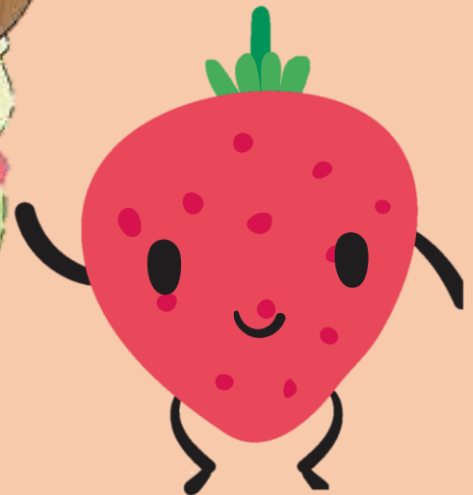
Nutrición

Unidad 4

3er semestre grupo A



# NUTRICIÓN



## DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

### ¿EN QUE CONSISTE?

Dieta de transición, es de fácil digestión, es monótona, no cuenta con ningún alimento sólido, y puede ser fría por lo general se fracciona de 3-5 tomas. Debe ser consumida únicamente entre 24-48 horas. Una dieta líquida se compone solo de líquidos claros y de alimentos que se transforman en líquidos claros cuando están en temperatura ambiente.

### INDICACIONES:

Esta dieta se usa antes de realizar pruebas, procedimientos o cirugías donde no deben aparecer alimentos en el estómago o los intestinos, como antes de las endoscopías.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

Gelatinas, caldos claros, Jugo de manzana diluido, Jugo de manzana natural diluido, Jugo de pera diluido, Jugo de uva diluido, Gatorade, gelatina de agua con o sin azúcar, agua de sabor, consomé desgrasado, Nieves de agua (limón o naranja), Infusiones (manzanilla, limón, hierbabuena).

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales, verduras crudas o cocidas, helados, postres que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas.

## DIETAS DE LIQUIDOS COMPLETOS

### ¿EN QUE CONSISTE?

Una dieta líquida completa se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente, como el helado, también incluyen sopas cremosas y coladas. Es la dieta intermedia entre los líquidos claros y dieta blanda, el cambio debe realizarse de acuerdo a la tolerancia del paciente, es de fácil digestión, contiene poco residuo y ningún condimento, todos los alimentos se proporcionan en consistencia líquida.

### INDICACIONES:

Se utiliza en un periodo de transición, entre la alimentación de líquidos claros 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.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

Leche, yogurt natural, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas, crema, aguas de sabor, caramelos, azúcar, caldos, consomé, margarina, helado, gelatina, jugos colados, nieves y paletas de agua, café, miel, sal y pimienta.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Alimentos hechos puré, por ejemplo, puré de papas, vegetales crudos o cocidos, queso, frutas (frescas o en lata), Carne o cereales no aprobados por su médico o nutricionista, Helado u otros alimentos líquidos que contengan sólidos, como nueces o trozos de chocolate.

# DIETA EN PURÉS

## ¿EN QUE CONSISTE?

El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, esta basada en alimentos en purés y papillas de diferentes consistencias.

## INDICACIONES:

Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que, si pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos, así como en los niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales.

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

Sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos, arroz o pasta, hígado, huevo tibio, mantequilla, margarina, aceite, nieve, helado, gelatina, purés de verduras colados, jugos, néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré, puré de papa, carne o pescado, azúcar, miel, jalea, especias, condimentos al gusto.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Quesos sólidos, requesón regular, queso de granja y queso de olla, cualquier bebida con trozos de frutas, cereales cocidos secos, maltas, malteadas yogurt, ponche de huevo, carnes enteras o molidas.

# DIETA SUAVE

## ¿EN QUE CONSISTE?

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos solidos de consistencia suave, no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor como en el caso de las tostadas.

## INDICACIONES:

Pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré.

También se emplea para personas con varices esofágicas.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Puede incluir los alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave.

Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cascara; las carnes de res y puerco molidas, el pescado y pollo son muy útiles por la consistencia.

## ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.

# DIETA BLANDA

## ¿EN QUE CONSISTE?

La 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 el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína, y bebidas alcohólicas.

Todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

## INDICACIONES:

Este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y dieta normal.

Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal como gastritis, úlcera o colitis y cuando existe intolerancia a los lípidos.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Cereales y féculas, carnes, pescados, huevos, lácteos, verduras, legumbres, frutas, snacks, bebidas.

Los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados, o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite, las especias y condimentos se deben utilizar con discreción según la tolerancia del paciente.

## ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Verduras crudas y las que tienden a producir gases como coliflor o brócoli. Bollería, carnes, pescados grasos, embutidos, frutas frescas (a excepción de la banana y el aguacate) y deshidratadas, cereales integrales y con frutos secos, productos lácteos mezclados con fruta fresca, nueces, coco o frutas con semillas, bebidas con gas, mermeladas o jaleas con semillas y palomitas de maíz, especias picantes.

# DIETA HIPOCALORICA

## ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

La dieta hipocalórica es la que se basa en restringir el número de calorías diarias, limitando su consumo a un número inferior al que el cuerpo necesita en una jornada. Si comes alimentos con pocas calorías, la producción de glucosa disminuye, por lo que tu cuerpo tiene que quemar sus reservas de grasa para obtener energía.

## INDICACIONES:

Pacientes diabéticos con sobrepeso, pacientes con obesidad o sobrepeso, sobre todo si se acompaña de hiperlipemia, hipertensión arterial (HTA), en presencia de uno o más factores de riesgo para la enfermedad cardiovascular, síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS), intolerancia a la glucosa, diabetes mellitus (DM) tipo 2, patología vertebral, osteoartritis.

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa, verduras cocidas, enlatadas o congeladas, papas, frutas enlatadas, así como puré de manzana, banano y melón, jugos de frutas y de verduras, panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada, cereales calientes y refinados, carnes tiernas y magras, tales como las de aves de corral, el pescado blanco y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada, mantequilla de maní cremosa, budín y natillas galletas, paleta de hielo y gelatinas, huevos, tofu, sopa.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Crema batida o el helado rico en grasa, quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort, verduras crudas y ensaladas, , brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz, frutas deshidratadas, cereales de salvado o integrales, galletas, pasta o panes integrales, especias y sazónadores fuertes, como el ají picante y el ajo, alimentos que contengan mucho azúcar, semillas y nueces, pescados y carnes muy sazonados, ahumados o curados, carnes duras, fibrosas, alimentos fritos o grasosos, bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína.



## DIETA HIPERCALORICA

### ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

La dieta hipercalórica es un régimen alimenticio que tiene como fin el aumento de ingesta de calorías en el organismo. Básicamente, esta dieta está diseñada con el fin de aumentar de peso.

### INDICACIONES:

La dieta hipercalórica es necesaria cuando la persona tiene un metabolismo muy activo, sufre de desnutrición o su ritmo de vida es muy rápido y no come los alimentos con los nutrientes necesarios para mantener un peso saludable.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

Plátano, aguacate y coco, frutos secos, cereales y derivados, Huevos, carne y pescado.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Bollería en general, lácteos enteros y quesos curados o grasos, todos los embutidos excepto pechuga de pavo, carnes grasas (cordero, cerdo y pato), Pescados grasos, huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas, conservas en aceite, salsas comerciales, legumbres.

# DIETA HIPOPROTEICA

## ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo.

## INDICACIONES:

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 (urea, ácido úrico,).

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

Carnes bajas en grasa, cortes magros de carnes rojas, pollo, pescados, huevos, jamón natural, jamón de pavo, lácteos bajos en grasas y derivados, como leche de vaca descremada, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado, bebida vegetal de almendras o avellanas, vegetales, como acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayote, repollo, col de Bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, cebolla, ajo, pimentón, espárragos, aceites vegetales de oliva, girasol, maíz o de linaza, frutos secos, semillas.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Cereales y tubérculos, como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca, granos, como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya, azúcares y alimentos que lo contengan, como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados, gaseosas, todo tipo de frutas, bebidas alcohólicas, como cerveza, whisky o vino.

## DIETA HIPERPROTEICA

### ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Es una dieta con un aporte energético elevado y la cantidad de proteínas oscila entre 1,5 -2 g/kg peso/día.

### INDICACIONES:

Malnutrición proteico-energética, sepsis, estados febriles o infecciosos, politraumatismos, cáncer, quemados, infección por VIH o SIDA, úlceras por decúbito, en caso de insuficiencia renal crónica (hemodiálisis y diálisis peritoneal) será necesario controlar el aporte proteico y modificar las características de la dieta según las circunstancias individuales de cada paciente.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

Pescados, carnes bajas en grasa, huevos y jamón (preferiblemente de pavo).

Quesos blancos o bajos en grasas, leche y yogurt desnatados.

Leche de almendras o de cualquier tipo de nuez, zanahorias, espinaca, lechuga, coles, berro, achicoria, rúcula y acelga, pepino, rábano, berenjena, repollo, brócoli, repollo, ajo, chayote, col de Bruselas, pimienta, espárragos, alcachofa, tomate, cebolla, aceite de oliva o de linaza, avellanas, nueces, cacahuete, maní, merey, marañón, nuez de Brasil, semillas de ajonjolí, girasol, linaza, chía, aceitunas, limón y aguacate.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

cereales, el pan, la pasta, el arroz, harinas, tubérculos como la yuca, batata; azúcares y todos los alimentos que la contengan como dulces, tortas, miel, refrescos, jugos pasteurizados, frutas, agua de coco, entre otros.

## DIETA MODIFICADA EN PURINAS

### ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

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

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

Huevos, nueces y crema de cacahuete, queso y helado bajos en grasa y sin grasa, leche sin grasa o del 1%, sopa hecha con extracto o caldo de carne verduras que no estén en la lista de purinas medias que figura más abajo, todas las frutas y los jugos de frutas, pan, pasta, arroz, pastel, pan de maíz y palomitas de maíz, agua, soda, te, café y cacao, azúcar, dulces y gelatina, grasa y aceite.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

#### **Alimentos medios en purinas:**

Carne de res y de aves, cangrejo, langosta, ostras y camarón, espárragos, coliflor, espinaca, champiñones, chícharos verdes, frijoles, chícharos y lentejas (límitese a 1 taza cada día), avena (límitese a  $\frac{2}{3}$  de taza de avena cruda cada día), germen de trigo y salvado (límitese a  $\frac{1}{4}$  de taza cada día), anchoas, sardinas, almejas y mejillones, atún, bacalao, arenque y eglefino, carne de caza silvestre como ganso y pato, carnes de órganos, como sesos, corazón, riñón, hígado y mollejas, salsas elaboradas con carne, extractos de levadura que se consumen en forma de suplemento.

# DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS

## ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Una dieta baja en carbohidratos limita el consumo de carbohidratos, como los que se encuentran en granos y en verduras y frutas con almidón. Este tipo de dieta incluye principalmente alimentos con alto contenido de proteína y grasa. Hay muchos tipos de dietas bajas en carbohidratos y cada una tiene distintos límites en cuanto al tipo y la cantidad de carbohidratos que puedes consumir.

## INDICACIONES:

Más allá de la pérdida de peso, como reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y síndrome metabólico.

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

Frutas: melón, sandía, papaya, aguacate, ciruela, frambuesas y fresas. Frutos secos: cacahuetes, avellanas y almendras. Aceites de girasol y de oliva. Verduras: calabacín, berenjena, brócoli, acelgas, berro, espárragos, lechuga, zanahoria, coliflor, espinacas, pepino, rábano, repollo y tomate.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Es necesario limitar o evitar alimentos procesados ricos en carbohidratos refinados y azúcares añadidos, como pan blanco, cereales azucarados, dulces, refrescos y zumos comerciales. También se recomienda reducir el consumo de frutas y almidones como patatas, arroz, pasta y legumbres.

## DIETA MODIFICADA EN FIBRA

### ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Una dieta baja en fibra puede incluir alimentos que usted acostumbra comer, como vegetales cocidos, frutas, pan blanco y carnes.

### INDICACIONES:

Síndrome del intestino irritable, diverticulitis, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

Carne roja, pescado o aves cocidos, huevos, productos lácteos, como leche, helado, queso, requesón ("cottage cheese") y yogur (siempre que no contengan frutas ni nueces), verduras frescas o enlatadas bien cocidas sin piel ni semillas, lechuga, frutas enlatadas o cocidas sin piel ni semillas, bananas (plátanos), melones y duraznos (melocotones) maduros y sin piel, jugos de fruta sin pulpa, compota de manzana, panes blancos refinados, arroz blanco o pasta blanca, galletas saladas.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Granos integrales, como salvado, avena y arroz integral, pasta de harina de trigo integral, panes de harina de trigo integral o de granos integrales, alimentos que contengan semillas o nueces, verduras crudas (excepto lechuga), coles de Bruselas, brócoli y coliflor (crudos o cocidos), maíz, granola, lentejas, arvejas (chícharos) partidas y frijoles (habichuelas), como frijoles negros o rojos, bayas, frutas secas, como ciruelas pasas, uvas pasas o higos, frutas crudas, excepto bananas (plátanos), melones y duraznos (melocotones) maduros y sin piel, palomitas de maíz.

## DIETA BRATT

### ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

El objetivo de la dieta BRATT es aliviar los síntomas gastrointestinales (GI), como la diarrea (defecaciones sueltas o aguadas) o los vómitos. Según la gravedad de sus síntomas, es importante comenzar a agregar alimentos a su dieta lentamente.

### INDICACIONES:

para la recuperación tras un trastorno gástrico, como una gastroenteritis vírica, que cursa con diarrea, náuseas o vómitos.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

plátano, arroz blanco, puré de manzana

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Alimentos que producen irritación de la mucosa gástrica e intestinal (algunas especias) o gases (bebidas carbonatadas, legumbres, granos integrales, algunas verduras crudas), estimulantes (café, té, cacao, alcohol), alimentos muy grasos (carnes, frito).

# DIETA HIPOLIPIDICA

## ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Consiste en reducir la ingesta de lípidos. La dieta hipo lipídica es una forma de alimentación que se utiliza para reducir la cantidad de lípidos o grasas que nuestro organismo recibe.

## INDICACIONES:

Está indicada para pacientes con colesterol y triglicéridos altos.

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Cereales y derivados.
- Carnes.
- Pescados y mariscos.
- Huevos.
- Leche y derivados.
- Frutas y frutos secos.
- Verduras y legumbres.
- Aceites de Oliva, Girasol y Maíz.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Chorizo de puerco, manteca vegetal y animal, mantequilla, vísceras, quesos maduros, piel de poyo, cortes gruesos de carne, embutidos, leche entera, chocolate.



## DIETA HIPERLIPIDICA

### ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Es un tipo de alimentación alto en calorías, pensado para ganar peso, pero de forma controlada y saludable.

### INDICACIONES:

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).

Personas que tengan otros factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, fumadores, diabéticos, obesidad de predominio troncular o abdominal, antecedentes familiares).

Personas que por otros motivos deban mantener los lípidos en sangre dentro de la normalidad.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

Cereales y derivados, carnes, pescados y mariscos, huevos., leche y derivados, frutas y frutos secos, verduras y legumbres, aceites de Oliva, girasol y Maíz.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Chorizo de cerdo, manteca vegetal y animal, mantequilla, viseras, quesos maduros, piel de pollo, cortes gruesos de carne, embutidos.

# DIETA CETOGENICA

## ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

La Dieta Cetogénica es una dieta especial alta en grasa, baja en carbohidratos y moderada en proteína, cuidadosamente controlada.

## INDICACIONES:

Obesidad:  $IMC > 30$ , sobrepeso con  $25 < IMC < 30$  + Síndrome metabólico, preoperatorios, pacientes refractarios a otras dietas, también se observado una franca mejoría de cefaleas tipo migrañosas asociadas a la obesidad con este tipo de dietas.

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

Carne: Carne roja, chuletón, jamón, salchichas, pollo y pavo, pescado graso: Como el salmón, las truchas, el atún y la caballa, huevos. mantequilla y crema, quesos, nueces y semillas: Almendras, nueces, semillas de lino, semillas de calabaza, semillas de chía, aceites saludables: Sobre todo, aceite de oliva virgen extra, aceite de coco y aceite de aguacate, aguacate: Aguacates enteros o guacamole hecho de forma natural, verduras bajas en carbohidratos: La mayoría de verduras verdes, tomates, cebollas y pimientos.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Refrescos, zumos de frutas, batidos, tartas, helados, dulces, cereales o féculas: Productos derivados del trigo, arroz, pasta, cereales, frutas, guisantes, alubias rojas, lentejas, garbanzos, patatas, batatas, zanahorias, chirivías, productos dietéticos o bajos en grasas: Suelen ser altamente procesados y ricos en carbohidratos, algunos condimentos o salsas: Sobre todo, los que contienen azúcar y grasas saturadas, alcohol.

# DIETA MEDITERRANEA

## ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

La dieta mediterránea es un plan saludable de alimentación. Se enfoca en el consumo de vegetales e incorpora los sabores y métodos tradicionales de cocina de la región.

## INDICACIONES:

Plan de alimentación que sea saludable para el corazón.

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

Comidas a base de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo. Más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres. Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Carnes rojas, dulces y otros postres, huevos, mantequilla.

## DIETA DASH

### ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

La dieta DASH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.

### INDICACIONES:

Para ayudar a reducir la presión arterial alta. También es una manera saludable de perder peso.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

Productos lácteos descremados o con bajo contenido graso, pescado, carne de ave, legumbres y frutos secos.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Alimentos con sal agregada, alcohol, bebidas azucaradas, alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como productos lácteos enteros y alimentos fritos, los refrigerios empacados, que a menudo tienen un alto contenido de grasa, sal y azúcar.

# DIETA HIPOSODICA

## ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Restringir los alimentos y bebidas con alto contenido de sodio

## INDICACIONES:

Hipertensión arterial, cardiopatías: cirugía cardíaca (postoperatorio), insuficiencia cardíaca congestiva, cardiopatía isquémica, afecciones renales: síndrome nefrótico, glomerulonefritis edematógena, insuficiencia renal crónica, insuficiencia renal aguda en fase oligúrica, cirrosis hepática con ascitis, edema cíclico idiopático, tratamientos prolongados con corticoides

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

Carnes, aves, vísceras (lengua, riñones, hígado), embutidos sin sal, pescados frescos de agua dulce o de mar, huevos, leche, yogures, cuajada, requesón, queso sin sal, pan y biscotes sin sal, harina, pastas alimenticias, cereales, patatas, legumbres, verduras, hortalizas, fruta natural, en compota, zumos naturales, frutos secos sin sal, mantequilla, margarina, nata, crema de leche, aceites vegetales, mahonesa sin sal, azúcar, pastelería casera, helados caseros, chocolate, cacao, pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal, hierbas aromáticas, agua natural o minerales de baja mineralización, sifón o gaseosa.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Alimentos procesados y manufacturados: aceitunas, sopas de sobre, purés instantáneos, cubitos para preparar caldo o extractos de carne, conservas en general, carnes y pescados curados con sal, ahumados, embutidos, blandadores de carne, caviar, frutos oleaginosos salados, quesos en general, productos de repostería industrial, preparados salados para refrigerios o tentempiés (patatas chips, cortezas, pipas o frutos secos salados, palomitas, salsa de tomate tipo ketchup, condimentos salados, mostazas, pepinillos, sal de ajo,, conservas en vinagre.

## DIETA ATKINS

### ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Es un popular plan de alimentación con bajo contenido de carbohidratos, creado en la década de 1960 por el especialista en corazón. Esta dieta restringe la cantidad de carbohidratos y se centra en los alimentos con aporte de proteínas y grasa.

### INDICACIONES:

Puede prevenir o mejorar afecciones médicas graves, como el síndrome metabólico, la diabetes, la presión arterial alta y las enfermedades cardíacas.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

proteínas, como pescado y mariscos, carne de aves, carne, huevos y queso, en todas las comidas.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

No debes consumir la mayoría de las frutas, productos horneados azucarados, panes, fideos, granos, frutos secos o alcohol.

## DIETA NORMOPROTEICA

### ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Es aquella que incluye un mayor porcentaje de proteínas del que clásicamente ordenaban las recomendaciones oficiales, manteniendo las proporciones equilibradas.

### INDICACIONES:

Pacientes malnutridos o en riesgo nutricional con dificultad para ingerir alimentos, paciente con indicación de nutrición por sonda a corto/ medio/largo plazo, paciente con indicación de nutrición enteral tanto en ámbito hospitalario como domiciliario. paciente anciano frágil, paciente geriátrico que presente dificultad para cubrir sus requerimientos nutricionales, adecuado para pacientes mayores de 3 años.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

Carne, pescado, huevos, fruta, cereales y legumbres.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Pan, panecillos, pasta y arroz integrales, frutas y verduras.

## DIETA NORMO CALÓRICA

### ¿EN QUE CONSISTE LA DIETA?

Se basa en consumir una cantidad de calorías que se ajuste a las necesidades individuales de cada persona.

### INDICACIONES:

Aquellas personas que quieren subir de peso o ganar masa muscular.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

Frutas, verduras, hortalizas, lácteos, cereales, tubérculos, legumbres, pescados, huevos, bebidas grasas, dulces.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Cereales y tubérculos, como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca, granos, como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya, azúcares y alimentos que lo contengan, como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados, gaseosas, todo tipo de frutas, bebidas alcohólicas, como cerveza, whisky o vino.