

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS COMITAN

LICENCIATURA EN MEDICINA

NUTRICION

MANUAL DE DIETAS

LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ  
GUILLEN.

PABLO ADOLFO JIMENEZ VAZQUEZ.



# DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS

Tiempo de lectura: Información 1 minute

Esta información le ayudará a seguir una dieta de líquidos claros. Mantenga este recurso en su cocina. Podrá ver con facilidad lo que puede y lo que no puede comer o tomar mientras sigue una dieta de líquidos claros.

## ¿Qué es una dieta de líquidos claros?

Una dieta de líquidos claros incluye principalmente líquidos que no contiene nada sólido. Estos líquidos son fáciles de digerir y le ayudan a mantenerse hidratado.

Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le indique que siga una dieta de líquidos claros:

- Antes de su cirugía o procedimiento.
- Para sus primeras comidas después de su cirugía o procedimiento.
- Si usted tiene:
  - Náuseas (una sensación de que va a vomitar).
  - Vómito.
  - Diarrea (defecaciones sueltas o aguadas).

Solo siga una dieta de líquidos claros durante el tiempo que su proveedor de cuidados de la salud le indique. Será un corto tiempo. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre los motivos por los que una dieta de líquidos claros le ayudará.

Mientras siga una dieta de líquidos claros:

- Tome por lo menos un vaso (de 8 onzas o 236 ml) de líquido claro cada hora mientras esté despierto.
- Tome líquidos claros de distintos tipos. No tome solamente agua, café y té.
- No tome líquidos que no sean transparentes, como leche o batidos.
- No tome líquidos sin azúcar, a menos que tenga diabetes y que se lo indique su proveedor de cuidados de la salud.
- No coma ningún alimento sólido.

### **Cómo seguir una dieta de líquidos claros si padece diabetes**

Pregúntele al proveedor de cuidados de la salud que trata su diabetes:

- Qué hacer mientras sigue una dieta de líquidos claros.
- Si necesita cambiar la dosis de insulina u otros medicamentos para la diabetes, si los toma.
- Si debe tomar líquidos claros sin azúcar.

## DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS

### Puede tomar

- Gelatina, como Jell-O
- Hielo de sabores.
- Caramelos duros, como Life Savers, gotas de limón y mentas.
- Jugos de frutas claras, como limonada o jugo de manzana, arándano y uva.
- Bebidas deportivas, como Gatorade o Powerade.
- Café negro.
- Té.
- Agua, incluida agua gasificada (con gas) y saborizada.
- Bebidas nutritivas claras, como Boost Breeze, Ensure Clear, Pedialyte y Diabetishield.

### No tome

- Cualquier producto con trozos de comida o condimentos.
- Todos los demás.
- Jugos con pulpa.
- Néctares.
- Batidos o licuados.
- Leche, crema y otros productos lácteos.
- Leches de frutos secos, leches vegetales, cremas no lácteas y otras alternativas lácteas.

### Sopas Dulces

### Bebidas



## DIETA LIQUIDOS CLAROS COMPLETOS

Este tipo de dieta consiste en proveer de líquidos, proteínas, hidratos de carbono y grasas al paciente. Se emplea como la segunda fuente alimentaria durante el periodo postoperatorio o cuando se requiera algún líquido no especificado en la dieta de líquidos claros. Se utiliza también en un periodo de transición intestinal entre la alimentación de líquidos claros y la dieta blanda, en pacientes con alimentación mixta (parenteral y oral), con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.

### Alimentos como parte de una **Líquidos generales**

- 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).
- Nieves y helados



## Cuando es indicada

La dieta líquida es indicada para prevenir la deshidratación, facilitar la digestión y evitar atragantamientos en personas que no consiguen ingerir alimentos sólidos. Por eso, este tipo de dieta es indicada en las siguientes situaciones:

- 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.

Asimismo, la dieta líquida también puede ser indicada para la preparación de exámenes, como la colonoscopia, por ejemplo.

## Dieta líquida completa

La dieta líquida completa se caracteriza por aportar todos los nutrientes en forma líquida, no debiendo contener alimentos sólidos. Los alimentos que pueden consumirse en la dieta líquida son:

- **Cereales refinados y cocidos**, como gachas o papillas de avena, crema de arroz y maíz;
- **Caldos y sopas licuadas y coladas**, que contengan vegetales cocidos (zanahoria, calabacín, chayote, calabaza), proteínas (pollo, pavo, carnes rojas o pescado) y tubérculos (papa, camote, ñame u ocumo);
- **Bebidas**, como jugos o batidos de frutas coladas, té, agua y bebidas vegetales como leche de almendra, avena, arroz o soya;
- **Lácteos y derivados**, como leche, yogur, quesos blancos cremosos, como cottage y ricotta;
- **Aceites vegetales en pequeñas cantidades**, como aceite de oliva, girasol, aguacate o de coco;
- **Helados de frutas**, sin que contenga sólidos;
- **Gelatinas de** uva, fresas y piña.

Comida	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	1 plato de papilla o gachas de arroz	1 plato de papilla o gachas de avena	1 plato de o papilla gachas de harina de maíz
Merienda	1 vaso de jugo de mango colado y sin azúcar	1 vaso jugo de papaya colado y sin azúcar	1 vaso de jugo de sandía colado y sin azúcar
Almuerzo/Cena	Sopa licuada y colada con papa, zanahoria, chayote, pechuga de pollo	Sopa licuada y colada de carne de res sin grasa, chayote, calabaza y papa	Sopa licuada y colada de camote, calabacín, chayote, zanahoria y pechuga de pavo
Merienda de tarde	1 vaso de jugo de fresas colado y sin azúcar	1 taza de gelatina de fresa sin azúcar	1 vaso de jugo de durazno colado y sin azúcar
Merienda nocturna	1 taza de té de manzanilla colado sin azúcar + 1 taza de gelatina de piña sin azúcar	1 taza de té de tilo colado sin azúcar + 1 vaso de jugo de guayaba colado	1 taza de té de toronjil colado sin azúcar + 1 gelatina de piña sin azúcar

## DIETA LÍQUIDA CLARA

Comida	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	1 taza de té de manzanilla sin azúcar	1 taza de té de tilo sin azúcar	1 taza de té de toronjil sin azúcar
Merienda	1 taza de jugo de pera colado sin azúcar	1 taza de gelatina de piña	1 taza de jugo de durazno colado sin azúcar
Almuerzo/Cena	1 taza de caldo de vegetales colado con 1 cucharadita de aceite de oliva + 1 taza de jugo de manzana colado sin azúcar	1 taza de caldo de pollo colado con 1 cucharadita de aceite de oliva + 1 taza de jugo de durazno colado sin azúcar	1 taza de caldo de pescado con 1 cucharadita de aceite de oliva + 1 taza de jugo de pera colado sin azúcar
Merienda de tarde	1 taza de gelatina de fresa	1 taza de jugo de manzana colado sin azúcar	1 taza de gelatina de piña
Merienda nocturna	1 taza de té de tilo sin azúcar	1 taza de té de toronjil sin azúcar	1 taza de té de manzanilla sin azúcar

# DIETA EN PURE

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. 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 como parte de Purés y papillas

- Sopas licuadas.
- Consomé 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.

## EJEMPLO DE DIETA DE PURÉS

<b>DESAYUNO</b>	Néctar de chabacano Cereal cocido Huevo tibio Té	1 taza 1 taza 1 pieza
<b>COMIDA</b>	Crema de espinacas Pavo en puré con zanahoria Puré de papa Gelatina de fresa Agua de limón con 1 cucharadita de azúcar	1 taza 120 g 100 g 1 taza
<b>CENA</b>	Sopa de lenteja molida y colada Arroz con leche y miel	1 taza 1 taza
<b>C. MATUTINA</b>	Atole con leche	1 taza
<b>C. VESPERTINA</b>	helado	½ taza



# DIETA SUAVE

Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra. Si usted está siguiendo una dieta blanda, no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína.

La dieta blanda es una alternativa de alimentación para pacientes con problemas intestinales severos, crónicos o agudos; también se recomienda para aquellos que pasaron recientemente por cirugías abdominales. La principal intención de este método nutricional es que los intestinos trabajen lo menos posible.

Los médicos pueden recomendar esta dieta a pacientes con:

- Gastritis
- Cólicos intestinales
- Úlceras
- Diarrea
- Vómitos
- Virus intestinales

**dieta blanda.** El motivo es que este tipo de alimentación cuida la salud del sistema digestivo sin irritarlo y sin someterlo a digestiones pesadas. Al tratarse de una manera de alimentarse con limitaciones alimenticias, tienes que planificarla al detalle, sobre todo, si vas a estar más de 7 días tomándola: intenta cuadrar una dieta donde incluyas los nutrientes y vitaminas esenciales para tu buen funcionamiento.

Lo primero que tienes que tener en cuenta es que en una dieta blanda **los alimentos nunca deben freírse** y, siempre que sea posible, se aconseja que los métodos de cocción que utilices sean lo más ligero posible (con poco aceite, cocidos al vapor, hervidos o al horno).

De entre los **alimentos permitidos en una dieta blanda** se recomiendan los siguientes:

- Arroces
- Patatas
- Lácteos descremados
- Huevos
- Carnes magras
- Pescados y mariscos
- Frutas no cítricas

- Vegetales cocidos (no se permiten los crudos como la lechuga)
  - Aceite de oliva
- También es esencial estar bien hidratado por eso se recomienda que tomes entre 1.5 a 2 litros de agua al día para conseguir recuperarte lo más pronto posible.

## Alimentos permitidos

Los alimentos permitidos en la dieta blanda son:

- Crema de arroz o maicena;
- Puré de papa, batata o camote, calabaza, chayota, zanahoria o plátano macho;
- Frutas trituradas con consistencia de puré, para ello se le debe retirar la piel y las semillas. También se pueden ingerir en jugo, debiendo estar debidamente licuado y colado;
- Leche, yogur y quesos blancos bajos en grasa, como cottage o ricotta;
- Pescados y carnes blancas, como pollo y pavo, desmenuzados y sin piel;
- Huevos revueltos o escalfado;
- Tofu;
- Gelatina, paletas de helado de frutas, mermeladas, miel y pudín;
- Mantequilla, mantequilla de cacahuete, aceite de oliva y aceite de coco;
- Pan de forma sin concha o el corazón del pan.

Es importante que estos alimentos se consuman cocidos, en pequeñas porciones, varias veces al día y se mastiquen bien, de manera de facilitar la digestión de los mismos. Además, es importante no acostarse hasta 2 a 3 horas después de comer.

La dieta pastosa es más atractiva y mejor tolerada cuando los alimentos se colocan en la consistencia pastosa por separado, en lugar de mezclarlos todos juntos

## Alimentos a evitar

Los alimentos que se deben evitar en la dieta blanda son los alimentos duros, crudos, que sean ricos en fibras o en grasas, como, por ejemplo:

- **Frutos secos:** maní o cacahuete, nueces, pistachos, marañón (merey o anacardo), almendras y nuez de Brasil;
- **Semillas:** chía, ajonjolí, calabaza, linaza y girasol;
- **Alimentos integrales:** pan, arroz, galletas, pasta o cereales integrales;
- **Frutas y vegetales enteros** con cáscara, bagazo y/o semillas;
- **Carnes rojas;**
- **Quesos amarillos y embutidos** como salchichas, chorizo, longaniza, jamón de pavo, salchichón y jamón serrano;
- **Frutas deshidratadas:** pasas, ciruelas pasas y orejones;
- **Granos:** frijoles o alubias, lentejas, guisantes y garbanzos;
- **Alimentos ricos en grasas** como frituras, salsas en general, nuggets, helados, pizzas y lasañas congeladas;
- **Alimentos industrializados** como galletas, pasteles o cupcakes;
- **Alimentos irritantes** del sistema digestivo, como la pimienta, el café, picantes, condimentos y bebidas alcohólicas.

Dependiendo del motivo por el cual es indicada la dieta, el nutricionista podrá sugerir otras restricciones alimentarias que considere necesarias, como eliminar los alimentos flatulentos como el brócoli o la coliflor,

# Dieta blanda

3 días de una dieta blanda:

<b>Comidas principales</b>	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>
<b>Desayuno</b>	Huevo revuelto con 1 rebanada de pan de molde sin concha + 200 ml de jugo de sandía licuado y colado	1 taza de maicena + 1 vaso de jugo de papaya licuado y colado	1 taza de crema de arroz + 200 ml de jugo de fresa licuado y colado
<b>Merienda de la mañana</b>	1 manzana cocida al horno	1 taza de gelatina	1 plátano triturado con 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
<b>Almuerzo/ Cena</b>	1 taza de sopa de calabaza  Pechuga de pavo sin piel desmenuzada con puré de camote, acompañado de ensalada cocida de zanahoria con papa (bien cocidos) y aderezada con 1 cucharadita de aceite de oliva	1 taza de sopa de zanahoria  Pescado desmenuzado con puré de papas, acompañado por cubitos de zanahoria cocido aderezados con 1 cucharadita de aceite de oliva  1 pera cocida al horno	1 taza de sopa de verduras  Pollo sin piel desmenuzado con puré de calabaza, acompañado de ensalada cocida de chayote y zanahoria, aderezada con 1 cucharadita de aceite de oliva  1 manzana cocida al horno

	1 taza de gelatina		
<b>Merienda de la tarde</b>	1 yogur natural con 1 plátano triturado	1 paleta de helado de frutas naturales (preparado en casa y se puede hacer con yogur)	2 Huevos cocidos + 200 mL de jugo licuado y colado de piña
<b>Cena</b>	1 taza de sopa de espinacas	1 taza de sopa de calabaza	1 taza de caldo de pollo
	Carne molida de aves con puré de plátano macho, acompañado de ensalada cocida de ejotes con zanahoria, aderezada con 1 cucharadita de aceite de oliva	Tofu con puré de chayote, acompañado de ensalada cocida de berenjena y zanahoria en cubos, aderezada con 1 cucharadita de aceite de oliva	Pescado desmenuzado con puré de camote, acompañado de ensalada cocida de zanahoria y papa, aderezada con 1 cucharadita de aceite de oliva
	1 pera cocida al horno	1 taza de compota de manzana	1 taza de pudín

# DIETA HIPOCALORICA

## DIETA HIPOCALÓRICA

### 2.CARACTERÍSTICAS:

Esta dieta aporta aproximadamente 1250 kilocalorías en 24 horas:

- **Proteínas:** al menos la mitad del aporte proteico está constituido por proteínas de alto valor biológico.
- **Grasas:** la restricción del aporte de grasas está justificada tanto por su elevada densidad calórica como por la acción beneficiosa de la restricción sobre el riesgo cardiovascular.
- **Hidratos de carbono:** en ningún caso inferior de 100 g/día con un aporte de fibra en cantidades recomendadas para reducir la densidad calórica y proporcionar mayor sensación de saciedad al disminuir el tiempo de vaciado gástrico. Ausencia de azúcares simples.

### 3.OBJETIVOS:

- Alcanzar un peso razonable disminuyendo masa magra, con el fin de disminuir la morbimortalidad asociada a la obesidad y obtener una mejora en la calidad de vida.
- Aportar un mínimo de energía, conservando un aporte de macronutrientes y micronutrientes correcto para evitar pérdidas de masa magra potencialmente peligrosas.

### 4.INDICACIONES:

- Pacientes diabéticos con sobrepeso.
- Pacientes no diabéticos que requieren una dieta hipocalórica.
- 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.

### 5.VARIANTES DIETOTERÁPICAS:

DIETA HIPOCALÓRICA SIN SAL (ver recomendaciones **DIETA HIPOSÓDICA**).  
DIETA HIPOCALÓRICA SIN AZÚCARES SOLUBLES (ver recomendaciones **DIETA DIABÉTICA**).  
DIETA HIPOCALÓRICA RICA EN FIBRA (ver recomendaciones **DIETA PARA EL ESTREÑIMIENTO**)

### 6.RECOMENDACIONES DIETÉTICAS ADICIONALES:

Alimentos incluidos en las dietas hipocalóricas:

- **Leche y productos lácteos** (preferiblemente enriquecidos con calcio y vitamina D): leche desnatada, derivados lácteos desnatados, postres elaborados con leche desnatada y edulcorantes acalórico (sacarina, aspartamo). Se recomienda medio litro diario de leche en un adulto sano. Se pueden sustituir 100 ml de leche desnatada por un yogur desnatado, pero no por quesos curados, que son muy ricos en grasas saturadas y, por tanto en calorías.
- **Farináceos:** cereales, legumbres y tubérculos. Los alimentos de este grupo se incluyen en la dieta ya que representan el principal aporte de hidratos de carbono y proporcionan también proteínas vegetales, vitaminas, minerales y fibra. El pan puede ser blanco, aunque se recomienda el integral, no porque contenga menos calorías, sino porque lleva mayor cantidad de fibra, evita el estreñimiento y puede producir mayor sensación de saciedad.

- **Verduras:** al ser alimentos de baja densidad calórica, la mayoría de verduras pueden ser aportadas en cantidades elevadas. Es necesario fomentar su consumo, insistiendo que una vez al día se encuentren en la dieta como crudos (ensaladas, aliños, gazpacho).
- **Fruta:** Se aconseja el consumo de 2-3 piezas al día, una de ellas debe ser un cítrico. Procure tomarlas frescas y crudas, no en compota o preparadas.
- **Carnes, pescados y huevos:**
  - Dar preferencia a las carnes con menor contenido graso como pollo, pavo, conejo, lomo o solomillo de cerdo o ternera (siempre sin grasa visible).
  - Aumentar el consumo de pescado, preferentemente blanco por su menor contenido graso. Los azules no deben eliminarse, aunque son más ricos en grasa constituyen una fuente importante de ácidos grasos omega-3.
  - Se recomienda no tomar más de 4 unidades a la semana.
- **Grasas y aceites:** cumplen un papel importante, tanto en el aspecto nutricional como organoléptico, por lo que deben estar presentes en todas las dietas. Se recomienda aceite de oliva virgen extra y que la cantidad nunca sea menor de 15 gr/día.
- **Edulcorantes acalóricos:** se recomienda sacarina y aspartamo. Esto no significa que no se pueda usar azúcar para la confección de la dieta hipocalórica, lo que ocurre es que quizás las calorías de ese azúcar nos convengan más invertirlas en otros alimentos nutritivos. Si la dieta hipocalórica no es muy restrictiva pondremos usar unos 20 gr de azúcar. Si quisiéramos endulzar algo más utilizaremos edulcorantes acalóricos.

### ***Dietas por equivalencias:***

En la prescripción de los menús hipocalóricos suelen utilizarse las dietas por equivalencias. Éstas se basan en el intercambio de alimentos según el principio inmediato predominante en su composición (hidrato de carbono; proteínas, grasas), lo cual permite variación entre los alimentos del mismo grupo permitiendo más flexibilidad en la elección de alimentos. Se elaboran listas que agrupan alimentos de contenido nutricional similar, según el principio inmediato que predomine, indicando las porciones de cada uno que pueden sustituirse para facilitar la variedad.

### opciones de desayuno en la dieta hipocalórica

<b>Opción 1</b>	Leche desnatada sola/café y edulcorante o yogur natural/desnatado sin azúcar Pan integral con aceite de oliva virgen extra/mantequilla Zum natural o fruta entera
<b>Opción 2</b>	Leche desnatada sola/café y edulcorante o yogur natural/desnatado sin azúcar Galletas integrales tipo "María" Zum natural o fruta entera
<b>Opción 3</b>	Leche desnatada sola/café y edulcorante o yogur natural/desnatado sin azúcar Cereales integrales de desayuno sin azúcar Zum natural o fruta entera
<b>Opción 4</b>	Infusión con edulcorante Pan integral con queso fresco o requesón Zum natural o fruta entera
<b>Opción 5</b>	Batido de leche desnatada o yogur natural/desnatado sin azúcar con fruta Pan integral con aceite de oliva virgen extra y jamón cocido/jamón serrano/ fiambre de pavo

### Opciones de media mañana en la dieta hipocalórica

<b>Opción 1</b>	Fruta entera
<b>Opción 2</b>	Yogur natural/desnatado sin azúcar

### Opciones de merienda en la dieta hipocalórica

<b>Opción 1</b>	Leche desnatada sola/café y edulcorante o yogur natural/desnatados sin azúcar Galletas integrales tipo "María"
<b>Opción 2</b>	Queso fresco Pan integral Zum natural o fruta entera
<b>Opción 3</b>	Yogur natural o desnatado sin azúcar Fruta entera
<b>Opción 4</b>	Infusión o zum natural Pan integral con aceite de oliva virgen extra y jamón cocido/jamón serrano/ fiambre de pavo

# DIETA HIPERCALORICA

- Dieta hipercalórica: se caracteriza por un aumento del contenido calórico en la dieta. Suele incrementarse el aporte de grasas y carbohidratos, y excluye los alimentos descremados y bajos en calorías. Está indicada para pacientes que presentan un peso insuficiente o están desnutridos.

<b>PLAN ALIMENTICIO HIPERCALÓRICO, HIPEPRTOTEICO (CÁNCER DE 2000 KILOCALORIAS)</b>									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	52	1040	260	Verduras	5	Leguminosas	1	Leche descremada	2
<b>Proteínas</b>	26	520	130	Frutas	4	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	3
<b>Lípidos</b>	22	360	49	Cereal sin grasa	7	AOA bajo aporte/muy bajo aporte	8	Aceites y grasas con proteína	4
<b>Tiempo de comida</b>				<b>Desayuno</b>		<b>Comida</b>		<b>Cena</b>	
				<b>TACOS DE POLLO</b> -3 tortillas de maíz (ligeras)		<b>PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN</b>		<b>SOPES DESHEBRADA</b> - 2 sopos de maíz	

<p><b>LUNES</b></p>	<p>-60 gr de pollo - 1 cucharada de aceite (5g) -Pico de gallo al gusto -1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light con 5 almendras</p> <p><b>JUGO VERDE</b></p> <p>240 ml de jugo verde con hielo (1/2 manzana, 1/2 rebanada de piña, apio, 1/2 pieza de pepino y 5 almendras)</p>	<p>-Consomé de verduras -1 pimiento sin tapa o partido a la mitad - 1 lata de atún mezclada con 1/2 lata de elotes, cebolla y jitomate al gusto. - 40 g de queso panela - 1 cucharadita de mayonesa light -1/2 taza de arroz rojo - 4 habaneras o 1 paquete de salmas -1 taza de gelatina light - 14 nueces a la mitad (postre) -1 taza de jícama y pepino</p> <p>-1 vaso (240 ml) de agua de <b>FRUTA NATURAL</b></p>	<p>(delgado y menor al de una tortilla de maíz) -1/2 taza de frijoles (no refritos) - 1 taza de carne deshebrada - lechuga, tomate al gusto - Salsa de tomate casera -1/3 aguacate has -240 ml de jugo de sabor</p> <p><b>LICUADO DE PLÁTANO</b></p> <p>- 1 taza de leche deslactosada o light -1/2 pieza de plátano con 7 nueces</p>
<p><b>MARTES</b></p>	<p><b>TORTILLA DE HUEVO CON PAPA</b></p> <p>- 2 piezas de huevo -1/2 pieza de papa, guisar con cebolla y tomate - 1 cucharadita de aceite (5g) - 3 tortillas de maíz -1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light con 5 almendras</p> <p><b>JUGO VERDE</b></p> <p>240 ml de jugo verde con hielo (1/2 manzana, 1/2 rebanada de piña,</p>	<p><b>ROLLOS DE CARNE CON VERDURAS</b></p> <p>-Consomé de verduras -120 g de bistec de res - 1/2 taza de zanahoria, 1/2 taza de calabaza cortadas en julianas -Salsa de tomate casera -1/2 taza de arroz blanco o rojo - 1 cucharadita de aceite -3 tortillas de maíz -1 taza de gelatina</p>	<p><b>RAJAS POBLANAS CON POLLO</b></p> <p>-1/2 taza de rajas (2 chiles poblanos) - 60 g de pollo desmenuzado -1/2 taza de elote desgranado -1/2 taza de frijoles NO REFritos - 3 tortillas de maíz -1 cucharada de crema light -240 ml de jugo</p>

	<p>apio, 1/2 pieza de pepino y 5 almendras)</p>	<p>light - 14 nueces a la mitad (postre) -1 taza de jícama y pepino</p> <p>-1 vaso (240 ml) de agua de <b>FRUTA NATURAL</b></p>	<p>de sabor</p> <p><b>LICUADO DE FRUTA</b> - 1 taza de leche deslactosada o light -1/2 pieza de mango o 1 taza de fresas 1/2 plátano o 1 tazade melón con 10 almendras o 7 nueces</p>
<b>MIÉRCOLES</b>	<p><b>HUEVO CON NOPALES</b></p> <p>- 2 huevos enteros -1/2 taza de nopales, tomate y cebolla -1/2 taza de frijoles molidos <b>NO REFRITOS</b> - 5 segundos de spray (PAM) -3 tortillas de maíz (ligeras) -1 taza de papaya (140 g) 1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light y 10 almendras</p>	<p><b>TINGA DE POLLO</b></p> <p>- consomé de pollo -120 g de pollo - Salsa de tomate casera (guisada con cebolla) -1/2 taza de arroz blanco -3 tortillas de maíz -Ensalada de lechuga y tomate -1 cucharadita de aceite (5g) -1 taza de gelatina light - 14 nueces a la mitad (postre) -1 taza de jícama y pepino</p> <p>-1 vaso (240 ml) de agua de <b>FRUTA NATURAL</b></p>	<p><b>SANDWICH DE ESPINACAS Y QUESO PANELA</b></p> <p>- 2 rebanadas de pan integral - 1 taza de espinacas cocidas - 80 g de queso panela -1/2 pieza de tomate - 1/2 de aguacate hass -1 taza de papaya o 1 taza de melón y 7 nueces -240 ml de jugode sabor</p> <p><b>LICUADO DE FRUTA</b> - 1 taza de leche deslactosada o light -1/2 pieza de mango o 1 taza de fresas 1/2 plátano o 1 taza</p>

# DIETA HIPOSODICA

				Aporte				proteína	
Grasas	DÍA PARA HIPOSODICA DE 1800 KCAL								
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
	5	900	225	Verduras	8	Leguminos	1	proteína	1
No agregar sal ni condimentos a los alimentos, solo especias naturales. No enviar sal extra a pacientes.									
Proteínas	2	450	112	Frutas	3.5	A.O.A.	7	Aceites y	5
Tiempo de comida	5	Desayuno			Muy Bajas	Comida		Cena	
LUNES (SODIO 473 mg)	<b>ENTOMATADAS DE POLLO</b>			<b>PECHUGA RELLENA DE VERDURAS</b>			<b>GORDITAS DE FRIJOLES</b>		
	<p>-3 Tortillas de maíz delgaditas rellenas con 90 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañadas en una taza de salsa de tomate casera.</p> <p>-1 cda de aceite o 5 segundos de aceite en spray.</p> <p>- Ensalada de lechuga y tomate con 1/3 de aguacate Hass.</p> <p>-1/4 taza de avena o 2 cdas de maicena con una tazade leche deslactosada o light.</p> <p>-240 ml de agua natural con un sobre de té.</p> <p>-Una taza o 140 g de papaya picada.</p>			<p>-250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de calabacitas)</p> <p>-1/2 taza de arroz blanco cocido</p> <p>-120 g de pechuga de pollo rellena de 1/4 taza de zanahoria y 1/4 taza de calabacitas en julianas.</p> <p>-3 cdas de aceite o 15 segundos de aceite en spray.</p> <p>-3 tortillas de maíz delgaditas</p> <p>-240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda</p> <p>-Una taza de gelatina sin azúcar</p>			<p>-2 gorditas de maíz rellenas con 1/2 taza de frijoles molidos NO refritos y 60 g de queso panela espolvoreado.</p> <p>-Ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>-240 ml de jugo sin azúcar o clarificado.</p> <p><b>-Coctel de frutas:</b> 1 1/2 taza de uvas verdes sin semilla con 3 nueces y 10 almendras rebanadas.</p>		
MARTES (SODIO 800 mg)	<b>OMELETTE A LA MEXICANA</b>			<b>TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</b>			<b>ENSALADA DE POLLO</b>		
	<p>-2 huevos enteros revueltos</p> <p>-1/4 Cebolla y 1/2 tomate finamente picado</p> <p>-2 cdas de aceitecomestible o 10 segundosde aceite en spray PAM.</p> <p>-1/3 de aguacate Hass</p> <p>-1/2 taza de frijoles molidos NO refritos</p> <p>-60 g de queso panela espolvoreado</p> <p>-1/4 taza de avena o 2 cdas</p>			<p>-250 ml de Consomé de 20 g de pollo a la mexicana (cilantro, 1/2 tomate y 1/4 cebolla).</p> <p>-3 tortitas pequeñas formadas con: 80 g de atún en agua con 1/2 papa cocida hecha puré, 1cda de pan molido.</p> <p>-2 cdas de aceite comestible o 10 segundos De aceite en spray PAM.</p>			<p>-60 g de pechuga de pollo desmenuzada con 1/2 taza de zanahoria, chicharos y 1/4 papa cocida.</p> <p>-4 galletas habaneras</p> <p>-240 ml de jugo sin azúcar o clarificado.</p>		

# DIETA ASTRINGENTE

PLAN ALIMENTICIO PARA ASTRINGENTE									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	59	885	221.5	Verduras	6	Leguminosas	0	Aceites y grasas sin proteína	5
<b>Proteínas</b>	19	285	75	Frutas	6	AOA muy bajo aporte	6	Aceites y grasas con proteína	0.5
<b>Grasas</b>	22	330	35	Cereal sin grasa	7	AOA bajo aporte	1.5	Leche semidescremada	0
<b>Tiempo de comida</b>				<b>Desayuno</b>	<b>Comida</b>			<b>Cena</b>	

<p><b>LUNES</b></p>	<p><b>ENTOMATADAS DE POLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 tortillas de maíz normal</li> <li>-60 g de pollo desmenuzado</li> <li>-2 cucharaditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray.</li> <li>-1/2 taza de salsa de tomate casera</li> <li>-1/2 taza de zanahoria cocida y picada</li> <li>-1 rebanada de piña</li> <li>-1 pieza de manzana jugo natural</li> <li>-240 ml Té de manzanilla (1 sobre)</li> </ul>	<p><b>PECHUGA RELLENA DE PANELA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de calabacitas).</li> <li>-1/4 taza de arroz blanco cocido</li> <li>-90 g de pechuga de pollo rellena de</li> <li>-40 g de panela</li> <li>-2 cucharaditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray.</li> <li>-2 tortillas de maíz normal</li> <li>-240 ml de Agua de fruta natural endulzado con splenda</li> <li>-Una taza de gelatina sin azúcar</li> </ul>	<p><b>SANDWICH DE PAN BLANCO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 rebanadas de pan blanco</li> <li>-1 rebanada de jamón de pavo</li> <li>-20 g de queso panela</li> <li>-Rodajas de jitomate</li> <li>-1/3 de aguacate Hass.</li> <li>-2 taza de uvas verdes sin semillas con 5 almendras rebanadas.</li> <li>-1 pieza de manzana jugo natural</li> </ul>
<p><b>MARTES</b></p>	<p><b>CLARAS DE HUEVO CON EJOTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 claras de huevo</li> <li>-Una taza de ejotes</li> <li>-2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray.</li> <li>-2 tortillas</li> <li>-1/2 plátano con 1 1/2 nuez troceada.</li> </ul>	<p><b>TORTITAS DE PAPA Y POLLO A LA PLANCHA</b></p> <p>Consomé de pollo a la mexicana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-30 g de pechuga de pollo desmenuzada</li> <li>-un tomate, cilantro al gusto y 1/4 de cebolla</li> <li>-1/4 taza de arroz rojo cocido con 1 cdita de</li> </ul>	<p><b>SINCRONIZADAS DE JAMÓN CON PANELA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 tortillas</li> <li>-20 g de queso panela</li> <li>-2 rebanas de jamón de pavo</li> <li>-Ensalada de lechuga y tomate</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1 pieza de manzana (jugo) natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aceite de oliva o 05 segundos de aceite en spray.</li> <li>2 tortitas pequeñas de</li> <li>-90 g de pechuga de pollo</li> <li>-1/2 pza. de papa cocida</li> <li>-2 cdas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray.</li> <li>-1 tortillas de maíz</li> <li>-240 ml de agua de fruta natural endulzado con splenda</li> <li>-2 rebanadas de piña natural picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-240 ml Té de manzanilla (1 sobre)</li> <li>-Una taza de gelatina sin azúcar</li> <li>-1 pieza de jugo de manzana natural</li> </ul>

<b>MIERCOLES</b>	<p><b>SANDWICH DE PAN BLANCO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 rebanadas de pan blanco</li> <li>-Una rebanada de jamón de pavo</li> <li>-40 g de queso panela</li> <li>-Un tomate en rodajas</li> <li>-2/3 aguacate Hass untado.</li> <li>-1 taza de uvas verdes sin semillas con 5 almendras</li> <li>-1 pieza de manzana jugo natural</li> </ul>	<p><b>PESCADO EMPAPELADO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1/2 taza de fideo cocido con 1/2 taza de salsa casera de tomate con 1 cdita de aceite de oliva o 5 segundos de aceite en spray.</li> <li>-120 g de pescado</li> <li>-2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray.</li> <li>-1/2 taza de chayote</li> <li>-1/2 taza de zanahoria</li> <li>-1/4 taza de arroz cocido</li> <li>-2 tortillas de maíz normal</li> <li>-240 ml de agua de fruta natural endulzada con splenda</li> <li>1/4 taza gelatina light</li> </ul>	<p><b>ENSALADA DE POLLO SIN MAYONESA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-90 g de pollo</li> <li>-1 taza de chayote cocido</li> <li>-1/4 pieza de papa cocida</li> <li>-2 galletas habaneras</li> <li>-240 ml Té de manzanilla (1 sobre)</li> <li>-1 pieza de manzana jugo natural</li> <li>-Una pera cocida</li> </ul>
	<b>JUEVES</b>	<p><b>HUEVO CON JAMON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 claras de huevo</li> <li>-1 rebanada de jamón</li> <li>-2 tortillas de maíz normal</li> <li>-2 cditas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite en spray.</li> <li>-Una pera cocida</li> <li>-1 pieza de manzana jugo natural (1pza)</li> </ul>	<p><b>MOLIDA CON EJOTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Consomé de 30 g de res con verduras (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de calabacitas y 1/2 taza de zanahoria)</li> <li>-90 g de molida de res</li> <li>-1/2 taza de ejotes</li> <li>-1/2 taza de salsa casera de tomate</li> <li>-2 cdas de aceite de oliva o 10 segundos de aceite</li> </ul>

## DIETA HIPERCALORICA

**PLAN ALIMENTICIO HIPERCALÓRICO, HIPEPRTOTEICO**

	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	52	1040	260	Verduras	5	Leguminosas	1	Leche descremada	2
<b>Proteínas</b>	26	520	130	Frutas	4	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	3
<b>Lípidos</b>	22	360	49	Cereal sin grasa	7	AOA bajo aporte/muy bajo aporte	8	Aceites y grasas con proteína	4
<b>Tiempo de comida</b>				<b>Desayuno</b>		<b>Comida</b>		<b>Cena</b>	
				<b>TACOS DE POLLO</b> -3 tortillas de maíz (ligeras)		<b>PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN</b>		<b>SOPES DESHEBRADA</b> - 2 sopos de maíz	

<p><b>LUNES</b></p>	<p>-60 gr de pollo - 1 cucharada de aceite (5g) -Pico de gallo al gusto -1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light con 5 almendras</p> <p><b>JUGO VERDE</b></p> <p>240 ml de jugo verde con hielo (1/2 manzana, 1/2 rebanada de piña, apio, 1/2 pieza de pepino y 5 almendras)</p>	<p>-<b>Consomé</b> de verduras -1 pimiento sin tapa o partido a la mitad - 1 lata de <b>atún</b> mezclada con 1/2 lata de elotes, cebolla y jitomate al gusto. - 40 g de queso panela - 1 cucharadita de mayonesa light -1/2 taza de arroz rojo - 4 habaneras o 1 paquete de salmas -1 taza de gelatina light - 14 nueces a la mitad (postre) -1 taza de <b>jícama</b> y pepino</p> <p>-1 vaso (240 ml) de agua de <b>FRUTA NATURAL</b></p>	<p>(delgado y menor al de una tortilla de <b>maíz</b>) -1/2 taza de frijoles (no refritos) - 1 taza de carne deshebrada - lechuga, tomate al gusto - Salsa de tomate casera -1/3 aguacate has -240 ml de jugo de sabor</p> <p><b>LICUADO DE PLÁTANO</b></p> <p>- 1 taza de leche deslactosada o light -1/2 pieza de <b>plátano</b> con 7 nueces</p>
<p><b>MARTES</b></p>	<p><b>TORTILLA DE HUEVO CON PAPA</b></p> <p>- 2 piezas de huevo -1/2 pieza de papa, guisar con cebolla y tomate - 1 cucharadita de aceite (5g) - 3 tortillas de <b>maíz</b> -1/4 taza de avena con 1 taza de leche deslactosada o light con 5 almendras</p> <p><b>JUGO VERDE</b></p> <p>240 ml de jugo verde con hielo (1/2 manzana, 1/2 rebanada de piña,</p>	<p><b>ROLLOS DE CARNE CON VERDURAS</b></p> <p>-<b>Consomé</b> de verduras -120 g de bistec de res - 1/2 taza de zanahoria, 1/2 taza de calabaza cortadas en julianas -Salsa de tomate casera -1/2 taza de arroz blanco o rojo - 1 cucharadita de aceite -3 tortillas de <b>maíz</b> -1 taza de gelatina</p>	<p><b>RAJAS POBLANAS CON POLLO</b></p> <p>-1/2 taza de rajas (2 chiles poblanos) - 60 g de pollo desmenuzado -1/2 taza de elote desgranado -1/2 taza de frijoles <b>NO REFritos</b> - 3 tortillas de <b>maíz</b> -1 cucharada de crema light -240 ml de jugo</p>

# DIETA DIABETICOS

PLAN ALIMENTICIO PARA DIABETES									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
Carbohidratos	50	900	225	Verduras	8	Leguminosas	1	Leche descremada	1
Proteínas	25	450	112.5	Frutas	4	A.O.A. Muy Bajo Aporte	7	Aceites y grasas sin proteína	5
Grasas	25	450	50	Cereal sin grasa	6	A.O.A. Bajo Aporte	2	Aceites y grasas con proteína	2
Tiempo de comida				Desayuno	Comida			Cena	
<b>LUNES</b> <i>(Conteo de carbohidratos: 4-4-4)</i>				<b>ENTOMATADAS DE POLLO</b>  -3 Tortillas de maíz delgaditas rellenas con -90 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañadas en una taza de salsa de tomate casera con -1 cucharadita de	<b>PECHUGA RELLENA DE ESPINACAS Y PANELA</b>  -250 ml de Consomé de verduras (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de calabacitas y 1/2 taza de zanahorias). -1/4 taza de arroz blanco cocido con 1	<b>GORDITAS DE FRIJOLES CON PANELA</b>  -2 gorditas de maíz rellenas con -1/2 taza de frijoles molidos <b>NO refritos</b> y -20 g de queso panela espolvoreado.			

## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

**ACEITES SALUDABLES**

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.

**AGUA**

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

	<p>aceite o 5 segundos de aceite en spray PAM.</p> <p>-Ensalada de lechuga y tomate con 2/3 de aguacate Hass.</p> <p>-1/4 taza de avena o 2 cucharadas de maicena con una taza de leche deslactosada o light.</p> <p>-240 ml de agua natural con un sobre de té.</p> <p>-Una taza o 140 g de papaya picada</p>	<p>cucharadita de aceite o 5 segundos de aceite en spray.</p> <p>-120 g de pechuga de pollo rellena de una taza de espinacas y -60 g de panela.</p> <p>Cocinar con - 2 cucharaditas de aceite o 10 segundos de aceite en spray.</p> <p>-3 tortillas de maíz delgadas</p> <p>-240 ml de agua de fruta natural con un sobre de splenda</p> <p>-Coctel de frutas (una taza de frutade estación)</p>	<p>-Ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>-240 ml de jugo sin <b>azúcar</b> o clarificado.</p> <p>-1/2 pera picada y -1/2 taza demanzana picada con -6 nueces.</p>
<p><b>MARTES</b> <i>(Conteo de carbohidratos: 4-4-4)</i></p>	<p><b>OMELETTE DE ESPINACAS CON PANELA:</b></p> <p>-2 huevos enteros revueltos</p> <p>-Una taza de espinacas cocidas</p> <p>-80 g de queso panela rebanado</p> <p>-1 cucharaditas de aceite comestible o 5 segundos de aceite en spray PAM.</p> <p>-1/2 taza de frijoles molidos NO refritos</p> <p>-1/4 taza de avena o 2 cucharadas de maicena con una taza de leche deslactosada o light</p> <p>-240 ml de agua natural con sobre de <b>té.</b></p> <p>-3 tortillas de <b>maíz</b> delgadas</p>	<p><b>TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</b></p> <p>-250 ml de <b>Consomé</b> de 30 g de pollo a la mexicana (cilantro, 1/2 tomate y 1/4 de cebolla).</p> <p>-3 tortitas <b>pequeñas</b> formadas con -70 g o una lata de <b>atún</b> en agua con - 1/2 papa cocida hecha <b>puré</b></p> <p>-1 cucharada de pan molido.</p> <p>-2 cucharaditas de aceite comestible o 10 segundos De aceite en spray PAM.</p> <p>-Verduras al vapor (1/2 taza de chayote, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza</p>	<p><b>ENSALADA DE POLLO</b></p> <p>-60 g de pechuga de pollo desmenuzada con 1/2 taza de zanahoria, chicharos</p> <p>-1/4 papa cocida y -2 cucharaditas de mayonesa light o baja en grasa.</p> <p>-4 galletas habaneras</p> <p>-240 ml de jugo sin <b>azúcar</b> o clarificado.</p> <p>-1 taza o 150 g de manzana picada con 10 almendras rebanadas, 3 nueces y 1 cucharada de granola sin pasas.</p>

# DIETA NORMO PROTEICA

PLAN ALIMENTICIO NORMAL									
	%	KCAL	G	Grupo	Porción	Grupo	Porción	Grupo	Porción
<b>Carbohidratos</b>	55	990	248	Verduras	5	Leguminosas	1	Leche descremada	2
<b>Proteínas</b>	25	450	113	Frutas	4	AOA muy bajo aporte	0	Aceites y grasas sin proteína	3
<b>Grasas</b>	20	360	40	Cereal sin grasa	7	AOA bajo aporte	8	Aceites y grasas con proteína	4
Tiempo de comida				Desayuno		Comida		Cena	
<b>LUNES</b>				<b>ENTOMATADAS DE POLLO</b> -6 Tortillas de maíz rellenas con 60 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañadas con 1/2 taza de salsa de tomate casera. - 1 cucharadita de aceite (5g) - Ensalada de lechuga y tomate (libre) -1/2 taza de avena con 2 tazas de leche deslactosada o light. -1 taza (140 g) de papaya - 3 cucharadas de chía y 3 nueces -240 ml de agua natural con un sobre de té		<b>PECHUGA RELLENA DE ESPINACAS Y PANELA</b> -Consomé de verduras (1/2 taza de chayote y 1/2 taza de zanahoria) -1/2 taza de arroz blanco cocido -120 g de pechugade pollo rellena de una taza de espinacas cocidas y 20 g de panela). -3 tortillas de maíz (ligeras) -1 cucharadita de aceite (5g) -Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria, manzana, 7		<b>GORDITAS DE FRIJOLES CON PANELA</b> -2 gorditas demaíz rellenas con 1/2 taza de frijoles molidos NO refritos y 80 g de queso panela espolvoreado. -Ensalada de lechuga y tomate (libre) -1 taza de pepino -240 ml de jugode sabor -1 manzana picada y 7 nueces -1/3 pieza de aguacate Hass - 5 segundos de aceite en spray (PAM)	

	<p><b>*Las tortillas son las mission tortillas ligeras</b></p>	<p>cacahuates y 5 almendras -1/3 de aguacate Hass -240 ml de agua de sabor (fruta natural con splenda) -Una taza de gelatina light</p>	<p>-240 ml de jugo de sabor</p>
<p><b>MARTES</b></p>	<p><b>OMELETTE DE ESPINACAS CON Q. PANELA</b> - 1 huevo entero revuelto - 1 taza de espinacas cocidas -40 g de queso panela rebanado -1/2 taza de frijoles molidos <b>NO refritos</b> -1/2 taza de cereal o 1/2 taza de avena sin <b>azúcar</b> con 2 tazas de leche deslactosada o light con 10 almendras -1 cucharadita de aceite (5 g) -1 taza de melón picado (160 gr) -3 tortillas de <b>maíz (ligeras)</b> -240 ml de agua natural con un sobre de <b>té</b></p>	<p><b>TORTITAS DE PAPA Y ATÚN</b> -Consomé de pollo a la mexicana (pechuga de pollo desmenuzada, cilantro, tomate y c) -3 tortitas <b>pequeñas</b> formadas con: 100 g de <b>atún</b> en agua con 1/2 papa cocida (<b>puré simple</b>), 2 cucharada de pan molido - 5 segundos de aceite en spray -1/2 taza de arroz -1 vaso (240 ml) de agua de <b>FRUTA NATURAL</b> y 7 cucharadas de <b>chía</b> -1 taza de <b>jícama</b> y pepino -1 taza de gelatina light</p>	<p><b>ENSALADA DE POLLO</b> -60 g de pechuga de pollo desmenuzada con verduras cocidas (1/2 taza de zanahoria, pimiento, 1/4 taza de papa cocida) y 1 cucharada de mayonesa light o baja en grasa. -4 galletas habaneras -240 ml de jugo de sabor -1 manzana - 3 cucharadas de granola - 7 cacahuates y 5 almendras -240 ml de jugo de sabor</p>
<p><b>MIÉRCOLES</b></p>	<p><b>HUEVO CON NOPALES</b> - 2 huevos enteros -1/2 taza de nopales, tomate y cebolla -1/2 taza de frijoles molidos <b>NO REFritos</b> - 5 segundos de espray (PAM) -3 tortillas de <b>maíz</b></p>	<p><b>FAJITA DE POLLO</b> - Consomé de verduras (250 ml) -3 tortillas de <b>maíz (ligeras)</b> -120 g de pollo desmenuzado -pimientos y cebolla (libre) -1/2 taza de arroz -1/3 aguacate Hass</p>	<p><b>SANDWICH DE ESPINACAS CON QUESO PANELA</b> - 2 rebanadas de pan integral - 1 taza de - 80 g de queso panela -1/2 pieza de</p>

# DIETA MODIFICADA EN PURINAS

Las purinas son unas moléculas orgánicas que forman parte de nuestro ADN. Concretamente, son las encargadas de formar la adenina y la guanina.

Durante los procesos naturales del cuerpo, las purinas son degradadas hasta formar un producto de desecho llamado el ácido úrico.

A veces, las purinas proceden de ciertos alimentos, como las vísceras, algunos pescados azules, las carnes rojas y algunos vegetales, los cuales, al ser digeridos liberan las purinas en sangre, donde también son degradadas hasta ácido úrico.

Cuando la concentración de ácido úrico supera ciertas cantidades, existe mayor riesgo de sufrir varias enfermedades como la gota y/o la artritis.

## DIETA EN PURINAS

Una dieta baja en purinas es un 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. Las purinas son degradadas por el cuerpo y transformadas en ácido úrico. Normalmente los riñones filtran el ácido úrico y éste sale del cuerpo a través de la orina. Sin embargo, las personas con gota, algunas veces acumulan ácido úrico en la sangre. Este acumulamiento de ácido úrico, puede provocar inflamación y dolor (ataque de gota). Una dieta baja en purinas podría ayudarlo a tratar y a evitar los ataques de gota.

## ¿Qué alimentos puedo incluir?

Los siguientes alimentos son bajos en purinas:

- 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 fruta
- 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 DEBO LIMITAR

- **Alimentos medios en purinas:**
  - **Carnes:** Limite lo siguiente de 4 a 6 onzas cada día.
    - Carne de res y de aves
    - Cangrejo, langosta, ostras y camarón
  - **Verduras:** Limite las siguientes verduras a ½ taza cada día.
    - Espárragos
    - Coliflor
    - Espinaca
    - Champiñones
    - Chícharos verdes
  - Frijoles, chícharos y lentejas (limítese a 1 taza cada día)
  - Avena (Limítese a ⅔ de taza de avena cruda cada día).
  - Germen de trigo y salvado (Limítese a ¼ de taza cada día)

- **Alimentos altos en purinas:** Limite o evite los alimentos altos en purinas.
  - 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 pobre en purinas	
<p>Esta dieta lleva 150 g. de Pan en todo el día.            La cantidad en Grasa (Aceite y Mantequilla) es de 40 g. al día.            En la crisis gotosa (ataque agudo), se recomienda la ingesta exclusiva de unos 5 Huevos y 50 cc. de Leche al día.            Se prohíben los siguientes alimentos: Hígado, Riñones, Mollejas, Menudillos, charcutería, Caza, Mariscos, Extractos de Carne, Anchoas, Sardinas, Boquerones, Huevas de Pescado, Bebidas alcohólicas, Espinacas, Coliflor, espárragos y Legumbres.            Son recomendables las aguas mineromedicinales alcalinas.</p>	
Día 1	
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 cc de leche con o sin café con 25 g. de azúcar.</li> <li>• 200 g. de Fruta.</li> <li>• 25 g. de Pan.</li> </ul>
<b>Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de arroz (100 g. cocidos).</li> <li>• Tortilla de un huevo. 100 g. de Alcachofas.</li> <li>• 200 g. de Fruta.</li> <li>• 50 g. de Pan.</li> </ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 cc. de leche con o sin café, o 50 g. de Queso Fresco. 25 g. pan.</li> <li>• 200 g. de Fruta o zumo de Fruta.</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• puré de Patatas (100 g. de patatas en crudo, 10 g. de mantequilla, 50 cc. de Leche).</li> <li>• 100 g. de Mero a la plancha (10 g. de mantequilla) con ensalada de escarola.</li> <li>• 200 g. de Fruta.</li> <li>• 50 g. de Pan.</li> </ul>
<b>Antes de acostarse ...</b>	
Día 2	
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 cc de leche con o sin café y 25 g. de azúcar.</li> <li>• 200 g. de Fruta.</li> <li>• 25 g. de Pan.</li> </ul>
<b>Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g. de Coles de Bruselas con Bechamel (100 cc. de Leche, 25 g. de Harina, 10 g. de Mantequilla).</li> <li>• 75 g. de Pollo Asado con Ensalada de Lechuga y Aceitunas.</li> <li>• 200 g. de Fruta.</li> <li>• 50 g. de Pan.</li> </ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 cc. de leche con o sin café o 50 g. de Queso. Fresco. 25 g. de pan.</li> <li>• 200 g. de Fruta o zumo de Fruta.</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g. de Judías Verdes.</li> </ul>

# DIETA BAJA EN FIBRA

## Dieta baja en fibra

Alimentos permitidos:	Alimentos prohibidos:
<b>Panes, cereales, arroz y pastas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan blanco, panecillos, bizcochos, medialunas, tostadas melba</li> <li>• <i>Waffles</i>, tostadas francesas y panqueques</li> <li>• Arroz blanco, fideos, pastas, macarrones, patatas cocidas y peladas</li> <li>• Galletas sin adicionales, galletas saladas</li> <li>• Cereales cocidos: harina, crema de arroz</li> <li>• Cereales fríos: arroz inflado, cereales de arroz, de maíz y Special K</li> </ul>	<b>Panes, cereales, arroz y pastas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Panes o panecillos con nueces, semillas o frutas</li> <li>• Trigo integral, pan negro <i>pumpernickel</i>, panes de centeno, pan de maíz</li> <li>• Patatas con cáscara, arroz integral o salvaje, <i>kasha</i> (trigo sarraceno)</li> </ul>
<b>Verduras:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras tiernas cocidas y enlatadas sin semillas: zanahorias, puntas de espárragos, habichuelas o alubias, calabaza</li> </ul>	<b>Verduras:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras crudas o al vapor</li> <li>• Verduras con semillas</li> <li>• Chucrút</li> <li>• Calabaza de invierno (cidrayote), guisantes, brócoli, coles de Bruselas, repollo, cebolla, col, alubias horneadas (<i>baked beans</i>) y maíz</li> </ul>
<b>Frutas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de frutas colado</li> <li>• Frutas enlatadas, excepto piña</li> <li>• Bananas maduras</li> <li>• Melones</li> </ul>	<b>Frutas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciruelas pasas y jugo de ciruelas pasas</li> <li>• Frutas crudas o secas</li> <li>• Todo tipo de bayas, higos, dátiles y pasas</li> </ul>
<b>Leche/productos lácteos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche, saborizada o no</li> <li>• Yogur, flanes y helados</li> <li>• Quesos, incluido el queso <i>cottage</i></li> </ul>	<b>Leche/productos lácteos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogures con nueces o semillas</li> </ul>
<b>Carnes rojas, de ave, pescados, habichuelas secas y huevos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes de vaca, cordero, jamón, ternera, cerdo, pescado, aves y vísceras molidas, tiernas y bien cocidas</li> <li>• Huevos</li> <li>• Mantequilla de mani sin trozos</li> </ul>	<b>Carnes rojas, de ave, pescados, habichuelas secas y huevos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes duras, fibrosas, con cartilagos</li> <li>• Habichuelas secas, guisantes, lentejas</li> <li>• Mantequilla de mani con trozos</li> </ul>
<b>Grasas, tentempiés, golosinas, condimentos y bebidas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Margarina, mantequilla, aceites, mayonesa, crema agria, aderezo para ensaladas</li> <li>• Salsas simples hechas con jugos de carne</li> <li>• Azúcar, jaleas transparentes, miel, jarabes</li> <li>• Especias, hierbas cocidas, caldos, consomés, sopas preparadas con las verduras permitidas</li> <li>• Café, té, bebidas carbonatadas</li> <li>• Galletas y pasteles simples</li> <li>• Gelatina, budines sencillos, flanes, helados, sorbetes, paletas de helado</li> <li>• Caramelos duros o <i>pretzels</i></li> </ul>	<b>Grasas, tentempiés, golosinas, condimentos y bebidas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nueces, semillas, coco</li> <li>• Conservas, mermeladas, confituras</li> <li>• Productos en escabeche, aceitunas, aderezos, rábano picante</li> <li>• Todos los postres que contengan nueces, semillas, frutas secas o coco, o que estén elaborados con salvado o cereales integrales</li> <li>• Caramelos que contengan nueces o semillas</li> <li>• Palomitas de maíz</li> </ul>

# DIETA BRAT

La dieta BRAT, como se ha señalado más arriba, consiste en una combinación de alimentos blandos, bajos en fibra, suaves y, supuestamente, agradables para el estómago, de tal manera que puede ayudar al paciente a sentirse mejor.

<b>DIA 1 Desayuno</b>	<b>Comida</b>	<b>Cena</b>
<b>1/2 TORONJA</b> <b>1 REBANADA DE PAN TOSTADO</b> <b>2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA DE CACAHUATE</b> <b>CAFÉ O TE</b>	<b>2 REBANADAS DE CUALQUIER TIPO DE CARNE APROX. 85 GRAMOS</b> <b>1 TAZA DE EJOTES</b> <b>1 TAZA DE BETABEL</b> <b>1 MANZANA PEQUEÑA</b> <b>1 TAZA DE HELADO DE VAINILLA</b>	<b>½ TAZA DE ATÚN</b> <b>1 REBANADA DE PAN TOSTADO</b> <b>CAFÉ O TE</b>

<b>DIA 2 DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1 HUEVO</b> <b>½ PLÁTANO</b> <b>1 REBANADA DE PAN TOSTADO</b> <b>CAFÉ O TE</b>	<b>2 SALCHICHAS</b> <b>1 TAZA DE BRÓCOLI</b> <b>½ PLÁTANO</b> <b>½ TAZA DE ZANAHORIA</b> <b>½ TAZA DE HELADO DE VAINILLA</b>	<b>1 TAZA DE QUESO COTTAGE</b> <b>5 GALLETAS SALADAS</b>

<b>DIA 3 DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>5 GALLETAS SALADAS</b> <b>1 REBANADA DE QUESO CHEDAR</b> <b>1 MANZANA PEQUEÑA</b> <b>CAFÉ O TE</b>	<b>1 TAZA DE ATÚN</b> <b>1 TAZA DE BETABEL</b> <b>1 TAZA DE COLIFLOR</b> <b>½ MELÓN</b> <b>1 TAZA DE HELADO DE VAINILLA</b>	<b>1 HUEVO COCIDO</b> <b>1 REBANADA DE PAN TOSTADO</b>



EJOTES Betabel Zanahoria Coliflor Brócoli	Toronja Manzana Plátano Melón	Salchichas Carne Atún Huevos
Queso cottage Queso cheddar	Nieve de vainilla	Pan tostado Galletas saladas

## DIETA HIPOLIPÍDICA

La dieta hipolipídica es una dieta baja en grasas, especialmente en grasas saturadas y grasas trans, y alta en proteínas y carbohidratos complejos. La idea es que al reducir la ingesta de grasas, se reduzca el nivel de colesterol malo (LDL) y triglicéridos en la sangre, reduciendo así el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Una dieta hipolipídica debe ser rica en frutas, verduras, cereales, legumbres y proteínas magras. Hay que evitar los alimentos procesados, fritos y altos en grasas saturadas y grasas trans

MENU :

### Lunes

- Desayuno: Tostada integral con aguacate y tomate + batido de frutas.
- Almuerzo: Ensalada de garbanzos, pepino y pimiento + filete de pollo a la plancha + mandarina.
- Cena: Gazpacho + tortilla francesa con champiñones y espárragos + piña.

### Martes

Desayuno: Yogur natural con frutos rojos y granola.

Almuerzo: Arroz integral con verduras y pechuga de pavo + pera.

Cena: Crema de calabacín + ensalada de lentejas y atún + manzana.

### Miércoles

- Desayuno: Tortitas de avena con fruta fresca.
- Almuerzo: Pescado a la plancha con verduras salteadas + naranja.
- Cena: Ensalada de lechuga, tomate y champiñones + pollo al horno con pimientos + yogurt natural.

### Jueves

- Desayuno: Batido de proteínas con frutas e verdes.
- Almuerzo: Fajitas de pollo con cebolla y tomate + kiwi.
- Cena: Sopa de verduras + empanada de espinacas y atún + sandía.

## DIETA CETOGENICA

La Dieta Cetogénica es una dieta especial alta en grasa, baja en carbohidratos y moderada en proteína, cuidadosamente controlada. La palabra “Cetogénica” significa que una sustancia química, llamada cetonas, se produce en el cuerpo (Ceto=cetonas, génesis=producción)..

Dieta cetogénica – Menú diario	
Ingesta	Plato
Desayuno	Yogurt griego 80 mL Aceite de canola 20 mL Bayas 30 g Nueces 10 g Café negro 200 mL
Almuerzo	Filet de carne con puré de calabacín Filet de carne 60 g Calabacín 100 g Queso emmental 15 g Aceite de Oliva virgen 30 mL Manteca 25 g Tomates cherry 40 g
Merienda	Jamón 20 g 60 g de aguacate 15 g de almendras
Cena	Filet de pollo con espárragos a la crema Filet de pollo 60 g Espárragos 100 g Crema de leche 20 mL Aceite de oliva 5 mL Especias a gusto
Recena	3 g de cacao sin azúcar Leche descremada 100 mL

Valores nutricionales	
Calorías totales (Kcal)	2000
Carbohidratos (g)	32.4
Fibra (g)	11.2
Proteínas (g)	34.7
Grasas (g)	212
Colesterol	80 mg
Calcio	671 mg
Hierro	7.8 mg
Zinc	5.2 mg
Vitamina C	87 mg
Vitamina D	6.4 ug
Vitamina A	574 ug
Selenio	24.2 mg

# DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterránea se centra en comer alimentos como pescado, frutas, verduras, frijoles (habichuelas), granos integrales y panes con alto contenido de fibra, y aceite de oliva. La carne, el queso y los dulces están muy limitados. Los alimentos recomendados son ricos en grasas monoinsaturadas, fibra y ácidos grasos omega-3.

La dieta mediterránea es como otras dietas saludables para el corazón en que se recomienda comer abundantes frutas, verduras y granos con alto contenido de fibra. Pero en la dieta mediterránea, un promedio del 35% al 40% de las calorías puede provenir de la grasa. La mayoría de las otras pautas saludables para el corazón recomiendan obtener menos del 35% de sus calorías de la grasa. Las grasas permitidas en la dieta mediterránea son principalmente de aceites no saturados, como el aceite de pescado, el aceite de oliva y ciertos aceites de nueces o de semillas (como el aceite de canola, de soya o de linaza) y de frutos secos (nueces, avellanas y almendras). Estos tipos de aceites pueden tener un efecto protector sobre el corazón.

## **¿Cuáles son los beneficios?**

Una dieta de estilo mediterráneo puede ayudar a reducir su riesgo de ciertas enfermedades, mejorar su estado de ánimo y aumentar sus niveles de energía. También puede ayudarle a mantener el corazón y el cerebro saludables.

## Dieta mediterránea

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
· DESAYUNO ·	Bocadillo pequeño con jamón serrano Mandarina Café/té/infusión sin leche ni azúcar	Macedonia variada Yogur Café/té/infusión sin leche ni azúcar	Bocadillo pequeño de huevo duro y atún Pera Café/té/infusión con leche desnatada o yogur desnatado	Tortilla a la francesa con rebanada de pan Kiwi Café/té/infusión sin leche ni azúcar	Tostada con queso fresco, nueces y un hilito de miel Café/té/infusión
· COMIDA ·	Espinacas con garbanzos y bacalao desmigado Manzana	Taboulé Gambas a la plancha Plátano	Ensalada de tomate y mozzarella Pechuga de pavo rellena de frutos secos Pera	Ensalada verde Paella de marisco Naranja	Gazpacho Lenguado a la plancha con espárragos Un puñado de frutos secos
· CENA ·	Ensalada de higos (u otra fruta) y queso fresco Almejas a la marinera Una onza de chocolate negro 70% cacao	Ensalada de tomate, lechuga y cebolla Sardinas en escabeche Cuajada con miel	Crema de verduras Tortilla a la francesa Una manzana al horno con canela	Tzatziki con crudités Merluza al horno Manzana	Verduras asadas Pulpo a la brasa Pera

EJEMPLO DE MENÚ

# DIETA MEDITERRÁNEA

## DESAYUNO

1 pieza de fruta + proteínas  
(yogur o carne magra o huevo)  
+ infusión

## ENTRE HORAS

1 pieza de fruta + infusión

## COMIDA

1 ración de verdura + 1 proteínas  
+ 1 ración de carbohidrato  
de índice glucémico bajo  
+ 1 pieza de fruta

## CENA

1 ración de verdura + 1 ración de proteína  
+ 1 lácteo o fruta (dependiendo del  
índice glucémico total)



# DIETA NORMOCALORICA

Una dieta normocalórica es lo que estás buscando si tu objetivo es mantener el peso. En este caso, las calorías ingeridas tienen que igualar a las calorías que nuestro cuerpo quema.

Si lo que deseas es ganar masa muscular, entonces lo tuyo es el superávit calórico. Aquí consumimos más calorías de las que gastamos.

## DIETA NORMOCALORICA HIPOGRASA

- DESAYUNO

1 CARBOHIDRATO	1 PROTEINA	Alternativas de BEBIDAS	FRUTA
Pan (2 unidades) ó Tostadas (4 unidades) ó Tortillas de maíz (tacos) (2 unidades) ó Tubérculos (1 unidad) ó Choclo (1 unidad) ó	Pollo (1 pieza) ó Carne ( un filete) ó Atún ( ½ lata) ó Queso ( 2 tajadas) ó Huevo (2 unidades sin yema) ó Sangrecita de pollo	1 taza avena espesa + 1 cucharada de kiwicha pop  1 taza de quinua espesa + 1 cucharada de kiwicha pop  1 taza de yogurth light + 1 cucharada de kiwicha popo  1 taza de leche light + 1 cucharada de kiwicha popo  1 taza de jugo de fruta + 1 cucharada de salvado de trigo	1 MANZAJA  1 TAZA DE PAPAYA  1 TAZA DE MELON  1 PERA  1 NARANJA  2 KIWIS  1 PALTA  1 DURAZNO
Deberán ser integrales, y deben consumirse junto con una proteína para que no se convierta en grasas.	El alimento cárnicos pueden ser sancochado, a la plancha o en guiso	Todas las bebidas sin azúcar. Se puede emplear edulcorante. En el caso de los jugos agregar una cucharada de salvado de trigo.	CONSUMIR CON CASCARA

- MEDIA MAÑANA
- 2 GRANADILLAS
- 1 taza de yogurt con una cucharada de CHIA

# DIETA DASH

La dieta DASH es una dieta segura y recomendada para prevenir y tratar la hipertensión. Comparte con la dieta mediterránea su planteamiento general. "Está avalada por la ciencia. Un estudio del National Heart, Lung and Blood Institute, que demostró su eficacia para reducir la presión arterial comparándola con otros planes de alimentación", señala Rocío Práxedes, dietista-nutricionista y miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética

<b>DESAYUNO</b>	1 pan con palta + 1 tza de quinua con avena (30 g) + 100 gr de papaya picada
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Ponche de lúcuma (½ tza jugo lúcuma + ¼ tza pasas+ ½ almendras peladas + 1 cda chía)
<b>ALMUERZO</b>	Trigo graneado (½ tza) con pure de espinaca (½ tza) + 1 filete de pescado a la plancha (90gr)  Mix de ensalada de vegetales crudos (1 tza: lechuga, rabanito, zanahoria, col) con aliño (1cda aceite, sal, limón al gusto) + refresco: Chicha morada
<b>MEDIA TARDE</b>	2 cda de cancha serranita tostada y 1 vaso de leche de ajonjolí
<b>CENA</b>	Solterito arequipeño (½ tza de verduras cocidas y 20gr de queso) + ½ tza extracto de beterraga con zanahoria

# DIETA CH

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.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• DESAYUNO •	Infusión o café con leche + una rebanada de pan integral con aguacate y tomate	1 yogur natural + 1 rebanada de pan integral con 1 rebanada de queso mozzarella + 1 cucharada de aguacate triturado	Café con leche + ½ taza de fresas frescas + 2 huevos revueltos	Café con leche + 2 huevos revueltos con 1 tomate mediano y albahaca	Infusión o café con leche + una rebanada de pan integral con jamón serrano y tomate	Café con leche + 1 rebanada de pan integral con un par de lonchas de salmón ahumado + 1 cucharada de aguacate triturado	Infusión o café con leche + una rebanada de pan integral con queso fresco y tomate
• MEDIA MAÑANA •	2 albaricoques y un puñado de nueces	Café con leche desnatada + 20 unidades de almendras	Palitos de zanahoria cruda o asada	1 yogur natural con una cucharada de semillas de chia + 5 nueces	Un puñado de almendras fritas en el microondas	1 mandarina mediana + 10 unidades de almendras	Brocheta de frutas frescas de temporada
• COMIDA •	Filete de salmón a la plancha con puerro al curry + yogur griego	Espagueti de calabacín con carne picada + ensalada cruda de lechuga, zanahoria y cebolla	Bistec a la plancha (o cualquier pieza de magro de ternera) + ensalada de lechuga, tomate, apio, cebolla. + 1 trozo de queso (de cualquier tipo)	Lentejas estofadas (o un plato de legumbres cocinadas con verduras y sin carnes procesadas) + 2 cuñas pequeñas de queso curado	Ensalada de arroz integral con 1 pimiento troceado, 1 rodaja de melón cortada en tacos, tomates cherry partidos a la mitad y semillas de sésamo	Pechuga de pollo a la plancha + ½ taza de puré de calabaza + ensalada cruda de lechuga, tomate, cebolla y 1/3 de aguacate en dados	Caldo ligero + salteado de pollo con verduras al limón
• MERIENDA •	Un puñado de cerezas + infusión sin azúcar	1 taza de gelatina casera sin azúcar con fresas	Yogur griego sin azúcar con nueces picadas	Batido de aguacate con 1 cucharada de semillas de chia y leche	Infusión o café con leche + 2 lonchas de pavo con una rebanada de pan integral	1 vaso de batido verde preparado con repollo, limón, pepino, agua de coco y una cucharadita de chia	Yogur griego con un puñado de nueces
• CENA •	Escalfada de berenjena, pimiento, cebolla y calabacín + 2 cuñas pequeñas de queso curado	Tortilla de espinacas preparada con 2 huevos, cebolla y espinacas	Filete de pollo a la plancha + judías verdes con tomate	1 berenjena rellena con atún + 1 cucharada de queso parmesano. Gratinar al horno	Ensalada de tacos de salmón salteados con tomate, lechuga, cebolleta, y pepinillos en vinagre (Puedes añadir un huevo duro o una lata de atún)	1 pimiento rojo pequeño relleno de carne con una cucharada de queso parmesano. Gratinar al horno.	Crema fría de aguacate + mini pizzas con base de calabacín aderezadas con tomate, queso rallado, albahaca y orégano al gusto. Gratinarlas en el horno

# BIBLIGRAFIAS

MANUAL KRAUSE L. MAHAN

ALIMENTACION Y DIETOTERAOIA

EL ABCD DE LA EVALUCION DEL ESTADO NUTRICIONAL

SMAE 5 EDECION. DRA BERENICE PALACIOS GONZALEZ. / MCS

ANA BERTHA PEREZ NC

## **APOYOS**

LIC. NUTRICION PASANTE ANA LAURA LIDIA LOPEZ GUILLEN