



Diego Alejandro Flores Ruiz

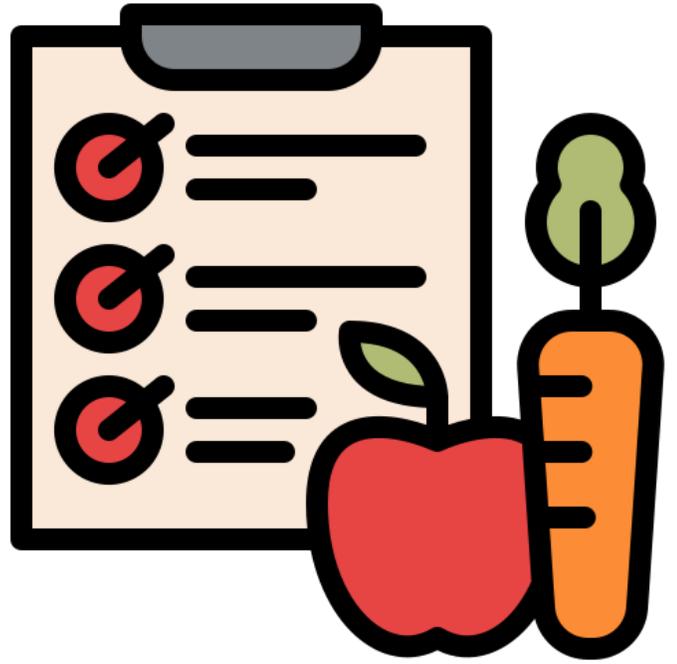
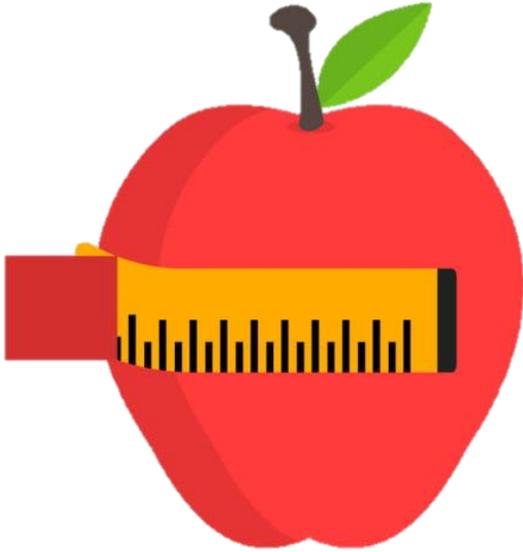
Antología de tipos de dietas

Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Tercero B

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de diciembre del 2023.



ANTOLOGIA DE LOS TIPOS DE DIETAS



1. DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

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: 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.	ALIMENTOS NO PERMITIDOS: evite alimentos y bebidas rojas, anaranjadas o violetas, entre ellas líquidos, gelatina y caramelos
PATOLOGIAS: 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.	

2. DIETA DE LIQUIDOS COMPLETOS/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 RECOMENDADOS: La alimentación con base en líquidos generales se conforma de alimentos como 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).	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: No coma ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS". Tampoco coma verduras crudas o cocidas. 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.
PATOLOGIAS: 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.	

3. DIETA EN PURES

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

<p>ALIMENTOS RECOMENDADOS: La alimentación basada en purés consiste en alimentos que se puedan presentar con esa consistencia, tales como 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>ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: No se debe de consumir grasas, sopas, dulces, postres, bebidas gasificadas</p>
<p>PATOLOGIAS: 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>	

4. 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.

<p>ALIMENTOS 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.</p>	<p>ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.</p>
<p>PATOLOGIAS: 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.</p>	

También se emplea para personas con várices esofágicas.

5. 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:

En la dieta blanda los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite. Las especias y condimentos se deben utilizar con discreción, según la tolerancia del paciente. Si se acostumbra tomar café, sea normal o descafeinado, debe ingerirse con moderación y de preferencia más diluido de lo normal. Las bebidas que contienen cafeína, como la cocoa, el té negro y algunas bebidas gaseosas, deben consumirse a discreción, de acuerdo con la tolerancia del sujeto.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Se deben excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentrada, as bebidas alcohólicas se restringen o eliminan, en caso necesario

PATOLOGIAS:

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

DIETA MODIFICADA EN NUTRIENTES

1. DIETA HIPOENERGETICA

La dieta hipoenérgica o hipocalórica es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes. 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.

Siempre debe quedar por debajo del requerimiento energético total del paciente. Esta dieta se conoce como hipoenérgica o hipocalórica.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Carne: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carne sin grasa en general. Aves: pollo, pavo, paloma. Caza: conejo. Ácidos grasos Omega-3 Pescado magro, moluscos, crustáceos... Leche desnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar. Verdura en general. Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza; se han de consumir en cantidades moderadas. Café. Té. Infusiones. Aguas minerales. Especies. Condimentos.	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Azúcar. Confituras. Miel. Chocolate. Cacao Bollería. Helados. Snacks. Fruta desecada: pasas, higos, ciruela... Fruta seca grasa: almendras, avellanas, cacahuete, nueces... Evitar Aguacate. Aceitunas. Carne grasa. Charcutería. Conservas de carne. Pescado graso. Pescado en aceite o escabeche. Caldos graso. Purés instantáneos. Sopas de sobre. Bacon. Manteca. Chicharrones. Quesos grasos. Quesos fermentados. Yogur de frutas. Yogur azucarado. Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc.
PATOLOGIAS: Sobrepeso, obesidad, hipertensión, síndrome de Cushing, hipotiroidismo.	

2. DIETA HIPERENERGETICA

Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas. Este tipo de dieta también es conocida como dieta hiperenergética o hipercalórica.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación (como las leguminosas o algunas verduras
---	--

	según la tolerancia individual
PATOLOGIAS: Frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas: Cáncer, sida, quemaduras, sepsis, neurológicas.	

3. DIETA HIPOPROTEICA

El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica. Sin embargo, hay enfermedades que requieren menor cantidad de la normal y puede deberse a un mal funcionamiento de algún órgano como por ejemplo del riñón o hígado. Estas dietas deben ser muy cuidadas, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteínica y también calórica, se indica en padecimientos del riñón.

La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes y también se debe de cuidar el aporte de kilocalorías para evitar déficit energético.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Los alimentos a otorgar serán de origen vegetal predominantemente y de origen animal, se permiten una amplia gama, pero la diferencia es que se limita la cantidad.	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: deben evitarse alimentos naturales con alto contenido en proteínas como la leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, mariscos y frutos secos .
PATOLOGIAS: Insuficiencia renal aguda, enfermedad renal estadios del I al IV sin tratamiento sustitutivo, proteinuria	

4. DIETA HIPERPROTEICA

Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón. La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes (hidratos de carbono y lípidos) y las kilocalorías deben ser bien ajustadas al caso, pues generalmente también son dietas altas en kilocalorías para poder abastecer las demandas del organismo ante los padecimientos antes mencionados

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Huevos. Cortes de carne más magros. Pechugas de pollo, Pechugas de pavo. Frijoles y garbanzos. Camarón. Nueces y semillas, como semillas de calabaza, cacahuete y almendras., Pescado, incluido el salmón.	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: alimentos que contienen carbohidrato, como la pasta, el arroz o el pan.
PATOLOGIAS:	

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo.
Sepsis, destrucción proteica, ERC en tratamiento sustitutivo, politraumatizado, VIH, cáncer, quemados, estados febriles.

5. DIETA MODIFICADA EN PURINAS

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

La dieta debe cubrir los requerimientos normales de macronutrientes, micronutrientes y de energía. En esta dieta es esencial la selección de los alimentos, pues, aunque la mayoría de los alimentos contienen purinas, el nutriólogo (a) debe tener presente los de más alto contenido de purinas, la siguiente tabla te ayudará a identificarlos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: a proporcionar verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas, con lo que puedes lograr una dieta agradable	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Anchoas, sardinas, almejas y mejillones. Atún, bacalao, arenque y eglefino. Carne de caza silvestre como ganso y pato. Carnes de órganos, como sesos, corazón, riñón, hígado y mollejas. Salsas elaboradas con carne
PATOLOGIAS: Evaluación de ácido úrico por ingesta elevada de purinas, gota, enfermedad renal.	

6. DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS

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 (control metabólico). Las características de esta dieta se orientan directamente a 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.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Frutas: melón, sandía, papaya, aguacate, ciruela, frambuesas y fresas. Frutos secos: cacahuetes, avellanas y almendras. Aceites de girasol y de oliva. Verduras: calabacín, berenjena, brócoli, acelgas, berro, espárragos, lechuga, zanahoria, coliflor, espinacas, pepino, rábano, repollo y tomate.	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:
--	-----------------------------------

PATOLOGIAS:

Enfermedades metabólicas
 Diabetes tipo 1 y 2, obesidad, síndrome metabólico, hipertrigliceridemia.

7. 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. 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. Se restringen alimentos tales como los granos integrales, la mayoría de las frutas y vegetales y oleaginosas. Estos alimentos son ricos en fibra y pueden provocar en algunas enfermedades irritación en los intestinos.

Es una dieta incompleta, por lo que debe vigilarse el tiempo y evolucionar hacia una dieta normal. Es una dieta pobre en kilocalorías e incompleta en nutrientes, por la limitada variedad de alimentos que se permiten.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Yogurt, pollo, jamón de pavo, queso panela, manzana, pera, durazno, (cocidas y sin cascara las frutas)
 Zanahoria y chayote cocidos.
 Maíz, girasol, oliva, soya, canola.
 Arroz, tónica, pan tostado, papa, camote.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Leche entera y descremada, cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos, todas las de más frutas y verduras no mencionadas, frijol, lenteja, haba, soya, arvejón, grasas como tocino, margarina, mayonesa, matequilla, azúcar, miel, refrescos, mermelada, cajeta.

PATOLOGIAS:

Deverticulitis, gastroparencia, obstrucción o estenosis del intestino, colitis ulcerativa, pre y pos cirugía intestinal, fistula intestinal.

8. DIETA DE BRAT

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Yogurt, manzana, plátano, arroz y pan tostado,

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Alimentos de origen animal, verduras, leguminosas, aceites, azúcares

PATOLOGIAS:

En pacientes con diarrea aguda

9. DIETA HIPOLIPIDICA

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: 1. Baja en colesterol < 200mg 2. Baja en grasas saturadas.

<p>ALIMENTOS PERMITIDOS: Cereales y derivados. Carnes. Pescados y mariscos. Huevos. Leche y derivados. Frutas y frutos secos. Verduras y legumbres. Aceites de Oliva, Girasol y Maiz</p>	<p>ALIMENTOS NO PERMITIDOS: Chorizo de cerdo. Manteca vegetal y animal. Mantequilla. Visceras. Quesos maduros. Piel de pollo. Cortes gruesos de carne. Embutidos.</p>
<p>PATOLOGIAS: indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias. Obesidad y sobrepeso, aterosclerosis, abuso de alcohol, diabetes mellitus, hipotiroidismo, enfermedad hepática destructiva, ERC, enfermedad cardiovasculares, medicamentos como esteroidismo y anabolismos, corticoesteroides.</p>	

10. DIETA HIPERLIPIDICA

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, es por eso que en seguida se mencionan los alimentos ricos en estos ácidos grasos monoinsaturados (omega 3) y poliinsaturados (omega 9), de tal manera que te será más fácil integrarlos. No es una dieta común, pero si es utilizable.

<p>ALIMENTOS PERMITIDOS: Pescados blancos (merluza, lenguado, rape, pescada, brótola...) Pescados azules (boquerones, salmón, atún, melva, caballa...) Aves de corral sin piel: pollo, gallina, pavo. Carnes de caza: conejo, liebre... Cerdo magro. Carnes rojas: ternera, buey.</p>	<p>ALIMENTOS NO PERMITIDOS: Productos de pastelería y bollería, papas fritas en aceites no recomendables, coco, frutos secos, leche entera,</p>
<p>PATOLOGIAS:</p>	

Personas con niveles de colesterol y/o triglicéridos por encima de los valores considerados como normales.

Personas que tengan antecedentes de enfermedad cardiovascular (cardiopatía isquémica, accidentes cerebrovasculares, embolismo pulmonar, tromboembolismo de vasos periféricos).

Personas que tengan otros factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, fumadores, diabéticos, obesidad de predominio troncular o abdominal, antecedentes familiares).

Personas que por otros motivos deban mantener los lípidos en sangre dentro de la normalidad.

1 1. DIETA CETOGENICA

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. La 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 RECOMENDADOS:

Lácteos: leche entera y yogurt natural
Origen animal: carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamón, chicharrón.

Todas las verduras.

Aceites: de soya, girasol, canola, oliva, manteca, tocino, mayonesa, crema, margarina, mantequilla, fiambres como peperoni, chorizo, longaniza, aguacate, aceitunas, chia, linaza, cacahuate, avellana, papitas, nuez, almendra, piñones, pistaches, viseras, de res o cerdo, hígado, sesos

PATOLOGIA:

En obesidad mórbida y en epilepsia

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Lacteos: leche semidescremada y descremada

Origen animal: carne magra .

Frutas todas están descartadas.

Todos los cereales están descartados.

Todas las leguminosas no están permitidas.

Azucares: miel, refrescos, jugos, alimentos industrializados.

Botanas, papas y chicharrones preparados con harina.

1 2. DIETA MEDITERRANIA

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

Seguir la dieta mediterránea puede llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos y a un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

<p>ALIMENTOS RECOMENDADOS: En las comidas a base de plantas. Esto significa que son los ingredientes principales son verduras, frutas, especias, frutos secos, frijoles y granos o cereales enteros. Las cantidades moderadas de lácteos, aves y huevos forman parte de la dieta mediterránea, al igual que los mariscos.</p>	<p>ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Carnes rojas Dulces y otros postres Huevos Mantequilla</p>
<p>PATOLOGIAS: Ataque al corazón y angina de pecho inestable. Enfermedad de las arterias coronarias. Diabetes tipo 2. Síndrome metabólico. Enfermedad de Alzheimer. Enfermedad de Parkinson.</p>	

13. DIETA DASH

La dieta DASH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras. DASH corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión. La dieta se creó originalmente para ayudar a reducir la presión arterial alta. También es una manera saludable de perder peso.

<p>ALIMENTOS RECOMENDADOS: Productos lácteos sin grasa o con un bajo contenido de grasa. Granos integrales. Carnes magras, aves, frijoles, alimentos de soya, legumbres, y huevos y sustitutos de huevo. Pescado. Nueces y semillas. Grasas saludables para el corazón, como aceite de oliva y canola o aguacates.</p>	<p>ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Alimentos con sal agregada (sodio) y agregar sal a las comidas. Alcohol. Bebidas azucaradas.</p>
<p>PATOLOGIAS: La dieta basada en enfoques dietéticos para detener la hipertensión es un plan de alimentación saludable diseñado para ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta</p>	

14. 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.

Es comúnmente utilizada en casos de hipertensión arterial.

<p>ALIMENTOS RECOMENDADOS: Carnes, pescados, huevos. Jamón cocido bajo en sal. Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas. Fruta.</p>	<p>ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Agua mineral con gas (Vichy) Sal de cocina. Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos... Comidas precocinadas: lasaña, croquetas.... Salsas comerciales: mostaza, ketchup, salsa de soja... Congelados. Conservas en general. Mantequilla, margarina, manteca.</p>
<p>PATOLOGIA: hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo</p>	

15. DIETA HIPERSODICA

Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia, es de muy corta duración.

<p>ALIMENTOS RECOMENDADOS: Agua, sifón, gaseosa. Leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos sin sal. Carnes, pescados, huevos. Jamón cocido bajo en sal. Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas. Fruta. Verdura. Aceite de oliva.</p>	<p>ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Agua mineral con gas (Vichy) Sal de cocina. Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos... Comidas precocinadas: lasaña, croquetas.... Salsas comerciales: mostaza, ketchup, salsa de soja... Congelados. Conservas en general. Mantequilla, margarina, manteca.</p>
<p>PATOLOGIA: hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo.</p>	

16. DIETA ATKINS.

Esta dieta restringe la cantidad de carbohidratos y se centra en los alimentos con aporte de proteínas y grasa. El propósito de la dieta Atkins es cambiar tus hábitos alimentarios para ayudarte a perder peso y mantenerlo. La dieta Atkins también dice que es un enfoque saludable de alimentación para toda la vida. También dice que es un enfoque saludable ya sea que quieras perder peso, aumentar tu energía o mejorar ciertos problemas de salud, como la presión arterial alta o el síndrome metabólico.

Una dieta Atkins completa constante de 4 fases:

Inducción: Momento de restricción al máximo de los carbohidratos, eliminando productos a base de harinas y con azúcares añadidos. En esta fase los únicos carbohidratos ingeridos provienen de verduras que tomaremos con moderación.

Pérdida de peso: Alcanzado el estado de cetosis (Comenzando a perder peso rápidamente, en este momento añadiremos más carbohidratos en forma de verduras).

Mantenimiento previo: Tu cuerpo perderá peso más despacio. En este momento añadiremos carbohidratos saludables como frutas, legumbres y cereales integrales.

Mantenimiento: La última fase durará toda la vida y consiste en seguir un estilo de vida saludable que fomente la buena forma física, en este momento muchas personas tienen la necesidad de seguir dietas / estilos de vida tipo paleo

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Pescados y mariscos Verduras Carnes y vísceras Aguacates Aceite de oliva Aceite de coco Mantequilla Huevos Lácteos	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Frutas: Permitidas a partir de la fase 2 Productos azucarados Cereales y derivados: Pan, pasta, bollería... Aceites vegetales: De maíz, colza, girasol... Patatas y boniatos Permitidas a partir de la fase 2 Legumbres Permitidas a partir de la fase 2
PATOLOGIA: el síndrome metabólico, la diabetes, la presión arterial alta y las enfermedades cardíacas	

17. DIETA NORMOPROTEICA.

La dieta normoproteica consiste en ingerir menos carbohidratos y menos grasas durante un tiempo (se supone que la van a seguir personas que se cuidan durante todo el año), prestando especial atención a los alimentos ricos en proteínas y a las verduras de hoja verde. Cualquier nutriente que pudiera verse afectado en la primera fase de la dieta, se administraría mediante suplementos para evitar el riesgo de carencias nutricionales.

Consta de tres fases:

En la primera fase se fuerza al organismo a la cetosis, es decir, se favorece que utilice la grasa como recurso energético. Para ello, el aporte de proteínas debe ser adecuado en todo momento y, como explicábamos antes, se recurren a la suplementación con vitaminas y oligoelementos en el caso de pacientes que tengan necesidades especiales o deban excluir alimentos importantes de su dieta por sufrir alergias o intolerancias. La pérdida de peso, discreta al inicio, comienza a verse desde la primera semana.

Iniciarás la segunda fase con un cuerpo con menor contenido graso y la misma cantidad de masa muscular, por lo que tu metabolismo estará más acelerado que cuando comenzaste la dieta. Es el momento de reintroducir, poco a poco, algunos alimentos importantes cuyas cantidades habíamos limitado en la fase previa, como pueden ser las legumbres o los pescados azules.

En la tercera fase, seguiremos un control para conseguir el cambio metabólico necesario, estabilizar y mantener el peso deseado y evitar el efecto. Es la fase de estabilización y de reeducación alimentaria para quienes así lo necesiten. En esta etapa final se reintroducen más alimentos, hasta llegar a lo que puede ser la dieta para todo el año. El efecto rebote se evita estudiando no solo las cantidades de los alimentos ricos en carbohidratos o en grasa que vamos a volver a consumir, sino las horas de su ingesta, teniendo en cuenta nuestros horarios y estilo de vida. Es decir, la dieta normoproteica se adapta a ti, a tu rutina de estudio o trabajo, y no sucede a la inversa.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Lácteos: Solo leche de almendras, ajonjolí o nueces, mezcladas con mfrutas. Queso de soya o tofu.

Origen animal: Res solo pulpa 1 vez a la semana, pollo, pescado, cuy, carne de alpaca.

Huevo de codorniz o de gallina como mínimo 5 huevos a la semana, solo clara

Cereales, tubérculos, leguminosas :

Arroz integral blanco, fideos y pastas solo 1 vez al mes, cereales

andinos (quinua, cebada, kiwicha, api, etc.)

Camote, yuca, papa, yacón, etc.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Las carnes grasas como las salchichas, el tocino o las costillas.

Las comidas que contengan queso con su contenido completo de grasa, como pizza, burritos y macarrones con queso.

Alimentos fritos.

Alimentos lácteos enteros, como helado o pudín.

lentejas, garbanzos, siempre con adición de pollo en la preparación	
PATOLOGIAS:	

19. DIETAS DE ALTO CONTENIDO DE FOSFORO

Los pacientes con insuficiencia renal crónica deben evitar una dieta rica en fósforo. Si el nivel de fósforo continúa alto a pesar de consumir una dieta con bajo contenido de fósforo, se pudiera recetar un medicamento especial para ayudar a eliminarlo. Este medicamento se llama quelante de fosfato, diseñado para unirse con el fósforo en los alimentos ingeridos y luego se elimina con la materia fecal. Los quelantes de fosfato se toman con las comidas y a veces con las meriendas. Su médico le informará si es necesario tomar un quelante de fosfato.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Productos lácteos como yogur, leche y queso. Productos derivados de granos, como pan, tortillas, arroz integral y avena. Carnes, aves de corral, pescado y huevos.	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Evitar alimentos altos en sodio: quesos amarillos, embutidos, vísceras, caldos concentrados, sopas en sobre, productos de pastelería o en conserva, bebidas, alimentos ahumados y salados,
PATOLOGIAS: Enfermedad renal	

20. DIETAS CON ALTO CONTENIDO DE CALCIO.

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. Situaciones fisiológicas como la adolescencia (desarrollo óseo, 1200-1300 mg/día), vejez (resorción ósea, 1200-1300 mg/día), menopausia (mayor depleción, mayor demanda, 1500 mg/día), embarazo y lactancia (1200-1500 mg/día). Al igual que determinadas situaciones patológicas como la osteoporosis (1500 mg/día) osteomalacia, situaciones patológicas que cursan con malabsorción intestinal (colitis ulcerosa, enfermedad celiaca, enfermedad de Crohn...), trastornos osteoarticulares e incluso algunos tipos de cáncer. En todas ellas el calcio adquiere un especial protagonismo siendo necesaria la aplicación de una dieta que permita cubrir tales cantidades mediante la recomendación y potenciación de sus principales fuentes, así como instruir en cuanto a cómo combinar los alimentos para optimizar su aprovechamiento y obtener máxima biodisponibilidad.

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Lácteos y derivados	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS: Nata y postres que llevan nata. Fiambres, pate y embutidos.
---	---

Pescados pequeños con espinas: pescado azul como sardina (dos sardinas de 30 g cada una aporta el mismo calcio que un vaso de leche de 200 ml), anchoa, arenque, boquerón.

Los oxalatos son especialmente abundantes en legumbres, espinacas, berenjenas, remolacha, apio, frutos secos, chocolate y té. Los fitatos están presente sobretodo en cereales integrales y legumbres.

Verduras y legumbres con mayor contenido: cabe destacar por su alto contenido en calcio ESPINACA, BERRO, ACELGA, CARDO Y BROCOLI

Pan, arroz y galletas.
Café, te, y bebidas con gas.
Alimentos ultraprocesados.

PATOLOGIAS:

Salud ósea en los adultos mayores.
Después de los 30 años, los huesos pierden calcio gradualmente.

Cáncer.

Enfermedad cardíaca.

Preeclampsia.

Control del peso.

Síndrome metabólico.