



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Cielo Brissel Fernández Colín

MANUAL DE DIETAS

NUTRICIÓN

PASIÓN POR EDUCAR

3" B "

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de diciembre de 2023

CIELO BRISSEL FERNANDEZ COLIN



TIPOS DE DIETAS

MANUAL DE DIETAS



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE: DIETAS DE LIQUIDOS CLAROS

EN QUE CONSISTE: Provee líquidos, electrólitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Los líquidos que se proveen son traslúcidos.

ALIMENTOS PERMITIDOS		ALIMENTOS NO PERMITIDOS	
Líquidos claros	Jugos de frutas colados	Alimentos y bebidas rojas, anaranjadas o violetas	Gelatinas oscuras
Infusiones	Agua de frutas	Líquidos oscuros	Caramelos
Paletas heladas de agua	nieve	Carne	Huevos
Gelatinas claras	Caldo o consomé	Grasas	Leche y derivados
PATOLOGIAS			
Periodo postquirúrgico inmediato			
Preparación para examen de colon			
Cirugía de colon			
Diarrea aguda de corta duración			



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE **DIETA DE LIQUIDOS COMPLETOS**

EN QUE CONSISTE: Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal

ALIMENTOS PERMITIDOS		ALIMENTOS NO PERMITIDOS
AGUA ZUMO DE FRUTA	CALDOS INFUSIONES	Carnes Alimentos grasos
LECHE	PREPARADOS COMERCIALES LIQUIDOS DE NUTRICION ENTERAL.	Irritantes
Leche	Verduras cocidas y coladas	Queso
Yogurt natural	Caldo	Fruta fresca, congelada o enlatada
Huevo	Consomé	Verduras crudas
Cereales cocidos no integrales	Crema	
Margarina	Jugos colados	
Helado	Nieve	
Gelatina	Paletas de agua	
Aguas de sabor	Azúcar	
Caramelo	Sal	
Miel	pimienta	
PATOLOGIAS		periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave
problemas de deglución y masticación		problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE

DIETA EN PURES

EN QUE CONSISTE: está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia. Se caracteriza por contener alimentos líquidos y sólidos fáciles de deglutir, alimentos que se trituran, muelen o cortan para conseguir texturas finas

ALIMENTOS PERMITIDOS		ALIMENTOS NO PERMITIDOS
sopas	Caldos	Alimentos de difícil digestión, con orillas, a temperaturas extremas, grasas, gaseosas
consomé	Leche	
jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré, 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	Jugos y purés de verduras colados, yogurt,	
PATOLOGIAS		
Dificultad para masticar, pero no para tragar		Perdida de piezas dentales
Problemas esofágicos		



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE **DIETA SUAVE**

EN QUE CONSISTE: provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave y con alto contenido de agua para facilitar la masticación y deglución

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none">• verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara;• carnes de res y puerco molidas;• pescado; pollo,• productos lácteos bajos en grasas,• jugos de frutas y verduras coladas• , pasta, galletas y panes elaborados con harinas blanca refinada,• huevo,• té,• caldos,• cereales,• budín,• natillas	<ul style="list-style-type: none">• orillas cortantes,• papas fritas,• cacahuates,• tostadas y bolillos,• cereales integrales,• irritantes,• lácteos grasosos• verduras y frutas crudas,• alimentos flatulentos
PATOLOGIAS	
cirugía de cabeza y cuello.,	problemas dentales, de masticación o de deglución,
várices esofágicas.	acidez gástrica,
Úlcera	cirugía de estómago o intestinos



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE **DIETA BLANDA**

EN QUE CONSISTE: aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina n irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none">• Alimentos preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite. especias y condimentos según la tolerancia del paciente.• Carne de res, ternera o cerdo, aves, pescado,• avena, arroz,• frutas cocidas y sin cascara,• jugos,• } leche, queso,• verduras cocidas y sin cascara,• leguminosas,• gelatina, nieve, flan,• aguacate,• mayonesa,• margarina, mantequilla	chiles, pimienta negra, cítricos, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas. café, sea normal o descafeinado, debe ingerirse con moderación y de preferencia más diluido de lo normal. cocoa, el té negro gaseosas, de acuerdo con la tolerancia del sujeto. Las bebidas alcohólicas se restringen o eliminan, en caso necesario
PATOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none">• periodo de transición entre el plan de consistencia líquida,• la dieta normal; gastritis, úlcera, colitis, intolerancia a los lípidos	la alimentación enteral, parenteral o mixta

CIELO BRISSEL FERNANDEZ COLIN



TIPOS DE DIETAS

DIETAS MODIFICADAS EN NUTRIENTES



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE **DIETA HIPOCALORICA**

EN QUE CONSISTE: es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none">• carne sin grasa en general.• Aves, conejo.• Ácidos grasos,• Yogures naturales.• Quesos desnatados sin azúcar.• Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza; en cantidades moderadas.• Café. Té. Infusiones.• Aguas minerales.• Especies. Condimentos.	<ul style="list-style-type: none">• Azúcar. Confituras. Miel• Chocolate. Cacao Helados.• Snacks.• Fruta disecadas almendras, avellanas, cacahuete, nueces• Aguacate. Aceitunas.• Carne grasa.• Pescado en aceite o escabeche.• Caldos grasos.• Purés instantáneos.• Sopas de sobre.• Manteca.• Chicharrones.• Quesos grasos. Quesos fermentados.• Yogur de frutas. Yogur azucarado.• Bebidas refrescantes azucaradas.• cerveza, licores, aperitivos, vinos
PATOLOGIAS	
Sobrepeso, obesidad, hipertensión,	síndrome de Cushing, hipotiroidismo



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE

DIETA HIPERCALORICA

EN QUE CONSISTE: se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente	si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación
PATOLOGIAS	
Cáncer, sida, quemaduras, sepsis,	enfermedades neurológicas



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE

DIETA HIPOPROTEICA

EN QUE CONSISTE: es cuando no se cubren los requerimientos de proteína necesarios para las funciones corporales de una persona adulta que va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none">• Pan integral, Arroz,• Pepino, Cebolla,• Tomate,• Zanahoria,• Espinacas,• Champiñones,• Papas,• Naranja, manzana, pera, sandia, uva, platano	<ul style="list-style-type: none">• Alimentos ahumados,• Alimentos secados,• embutidos,• enlatados
PATOLOGIAS	
Insuficiencia renal aguda Proteinuria	Enfermedad renal estadios I al IV sin tratamiento sustantivo



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE **DIETA HIPERPROTEICA**

EN QUE CONSISTE: Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none">• Huevos.• Cortes de carne más magros.• Pechugas de pollo,• Pechugas de pavo.• Frijoles y garbanzos.• Camarón.• Nueces y semillas, como semillas de calabaza, cacahuete y almendras.,• Pescado, salmón.	alimentos que contienen carbohidrato, como la pasta, el arroz o el pan.
PATOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none">• Hipercatabolismo,• sepsis,• desnutrición proteica,• ERC en tratamiento sustantivo, politraumatizados,• VIH	<ul style="list-style-type: none">• cáncer,• quemaduras,• estados febriles,• estados hipercatabolicos



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE

DIETA MODIFICADA EN PURINAS

EN QUE CONSISTE: Es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos, además, el cuerpo las produce naturalmente, estas son degradadas y convertidas en ácido úrico, el cual debe eliminarse, si anormalmente este se acumula en la sangre, puede provocar inflamación y dolor generalmente en las articulaciones, la dietoterapia ayuda a evitar estos síntomas.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none">• Verduras,• frutas,• cereales,• carnes blancas	<ul style="list-style-type: none">• Anchoas,• sardinas,• almejas y mejillones.• Atún, bacalao, arenque y eglefino.• Carne de ganso y pato.• sesos, corazón, riñón, hígado y mollejas.
PATOLOGIAS	
Elevación de ácido úrico por ingesta elevada de purinas, gota,	enfermedad renal



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE

DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS

EN QUE CONSISTE: se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos, esta dieta es alta en fibra dietética, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
melón, sandía, papaya, aguacate, ciruela, frambuesas, fresas. cacahuètes, avellanas, almendras. Aceites de girasol y de oliva. calabacín, berenjena, brócoli, acelgas, berro, espárragos, lechuga, zanahoria, coliflor, espinacas, pepino, rábano, repollo y tomate.	pan blanco, cereales azucarados, dulces, refrescos y zumos comerciales. patatas, arroz, pasta y legumbres.
PATOLOGIAS	MODO DE PREPARACION
Enfermedades metabólicas: diabetes tipo 1 y 2 Obesidad, síndrome metabólico, hipertrigliceridemia	



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE

DIETA MODIFICADA EN FIFRA

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

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Yogurt, pollo, jamon de pavo, queso panela; manzana, pera, durazno cocidos y sin cascara; zanahoria, chayote cocidos; arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote; maíz, girasol, oliva, soya, canola	Leche entera, descremada; cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, chorizo, longaniza, peperoni, vísceras, quesos grasos; avena, pan dulce, bolillo, tortilla, pasteles, galletas dulces, alimentos integraes; fríjol, lenteja, haba, soya, alverjón; tocino, mayonesa, mantequilla, margarina; azúcar, miel; refrescos, jugos, mermeladas, cajeta, alimentos industrializados
PATOLOGIAS	MODO DE PREPARACION
Diverticulitis, gastroparecia, enfermedad de Crohn, estenosis del intestino, colitis ulcerativa, pre y post cirugía intestinal, fistula intestinal, endoscopia, rayos X de colon y abdomen	



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE

DIETA BRAT

EN QUE CONSISTE: Es una dieta que contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en inglés (banana, rice, apple, toast) plátano, arroz, manzana y pan tostado (alimentos con poder astringente), dieta que nació en un intento de detener diarreas graves en pacientes con SIDA y que demostró su funcionalidad en los años 80s, sin embargo, por la pobreza de sus nutrientes no debe mantenerse por más de 48 horas. Años más tarde, se agregó la letra “y” de yogurt por sus propiedades benéficas en cuanto a la flora intestinal.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Yogurt, manzana, plátano, arroz, pan tostado	Alimentos de origen animal, verduras, leguminosas, aceites, azucares
PATOLOGIAS	
diarrea aguda	



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE **DIETA HIPOLIPIDICA**

EN QUE CONSISTE: se deben cuidar los siguientes aspectos: 1. Baja en colesterol < 200mg 2. Baja en grasas saturadas.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Leche light, yogurt descremado, queso panela, requesón, pollo, claras de huevo, carne de res sin grasas, verduras al vapor, cereales y frutas	Alimentos fritos, mantequilla, manteca, vísceras, quesos maduros, piel de pollo, cortes gruesos de carne, chorizo
PATOLOGIAS	MODO DE PREPARACION
Diabetes mellitus, hipotiroidismo, enfermedad hepática obstructiva, ERC, enfermedades cardiovasculares	



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE

DIETA HIPERLIPIDICA

EN QUE CONSISTE: este tipo de dietas no son muy utilizadas, pero se recomienda en pacientes que no pueden consumir un buen aporte de HCO

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Aguacate, aceite de maíz, canola, soya, olivo, nueces, semillas, cacahuates, pescado, pollo	Empanizados, frituras, pasteles, tartas, caramelos, galletas, helados, productos industrializados con alto contenido de grasas
PATOLOGIAS	MODO DE PREPARACION
Personas con niveles de colesterol y/o triglicéridos. cardiopatía isquémica, accidentes cerebrovasculares, embolismo pulmonar, tromboembolismo de vasos periféricos hipertensión, fumadores, diabéticos, obesidad de predominio troncular o abdominal, antecedentes familiares	



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE

DIETA CETOGENICA

EN QUE CONSISTE: Es una dieta muy controvertida, por la gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, sin embargo, es muy utilizada para control de peso, debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Leche entera, yogurt natural; carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamón, chicharrón, hígado, sesos, pata, corazón, riñones, quesos; verduras, soya, girasol, canola, oliva, mayonesa, crema, margarina, mantequilla, peperoni, chorizo, longaniza, aguacate, aceitunas, chia, linaza, cacahuete, avellanas, pepitas, nuez, almendras, piñones, pistaches	Leche semidescremada y descremada, carne magra, frutas, pan dulce, galletas, pasteles, galletas de arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, pan de caja, papa, camote, pastas, leguminosas, azúcar, miel, refrescos, jugos, alimentos industrializados, preparados de harinas
PATOLOGIAS	MODO DE PREPARACION
obesidad mórbida y en epilepsia.	



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE **DIETA MEDITERRANEA**

EN QUE CONSISTE: tiene menos carnes y carbohidratos y más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada

ALIMENTOS PERMITIDOS		ALIMENTOS NO PERMITIDOS	
CEREALES	LEGUMBRES	CARNES DE CORDERO	CARNE DE CERDO
FRUTAS Y HORTALIZAS	ACEITE DE OLIVA	CARNE VACUNO	VINO
FRUTOS SECOS	PESCADO	Dulces	huevo
mariscos	Lácteos, aves	Mantequilla	
PATOLOGIAS		MODO DE PREPARACION	
ENFERMEDAD CORONARIA			
RIESGO CARDIOVASCULAR			
Ataque al corazón Angina de pecho inestable			



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE **DIETA DASH**

EN QUE CONSISTE: sus singlas significan Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión, es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Productos lácteos sin grasa o con un bajo contenido de grasa. Granos integrales. Carnes magras, aves, frijoles, soya, legumbres, huevo y sustitutos de huevo. Pescado. Nueces y semillas. aceite de oliva, canola, aguacates.	Alimentos con sal agregada , Alcohol. Bebidas azucaradas.
PATOLOGIAS	MODO DE PREPARACION
presión arterial alta	



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE **DIETA HIPOSODICA**

EN QUE CONSISTE: Es una dieta que controla la ingestión de sodio para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Carnes, pescados, huevos. Jamón cocido bajo en sal. Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas. Fruta.	Agua mineral con gas Sal sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos Comidas precocinadas mostaza, ketchup, salsa de soja Congelados. Conservas Mantequilla, margarina, manteca.
PATOLOGIAS	MODO DE PREPARACION
hipertensión arterial, , insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo	



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE

DIETA HIPERSODICA

EN QUE CONSISTE: prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y es de muy corta duración.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Pollo, papas fritas, sal, mayonesa, queso procesado, productos enlatados	Carnes, pescados, huevos. Jamón cocido bajo en sal. Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas. Fruta.
PATOLOGIAS	MODO DE PREPARACION
Hiponatremia, enfermedad renal	



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE **DIETA ATKINS**

EN QUE CONSISTE: es un plan de dieta baja en carbohidratos que puede ayudar a adelgazar sin restringir de forma deliberada las calorías o pasar hambre.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none">• Pescados y mariscos• Aves de corral, como pollo y pavo• Carne fresca, como carne de vaca, cerdo y cordero• Carne procesada, como tocino, jamón o salchichas• Huevos• Mantequilla• Aceite de oliva, aceite de coco y aceites vegetales• Mayonesa• Hierbas y especias• Vinagre	<ul style="list-style-type: none">• Azúcar, y también miel y jarabe• Bebidas azucaradas• Cereales, tales como pan, pasta, arroz y cereales• Zumo de fruta• Alcohol• Verduras que crecen debajo de la tierra, tales como zanahorias, remolachas y papas• Frutas, incluidos los frutos del bosque• Frutos secos y semillas• Yogur, queso fresco granulado (cottage) y queso ricotta o requesón
PATOLOGIAS	MODO DE PREPARACION
síndrome metabólico, la diabetes, la presión arterial alta y las enfermedades cardíacas	



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE **DIETA NORMOPROTEICA**

EN QUE CONSISTE: **consiste en ingerir menos carbohidratos y menos grasas durante un tiempo**

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Agua, té o café sin azúcar, aceite de oliva, vegetales, frutas, cereales, pan de trigo, pasta, arroz integral, pescado, aves, legumbres, nueces	Bebidas azucaradas, margarina, grasas trans, cereales refinados, carnes rojas, queso, carnes procesadas
PATOLOGIAS	MODO DE PREPARACION
enfermedad hepática alcohólica, cirrosis de cualquier etiología y EH.	



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE

DIETA NORMOCALORICA

EN QUE CONSISTE: las calorías ingeridas tienen que igualar a las calorías que nuestro cuerpo quema.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Frutas, zumos, azúcar, huevo, pollo, verduras, yogurt, carne de res, avena, semillas, frutos secos, pan tostado, crema, queso, pescado, gelatina, quesadillas, hojas verdes	Alcohol Mayonesa Mantequilla Gaseosas Azúcar embutidos
PATOLOGIAS	MODO DE PREPARACION
Cirrosis, sobrepeso, obesidad, mantener el peso	



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE

DIETA CON ALTO CONTENIDO EN FOSFORO

EN QUE CONSISTE

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none">• Productos lácteos como yogur, leche y queso.• Productos derivados de granos, como pan, tortillas, arroz integral y avena.• Carnes, aves de corral, pescado y huevos.• Nueces y semillas, como marañones y semillas de sésamo.• Legumbres, como lentejas, frijoles rojos y guisantes.	Leche de almendras, queso crema, crema agria, helados de agua, pan, roscas, caramelos duros
PATOLOGIAS	MODO DE PREPARACION
Problemas renales	



TIPOS DE DIETAS

NOMBRE

DIETA CON ALTO CONTENIDO EN CALCIO

EN QUE CONSISTE: principalmente se modifica este nutrimento para evitar su deficiencia, se debe de proporcionar según la edad del paciente

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Queso, yogurt, tortillas de maíz, charales, berros, verdolagas, sardinas, salmon	Alcohol
PATOLOGIAS	MODO DE PREPARACION
Prevención de osteoporosis, osteomielitis, raquitismo, padecimientos renales	