



Luis Fernando Hernández Jiménez

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Manual de dietas

Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

3

''A''

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de diciembre de 2023.

DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Es una dieta basada en líquidos transparentes (o translúcidos) y en alimentos que son líquidos a temperatura ambiente. Este tipo de dieta consiste en proveer de líquidos, electrolitos y energía (400 a 600 Kcal/día) en forma de azúcares simples de fácil digestión y mínimo residuo intestinal, hasta que el paciente pueda comer alimentos sólidos.

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

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.

DIETA DE LIQUIDOS COMPLETOS

EN QUE CONSISTE LA DIETA

La dieta de líquidos completos incluye casi todos los líquidos (incluso leche) y algunos alimentos con pequeñas cantidades de fibra. La dieta de líquidos completos puede proporcionar muchos de los nutrientes que su cuerpo necesita, pero es posible que no proporcione suficientes vitaminas, minerales y fibra. Es fácil de digerir y deja poca comida en el estómago e intestino.

INDICACIONES

Se puede necesitar hacer una dieta líquida completa antes de un examen o procedimiento médico, o antes de ciertos tipos de cirugía. Es importante seguir la dieta rigurosamente para evitar problemas con el procedimiento o la cirugía o con los resultados del examen.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Jugo de papaya, jugo de naranja, jugo de zanahoria, jugo de toronja, jugo de ciruela, jugo de uva, jugo de manzana, gelatina de agua con o sin azúcar, gelatina de leche, flan, consomé colado, cremas de verduras, agua de frutas naturales, leche con o sin sabor, Infusiones (manzanilla, limón, hierbabuena).

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 PURES

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Este tipo de alimentación difiere de la dieta normal porque los alimentos se cuecen, se preparan como purés y se sirven en la forma más apropiada para su correcta digestión. Para ello, se usan alimentos licuados o molidos con una consistencia semi líquida o espesa, dependiendo de la indicación médica.

INDICACIONES:

Recomendada para personas que tienen dificultades para masticar, problemas dentales o de cavidad oral, problemas esofágicos que no toleran los alimentos sólidos, pero no se presentan alteraciones digestivas; así como en niños pequeños.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Sopas licuadas, consomés colados, cremas de verduras, purés de frutas y verduras, leches, yogurt, malteadas, jugos de todo tipo, helados y nieves, gelatinas y flanes, cereales cocidos en puré (avena o papa), huevo tibio, papilla de carnes (res, pescado, pollo, jamón), aguas de fruta, paletas heladas, miel.

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

Se basa en productos de fácil asimilación, como líquidos, frutas y verduras que garantizan un mínimo esfuerzo para el sistema digestivo.

INDICACIONES

Es una dieta para pacientes con enfermedades gastrointestinales en etapa de recuperación de una cirugía o para quienes tienen dificultad para masticar y deglutir. Con ella disminuye la acidez estomacal, elimina todos aquellos alimentos que estimulan la secreción gástrica y promueve el bienestar del paciente.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Jugos de frutas no irritantes (preferiblemente manzana, papaya, zanahoria, uva), frutas que no produzcan distensión abdominal (evitar piña, sandía, melón, cítricos), verduras preferiblemente cocidas, no crucíferas (evitar coliflor, brócoli, pepino, rábano, calabaza), sopas y cremas desgrasadas, pastas y cereales cocidos sin grasa (arroz, papa, espagueti), carnes suaves, asadas, horneadas o cocidas, sin condimentos irritantes, postres sencillos, cocidos u horneados (no pastelería), pan blanco, tostado o integral de caja, galletas marías, saladas con o sin fibras, lácteos descremados.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa, quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort, verduras crudas y ensaladas, verduras que producen gases, tales como el 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, curtidos, chucrut y otros alimentos fermentados 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.

DIETA BLANDA

EN QUE CONSISTE LA DIETA

Su característica fundamental es que incluye alimentos fáciles de masticar y digerir, ausentes de condimentos, grasas, ácidos u otras sustancias utilizadas en su preparación que puedan causar irritación en el aparato digestivo o estimular la secreción de jugos gástricos.

INDICACIONES

pacientes con enfermedades gastrointestinales en etapa de recuperación de una cirugía o para quienes tienen dificultad para masticar y deglutir.

ALIMENTOS PERMITIDOS

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

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

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, pimiento, 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.

INDICACIONES

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, ablandadores 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 kétchup, 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