



**Daniel Martín Greene Díaz**

**Docente**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez  
Guillen**

**Manual de Dietas**

**Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**3" B"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de Diciembre de 2023



# Manual de Dietas

Daniel Martín Greene Díaz

3 B

## Contenido

DIETAS EN CONSISTENCIA .....	7
DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS .....	8
Alimentos permitidos .....	8
Alimentos no permitidos .....	8
Patología.....	8
DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O LÍQUIDOS GENERALES .....	9
Alimentos permitidos .....	9
Alimentos no permitidos .....	9
Patología.....	9
DIETA DE PURÉS .....	10
Alimentos permitidos .....	10
Alimentos no permitidos .....	10
Patología.....	10
DIETA SUAVE .....	11
Alimentos recomendados .....	11
Alimentos no recomendados .....	11
Patología.....	11
DIETA BLANDA .....	12
Alimentos recomendados .....	12
Alimentos no recomendados .....	12
Patología.....	12
DIETAS MODIFICADAS EN NUTRIENTES .....	13
DIETA HIPOCALORICA .....	14
Alimentos permitidos .....	14
Alimentos no permitidos .....	14
Método de preparación.....	14
Patologías .....	15
DIETA HIPERCALORICA .....	16
Alimentos recomendados .....	16
Alimentos no permitidos .....	16
Patologías .....	16

DIETA HIPOPROTEICA .....	17
Alimentos recomendados .....	17
Alimentos no recomendados .....	17
Alimentos que se recomiendan en muy pocas cantidades.....	17
Patologías .....	17
DIETA HIPERPROTEICA .....	18
Alimentos permitidos .....	18
Alimentos no permitidos .....	18
Modo de preparación.....	18
Patologías .....	18
DIETA MODIFICADA EN PURINAS.....	19
Alimentos permitidos .....	19
Alimentos no permitidos .....	19
Patologías .....	19
Métodos de preparación .....	19
Recomendaciones.....	19
DIETA BAJO EN HIDRATOS DE CARBONO .....	20
Alimentos Permitidos .....	20
Alimentos no Permitidos.....	20
Patologías .....	20
DIETA MODIFICADA EN FIBRA.....	21
Alimentos Permitidos.....	21
Alimentos no permitidos .....	21
Patologías .....	21
DIETA BRAT O BRATY (DIETA ASTRINGENTE).....	22
Alimentos Permitidos.....	22
Patologías .....	22
DIETA HIPOLIPDICA .....	23
Alimentos permitidos .....	23
Alimentos no permitidos .....	23
Patologías .....	23
DIETA HIPERLIPIDICA .....	24

Alimentos permitidos .....	24
Alimentos no permitidos .....	24
Patologías .....	24
DIETA CETÓNICA.....	25
Alimentos permitidos.....	25
Alimentos no permitidos .....	25
Patologías .....	25
DIETA MEDITERRÁNEA.....	26
Alimentos permitidos .....	26
Alimentos no permitidos .....	26
Patologías .....	26
DIETA DASH .....	27
Alimentos permitidos .....	27
Alimentos no permitidos .....	27
Patologías .....	27
DIETA HIPOSODICA .....	28
Alimentos permitidos .....	28
Alimentos no permitidos .....	28
Patologías .....	28
DIETA HIPERSODICA.....	29
Alimentos permitidos .....	29
Alimentos no permitidos .....	29
Patologías .....	29
DIETA ATKINS .....	30
Patologías .....	30
DIETA NORMOPROTEICA.....	31
Alimentos permitidos .....	31
Alimentos no permitidos .....	31
Patologías: .....	31
DIETA NORMOCALORICA.....	32
Alimentos permitidos .....	32
Alimentos no permitidos .....	32

Patologías .....	32
Bibliografía.....	33

DIETAS EN CONSISTENCIA

## DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS

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
Jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve, paletas heladas de agua, gelatinas, caldos y consomés (no deben tener mucha grasa)	No alimentos de color rojo, naranja y morados

### Patología

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.

## DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O LÍQUIDOS GENERALES

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
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).	No coma ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne, Tampoco coma verduras crudas. Y no coma helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas.

### Patología

- 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).

## DIETA DE PURÉS

El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
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	Alimentos que no puedan hervirse o que sean de una consistencia muy dura, también deben evitarse los alimentos muy grasosos, irritantes o condimentados.

### Patología

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.

## DIETA SUAVE

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Por ejemplo, plátano, mango, tortillas, etc. Y que no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor como en el caso de las tostadas.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Puede incluir los alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave. 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.	Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.

### Patología

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.

## DIETA BLANDA

La dieta blanda, aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina 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.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verduras</li><li>• Frutas</li><li>• Pescado</li><li>• pollo o todo tipo de alimentos que puedan prepararse hervidos, al vapor, estofados, o al horno con la más mínima cantidad de grasa para poder consumirlos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chiles</li><li>• pimienta negra</li><li>• menta</li><li>• pimentón</li><li>• curry</li><li>• jitomate y las especias concentradas</li><li>• si acostumbra a tomar café debe consumirse en menor cantidad y lo más diluido posible</li><li>• deben evitarse completamente las bebidas alcohólicas.</li></ul>

### Patología

Este tipo de plan alimentario 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

## DIETAS MODIFICADAS EN NUTRIENTES

## DIETA HIPOCALORICA

Se basa en restringir el número de calorías diarias, limitando su consumo a un número inferior al que el cuerpo necesita en una jornada. Si comes alimentos con pocas calorías, la producción de glucosa disminuye, por lo que tu cuerpo tiene que quemar sus reservas de grasa para obtener energía.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carnes desgrasadas en general.</li><li>• Aves: pollo, pintada, pavo, paloma.</li><li>• Caza. Conejo.</li><li>• Vísceras.</li><li>• Pescados, moluscos, crustáceos.</li><li>• Leche semidesnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar.</li><li>• Verduras en general.</li><li>• Frutas frescas</li><li>• Café. Té. Infusiones.</li><li>• Aguas minerales.</li><li>• Especias. Condimentos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Azúcar.</li><li>• Miel.</li><li>• Chocolate. Cacao.</li><li>• Pastelería. Helados.</li><li>• Corn-flakes. Chips.</li><li>• Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones, etc.</li><li>• Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuetes, nueces.</li><li>• Aguacates. Aceitunas.</li><li>• Carnes grasas. Charcutería. Conservas de carnes.</li><li>• Pescados en aceite y en escabeche.</li><li>• Caldos grasos. Purés instantáneos. Sopas de sobre.</li><li>• Manteca de cerdo. Chicharrones.</li><li>• Quesos grasos</li><li>• Quesos fermentados.</li><li>• Yogur azucarado.</li><li>• Queso fresco con frutas y azúcar, tipo petit suisse</li><li>• Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc.</li></ul>

### Método de preparación

A pesar de ello hay diversos sistemas de cocción que pueden utilizarse:

- horno
- Vapor

- Hervido
- Plancha
- papillote.

## Patologías

- Sobrepeso
- Hipertensión
- Obesidad
- Síndrome Cushing
- Hipotiroidismo

## DIETA HIPERCALORICA

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.

Alimentos recomendados	Alimentos no permitidos
verduras frutas frescas y variadas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grasas</li><li>• Chucherías</li><li>• Alimentos precocinados</li><li>• Limitar el consumo de bebidas alcohólicas</li><li>• Limitar la cantidad y frecuencia de alimentos ahumados, salados y curados</li></ul>

Tomar diariamente alimentos farináceos:

- pan
- pasta
- arroz
- Legumbres
- Productos integrales
- Mantener buena hidratación

## Patologías

- Desnutrición: Energético, energético-proteica
- Enfermedades catabólicas:
  - Cáncer
  - Sida
  - Quemadura
  - Sepsis
  - Neurológicas

## DIETA HIPOPROTEICA

Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo.

Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
<ul style="list-style-type: none"><li>• Patatas</li><li>• Cebolla</li><li>• Naranja</li><li>• Manzana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proteínas de origen vegetal</li><li>• Tapioca</li><li>• Pastas o galletas fabricadas con harinas a proteicas</li><li>• Limitación en la ingesta de agua</li></ul>

### Alimentos que se recomiendan en muy pocas cantidades

- Acelga
- Leche
- Garbanzos
- Carnes
- Plátano
- Judías blancas
- Pescado
- Huevos (una pieza)
- Sepia
- Gambas

### Patologías

- Insuficiencia renal aguda
- Proteinuria
- Enfermedad renal estadios I al IV sin tratamiento sustitutivo

## DIETA HIPERPROTEICA

Es aquella que ingiere una cantidad mayor de proteína que las Ingestas diarias recomendadas (IDR).

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"><li>• leche en polvo</li><li>• claras de huevo</li><li>• frutos secos</li><li>• zumos de fruta y hortalizas</li><li>• Alimentos fríos</li><li>• Carnes hervidas</li><li>• Gelatinas</li><li>• Salsas</li><li>• Jamón</li><li>• Quesos fuertes</li><li>• Pan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café</li><li>• Pescado</li><li>• Fritura</li><li>• Bacón</li><li>• Col</li><li>• Coliflor</li><li>• Espárragos</li><li>• Cebolla</li><li>• Alimentos fritos</li></ul>

### Modo de preparación

- Cocido
- Hervido
- A la plancha

### Patologías

- Sepsis
- Desnutrición proteica
- VIH
- Cáncer
- Quemados
- Politraumatizado
- ERC en tratamiento sustitutivo
- Estados febriles-estados hipercatabólicos

## DIETA MODIFICADA EN PURINAS

Ayuda a que descienda el valor del ácido úrico en sangre

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Leche y derivados	Carnes
Huevos	Pescados
Cereales	Mariscos
Pastas alimentarias	Bebidas alcohólicas
Verduras y hortalizas (salvo las reseñadas)	Vísceras
Azúcar	Leguminosas
Miel	Espárragos
	Champiñones
	Coliflor

### Patologías

- La Hiperuricemia es una enfermedad metabólica que se manifiesta en forma de gota, litiasis urinaria, nefropatía o puede ser asintomática

### Métodos de preparación

#### EJEMPLO

- Desayuno
  - Leche con café y azúcar.
  - Pan.
  - Mermelada, mantequilla, queso.
- Almuerzo y cena
  - Primeros platos (escoger uno de los siguientes): arroz, pasta alimenticia, verdura con patata.
  - Segundos platos (escoger uno de los siguientes): ¼ de pollo, 75-100 g de ternera, 75-100 g de cerdo, cordero, 100 g de merluza o rosada, 1 ó 2 huevos (con ensalada o guarnición vegetal.) El alimento proteico debe omitirse en la fase aguda, excepto los huevos.
  - Postres (escoger uno): fruta, yogur, flan, zumo de fruta.
  - Pan, café, agua y zumo

### Recomendaciones

- No ingerir bebidas alcohólicas.
- No sobrepasar la cantidad de carne o pescado.
- Pueden tomarse legumbres un par de veces por semana.
- Están prohibidos los productos de la caza (liebre, jabalí, etc.) por ser muy ricos en purinas, así como las vísceras, el pescado Azul y el marisco.
- No efectuar comidas copiosas.

## DIETA BAJO EN HIDRATOS DE CARBONO

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 (control metabólico).

Alimentos Permitidos	Alimentos no Permitidos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carnes desgrasadas en general.</li><li>• Aves: pollo, pintada, pavo, paloma.</li><li>• Caza. Conejo.</li><li>• Vísceras.</li><li>• Pescados, moluscos, crustáceos.</li><li>• Leche semidesnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar.</li><li>• Verduras en general.</li><li>• Frutas frescas</li><li>• Café. Té. Infusiones.</li><li>• Aguas minerales.</li><li>• Especias.</li><li>• Condimentos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Azúcar. Confituras. Jaleas. Miel.</li><li>• Chocolate. Cacao.</li><li>• Pastelería. Helados.</li><li>• Corn-flakes. Chips.</li><li>• Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones, etc.<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuetes, nueces.</li></ul></li><li>• Aguacates. Aceitunas.</li><li>• Carnes grasas. Charcutería. Conservas</li><li>• De carnes.<ul style="list-style-type: none"><li>• Pescados en aceite y en escabeche.</li><li>• Caldos grasos. Purés instantáneos. Sopas de sobre.</li><li>• Beicon. Manteca de cerdo. Chicharrones.</li><li>• Quesos grasos. Quesos fermentados.</li><li>• Yogur azucarado. Queso fresco con frutas y azúcar, tipo petit suisse.</li><li>• Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol:hrveza, licores, aperitivos, vinos.</li></ul></li></ul>

### Patologías

- Diabetes Tipo 1 y 2
- Obesidad
- Síndrome Metabólica
- Hipertrigliceridemia

## DIETA MODIFICADA EN FIBRA

La fibra dietética es un tipo de carbohidrato que no se puede digerir y el residuo es la parte no digerida del alimento, ambas sustancias forman parte de las heces fecales.

Grupo de alimentos	Alimentos Permitidos	Alimentos no permitidos
Lácteos	Yogurt	Leche entera) Descremada
Alimentos de origen animal	Pollo/ Jamón de pavo/ Queso panela	Cerdo/ Res/ Pescado/ Ternera/ Huevo/ Queso/ Embutidos cómo: Chorizo, Longaniza, pepperoni, vísceras, Queso grasos
Fruta	Manzana/ Pera/ Duraznos cosidos y sin cáscara	Todos los demás
Verduras	Zanahoria y Chayote cosido	Todos los demás
Cereales	Arroz/ Tapioca/ Pan tostado/ papa/ camote	Avena, pan dulce bolillo, tortilla, pasteles, galletas dulces, todo lo que sea integral
Leguminosas	Ninguna	Frijol/ lenteja/ haba/ soya
Azúcares	Ninguno	Azúcar/ Miel
Otros		Refrescos/Jugos/ mermeladas/ cajetas y alimentos industrializados ( papas, chicharrones, botanas)

### Patologías

- Diverticulitis
- Gastroparesia
- Enf. De Crohn
- Obstrucción o estenosis del intestino
- Colitis ulcerativa

## DIETA BRAT O BRATY (DIETA ASTRINGENTE)

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).

Grupo de alimentos	Alimentos Permitidos
Lácteos	Solo yogurt
Alimentos origen animal	Ninguno
Frutas	Manzana y Plátano
Verduras	Ninguno
Cereales	Arroz y pan tostado
Leguminosas	Ninguno
Aceites	Ninguno
Azucares	Ninguno

### Patologías

- Diarrea aguda

## DIETA HIPOLIPDICA

Es una dieta que contiene menos grasas de lo normal. En este caso muy específico, esta dieta está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos:

- Baja en colesterol < 200mg
- Baja en grasas saturadas.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aceite de oliva.</li><li>• Aguacates.</li><li>• Aceite de aguacate.</li><li>• Nueces.</li><li>• Almendras.</li><li>• Pistachos.</li><li>• Semillas de chía.</li><li>• Semillas de lino.</li><li>• Mantequilla orgánica de pastos</li><li>• Carne sin procesar</li><li>• Pescado.</li><li>• Pollo (sin piel)</li><li>• Huevos</li><li>• Champiñones</li><li>• Lentejas</li><li>• Frijoles.</li><li>• Garbanzos</li><li>• Jengibre</li><li>• Cúrcuma</li><li>• Nuez moscada.</li><li>• Canela</li><li>• Pimienta de cayena.</li><li>• Salvia</li><li>• Albahaca.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tortas</li><li>• Pasteles</li><li>• Sándwiches</li><li>• Waffles</li><li>• Tartas</li><li>• Patatas fritas</li><li>• Patatas al horno</li><li>• Maní tostado</li><li>• Platos preparados</li><li>• Frituras</li><li>• Helados</li><li>• Leche entera</li><li>• Yogur de leche entera</li><li>• Chocolate</li><li>• Queso fresco</li><li>• Quesos duros.</li><li>• Bebidas alcohólicas</li><li>• Cremas</li><li>• Bebidas azucaradas</li></ul>

### Patologías

- Cardiovasculares
- Dislipidemias
- Metabólicas
- Enfermedad hepática obstructiva

## DIETA HIPERLIPIDICA

Es una dieta que contiene alimentos con alto contenido en ácidos grasos.

El incrementar los ácidos grasos mono y poliinsaturados se debe vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar, para revertir los parámetros de dislipidemia. No es una dieta común, pero si es utilizable.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aceite de oliva o de semilla (maíz, soja, girasol, etc.)</li><li>• Nueces</li><li>• Avellanas y almendras</li><li>• Pescado azul (atún, sardina, caballa, salmón, trucha, carpa, etc.)</li><li>• Proteína de soja</li><li>• Fibra dietética (avena, cebada, legumbres y verduras)</li><li>• Cereales y frutas</li><li>• Té verde</li><li>• Poco vino.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carne roja y carne de cerdo</li><li>• Embutidos</li><li>• Carne de ganso y pato</li><li>• Manteca y mantequilla</li><li>• Leche entera, nata y derivados</li><li>• Crema y queso curado</li><li>• Pasteles y dulces</li><li>• Aceites de coco y palma.</li></ul>

### Patologías

- Hipercolesterolemia
- Hipertrigliceridemia

## DIETA CETÓNICA

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
<ul style="list-style-type: none"><li>• HUEVOS</li><li>• Pavo</li><li>• Pollo</li><li>• Cortes magros de carnes de res y cerdo</li><li>• Salmón</li><li>• Sardina</li><li>• Trucha</li><li>• Calamar</li><li>• Gambas</li><li>• Lechuga</li><li>• Espinaca</li><li>• Brócoli</li><li>• Coliflor</li><li>• Zanahoria</li><li>• Tomate</li><li>• Pepino</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maíz</li><li>• Avena</li><li>• Maicena</li><li>• Harina de trigo</li><li>• Pan</li><li>• Tostadas</li><li>• Galletas</li><li>• Arroz o pastas</li><li>• Frijoles</li><li>• Garbanzos</li><li>• Lentejas</li><li>• Azúcar blanca</li><li>• Morena</li><li>• Miel</li></ul>

### Patologías

Obesidad mórbida

Epilepsia

## DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta típica de nuestra región. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada. Las personas que viven en Italia, España y otros países en la región mediterránea han comido de esta manera durante siglos.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomates</li><li>• Brócoli</li><li>• Calabaza</li><li>• Manzana</li><li>• Uvas</li><li>• Berenjenas</li><li>• Pimientos</li><li>• Arroz integral</li><li>• Trigo sarraceno</li><li>• Trigo.</li><li>• Aceite de oliva.</li><li>• Frijoles</li><li>• Lentejas</li><li>• Judías</li><li>• Almendras</li><li>• Nueces</li><li>• Cacahuates</li><li>• Salmón</li><li>• Sardinas</li><li>• Atún</li><li>• Orégano</li><li>• Hongos</li><li>• Canela</li><li>• Menta</li><li>• Tomillo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Azúcares</li><li>• Harinas refinadas</li><li>• Alimentos procesados</li><li>• Salchichas</li><li>• Salamines</li><li>• Comida chatarra</li><li>• Refrescos azucarados</li><li>•</li></ul>

### Patologías

Enfermedades cardiovasculares

Diabetes tipo 2

Alzheimer

Cáncer

Aterosclerosis

Trombosis

## DIETA DASH

Tiene enfoques dietéticos para detener la hipertensión es un plan de alimentación saludable diseñado para ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta (hipertensión).

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Productos lácteos sin grasa o con un bajo contenido de grasa.</li><li>• Granos integrales.</li><li>• Carnes magras</li><li>• Aves</li><li>• Frijoles</li><li>• Alimentos de soya</li><li>• Legumbres</li><li>• Huevos y sustitutos de huevo.</li><li>• Pescado.</li><li>• Nueces y semillas.</li><li>• Grasas saludables para el corazón (aceite de oliva y canola o aguacates).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentos con sal agregada (sodio)</li><li>• Agregar sal a las comidas</li><li>• Alcohol</li><li>• Bebidas azucaradas.</li></ul>

### Patologías

- Pacientes hipertensos
- Pacientes con enfermedad metabólica (diabetes o dislipidemia)
- Personas sin patologías que quieran perder peso, mejorar hábitos dietéticos malos

## DIETA HIPOSODICA

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados. Por eso, en esta dieta se conserva, ya sean dulces o salados.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes</li><li>• Pescados</li><li>• Huevos</li><li>• Jamón cocido bajo en sal</li><li>• Legumbres</li><li>• Patata</li><li>• Pasta</li><li>• Arroz</li><li>• Guisantes</li><li>• Habas</li><li>• Fruta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agua mineral con gas</li><li>• Sal de cocina.</li><li>• Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos.</li><li>• Comidas precocinadas: lasaña, croquetas.</li><li>• Salsas comerciales: mostaza, ketchup, salsa de soja.</li><li>• Congelados.</li><li>• Conservas en general.</li><li>• Mantequilla</li><li>• Margarina</li><li>• Manteca.</li></ul>

### Patologías

- Hipertensión arterial
- Insuficiencia cardíaca
- Insuficiencia hepática
- Insuficiencia renal
- Tratamiento con yodo.

## DIETA HIPERSODICA

Es una dieta rica en sodio. Es aquel régimen alimenticio que presenta un consumo excesivo de sodio. El sodio es un mineral que esta presente de forma natural en muchos alimentos, pero también se añade a diversos productos procesados como condimentos y conservantes.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Quesos grasos: roquefort</li><li>• Burgos</li><li>• Parmesano</li><li>• Bola</li><li>• Cheddar</li><li>• Camembert</li><li>• Gruyere</li><li>• Manchego curado</li><li>• Salami</li><li>• Lomo embuchado</li><li>• Pechuga de pavo</li><li>• Jamón serrano</li><li>• Butifarra</li><li>• Chorizo</li><li>• Morcilla</li><li>• Salchichas</li><li>• Pescados salados o ahumados: bacalao</li><li>• Arenque</li><li>• Salmón</li><li>• Caviar</li><li>• Atún</li><li>• Sardinas en escabeche.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caldos</li><li>• Sopas</li><li>• Condimentos y refrigerios sin sal o con bajo sodio</li><li>• Pimienta</li><li>• Hierbas</li><li>• Especias</li><li>• Vinagre</li><li>• Limón o jugo de lima</li><li>• Pastel casero</li><li>• Pudín sin agregados de sal.</li></ul>

### Patologías

- Pacientes con hiponatremia

## DIETA ATKINS

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.

<b>Alimentos permitidos</b>	<b>Alimentos no permitidos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pescado</li><li>• Mariscos</li><li>• Carne de aves</li><li>• Carne</li><li>• Huevos</li><li>• Queso</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas</li><li>• Productos horneados azucarados</li><li>• Panes</li><li>• Fideos</li><li>• Granos</li><li>• Frutos secos</li><li>• Alcohol</li></ul>

### Patologías

- Síndrome metabólico
- Diabetes
- La presión arterial alta
- Enfermedades cardíacas.

## DIETA NORMOPROTEICA

La dieta normoproteica consiste en ingerir menos carbohidratos y menos grasas durante un tiempo

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche</li><li>• Mermelada</li><li>• Arroz</li><li>• Pollo</li><li>• Melocotón</li><li>• Verduras</li><li>• Huevo</li><li>• Lechuga</li><li>• Tomate</li><li>• Yogur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sal de cocina</li><li>• Bebidas alcohólicas</li><li>• Bebidas carbonicas</li><li>• Limitar el consumo de; agua, zumos, infusiones, y caldos</li></ul>

### Patologías:

- Cirrosis hepática
- Esclerosis múltiple

## DIETA NORMOCALORICA

La dieta normocalorica consiste en ingerir menos carbohidratos y menos grasas durante un tiempo.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche</li><li>• Mermelada</li><li>• Arroz</li><li>• Pollo</li><li>• Melocotón</li><li>• Verduras</li><li>• Huevo</li><li>• Lechuga</li><li>• Tomate</li><li>• Yogur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sal de cocina</li><li>• Bebidas alcohólicas</li><li>• Bebidas carbonicas</li><li>• Limitar el consumo de; agua, zumos, infusiones, y caldos</li></ul>

### Patologías

- Cirrosis hepática
- Esclerosis múltiple

## Bibliografía

L. Kathleen Mahan, M. R.-S. (s.f.). *Krause Dietoterapia*. Obtenido de  
file:///C:/Users/52963/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/MQI9ZP6  
R/Krause%20Dietoterapia%2013a%20ed%20-  
%20L.%20Mahan,%20S.%20Stump,%20J.%20Raymond%20(Elsevier,%202013)%  
20%20(1)[1].pdf

Pilar CERVERA, J. C. (2004). *Alimentación y Dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad)*. Obtenido de  
file:///C:/Users/52963/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/AIUIA66  
0/Alimentacion%20y%20dietoterapia.%204a%20ed.%20Cervera[1].pdf

SURESTE, U. D. (s.f.). *INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN*. Obtenido de  
file:///C:/Users/52963/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/YQJS6EN  
R/f53ddc49824f733a92db103db3b2f434-LC-  
LNU101%20INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20NUTRICI%C3%93N[1].  
pdf