



Liliana Pérez López

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillén**

Manual de dietas

Nutrición

Tercer semestre

“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de diciembre del 2023.

DIETA PARA CADA PATOLOGÍA



¿QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS INGERIR MÁS QUE OTROS Y POR QUÉ?

DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

INDICACIONES:

Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Líquidos
- Infusiones
- Jugos de fruta colados
- Agua de fruta
- Nieve y paletas heladas de agua
- Gelatina
- Caldo o consomé

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Carne
- Huevos
- Leche y derivados
- Grasas

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- Ulcerosoduodenal
- Posco ecistectomía
- Inmovilización del maxilar inferior por fractura
- Ingesta inicial tras varios días de ayuno por enfermedades médicas
- Anorexias graves
- Clrugía de colon
- Diarrea aguda de corta duración.

METODOS DE PREPARACIÓN:

- Líquidos



DIETA DE LIQUIDOS COMPLETOS

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).

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Leche
- Yogurt natural
- Huevo
- Cereales cocidos no integrales
- Verduras cocidas y coladas
- Sopas
- Crema
- Caldos
- Consomé
- Margarina
- Helado
- Gelatina
- Jugos colados
- Nieves y paletas de agua
- Infusiones
- Caféguas de sabor
- Caramelos
- Miel
- Azúcar
- Sal y pimienta (según la tolerancia).

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Carnes
- Alimentos grasosos
- Irritantes

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- Problemas de deglución y masticación.
- Problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.

METODOS DE PREPARACIÓN:

- Líquidos
- Semisólidos
- Cocidos o hervidos



DIETA DE PURES

INDICACIONES:

Se utiliza en PX con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o en PX 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. Si se requiere jeringa para administrar los alimentos, debe estudiarse la posibilidad de optar por la alimentación enteral.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Sopas
- Caldos
- Consomés
- Leche
- Yogurt
- Jugos y purés de verduras colados
- Jugos y néctares de frutas
- Cereales cocidos en puré
- Leguminosas en puré
- Puré de papa
- Puré de papa
- Arroz o pasta
- Carne o pescado
- Hígado
- Huevo tibio

- Mantequilla
- Margarina
- Aceite,
- Nieve
- Helado
- Gelatina
- Azúcar
- Miel
- Jalea, especias y condimentos al gusto

En algunos casos puede recurrirse a la utilización de preparados comerciales.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Alimentos de difícil digestión con orillas
- Altos en temperatura
- Fritos

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- PX con dificultad para masticar
- PX con problemas esofágicos
- Niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales



METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos y licuados

DIETA SUAVE

INDICACIONES:

Se utiliza en PX 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 várices esofágicas.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Verduras y frutas al horno hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara.
- Carne de res y puerco molidas, el pescado y el pollo

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Alimentos con orillas cortantes, como:

- Papas fritas
- Cacahuates
- Tostadas
- Bolillos
- Verduras y frutas duras

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- PX con cirugía de cabeza y cuello
- PX con problemas dentales, de masticación y deglución
- PX con varices esofágicas

METODO DE PREPARACIÓN:

- Hervidos
- Cocidos
- Al vapor
- Molidas



DIETA BLANDA

INDICACIONES:

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Las especias y condimentos se deben utilizar con discreción, según la tolerancia del paciente.
- Si se acostumbra tomar café, sea normal o descafeinado, debe ingerirse con moderación y de preferencia más diluido de lo normal.
- Las bebidas que contienen cafeína, como la cocoa, el té negro y algunas bebidas gaseosas, deben consumirse a discreción, de acuerdo con la tolerancia del sujeto.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Se deben excluir:

- Chiles
- Pimienta negra
- Menta
- Pimentón
- Curry
- Jitomate
- Especias concentradas.
- Bebidas alcoholicas

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal como:

- Gastritis
- Úlcera o colitis
- Intolerancia a los lípidos

METODO DE PREPARACIÓN:

- Plancha
- Hervidos
- Estofados
- Asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite.



DIETA HIPOCALÓRICA

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

Se puede indicar en general para enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Leche descremada
- Frutas
- Verduras
- Malteadas
- Cereales industrializados
- Carnes sin grasa
- Aves como pollo

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Refrescos
- Aguas de sabor
- Jugos
- Chocolates
- Alimentos grasosos

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

Metabólicas:

- Sobrepeso
- Obesidad
- Hipertensión
- SX de Cushing
- Hipotiroidismo

Farmacos

- Inmunosupresores
- Consumo de corticoides

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos



DIETA HIPERCALÓRICA

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Sólidos al inicio
- Frutos secos
- Líquidos al final
- Plátano
- Aguacate
- Coco
- Pescado
- Carne
- Huevos
- Cereales

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Carnes grasas (cordero, cerdo y pato)
- Pescados grasos
- Huevos fritos

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

Desnutrición

Enfermedades catabólicas:

- Cáncer
- SIDA
- Quemaduras
- Sepsis
- Neurológicas

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos
- Hervidos
- Al vapor
- Asados



DIETA HIPOPROTEICA

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

Estas dietas deben ser muy cuidadas, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteínica y también calórica, se indica en padecimientos del riñón.

La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes y también se debe de cuidar el aporte de kilocalorías para evitar déficit energético.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Alimentos de origen vegetal
- Alimentos de origen animal

(Se limita la cantidad)

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Pastas
- Pan
- Arroz
- Cereales

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

Enfermedades renales:

- Insuficiencia renal aguda
- Enfermedad renal estadios I al IV sin tratamiento sustitutivo
- Proteinuria

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos
- Hervidos



DIETA HIPERPROTEICA

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo), por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores, es necesario que durante la administración de esta dieta se cuide la función renal. La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes (hidratos de carbono y lípidos) y las kilocalorías deben ser bien ajustadas al caso.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Carnes
- Pescados
- Cereales
- Huevos
- Pechuga de pollo
- Semillas



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Pastas
- Pan
- Arroz
- Cereales

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

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

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos
- Hervidos
- Al vapor

DIETA MODIFICADA EN PURINAS

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

Cuando se presenta de forma primaria por consumo excesivo de alimentos productores de ácido úrico, o de forma secundaria en pacientes que por alguna patología no eliminan este producto de desecho.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Carnes blancas
- Frutas
- Verduras
- Cereales
- Leche baja en grasa
- Nueces
- Queso
- Helado

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Anchoas
- Sardinas
- Atún
- Carne de caza silvestre
- Carne de órganos

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- Elevación de ácido úrico
- Gota
- Enfermedad renal

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos
- Hervidos
- Al vapor



DIETA BAJO EN CARBOHIDRATOS

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

Se orientan directamente a enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar parámetros en sangre como lo son la glucosa y lípidos séricos.

Para elegir los alimentos que componen esta dieta, es útil identificar la cantidad de hidratos de carbono y la carga glucémica de los mismos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Carnes
- pescado y huevos.
- Frutas
- Frutos secos
- Aceites de girasol y de oliva
- Atún y Sardinas

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Azucar blanca
- Endulcorantes
- Refrescos
- Jugos
- Dulces

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- Glucosa
- Triglicéridos

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos
- Hervidos
- Al vapor



DIETA MODIFICADA EN FIBRA

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

Se indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo, es decir el mínimo volumen fecal, este tratamiento nutricional pretende generalmente establecer la tolerancia al alimento.

La dieta baja en residuos debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras, por lo tanto, se reduce la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Yogurt
- Pollo
- Jamon
- Manzana
- Pera
- Zanahoria
- Chayote
- Arroz
- Aciete de maíz, girasol, etc.
- Pan tostado
- Papas

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Leche entera, descremada
- Cerdo
- Res
- Avena
- Pan dulce
- Frijol
- Lenteja
- Azucar
- Refrescos

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- Diverticulitis
- Gastroparecia
- E. de Crhon
- Obstrucción o estenosis del intestino
- Colitis ulcerativa

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos
- Al vapor



DIETA BRAT

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

En pacientes con diarrea aguda

El valor nutrimental que aporta esta dieta resulta inadecuado e insuficiente debido a lo limitado de alimentos que la componen.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Platano
- Manzana
- Yogurt
- Arroz
- Pan tostado

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Carner
- Verduras
- Leguminosas
- Aceites
- Azucares

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- PX con diarrea aguda

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos



DIETA HIPOLIPIDICA

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Frutas
- Vegetales
- Panes
- Harinas integrales
- Legumbres
- Cacahuates
- Soya
- Cereales

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Manteca
- Alimentos fritos
- Mantequilla
- Quesos
- Chorizo

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- Diabetes Mellitus
- Hipotiroidismo
- Enfermedad hepática obstructiva
- ERC
- Enfermedades cardiovasculares

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos
- Hervidos
- Al vapor



DIETA HIPERLIPIDICA

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

Los lípidos en esta dieta deben de ser en su mayoría mono y poliinsaturados.
No es una dieta común pero si es utilizable.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

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

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Empanizados
- Frituras
- Pasteles
- Caramelos
- Galletas
- Tartas
- Helados

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- PX con colesterol y triglicéridos altos

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos
- Hervidos
- Al vapor



DIETA CETOGÉNICA

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

En obesidad mórbida y en epilepsia.

La proporción será inclinada hacia los lípidos, hasta un 60%, para lograr la cetosis, este principio se basa en la utilización de energía, a partir de las reservas grasas corporales del organismo, es muy baja en hidratos de carbono.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Leche entera y yogurt natural
- Carne de res, cerdo, pollo, pescado
- Huevo
- Jamon
- Vísceras
- Verduras
- Aceite de soya, canola, oliva, manteca, crema, margarina y mantequilla
- Aguacate
- Aceitunas
- Chia
- Cacahuates
- Avellanas
- Almendras
- Pistaches
- Vísceras

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Leche descremada y semidescremada
- Carne magra
- Frutas
- Pan dulce
- Galletas
- Bolillos
- Tortillas
- Papas
- Camote
- Leguminosas
- Azucar
- Miel
- Refrescos
- Jugos
- Chicharrones preparados

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- Obesidad morbida
- Epilepsia

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos
- Asados
- Hervidos
- A la plancha
- Al vapor



DIETA MEDITERRÁNEA

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

Dieta basada en comidas a base de planta y vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo, más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres y alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra.

Indicada en Px con enfermedad cardiovascular, y ciertos tipos de cáncer.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Frutas
- Verduras
- Especias
- Frutos secos
- Frijoles y granos
- cereales enteros
- Cantidades Moderadas de lácteos, aves y huevos



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Carnes Rojas
- Dulces y otros Postres
- Mantequillas
- Aceites Saturados

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- Enfermedades Cardiovasculares
- iabetes Mellitus Tipo 2
- Síndrome Metabólico
- Enfermedad de Alzheimer
- Enfermedad de Parkinson

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos
- Hervidos
- Al vapor
- Asados
- A la plancha

DIETA DASH

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

La dieta basada en enfoques dietéticos para detener la hipertensión es un plan de alimentación saludable diseñado para ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta (hipertensión).

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Productos lácteos sin grasa o con un bajo contenido de grasa
- Granos integrales
- Carnes magras, aves
- frijoles
- Soya
- Legumbres
- Huevos y sustitutos de huevo
- Pescado
- Nueces y semillas
- Grasas saludables para el corazón, como aceite de oliva y canola o aguacates.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Alcohol.
- Bebidas azucaradas
- Alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como productos lácteos enteros
- Alimentos fritos.
- Los refrigerios empacados

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- Hipertensión
- Px con enfermedad metabólica

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos
- Hervidos
- Al vapor
- Asados
- A la plancha



DIETA HIPOSÓDICA

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.

Es comúnmente utilizada en casos de hipertensión arterial.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Agua, sifón, gaseosa
- Leche, yogurt, cuajada y requesón
- Carnes, pescados y huevos
- Jamón cocido bajo en sal
- Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas
- Fruta
- Verdura
- Aceite de oliva

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Agua mineral con gas
- Sal de cocina

Preparados comerciales:

- sopas de sobre, purés de patata instantáneos y caldo de cubitos

Comidas precocinadas:

- lasaña y croquetas

Salsas comerciales:

mostaza, ketchup y salsa de soja

- Congelados
- Conservas en general
- Mantequilla, margarina y manteca

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- Hipertensión
- Cardiopatías
- Afecciones renales
- Cirrosis hepática
- Edema ciclíco idopático
- TX con corticoides

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos
- Asados
- Hervidos
- A la plancha
- Al vapor



DIETA HIPERSÓDICA

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia, es de muy corta duración.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Calabaza
- Papaya
- Fresas
- Carnes blanca
- Huevo
- Tomates
- Cebolla
- Aguacate
- Papas
- Frijoles
- Cereales
- Arroz
- Chicharos
- Camote
- Garbanzo
- Lentejas
- Frutas
- Verduras

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Embutidos
- Vísceras
- Mariscos
- Anchoas
- Bacalao
- Caviar
- Sardinas
- Quesos procesados
- Palomitas de maíz
- Frituras
- Salsa inglesa y soya

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- Hipertensión
- Cardiopatías
- Afecciones renales
- Cirrosis hepática
- Edema ciclíco idepático
- TX con corticoides

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos
- Hervidos
- Al vapor
- Asados
- A la plancha



DIETA ATKINS

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

consiste en reducir al máximo el nivel de carbohidratos con el objetivo de perder peso rápidamente basando tu alimentación en proteínas y grasas. La dieta Atkins es muy similar a la cetogénica ya que su objetivo es alcanzar el estado de cetosis para acelerar la pérdida de peso.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Fase 1

- Mariscos
- Carne
- Queso
- Huevos

Permanecer por debajo de los 20 gramos de "carbohidratos netos"

Fase 2

- Verduras
- El yogur griego
- Queso fresco granulado
- Nueces

Fase 3

- Legumbres
- Frutas
- Verduras que crecen debajo de la tierra

Fase 4

- Continua

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Azúcar, miel y jarabe
- Bebidas azucaradas
- Cereales, tales como pan, pasta, arroz
- Zumo de fruta
- Alcohol
- Frutas
- Frutos secos y semillas
- Yogurt
- Queso

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- SX metabólico
- Presión arterial alta
- Diabetes
- Enfermedades cardiacas

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos
- Asados
- Hervidos
- A la plancha
- Al vapor



DIETA NORMOPROTEICA

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

La 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:

Fase 1

- verduras y los suplementos proteicos
- Carne, pescado, huevos
- Fruta
- Cereales y legumbres

Fase 2

- Legumbres
- Pescados azules.

Fase 3

- Se reintroducen más los alimentos

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Leche
- Quesos amarillos
- Mantequilla
- Cerdo
- Carne ahumada
- Pasteles
- Frutas en almibar
- Miel
- Bebidas gaseosas
- Jugo de fruta envasado
- Café
- Margarina
- Manteca

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- Personas que precisan un reequilibrio en su peso y hábitos.

METODO DE PREPARACIÓN:

- Cocidos
- Hervidos
- Al vapor
- Asados
- A la plancha



DIETA NORMOCALÓRICA

(Dietas modificadas en el contenido de nutrientes)

INDICACIONES:

Una dieta que busca el equilibrio nutricional y calórico entre lo que ingerimos y lo que quemamos.

El balance diario debe ser lo más cercano posible a cero y conseguir de esta forma mantener un peso corporal constante.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Todo tipo de alimentos.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- Exceso de macronutrientes

PATOLOGÍAS RECOMENDADAS:

- Personas que no necesitan restricción de alimentos, preparaciones o nutrientes.

METODO DE PREPARACIÓN:

Todas las preparaciones

