



Oscar Eduardo Guillén Sánchez

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillén**

Manual de alimentación

Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

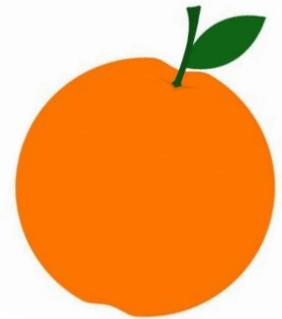
3°

“B”

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de diciembre del 2023.



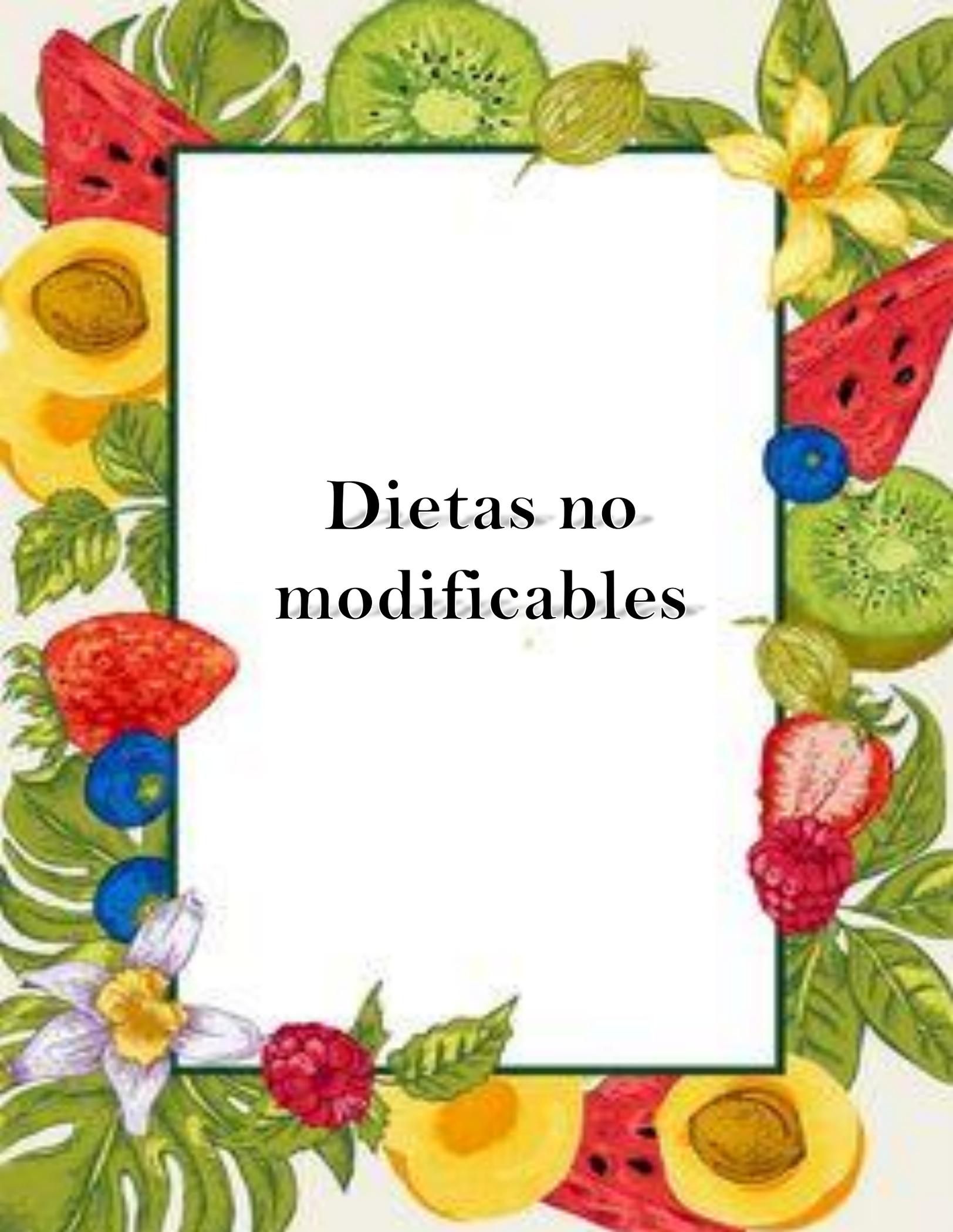
Manual de Diets.



Oscar Eduardo Guillén Sánchez

Nutrición

3-B

A decorative border of various fruits and flowers surrounds a central white space. The border includes slices of watermelon, kiwi, mango, blueberries, raspberries, strawberries, and yellow and purple flowers. The central text is "Diets no modificables".

**Diets no
modificables**

Nombre de la dieta	Dieta de líquidos claros	Métodos de preparación:
Consiste:	Provee líquidos, electrolitos 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
<p>La alimentación con base en líquidos claros consiste en alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé</p>		<p>Jugo de néctar o pulpa, jugos de ciruela, leche y yogurt.</p>
<p>Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración</p>		

<p>Nombre de la dieta</p>	<p>Dieta de líquidos completos o líquidos generales</p>	<p>Métodos de preparación:</p>
<p>Consiste:</p>	<p>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.</p>	<p>Alimentos licuados, completamente líquidos.</p>
<p>Alimentos permitidos</p>		<p>alimentos no permitidos</p>
<p>leche, yogurt natural, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas, crema, caldos, consomé, margarina, helado, gelatina, jugos colados, nieves y paletas de agua, infusiones, café, aguas de sabor, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta (según la tolerancia).</p>		<p>Queso, frutas frescas o congeladas, carnes ni cereales que no estén aprobados, verduras crudas o cocidas, helado, postres con algún sólido, nueces, chispas de chocolates, comidas solidas.</p>
<p>Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral), con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.</p>		

Nombre de la dieta	Dieta de purés.	Métodos de preparación:
Consiste:	El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.	purés y papillas
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos
<p>sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos y purés de verduras colados, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré, puré de papa, arroz o pasta, carne o pescado, hígado, huevo tibio, mantequilla, margarina, aceite, nieve, helado, gelatina, azúcar, miel, jalea, especias y condimentos al gusto. En algunos casos puede recurrirse a la utilización de preparados comerciales.</p>		<p>Semillas, pulpa, cereales secos, malteadas, carnes enteras, tostadas, queso, requesón, quesillo, mantequilla de maní, vísceras, embutidos grasos, pescados, verduras flatulentas, frutas sólidas, aceitunas, fritos y rebozados, bebidas alcohólicas.</p>
<p>Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos, así como en los niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales. Si se requiere jeringa para administrar los alimentos, debe estudiarse la posibilidad de optar por la alimentación enteral.</p>		

Nombre de la dieta	Dieta blanda	Métodos de preparación:
Consiste:	La dieta blanda, aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos	Alimentos de fácil masticación. No se utilizan condimentos ni picantes, alimentos al vapor, cocidos o a la plancha
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos
Alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite.		El café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, es decir, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.
Se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal; en Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal -como gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos		

Nombre de la dieta	Dieta suave	Métodos de preparación:
Consiste:	propvee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.	Alimentos que son de fácil masticación, no deben de ser duros, se pueden preparar alimentos cocidos, al vapor, a la plancha, alimentos fritos no.
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos
Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara; las carnes de res y puerco molidas, el pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia.		Alimentos con orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.
Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré. También se emplea para personas con várices esofágicas.		



Dietas modificadas

Nombre de la dieta

Dieta hipoenergética

Métodos de preparación:

Consiste:

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 al vapor, cocidos que no contengan muchas grasas y alimentos a la plancha

Alimentos permitidos

alimentos no permitidos

Leche descremada, yogurt light, Pollo, res, ternera, pescado, cerdo (sin las partes grasas), clara de huevo, jamón de pavo, pechuga de pavo, pata de res Queso panela, queso cottage y requesón, Arroz, avena, bolillo, tortilla y pan de caja integrales, todas las frutas y verduras

Yogurt y leche entera, Parte grasa de la carne y la piel Embutidos (chorizo, longaniza, salami, fiambres como mortadela, pepperoni, salami)
Vísceras (sesos, riñón, corazón, hígado, intestinos de cerdo y res) Quesos grasosos como manchego, gouda, doble crema Refrescos, jugos, bebidas alcohólicas Alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas), contenido con mucha grasa.

Se puede indicar en general para enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos,
Sobrepeso, obesidad, hipertensión, síndrome de Cushing, hipotiroidismo, pacientes con inmunosupresoras, y corticoesteroides

Nombre de la dieta	Dieta hiperenergetica	Métodos de preparación:
Consiste:	Se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.	Alimentos al vapor, cocidos que no contengan muchas grasas y alimentos a la plancha
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos
En general 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 (como las leguminosas o algunas verduras según la tolerancia individual
<p>Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas</p> <p>Enfermedades metabólicas como: cáncer, sida, quemaduras, sepsis y enfermedades neurológicas.</p> <p>Desnutrición: energética, mixta (energética-proteica).</p>		

Nombre de la dieta	Dieta hipoproteica	Métodos de preparación:
Consiste:	Reducción de la ingesta de proteínas	
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos
<p>Leche entera, descremada, todo tipo de quesos y yogurt, Todo tipo de pollo, pescado, res Huevo, queso panela, requesón y cottage, Arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, pan de caja, pan dulce papa, camote, frutas y verduras por porciones, Lenteja, haba, alverjón, frijol, garbanzo</p>		<p>Tocino, longaniza, chorizo, mayonesa, margarinas, mantequilla, manteca, Alimentos industrializados (papas, chicharrones, etc.), no se recomienda el uso leguminosas</p>
<p>Se indica en padecimientos del riñón como: insuficiencia renal aguda, enfermedad renal estadio 1 a 4 sin tratamiento sustituto, proteinurias.</p>		

Nombre de la dieta	Hiperproteica	Métodos de preparación:
Consiste:	1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados	En el diseño del menú, debe considerarse la tolerancia y aceptación de las cantidades de alimentos y de ser necesario repartir en 4 o 5 servicios en total.
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos
<p>Leche entera, descremada y yogurt, Res, pollo, pescado, mariscos, huevo, jamón de pavo y todo tipo de quesos, Arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, pan dulce, papa, camote, Girasol, oliva, soya, canola Grasa con proteína (oleaginosas) nuez, almendras y cacahuates, pepitas, avellanas, piñones, pistaches, nuez de la india Aceitunas, chía, linaza y aguacate, consumo de todas las frutas y verduras</p>		<p>Tocino, longaniza, chorizo, mayonesa, margarinas, mantequilla, botanas industrializadas (papas, chicharrones, etc.)</p>
<p>Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo), por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores, es necesario que durante la administración de esta dieta se cuide la función renal, también es recomendado en pacientes con gran gasto proteico, Desnutrición proteica, Cáncer, Quemados</p>		

Nombre de la dieta	Dieta modificada en purinas	Métodos de preparación:
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.	
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos
<p>Leche entera, descremada, todo tipo de quesos y yogurt, pollo, pescado, huevo, jamón de pavo, Arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, papa, camote, Azúcar y miel, De oliva, canola, girasol, aguacate, almendras, aceitunas, chía, linaza, oleaginosas (cacahuete, avellanas, pepitas, piñones y pistaches), Agua simple y de frutas naturales</p>		<p>Res, ternera, caldos, consomés, vísceras (riñón, hígado, corazón, fiambres como mortadela, pepperoni etc.), arenques, anchoas, mejillones, sardinas, boquerones, mariscos, Hongos, setas, champiñones chicharos, espárragos, coliflor, espinacas, germinados de soya y alfalfa, Lenteja, haba, alverjón, soya, garbanzo, Tocino, longaniza, chorizo, mayonesa, margarinas, mantequilla, botanas industrializadas (papas, chicharrones, etc.)</p>
<p>Las indicaciones para implementar esta dieta son, cuando se presenta de forma primaria por consumo excesivo de alimentos productores de ácido úrico, o de forma secundaria en pacientes que por alguna patología no eliminan este producto de desecho, elevación del ácido úrico, Gota, enfermedad rena.</p>		

Nombre de la dieta	Dieta baja en CH	Métodos de preparación:
Consiste:	Dieta que 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.	Para el diseño del menú es necesario identificar alimentos que tengan volumen (muchas cantidad) pero pocas calorías, preferir en cuanto a los cereales los de origen integral y preparaciones acordes a la cultura del paciente.
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos
<p>Leche descremada, yogurt light, Pollo, res, ternera, cerdo, pescado, clara de huevo, huevo completo, jamón de pavo (quitando partes grasas) Quesos panela, cottage y requesón, ciruela roja, melón, durazno, fresa, jícama, Arroz, avena, bolillo, tortilla y pan de caja integrales, Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón</p>		<p>Yogurt y leche entera, Embutidos (chorizo, longaniza, fiambres como mortadela, salami, pepperoni), mariscos Vísceras (sesos, riñón, corazón, hígado, intestinos de cerdo y res) Quesos grasosos como manchego, gouda, doble crema, plátano, higo, manzana, Papa, camote, pan dulce, pasteles, galletas dulces y productos de repostería, elaborados con harinas refinadas y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, cereales en caja ricos en azúcar, Tocino, mayonesa, margarina, mantequilla.</p>
<p>enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar parámetros en sangre como lo son la glucosa y lípidos séricos. Diabetes tipos I y II, obesidad, síndrome metabólico, hipertrigliceridemia.</p>		

Nombre de la dieta	Dieta modificada en fibra	Métodos de preparación:
Consiste:	La dieta baja en residuos debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras, por lo tanto, en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso.	Las recomendaciones dietéticas propias para esta dieta deben ofrecer al paciente comidas más frecuentes y menos copiosas
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos
<p>Pollo, jamón de pavo (quitando partes grasas), queso panela, Manzana, pera, durazno cocidas y sin cáscara, Yogurt, Arroz, Tapioca, pan tostado, Papa, camote Maíz, Girasol, Oliva, Soya, canola</p>		<p>cerdo, res, pescado, ternera, huevos, embutidos, quesos, avena, pan dulce bolillo, tortillas, pasteles, galletas dulces, refrescos, jugos, mermelada, cajeta, alimentos procesados, chicharrón, mantequilla, grasas como tocino mayonesa, mantequilla, margarina, azúcar, miel, frijol, lentejas, haba, soya, alverjón</p>
<p>Se indica en pacientes que deben de mantener el colon en reposo, rayos x de colon y abdomen, endoscopia, enfermedades gastrointestinales, pre y post cirugía intestinal.</p>		

<p>Nombre de la dieta</p>	<p>Dieta BRAT</p>	<p>Métodos de preparación:</p>
<p>Consiste:</p>	<p>Es una dieta contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que lo conforman en ingles banana, rice, apple, toast.</p>	<p>Es necesario repetir los alimentos en cada servicio de comida</p>
<p>Alimentos permitidos</p>		<p>alimentos no permitidos</p>
<p>Arroz, pan tostado, manzana, plátano, yogurt</p>		<p>Los alimentos son muy específicos, solo se puede consumir los antes mencionado</p>
<p>Esta indicado en pacientes con diarrea aguda.</p>		

Nombre de la dieta	Dieta hipo lipídica	Métodos de preparación:
<p>Consiste:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baja en colesterol < 200mg 2. Baja en grasas saturadas menor del 7% 3. Baja en grasas trans 1% del total de las kilocalorías . Baja en triglicéridos (de 45 a 55% de hidratos de carbono) 	<p>abundantes cantidades de verdura que proporcionen volumen y buen sabor, utilizar productos bajos en grasa saturada y grasa trans, evitar hidratos de carbono simples, preferir pescados e incluir oleaginosas, las combinaciones de estos alimentos, hará una dieta de buen sabor y brindará amplios beneficios.</p>
<p>Alimentos permitidos</p>		<p>alimentos no permitidos</p>
<p>Leche descremada y yogurt light, pollo, pescado, res Clara de huevo, queso cottage y requesón, jamón de pechuga de pavo, pata de res, queso panela y cottage, Todas (preferir las que tienen < 10% hidratos de carbono) sandía, melón, guayaba, jícama, ciruela roja, durazno, Arroz, avena, bolillo, tortilla, y pan de caja (preferir integrales), Aceites: de oliva, canola, girasol, soya. Grasa con proteínas, (oleaginosas) nuez, almendras, cacahuates, pepitas, avellanas, piñones pistaches, nuez de la india. Aceitunas, chía, linaza, aguacate</p>		<p>quesos grasos, Carne con grasa, cerdo, chorizo, longaniza, yema de huevo, mariscos, fiambres (mortadela, pepperoni, salami), vísceras de res y cerdo como sesos, riñón, corazón, intestinos, quesos grasos como manchego, gouda, doble crema, Papa, camote, pan dulce, pasteles, panes o galletas elaborados con harina refinada y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, cereales en caja ricos en azúcar, Tocino, longaniza, chorizo, manteca, mayonesa, margarinas, mantequilla, crema, hígado o cualquier víscera, de res o cerdo, todo tipo de botanas industrializadas (papas, chicharrones, etc.).</p>
<p>Diabetes Mellitus •Hipotiroidismo •Enfermedad hepática obstructiva •ERC •Enfermedades cardiovasculares al utilizar medicamentos como: Esteroides •Anabólicos •Corticoesteroides •Altas dosis de Betabloqueadores, alguna alteración en la dieta como: Obesidad y sobrepeso •Ateroesclerosis •Dieta alta en hidratos de carbono > 55% •Abuso de alcohol</p>		

Nombre de la dieta	Dieta hiperlipidica	Métodos de preparación:
Consiste:	Alimentos con alto contenido en ácidos grasos para poder conseguir energía a partir de grasas.	Preparación de alimentos fritos.
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos
Se consume leche entera, queso crema, helados, mantequilla, aceites, mayonesa, aderezo para ensaladas, mantequilla de cacahuete, costillas de res, carne molida, tocino, salchicha de cerdo y embutidos.		Consumo de pan, arroz, pastas, frutas,
<p>Poco común en personas que no pueden consumir un buen aporte de HC, En pacientes con EPOC, La agresión respiratoria produce como respuesta una intolerancia a HC, La energía necesaria debe ser obtenida de mono o poliinsaturadas.</p>		

Nombre de la dieta	Dieta cetogenica.	Métodos de preparación:
Consiste:	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.	proporción será inclinada hacia los lípidos, hasta un 60%, para lograr la cetosis, este principio se basa en la utilización de energía, a partir de las reservas grasas corporales del organismo, es muy baja en hidratos de carbono
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos
<p>Carnes con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamon, chicharron, vísceras en general, leche entera, yogurt natural, soya, girasol, canola, oliva, manteca, tocino, mayonesa, crema, margarina, fiambres como pepperoni, chorizo, longaniza, aguacate, chia y linaza</p>		<p>Pan dulce, galletas, pasteles, arroz, avena, tapioca, tortilla, pan de caja, papa, camote, pastas, carnes sin grasa, leche semidescremada y descremada.</p>
<p>Está indicado para pacientes con obesidad mórbida</p>		

Nombre de la dieta	Dieta mediterránea		Métodos de preparación:
Consiste:	La dieta mediterránea es una manera de comer en lugar de un plan de dieta formal. Incluye alimentos que se comen en Grecia, España, el sur de Italia y Francia y otros países que limitan con el Mar Mediterráneo.	Debe tener menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena).	
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos	
Uvas, arándanos azules, tomates, brócoli, pimientos, higos, aceitunas, espinaca, berenjenas, frijoles, lentejas y garbanzos, avena, arroz integral, pan integral, leche, pastas, Salmon, caballa, trucha de río, arenque o sardinas, yogurt, frutas, verduras.		Carnes rojas, dulces o postres, huevos, mantequillas.	
Se indica en pacientes con síndrome metabólico, diabetes mellitus, ECV, cáncer mamario, deterioro psicoorgánico			

Nombre de la dieta	Dieta dash		Métodos de preparación:
Consiste:	<p>DASH corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension). La dieta se creó originalmente para ayudar a reducir la presión arterial alta. También es una manera saludable de perder peso.</p>	<p>La dieta DASH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras</p>	
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos	
<p>Vegetales y frutas sin almidón, productos lácteos sin grasas o con un bajo contenido de grasa, granos integrales, carnes magras, aves, frijoles, alimentos de soya, legumbres, huevos, sustitutos de huevos, pescados, nueces y semillas,</p>		<p>Sal, caramelos, bebidas azucaradas, lácteos ricos en grasas, aceites tropicales, refrigerios empacados, alcohol.</p>	
<p>Se indica en pacientes con patologías metabólicas como diabetes o dislipemia Hipertensión, Obesidad o sobrepeso</p>			

Nombre de la dieta	Dieta hiposódica		Métodos de preparación:
Consiste:	Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos.	Debe de ser suficiente de energía en función de las necesidades del paciente. Debe de ser equilibrada entre los nutrientes, siempre que sea posible.	
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos	
Carnes no saladas, pescados, huevos, viseras, quesos sin sal, pan y biscotes sin sal. Patatas y legumbres, verduraz y hortalizas, frutos y secos, aguas naturales, alimentos sin mucha sal.		Sal de cocina y de mesa, sal marina, sal yodada, carnes saladas, ahumadas y secas, crustáceos, charcutería, quesos en general, pan y biscotes de sal, aceitunas, sopas de sobre, pures instantáneos, zumos de hortalizas, aguas con gas, margarina con sal, condimentos salados.	
Está indicada en todas las patologías que requieren una restricción de sodio y esta en fase compensada (no existe edemas ni acitis o estos son de poca intensidad). Puede considerarse también como dieta de mantenimiento.			

Nombre de la dieta	Dieta hipersodica	Métodos de preparación:
Consiste:	Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio.	Se necesita alimentos altos en sodios
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos
<p>Aceitunas, sopas de sobre, pures instantáneos, cubitos para preparar caldo o extracto de carne, conservas en general, carnes y pescados curados con sal, quesos en general, salsa de tomate tipo ketchup, condimentos salados.</p>		
<p>Esta dieta está indicada para pacientes que tienen problemas renales y también para pacientes que hacen ejercicio de gran rendimiento.</p>		

Nombre de la dieta	Dieta atkins		Métodos de preparación:
Consiste:	la dieta Atkins es un popular plan de alimentación con bajo contenido de carbohidratos, creado en la década de 1960 por el especialista en corazón (cardiólogo) Robert C. Atkins	Esta dieta restringe la cantidad de carbohidratos y se centra en los alimentos con aporte de proteínas y grasa.	
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos	
<p>Aguacate, relleno con huevo, jamón crudo, café, té, agua, refrescos dietéticos, te de hierbas, quesos azules, aderezo de avellanas, Salmon con alcachofas, mayonesa casera de limón, batido de chocolates, barrita de granola, queso cheddar, verduras.</p>		<p>Botanas industrializadas, sal, frutas, productos horneados azucarados, panes, fideos, granos, frutos secos, alcohol</p>	
<p>Esta dieta se indica en pacientes con Obesidad y sobrepeso, síndrome metabólico, diabetes, Hipertensión, enfermedades cardíacas.</p>			

Nombre de la dieta.	Dietas normoproteicas	Métodos de preparación:
Consiste:	Es un plan nutricional personalizado que consiste en el aporte necesario de proteínas indispensables para el correcto funcionamiento del organismo y en la disminución de hidratos de carbono y grasas, responsable del aumento de peso	El consumo de proteínas sacia, mantienen nuestra masa muscular y ayudan a quemar calorías
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos
<p>Proteína de suero en polvo, lomo embuchado, atún de lata, pechuga de pollo, lomo de cerdo, queso parmesano, salchichón, chorizo, lentejas, almendras, sardinas, bacalao, gambas, merluza, tofu, Salmon, anchoas.</p>		<p>Tocino, longaniza, chorizo, mayonesa, botanas industrializadas, chicharrón, asiento, leche entera, alimentos fritos, carnes grasosas o procesadas, mantequilla, helado, pudin.</p>
<p>Pacientes con obesidad y sobrepeso.</p>		

Nombre de la dieta	Dieta normocalórica	Métodos de preparación:
Consiste:	Es aquella que no tiene finalidad terapéutica en específico, se podría decir que es la dieta correcta para las personas sanas.	Aporta entre 2200 y 3000 kilocalorías. Se basa en la altura, peso, edad y cantidad de actividad física, Atiende necesidades fisiológicas y psicológicas
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos
Quesos, yogurt, pollo, pescado, huevos, jamón de pavos, arroz, avena, tapioca, pan de caja, aguacate, almendras girasol, miel, chía, agua, frutas, pollo, tostadas, verduras		Procesados, chucherías, comida rápida, exceso de sal, exceso de aceites, exceso de grasas
Esta dieta esta indicada para mantenimiento de peso e igual para personas sanas.		

Nombre de la dieta	Dieta con alto contenido de fosforo	Métodos de preparación:
Consiste:	<p>Es el segundo mineral más abundante en el cuerpo. Está presente en cada célula del cuerpo. La mayor parte del fósforo en el organismo se encuentra en los dientes y en los huesos, produce proteína para el crecimiento, conservación y reparación de células y tejidos. Asimismo, el fósforo ayuda al cuerpo a producir ATP, una molécula que el cuerpo utiliza para almacenar energía.</p>	<p>Las dosis de fósforo, así como de otros nutrientes, se proporcionan en las Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) desarrolladas por la Junta de Alimentos y Nutrición en las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina.</p>
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos
<p>Descremados, quesos, yogurt, ajo, champiñones, alcachofa, pimienta, brotes de soja, perejil, pipas de girasol, leche en polvo, bacalao salado, almendras tostadas, avenas, queso cheddar, queso manchego, queso gouda, sardinas en aceite, crema de cacahuete.</p>		<p>Bajos en fosforo: crema de trigo, pasta, fideos, pretzel, arroz, maíz, palomitas, mariscos, aves, pescados</p>
<p style="text-align: center;">Patologías: Indicada para pacientes con osteoporosis, vejez, mala absorción intestinal y en la adolescencia.</p>		

Nombre de la dieta	Dieta alta en calcio		Métodos de preparación:
Consiste:	Las dietas controladas en calcio son aquellas en las que el aporte de calcio se aleja de las necesidades establecidas cuyo objetivo es crear un balance positivo para intentar controlar los efectos deletéreos debidos a su déficit	Consumir diariamente al menos tres o cuatro raciones de lácteos, se recomienda dichos productos separados de otros alimentos que contengan factores inhibidores. Para ello lo más adecuado es distanciarlos de las principales comidas	
Alimentos permitidos		alimentos no permitidos	
Leche entera, leche descremada, quesos, yogurt, pescado chico con espinas, soja, alubia, garbanzo, lentejas, espinacas, berenjenas, remolacha, berro, cardo, brócoli, apio, frutos secos, tes.		Exceso de fibras (oxalatos y filatos), exceso de fosforo en la dieta y alcohol.	
Se utiliza para pacientes en la adolescencia, vejez, menopausia, embarazo y lactancia, osteoporosis			

BIBLIOGRAFÍA

KRAUSER. (TERCERA EDICION). DIETOTERAPIA .

P. cervera, J. C. (cuarta edicion). ALIMENTACION Y DIETOTERAPIA .

UDS. (s.f.). DIETAS . *ANTOLOGIA UDS* , 47-69.

