

# Mi Universidad

UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS COMITAN  
MEDICINA HUMANA



*Nombre del Alumno: Leonardo Lopez Roque*

*Nombre del tema: Manual de dietas*

*Parcial: 4to*

*Nombre de la Materia: Nutrición*

*Nombre del profesor: Martinez Guillen Jullibeth*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*Semestre: Tercer semestre*



# MANUAL DE DIETAS

**Leonardo Lopez Roque**

## DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

¿En qué consiste? Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. lo que ayuda a mantenerse hidratado y puede proporcionar algunas vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para funcionar correctamente.

### Alimentos recomendados:

- Líquidos
- Infusiones
- Jugos de fruta colados
- Agua de fruta
- Nieve y paletas de agua
- Gelatina
- Caldo oconsomé

### Alimentos no recomendados:

- Jugos de néctar o pulpa
- Jugo de ciruela
- Leche
- Yogur
- Carne
- Huevo
- 

**Indicaciones:** Periodo posquirúrgico inmediato, examen de colón o cirugía de colón y diarrea aguda de corta duración.



## DIETA DE LIQUIDOS COMPLETOS O GENERALES

**¿En qué consiste?** Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión, salvo a personas intolerantes a la lactosa y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

### Alimentos recomendados:

- Leche
- Yogur natural
- Huevo
- Cereales cocidos
- Verdura cocida y coladas
- Sopas
- Cremas
- Caldos
- Consomé
- Margarina
- Helado
- Gelatina
- Helado
- Jugos colados
- Café
- Miel/azúcar

### Alimentos no recomendados:

- Queso
- Fruta (congelada o enlatada)
- Carne
- Cereales
- Verduras crudas o cocidas
- Helado
- Alcohol
- Cremas no lácteas
- Leches vegetales
- Néctares
- Jugos con pulpa
- Bebidas azucaradas
- Productos congelados
- Productos fritos
- Tostadas
- Pan

**Indicaciones patológicas:** Periodo de transición, disfagia, problemas de deglución y masticación, inflamación gastrointestinal y depuración del colón antes de la colonoscopia.



## DIETA DE PURÉS

**¿En qué consiste?** Provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferentes consistencias suaves (cocción).

### Alimentos recomendados:

- Sopas
- Consomé
- Yogur
- Caldos
- Leche
- Jugos
- Purés de verdurascolados
- Néctares de frutas

### Alimentos no recomendados:

- Semillas
- Huesos
- Alimentos fibrosos
- Cebolla
- Quesos sólidos
- Requesón regular
- Queso de franja
- Queso de olla

**Indicaciones patológicas:** Dificultad para masticar, problemas esofágicos (no toleran los alimentos sólidos) adultos mayores que hayan perdido piezas dentales.



## DIETA SUAVE

**¿En qué consiste?** Provee alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia grave.

### Alimentos recomendados:

- Verduras
- Frutas al horno
- Carne de res
- Puerco molido
- Pescado
- Pollo

### Alimentos no recomendados:

- Orillas cortantes
- Papas fritas
- Cacahuates
- Tostadas
- Bolillos
- Pan

**Indicaciones patológico:** Pacientes con cirugía de cabeza y cuello, problemas dentales (masticación o deglución) vórices esofágicas.



## DIETA BLANDA

**¿En qué consiste?** No modifica la consistencia de los alimentos incluyendo alimentos preparados con muy pocas grasas aceites especiales y condimentos.

### Alimentos recomendados:

- Plancha hervida
- Asados al horno
- Chiles
- Pimentón
- Jitomate
- Pimienta negra

### Alimentos no recomendados:

- lácteos grasosos
- Verduras crudas
- Ensalada
- Frutas deshidratadas
- Pepino
- Maíz

**Indicaciones patológicas:** Periodo de transición entre el plan de consistencia líquido, alimentación enteral, parental o mixta, procesos inflamatorios gastrointestinal, gastritis, colitis, intolerancia a lípidos y úlceras.



## DIETA HIPOCALORICA

**¿En qué consiste?** Es un régimen alimenticio que se basa en el consumo de alimentos bajos en calorías. Esta dieta tiene como objetivo disminuir la cantidad de calorías de nuestro cuerpo por medio de una ingesta menor de las calorías quemadas.

### Alimentos recomendados:

- Frutas
- Verduras
- Proteínas la plancha o vapor
- Huevo
- Frutos secos
- Legumbres
- Pasta o arroz

### Alimentos no recomendados:

- Carnes grasas
- Cordero
- Puerco
- Patatas fritas
- Huevos fritos
- Tortilla
- Pescados grasos
- Bebidas azucaradas

**Indicaciones patológicas:** Personas con obesidad/sobrepeso, asociadas a factores de riesgo cardiovasculares, dislipidemias, problemas endocrinos metabólicos, trastornos de la conducta alimentaria, cirugía mayor o grave.



## DIETA HIPERCALORICA

**¿En qué consiste?** es aquella que contiene alimentos que proporcionan un aporte energético mayor del que necesita una persona. Es un tipo de alimentación alto en calorías, pensado para ganar peso, pero de forma controlada y saludable. En ella se controla las cantidades y los nutrientes, siendo habitual apostar por alimentos ricos en grasas hidratos de carbono.

### Alimentos recomendados:

- Leche
- Batidos de proteínas
- Arroz
- Carnes rojas
- Pan integral
- Suplementos proteicos
- Huevo
- Vegetales amiláceos
- Legumbres
- Frutos secos
- lácteos y yogur
- Aceites de oliva o de coco
- Pescado
- Pollo
- Tocino
- Semillas

### Alimentos no recomendados:

- Cereales
- Tubérculos
- Azucares
- Galletas
- Dulces
- Bebidas alcohólicas
- maíz
- Granos
- Frituras
- Pan
- Jugos pasteurizados
- Yuca
- Soya
- Cerveza
- Harinas
- Tortas

**Indicaciones patológicas:** Personas con un aumento de peso de manera saludable, desnutrición, personas con metabolismo muy activos, trastornos intestinales, VIH, cáncer, hipertiroidismo.



## DIETA HIPOPROTEICA

**¿En qué consiste la dieta?** Régimen alimenticio caracterizado por una disminución de la proporción correspondiente de proteínas, cuando la cantidad indicada es menor al 15% del total de la dieta. Se suele prescribir a pacientes que deben disminuir la ingesta proteica por padecer alteraciones metabólicas asociadas a insuficiencia renal o hepática.

### Alimentos recomendados:

- Pan blanco
- Pan integral
- Harina de trigo integral
- Pepino
- Cebolla
- Aguacate
- Calabacín
- Calabaza
- Escarola
- Alcoholatos
- Champiñones
- Verduras
- Frutas

### Alimentos no recomendados:

- Pan
- Legumbres
- Pasta
- Arroz
- Leche
- Carnes
- Pescados
- Huevos
- Mariscos
- Frutos secos
- Enlatados
- Natillas
- Yogur

**Indicaciones patológicas:** Personas que sufren insuficiencia renal crónica, nefropatía, hemodiálisis o diálisis peritoneal, y alteraciones hepáticas.



## DIETA HIPERPROTEICA

**¿En qué consiste?** también conocida como la dieta de las proteínas, consiste en una alimentación basada en una elevada ingesta de proteínas, reduciendo además el aporte de carbohidratos y grasas al organismo.

### Alimentos recomendados:

- Carnes rojas
- Pollo
- Pescado
- Huevos
- Jamón
- Leche de vaca
- Quesos blancos
- Yogur desnatado
- Almendras
- Acelga
- Espinaca
- Brócoli
- Cebolla
- Aguacate

### Alimentos no recomendados:

- Pan
- Pasta
- Arroz
- Harina
- Papa
- Batata
- Yuca
- Frijoles
- Garbanzo
- Frutas
- Alcohol
- Galletas
- Dulces
- Miel

**Indicaciones patológicas:** Cáncer, sepsis, estados infecciosos, quemados, infección por VIH/SIDA, úlceras por decúbito, politraumatismo, estados febriles.



## DIETA MODIFICADA EN BAJA DE PURINAS

**¿En qué consiste?** es un plan de alimentación que limita alimentos con alto contenido en las mismas. Cuando su cuerpo digiere purinas produce un producto de desecho llamado ácido úrico.

### Alimentos recomendados:

- Huevos
- Nueces
- Crema de cacahuete
- Leche sin grasa
- Caldo de carne
- Verduras de purinas bajas
- Frutas
- Jugos de frutas
- Pasta
- Arroz
- Pan
- Maíz
- Gelatina
- Grasa y aceite

### Alimentos no recomendados:

- Carne de ave
- Carne de res
- Cangrejo
- Langostas
- Espárragos
- Coliflor
- Espinaca
- Champiñones
- Chicharos verdes
- Frijoles
- Alimentos altos en purinas
- Carnes de órganos
- Atún
- Almejas

**Indicaciones patológicas:** Enfermedad renal, leucemia, mieloma múltiple, cáncer metastásico, trastornos por consumo por alcohol, personas con quimioterapia, problemas de niveles altos de ácido úrico.



## DIETA MODIFICADA EN FIBRA

**¿En qué consiste?** La fibra o residuo es el componente indigerible de los alimentos. Incluye cosas tales como celulosa, carbohidratos indigestos en alimentos vegetales. Por lo tanto, alimentos como frutas y vegetales crudos, productos de granos integrales, y salvado son altos en fibras.

### Alimentos recomendados:

- Frutas
- Verduras cocidas
- Fibra soluble
- Cereales integrales
- Trigo
- Verduras
- Leche
- Queso fresco
- Copos de trigo integral
- Plátano
- Fresas
- Tostadas con pavo
- Lentejas
- Semillas

### Alimentos no recomendados:

- Legumbres
- Café
- Chocolate
- Alcoholes
- Escalfado
- Rebozados
- Empanadas
- Guisos
- Edulcorantes
- Rehogado
- Papillote
- Carnes
- Mariscos
- Altos en grasas

**Indicaciones patológicas:** Enfermedad de Crohn, síndrome de intestino irritable, colitis ulcerosa y estreñimiento.



## DIETA BRAT

¿En qué consiste? sostiene que te deberías alimentar únicamente de plátano, arroz blanco, puré de manzana y tostadas cuando te encuentres mal del estómago o cuando tengas problemas intestinales.

### Alimentos recomendados:

- Tostadas
- Zanahoria
- Calabacín
- Clara de huevo
- Merluza al vapor
- Alimentos hervidos
- Durazno
- Arroz
- Bananas
- Avena

### Alimentos no recomendados:

- Alimentos grasos
- Alimentos fritos
- Comidas picantes
- Cafeína
- Alcohol
- Lácteos
- Queso
- Yogur
- Leche
- Comidas con olores pronunciados

**Indicaciones patológicas:** Personas especialmente con problemas gastrointestinales, vómitos, diarrea, y gastroenteritis.



## DIETA HIPOLPIDICA

**¿En qué consiste?** es una forma de alimentación que se utiliza para reducir la cantidad de lípidos o grasas que nuestro organismo recibe. Esta dieta es perfecta para aquellas personas que tienen problemas de colesterol alto o triglicéridos elevados.

### Alimentos recomendados:

- Carne de ave
- Cereales
- Embutidos
- Huevos
- Pescados
- Mariscos
- Frutos secos
- Verduras
- Legumbres
- Aceite de oliva
- Aceite de girasol/maíz

### Alimentos no recomendados:

- Chorizo de cerdo
- Manteca de animal
- Manteca vegetal
- Vísceras
- Quesos maduros
- Piel de pollo
- Cortes gruesos de carnes
- Embutidos
- Corazón de animal
- Mermeladas
- Chocolate

**Indicaciones patológicas:** Pacientes con triglicéridos y colesterol alto, personas con obesidad/sobrepeso, hipertensión arterial, diabetes mellitus, o complementación de dichos fármacos en la terapia.



## DIETA HIPERLIPIDICA

**¿En qué consiste?** Se asocia a dietas bajas en energía. Orientadas a la disminución de grasas saturadas, que en exceso son dañinas para el organismo.

### Alimentos recomendados:

- Mantequilla
- Queso crema
- Leche entera
- Helado
- Aceite
- Mayonesa
- Aderezo
- Mantequilla de cacahuete
- Costilla de res
- Carne molida
- Tocino

### Alimentos no recomendados:

- Pan
- Arroz
- Pasta
- Frutas
- Vísceras
- Quesos maduros
- Manteca vegetal
- Manteca de origen animal
- Chorizo de cerdo
- Pan integral
- Pan blanco

**Indicaciones patológicas:** Pancreatitis, Enfermedad hepática, síndrome metabólico, colitis, colesterol y triglicéridos bajos.



## DIETA CETOGENICA

**¿En qué consiste?** Es una dieta baja en carbohidratos en la que el cuerpo produce pequeños módulos de combustible en el hígado llamados cetonas, que se utilizan como energía. Las cetonas son un combustible alternativo para el cuerpo, que se utiliza cuando hay escasez de azúcar (glucosa) en la sangre.

### Alimentos recomendados:

- Pescados
- Mariscos
- Queso
- Aguacate
- Mantequilla de pasto
- Aceite de coco
- Aceite de oliva
- Carne
- Huevo
- Verduras de suelo
- Carne de ave

### Alimentos no recomendados:

- Pan
- Arroz
- Patatas
- Pasta
- Frutas
- Pasta
- Legumbres
- Cereales
- Tubérculos
- Alcohol
- Alimentos procesados

**Indicaciones patológicas:** Personas con obesidad (30 IMC), sobrepeso, Preoperatorios, Pacientes con refractarios a otras dietas, y síndrome metabólico.



## DIETA MEDITERREONEA

**¿En qué consiste?** es una forma de alimentación saludable que prioriza el consumo de alimentos frescos y naturales, basándose en los sabores y tradiciones de la región, beneficiando la salud en general.

### Alimentos recomendados:

- Frutas
- Verduras
- Pescados
- Huevos
- Frutos secos
- Legumbres
- Patatas
- Semillas
- Hierbas
- Cereales integrales
- Queso

### Alimentos no recomendados:

- Carne procesada
- Cereales refinados
- Aceites refinados
- Alimentos procesados
- Azúcares dañados
- Bebidas azucaradas
- Embutidos
- Pan blanco
- Trigo refinado
- Aceite de soja
- Caramelos

**Indicaciones patológicas:** Enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, síndrome metabólico, hipertensión arterial, enfermedades neurodegenerativas, y cáncer.



## DIETA DASH

**¿En qué consiste?** Es un régimen adecuado para las personas que padecen de hipertensión arterial o prehipertensión, debido a que tiende a disminuirla sin necesidad de medicamentos.

### Alimentos recomendados:

- Lácteos sin grasa
- Granos integrales
- Carnes magras
- Aves
- Pescado
- Nueces
- Semillas
- Grasas saludables
- Aceite de oliva
- Aguacate
- Huevo

### Alimentos no recomendados:

- Alcohol
- Bebidas azucaradas
- Lácteos
- Sal
- Alimentos fritos
- Café
- Embutidos
- Jamón
- Cecina
- Salchicha
- Chorizo

**Indicaciones patológicas:** Principalmente pacientes con hipertensión arterial y previene enfermedades del corazón.



## DIETA HIPOSODICA

**¿En qué consiste?** consiste restringir los alimentos y bebidas con alto contenido de sodio; por ejemplo, algunos alimentos de origen animal, preenvasados y muy condimentados.

### Alimentos recomendados:

- Leche
- Yogur
- Cuajada
- Requesón
- Burgos
- Fruta
- Verduras
- Aceite de oliva
- Patata
- Arroz
- Guisantes

### Alimentos no recomendados:

- Sal de cocina
- Sopas de sobre
- Puré de patatas
- Caldo de decúbitos
- Lasaña
- Comidas congeladas
- Mantequilla
- Margarina
- Manteca
- Mostaza
- Ketchup

**Indicaciones patológicas:** Pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal, y pacientes con tratamiento con yodo.



## DIETA HIPERSODICA

**¿En qué consiste?** es una dieta rica en sodio. Es aquel régimen alimenticio que presenta un consumo excesivo de sodio.

### Alimentos recomendados:

- Yogur
- Leche
- Jamón
- Frutas
- Verduras
- Aceite de oliva
- Sal
- Pescado
- Huevo
- Agua
- Sifón

### Alimentos no recomendados:

- Mantequilla
- Margarina
- Manteca
- Salsa roja
- Sopas
- Agua mineral
- Manteca
- Aceitunas
- Pasteles
- Zumos
- Pescados

**Indicaciones patológicas:** Indicadas principalmente para pacientes con trastornos metabólicos, y trastornos metabólicos en la falta de absorción de sodio.



## DIETA ATKINS

**¿En qué consiste?** se basa en la ingesta de grandes cantidades de proteínas y un mínimo de carbohidratos para adelgazar, argumentando para ello que al organismo le es más fácil quemar carbohidratos que proteínas, por lo que transforma los carbohidratos en energía y almacena las proteínas en forma de grasa.

### Alimentos recomendados:

- Mayonesa
- Carnes rojas
- Quesos
- Embutidos
- Mariscos
- Mantequilla
- Aceites
- Crema de leche
- Yogur entero
- Huevos
- Margarinas

### Alimentos no recomendados:

- Frutas
- Productos horneados
- Pan
- Fideos
- Granos
- Frutos secos
- Alcohol
- Trigo
- Aceite de maíz
- Centeno
- Arroz

**Indicaciones patológicas:** Especialmente para pacientes con obesidad/sobrepeso, niveles altos de triglicéridos y VLDL, cuerpos cetónicos, DB tipo 2 y cetosis.



## DIETA NORMOPROTEICA

¿En qué consiste? es un plan alimenticio destinado para favorecer el adelgazamiento. Esta dieta fue creada como un tratamiento médico para ayudar a personas en el proceso de perder peso.

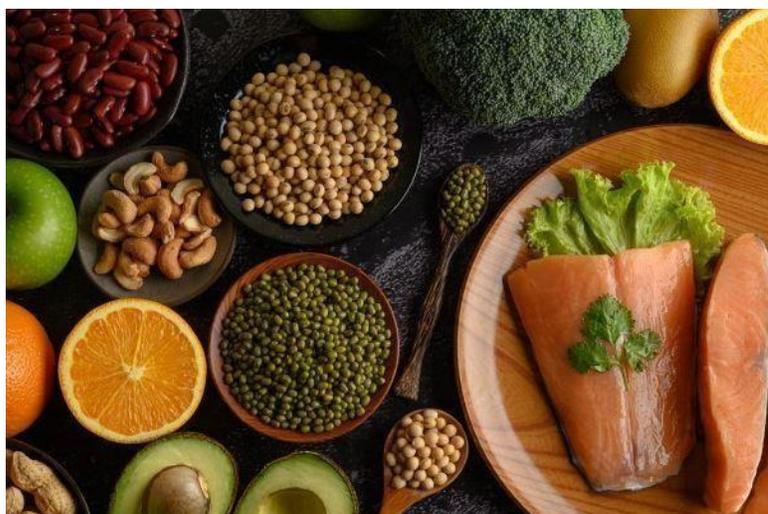
### Alimentos recomendados:

- Verduras
- Aceite de oliva
- Grasas sanas
- Cereales integrales
- Chía
- Quinoa
- Legumbres
- Pescado
- Carne de ave
- Frutas
- Vitaminas

### Alimentos no recomendados:

- Margarinas
- Patés
- Alimentos procesados
- Productos congelados
- Carne blanca
- Aguacate
- Salchichas
- Tocino
- Jamón
- Alimentos fritos
- Lácteos enteros

**Indicaciones patológicas:** Dirigida a pacientes con sarcopenia, debilidad muscular y de los huesos, y para mantener un peso saludable.



## DIETA NORMOCALORICA

**¿En qué consiste?** Es una dieta de mantenimiento. Una dieta que busca el equilibrio nutricional y calórico entre lo que ingerimos y lo que quemamos.

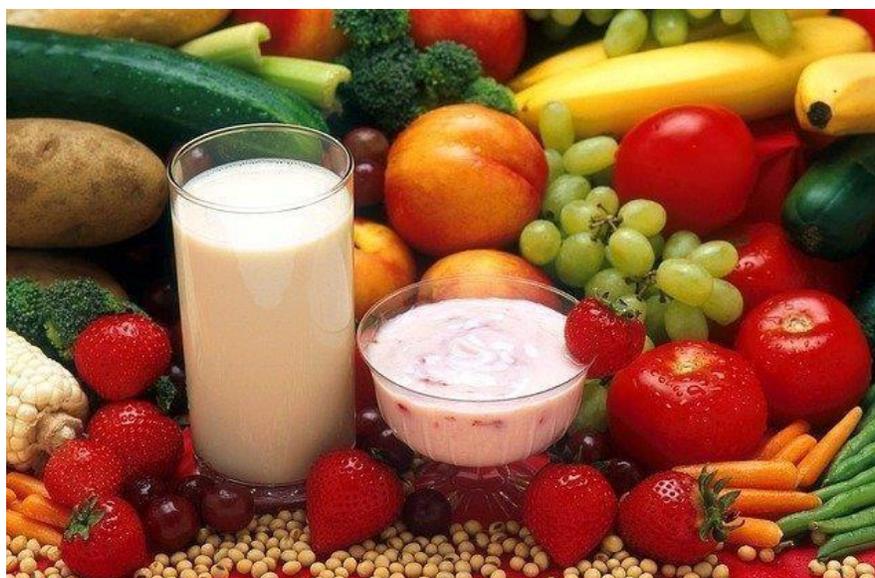
### Alimentos recomendados:

- Tortillas
- Huevos
- Cebolla
- Frutas
- Jícama
- Papas
- Yogur
- Queso
- Legumbres
- Semillas
- Pollo

### Alimentos no recomendados:

- Azúcares
- Fritos
- Pan
- Salsas preparadas
- Carbohidratos
- Embutidos
- Jamón
- Chocolate
- Mantequillas
- Margarinas
- Mariscos

**Indicaciones patológicas:** Pacientes indicadas especialmente con cirrosis biliar, coledocolitiasis, estenosis biliar, y atresia biliar, controla edema y ascitis.



## DIETA ALTO CONTENIDO DE FÓSFORO

**¿En qué consiste?** El fósforo es uno de los minerales que necesita el organismo para realizar diversas funciones que le permiten mantenerse y desarrollarse correctamente.

### Alimentos recomendados:

- Pan integral
- Arroz integral
- Soja seco
- Lentejas
- Guisante seco
- Avena
- Huevo entero
- Yema desecada
- Pasta
- Garbanzo

### Alimentos no recomendados:

- Frijoles
- Ostras sardinas
- Frijoles blancos
- Caramelos
- Producto integral
- Semillas
- Cerveza
- Hueva de pescado
- Té helado

**Indicaciones patológicas:** Mujeres embarazadas, problemas nerviosos, problemas en la contracción muscular y problemas renales.



## DIETA ALTO CONTENIDO DE CALCIO

**¿En qué consiste?** El calcio es el mineral mayoritario de los huesos, por tanto, el nutriente protagonista en la salud ósea: la dieta alta en calcio estará indicada en todas aquellas situaciones fisiológicas o patológicas, en las que se produce una mayor demanda de este mineral por diversas razones.

### Alimentos recomendados:

- Espinacas
- Brócoli
- Cereales
- Jugo de naranja
- Yogur sin grasa
- Acelgas
- Hoja de nabo
- Col rizado
- Leche sin grasa
- Tofu

### Alimentos no recomendados:

- Uvas
- Fresa
- Membrillo
- Manzana verde
- Nueces
- Gosella
- Granada
- Avena
- Maíz
- Centeno

**Indicaciones patológicas:** Osteoporosis, cáncer, enfermedad renal, enfermedades cardiovasculares y obesidad.

