



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
MEDICINA HUMANA

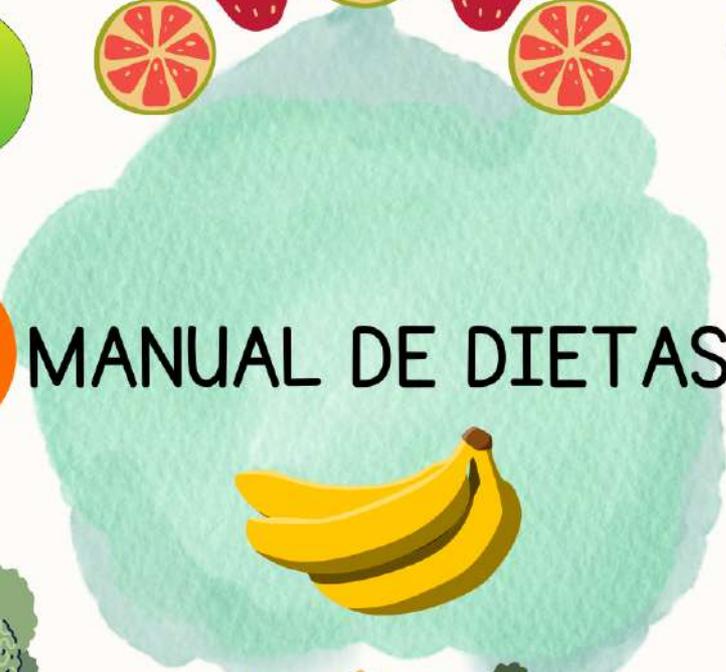


MANUAL DE DIETAS

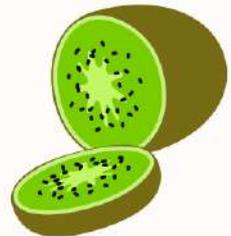
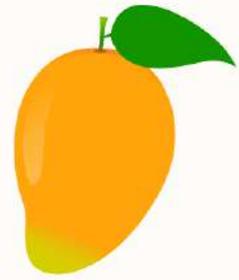
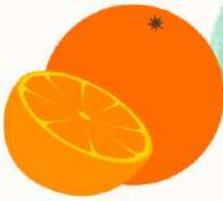
Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

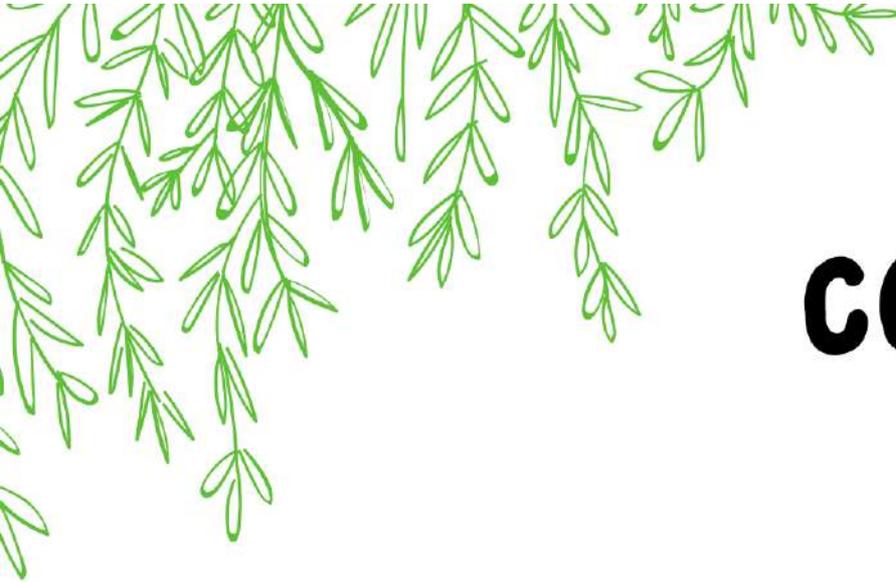
Ana Kristell Gómez Castillo
Nutrición
"3B"

Comitán de Domínguez, Chiapas. A 17 de diciembre, 2023



MANUAL DE DIETAS





CONTENIDO

DIETAS EN CONSISTENCIA

1. DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS
2. DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O LÍQUIDOS GENERALES
3. DIETA DE PURÉS
4. DIETA SUAVE
5. DIETA BLANDA

MODIFICADAS EN NUTRIENTES

6. DIETA HIPOCALORICA .
7. DIETA HIPERCALORICA
8. DIETA HIPOPROTEICA
9. DIETA HIPERPROTEICA
10. DIETA MODIFICADA EN PURINAS
11. DIETA BAJO EN HIDRATOS DE CARBONO
12. DIETA MODIFICADA EN FIBRA

13. DIETA BRAT O BRATY (DIETA ASTRINGENTE)
14. DIETA HIPOLIPDICA
15. DIETA HIPERLIPIDICA
16. DIETA CETÓNICA
17. DIETA MEDITERRÁNEA
18. DIETA DASH
19. DIETA HIPOSODICA
20. DIETA HIPERSODICA

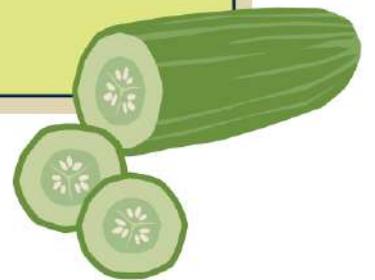


CONTENIDO



- 21. DIETA ATKINS
- 22. DIETA NORMOPROTEICA
- 23. DIETA NORMOCALORICA
- 24. REFERENCIAS

- DIETA
- ALIMENTOS PERMITIDOS
- ALIMENTOS NO PERMITIDOS
- PATOLOGÍAS
- METODOS DE PREPARACIÓN



DIETA EN CONSISTENCIA

DIETA DE LIQUIDOS CLAROS



PATOLOGIAS

- Periodo posquirúrgico inmediato.
- Cirugía de colon
- Diarrea aguda de corta duración.



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

- Jugos de fruta colados
- Agua de frutas
- Nieve
- Paletas heladas de agua
- Gelatinas
- Caldos y consomés (no deben tener mucha grasa)



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Alimentos de color:

- Rojo
- Naranja
- Morados





DIETA EN CONSISTENCIA

DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O LÍQUIDOS GENERALES

PATOLOGIAS

- Antes de su cirugía o procedimiento
- Para sus primeras comidas después de su cirugía
- Vómito
- Diarrea



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

- Leche
- Yogur⁺ 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).



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Queso
- Fruta (fresca, congelada ni enlatada)
- Carne
- Verduras crudas.
- Helado
- Postres helados que contengan cualquier
- Nueces
- Chispas de chocolate
- Pedazos de galletas.



DIETA EN CONSISTENCIA

DIETA DE PURÉS



PATOLOGIAS

- Dificultad para masticar
- Problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos
- Niños pequeños
- Adultos mayores sin piezas dentales.



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

- Sopas
- Caldos
- Consomés
- Leche
- Yogurt
- Jugos
- Purés de verduras colados
- 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
- Especies y condimentos al gusto



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

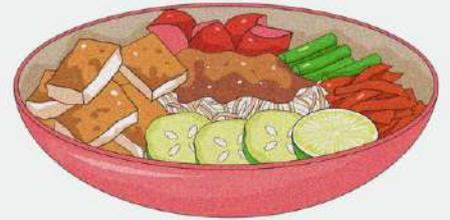
- Alimentos de consistencia muy dura
- Alimentos muy grasosos
- Irritantes
- Condimentados



DIETA EN CONSISTENCIA



DIETA SUAVE



PATOLOGIAS

- Cirugía de cabeza y cuello
- Problemas dentales y masticación o de deglución
- Várices esofágicas



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 PERMITIDOS

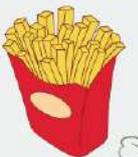
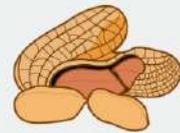
- Las verduras y frutas al horno hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara;
- Carnes de res y puerco molidas
- El pescado
- El pollo son muy útiles por la consistencia.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Alimentos con orillas cortantes

- Papas fritas
- Cacahuates
- Tostadas
- Bolillos.



DIETA EN CONSISTENCIA

DIETA BLANDA



PATOLOGIAS

Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal como:

- Gastritis
- Úlcera o colitis
- Intolerancia a los lípidos



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 PERMITIDOS

- Verduras
- Frutas
- Pescado
- Pollo o todo tipo de alimentos que puedan prepararse hervidos, al vapor, estofados, o al horno.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Chiles
- Pimienta negra
- Menta
- Pimentón
- Curry
- Jitomate y las especias concentradas
- Café en menor cantidad
- Bebidas alcohólicas.



DIETA MODIFICADAS EN NUTRIENTES

DIETA HIPOCALORICA

PATOLOGIAS

- Sobrepeso
- Hipertensión
- Obesidad
- Síndrome Cushing
- Hipotiroidismo



HORNO
HERVIDO
PLANCHA
VAPOR



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

- Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carnes desgrasadas en general
- Aves: pollo, pintada, pavo, paloma
- Visceras.
- Pescados, moluscos, crustáceos.
- Leche semidesnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar.
- Verduras en general.
- Frutas frescas
- Café. Té. Infusiones.
- Aguas minerales.
- Especies. Condimentos



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Azúcar.
- Miel.
- Chocolate. Cacao.
- Pastelería.
- Helados.
- Corn-flakes.
- Chips.
- Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones, etc.
- Aguacates. Aceitunas.
- Carnes grasas. Charcutería. Conservas de carnes.
- Pescados en aceite y en escabeche.

- Caldos grasos.
- Purés instantáneos.
- Sopas de sobre.
- Manteca de cerdo.
- Chicharrones.
- Quesos grasos
- Quesos fermentados.
- Yogur azucarado.
- Queso fresco con frutas y azúcar



DIETA MODIFICADAS EN NUTRIENTES

DIETA HIPERCALORICA



PATOLOGIAS

- CANCER
- SIDA
- QUEMADURA
- SEPSIS
- DESNUTRICION
- NEUROLOGICAS



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 PERMITIDOS

- VERDURAS
- FRUTAS FRESCAS Y VARIADAS
- PAN
- PASTA
- LEGUMBRES
- PRODUCTOS INTEGRALES
- MANTENER HIDRATACION



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Grasas
- Chucherías
- Alimentos precocinados
- Bebidas alcohólicas
- Alimentos salados

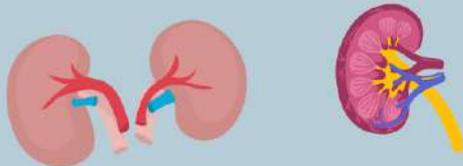


DIETA MODIFICADAS EN NUTRIENTES

DIETA HIPOPROTEICA

PATOLOGIAS

- INSUFICIENCIA RENAL AGUDA
- PROTEINURIA
- ENFERMEDAD RENAL ESTADIOS I AL IV SIN TRATAMIENTO SUSTITUTIVO

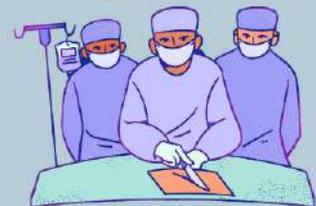


ALIMENTOS PERMITIDOS

- PATATAS
- CEBOLLA
- NARANJA
- MANZANA



Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL
- TAPIOCA
- PASTAS O GALLETAS FABRICADAS CON HARINA SA PROTEICAS
- LIMITACIÓN EN LA INGESTA DE AGUA

ALIMENTOS EN POCA CANTIDAD

- Acelga
- Leche
- Garbanzos
- Carnes
- Plátano



- Judías blancas
- Pescado
- Huevos (una pieza)
- Sepia
- Gambas



DIETA MODIFICADAS EN NUTRIENTES

DIETA HIPERPROTEICA

PATOLOGIAS

- SEPSIS
- DESNUTRICIÓN PROTEICA
- VIH
- CÁNCER
- QUEMADOS
- POLITRAUMATIZADO
- ERC EN TRATAMIENTO SUSTITUTIVO
- ESTADOS FEBRILES-ESTADOS HIPERCATABÓLICOS



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



COCIDO
HERVIDO
PLANCHA
VAPOR

ALIMENTOS PERMITIDOS



- LECHE EN POLVO
- CLARAS DE HUEVO
- FRUTOS SECOS
- ZUMOS DE FRUTA Y HORTALIZAS
- ALIMENTOS FRÍOS
- CARNES HERVIDAS



- GELATINAS
- SALSAS
- JAMÓN
- QUESOS FUERTES
- PAN



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- CAFÉ
- PESCADO
- FRITURA
- BACÓN
- COL
- COLIFLOR
- ESPÁRRAGOS
- CEBOLLA
- ALIMENTOS FRITOS



DIETA MODIFICADAS EN PURINAS

DIETA MODIFICADA EN PURINAS

PATOLOGIAS

LA HIPERURICEMIA
LITIASIS URINARIA
NEFROPATÍA
ASINTOMÁTICA



Ayuda a que descienda el valor del ácido úrico en sangre



ALIMENTOS PERMITIDOS

LECHE Y DERIVADOS
HUEVOS
CEREALES
PASTAS ALIMENTARIAS
VERDURAS Y HORTALIZAS
AZÚCAR
MIEL



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

CARNES
PESCADOS
MARISCOS
BEBIDAS ALCOHÓLICAS
VÍSCERAS
LEGUMINOSAS
ESPÁRRAGOS
CHAMPIÑONES
COLIFLOR



DIETA MODIFICADAS EN PURINAS

DIETA BAJO HIDRATOS DE CARBONO

PATOLOGIAS

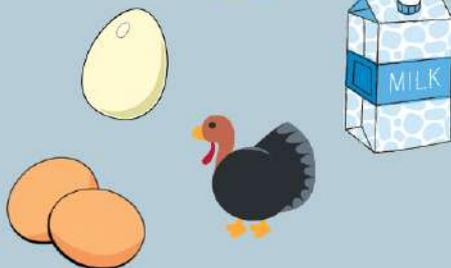
- DIABETES TIPO 1 Y 2
- OBESIDAD
- SÍNDROME METABÓLICA
- HIPERTRIGLICERIDEMIA



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

- CARNES: BUEY, TERNERA, CABALLO, CERDO MAGRO, CARNES DESGRASADAS EN GENERAL.
- AVES: POLLO, PINTADA, PAVO, PALOMA.
- GAZA. CONEJO.
- VÍSCERAS.
- PESCADOS, MOLUSCOS, CRUSTÁCEOS.
- LECHE SEMIDESNATADA.
- YOGURES NATURALES.
- VERDURAS EN GENERAL.
- FRUTAS FRESCAS
- CAFÉ. TÉ. INFUSIONES.
- AGUAS MINERALES.
- ESPECIAS. CONDIMENTOS.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Azúcar.
- Confituras.
- Jaleas. Miel.
- Chocolate. Cacao.
- Pastelería. Helados.
- Corn-flakes. Chips.
- Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones, etc.
- Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuetes, nueces.
- Aguacates. Aceitunas.
- Carnes grasas. Charcutería. Conservas

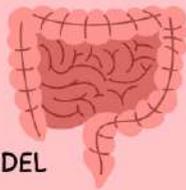




DIETA MODIFICADA EN FIBRA

PATOLOGIAS

- DIVERTICULITIS
- GASTROPARESIA
- ENF. DE CROHN
- OBSTRUCCIÓN O ESTENOSIS DEL INTESTINO
- COLITIS ULCERATIVA



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

ALIMENTOS PERMITIDOS

- YOGURT
- QUESO PANELA
- JAMON
- POLLO
- MANZANA
- PERA
- ZANAHORIA
- CHAYOTE
- ARROZ
- PAN TOSTADO



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- CERDO
- RES
- PESCADO
- TERNERA
- HUEVO
- QUESO
- EMBUTIDOS COMO: CHORIZO, LONGANIZA, PEPPERONI, VÍSCERAS,
- QUESO GRASOS
- AVENA
- PAN DULCE
- BOLILLO
- TORTILLA
- PASTELES
- GALLETAS DULCES
- TODO LO QUE SEA INTEGRAL



- FRIJOL
- LENTEJA
- HABA
- SOYA
- AZUCAR
- MIEL





DIETA BRAT O BRATY

PATOLOGIAS

DIARREA AGUDA



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).

ALIMENTOS PERMITIDOS

- YOGURT
- MANZANA
- PLATANO
- ARROZ
- PAN TOSTADO



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
- VERDURAS
- LEGUMINOSAS
- ACEITES
- GRASAS
- AZUCARES





DIETA HIPOLIPIDICA

PATOLOGIAS



- CARDIOVASCULARES
- DISLIPIDEMIAS
- METABOLICAS
- ENFERMEDAD HÉPÁTICA OBSTRUCTIVA



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



- ACEITE DE OLIVA.
- AGUACATES.
- ACEITE DE AGUACATE.
- NUECES.
- ALMENDRAS.
- PISTACHOS.
- SEMILLAS DE CHÍA.
- SEMILLAS DE LINO.
- MANTEQUILLA ORGÁNICA DE PASTOS
- CARNE SIN PROCESAR
- PESCADO.
- POLLO (SIN PIEL)



- HUEVOS
- CHAMPIÑONES
- LENTEJAS
- FRIJOLES.
- GARBANZOS
- JENGIBRE
- CÚRCUMA
- NUEZ MOSCADA.
- CANELA
- PIMIENTA DE CAYENA.
- SALVIA
- ALBAHACA.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- TORTAS
- PASTELES
- SÁNDWICHES
- WAFFLES
- TARTAS
- PATATAS FRITAS
- PATATAS AL HORNO
- MANÍ TOSTADO
- PLATOS PREPARADOS
- FRITURAS



- HELADOS
- LECHE ENTERA
- YOGUR DE LECHE ENTERA
- CHOCOLATE
- QUESO FRESCO
- QUESOS DUROS.
- BEBIDAS ALCOHÓLICAS
- CREMAS
- BEBIDAS AZUCARADAS



DIETA HIPERLIPIDICA

PATOLOGIAS

- HIPERCOLESTEROLEMIA
- HIPERTRIGLICERIDEMIA



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.

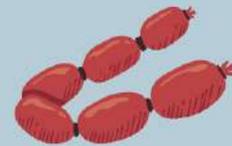
ALIMENTOS PERMITIDOS

- ACEITE DE OLIVA O DE SEMILLA (MAÍZ, SOJA, GIRASOL, ETC.)
- NUECES
- AVELLANAS Y ALMENDRAS
- PESCADO AZUL (ATÚN, SARDINA, CABALLA, SALMÓN, TRUCHA, CARPA, ETC.)
- PROTEÍNA DE SOJA
- FIBRA DIETÉTICA (AVENA, CEBADA, LEGUMBRES Y VERDURAS)
- CEREALES Y FRUTAS
- TÉ VERDE
- POCO VINO.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- CARNE ROJA Y CARNE DE CERDO
- EMBUTIDOS
- CARNE DE GANSO Y PATO
- MANTECA Y MANTEQUILLA
- LECHE ENTERA, NATA Y DERIVADOS
- CREMA Y QUESO CURADO
- PASTELES Y DULCES
- ACEITES DE COCO Y PALMA



DIETA MODIFICADAS EN NUTRIENTES

DIETA CETÓNICA

PATOLOGIAS

OBESIDAD MÓRBIDA
EPILEPSIA



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

HUEVOS
PAVO
POLLO
CORTES MAGROS DE CARNES DE RES Y
CERDO
SALMÓN
SARDINA
TRUCHA
CALAMAR



GAMBAS
LECHUGA
ESPINACA
BRÓCOLI
COLIFLOR
ZANAHORIA



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

MAÍZ
AVENA
MAICENA
HARINA DE TRIGO
PAN
TOSTADAS
GALLETAS
ARROZ O PASTAS
FRIJOLES
GARBANZOS
LENTEJAS
AZÚCAR BLANCA
MORENA
MIEL





DIETA MEDITERRÁNEA

PATOLOGIAS

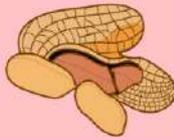
- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
- DIABETES TIPO 2
- ALZHEIMER
- CÁNCER
- ATEROESCLEROSIS
- TROMBOSIS



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

- TOMATES
- BRÓCOLI
- CALABAZA
- MANZANA
- UVAS
- BERENJENAS
- PIMIENTOS
- ARROZ INTEGRAL
- TRIGO SARRACENO
- TRIGO.
- ACEITE DE OLIVA.



- FRIJOLES
- LENTEJAS
- JUDÍAS
- ALMENDRAS
- NUEGES
- CACAHUATES
- SALMÓN
- SARDINAS
- ATÚN
- ORÉGANO



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- AZÚCARES
- HARINAS REFINADAS
- ALIMENTOS PROCESADOS
- SALCHICHAS
- SALAMINES
- COMIDA CHATARRA
- REFRESCOS AZUCARADOS



DIETA DASH

PATOLOGIAS

- PACIENTES HIPERTENSOS
- PACIENTES CON ENFERMEDAD METABÓLICA (DIABETES O DISLIPIDEMIA)
- PERSONAS SIN PATOLOGÍAS QUE QUIERAN PERDER PESO, MEJORAR HÁBITOS DIETÉTICOS MALOS



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

- PRODUCTOS LÁCTEOS SIN GRASA O CON UN BAJO CONTENIDO DE GRASA.
- GRANOS INTEGRALES.
- CARNES MAGRAS
- AVES
- FRIJOLES
- ALIMENTOS DE SOYA
- LEGUMBRES
- HUEVOS Y SUSTITUTOS DE HUEVO.
- PESCADO.
- NUECES Y SEMILLAS.
- GRASAS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN (ACEITE DE OLIVA Y CANOLA O AGUACATES).



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- ALIMENTOS CON SAL AGREGADA (SODIO)
- AGREGAR SAL A LAS COMIDAS
- ALCOHOL
- BEBIDAS AZUCARADAS.

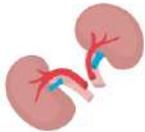




DIETA HIPOSODICA

PATOLOGIAS

- HIPERTENSIÓN ARTERIAL
- INSUFICIENCIA CARDÍACA
- INSUFICIENCIA HEPÁTICA
- INSUFICIENCIA RENAL
- TRATAMIENTO CON YODO.



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.



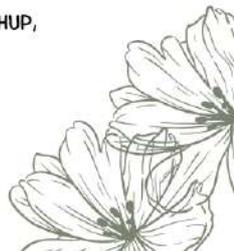
ALIMENTOS PERMITIDOS

- CARNES
- PESCADOS
- HUEVOS
- JAMÓN COCIDO BAJO EN SAL
- LEGUMBRES
- PATATA
- PASTA
- ARROZ
- GUISANTES
- HABAS
- FRUTA.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- GUA MINERAL CON GAS
- SAL DE COCINA.
- PREPARADOS COMERCIALES: SOPAS DE SOBRE, PURÉS DE PATATA INSTANTÁNEOS, CALDO DE CUBITOS.
- COMIDAS PREGOCINADAS: LASAÑA, CROQUETAS.
- SALSAS COMERCIALES: MOSTAZA, KÉTCHUP, SALSAS DE SOJA.
- CONGELADOS.
- CONSERVAS EN GENERAL.
- MANTEQUILLA
- MARGARINA
- MANTECA.





DIETA HIPERSODICA

PATOLOGIAS

PACIENTE CON HIPONATREMIA



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

- QUESOS GRASOS: ROQUEFORT
- BURGOS
- PARMESANO
- BOLA
- CHEDDAR
- CAMEMBERT
- GRUYERE
- MANCHEGO CURADO
- SALAMI
- LOMO EMBUCHADO
- PECHUGA DE PAVO
- JAMÓN SERRANO

- BUTIFARRA
- CHORIZO
- MORCILLA
- SALCHICHAS
- PESCADOS SALADOS O AHUMADOS: BACALAO
- ARENQUE
- SALMÓN
- CAVIAR
- ATÚN
- SARDINAS EN ESCABECHE.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- CALDOS
- SOPAS
- CONDIMENTOS Y REFRIGERIOS SIN SAL O CON BAJO SODIO
- PIMIENTA
- HIERBAS
- ESPECIAS
- VINAGRE
- LIMÓN O JUGO DE LIMA
- PASTEL CASERO
- PUDÍN SIN AGREGADOS DE SAL.



DIETA MODIFICADAS EN NUTRIENTES

DIETA ATKINS

PATOLOGIAS

- SÍNDROME METABÓLICO
- DIABETES
- LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA
- ENFERMEDADES CARDÍACAS.



La dieta Atkins es un popular plan de alimentación con bajo contenido de carbohidratos. Esta dieta restringe la cantidad de carbohidratos y se centra en los alimentos con aporte de proteínas y grasa.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- PESCADO
- MARISCOS
- CARNE DE AVES
- CARNE
- HUEVOS
- QUESO



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- FRUTAS
- PRODUCTOS HORNEADOS AZUCARADOS
- PANES
- FIDEOS
- GRANOS
- FRUTOS SECOS
- ALCOHOL

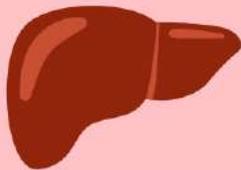


DIETA MODIFICADAS EN NUTRIENTES

DIETA NORMOPROTEICA

PATOLOGIAS

- Cirrosis hepática
- Esclerosis múltiple



Consiste en ingerir menos carbohidratos y menos grasas durante un tiempo, prestando especial atención a los alimentos ricos en proteínas y a las verduras de hoja verde.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- LÁCTEOS DESNATADOS
- HUEVO
- ATUN
- PECHUGA POLLO O PAVO
- FRUTAS
- VERDURAS
- LEGUMINOSAS



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- FAMBRES
- EMBUTIDOS
- CARNES PROCESADAS



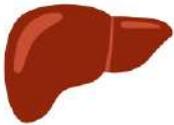


DIETA MODIFICADAS EN NUTRIENTES

DIETA NORMOCALORICA

PATOLOGIAS

CIRROSIS HEPÁTICA
·ESCLEROSIS MÚLTIPLE



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

ALIMENTOS PERMITIDOS

·LECHE
·MERMELADA
·ARROZ
·POLLO
·MELOCOTÓN
·VERDURAS
·HUEVO
·LECHUGA
·TOMATE
YOGUR



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

·SAL DE COCINA
·BEBIDAS ALCOHÓLICAS
·BEBIDAS CARBONICAS
LIMITAR EL CONSUMO DE; AGUA,
ZUMOS,INFUSIONES, Y CALDOS





REFERENCIAS

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/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
O/Alimentacion/20y/20dietoterapia/204a/20ed/20Cervera.pdf

SURESTE, U. D. (s.f.). INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN. Obtenido de
file:///C:/Users/52963/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/YQJS6EN
R/f53ddc49824f733a92db103db3b2f434LNUI0I/20INTRODUCCI/C3/93N/20A/20LA/20NUTRICI/C3/93N[1].pdf

