



**JUAN PABLO ABADIA LOPEZ**

**LIC. MENDEZ GUILLEN DANIELA  
MONSERRAT**

**MANUAL DIETAS**

**NUTRICIÓN**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**3**

**B**

Comitán de Domínguez Chipas a 17 DE diciembre I 2023

## DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y Proporciona un mínimo de residuo intestinal.

<b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b> 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.	<b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b> Jugo de néctar o pulpa, tales como jugo de ciruela. Leche y yogur.
<b>PATOLOGÍAS:</b> 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 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.

<b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b> 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).	<b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b> 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.
---	---

<p><b>PATOLOGÍAS:</b> 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>	
--	--

## DIETA DE 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><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b> 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><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b> Cualquier bebida con trozos, semilla: pulpa, etc. Cereales cocidos, secos o ásperos que pueden contener lino semillas o nueces. Maltas Congeladas malteadas, Yogur, Ponche de huevo, Suplementos, Nutricionales, Helado Carnes enteras o molidas o pollo. Queso o requesón. Mantequilla de maní, a menos que sea puré o puesto en comidas.</p>
<p><b>PATOLOGÍAS:</b> 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>	

## 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.

<b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b> 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	<b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b> Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, Cacahuates, tostadas y bolillos.
<b>PATOLOGÍAS:</b> 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.

<b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b> 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.	<b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b> chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas. 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. Las bebidas alcohólicas se restringen o eliminan, en caso necesario
---	---

<p><b>PATOLOGÍAS:</b> 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</p>	
--	--

## **DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES**

### **DIETA HIPOCALORICA**

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.

<p><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b>  Carne: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carne sin grasa en general.  Aves: pollo, pavo, paloma.  Caza: conejo, Pescado magro, moluscos.  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.</p>	<p><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b>  Azúcar. Confituras. Miel.  Chocolate. Cacao  Bollería. Helados.  Snacks.  Fruta disecada: pasas, higos, ciruela...  Fruta seca grasa: almendras, avellanas, cacahuete, nueces</p>
<p><b>PATOLOGÍAS:</b> 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, en el siguiente gráfico se exponen las indicaciones por su etiología</p>	

## DIETA HIPERCALORICA

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

<b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b> En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente	<b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b> si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación (como las leguminosas o algunas verduras según la tolerancia individual)
<b>PATOLOGÍAS:</b> Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas como desnutrición y enfermedades catabólicas	

## 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.

<b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b> Verduras y hortalizas: pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de bruselas.	<b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b> Carnes grasas (cordero, cerdo y pato) • Pescados grasos • Huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas. Conservas en aceite. Salsas comerciales • Legumbres y frutos secos (por causar flatulencia).
---	---

<p><b>PATOLOGÍAS:</b> 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</p>	
---	--

## 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.

<p><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b> Huevos. Cortes de carne más magros. Pechugas de pollo. Pechugas de pavo. Frijoles y garbanzos. Camarón. Nueces y semillas, como semillas de calabaza, cacahuate y almendras. Pescado, incluido el salmón.</p>	<p><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b> Alimentos que contienen carbohidrato, como la pasta, el arroz o el pan.</p>
<p><b>PATOLOGÍAS:</b> 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.</p>	

## 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

<p><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b>  Huevos, nueces y crema de cacahuete.  Queso y helado bajos en grasa y sin grasa.  Leche sin grasa o del 1%  Sopa hecha con extracto o caldo de carne</p>	<p><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b>  Carnes: Limite lo siguiente de 4 a 6 onzas cada día. ...  Verduras: Limite las siguientes verduras a ½ taza cada día. ...  Frijoles, chícharos y lentejas (límitese a 1 taza cada día)  Avena (Límitese a ⅔ de taza de avena cruda cada día).  Germen de trigo y salvado (Límitese a ¼ de taza cada día)</p>
<p><b>PATOLOGÍAS:</b> 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</p>	

## DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS

Se centra en las proteínas y en algunas verduras sin almidón.

<p><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b>  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</p>	<p><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b>  Azúcar refinada o azúcar morena, se limita el consumo de harinas refinadas, arroz blanco, la pasta y, por supuesto, todo tipo de dulces, en especial, si estos son de fabricación industrial.</p>
--	---

<p><b>PATOLOGÍAS:</b>          Por lo general, para perder peso, se sigue una dieta baja en carbohidratos. Algunas dietas bajas en carbohidratos pueden tener beneficios para la salud más allá de la pérdida de peso, como reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y síndrome metabólico</p>	
--	--

## 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.

<p><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b>          Yogurt          Pollo, jamón de pavo (quitando partes grasas) queso panela          Manzana, pera, durazno cocidas y sin cáscara          Zanahoria y chayote cocidos          Arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote.</p>	<p><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b>          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.</p>
<p><b>PATOLOGÍAS:</b>          Se indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo, es decir el mínimo volumen fecal, este tratamiento nutricional pretende generalmente establecer la tolerancia al alimento.</p>	

## DIETA 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.

<p><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b> Yogurt, manzana, plátano, pan tostado, arroz</p>	<p><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b> 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.</p>
<p><b>PATOLOGÍAS:</b> En pacientes con diarrea aguda</p>	

## 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><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b></p> <p>Cereales y derivados Carnes Pescados y mariscos Huevos Leche y derivados Frutas y frutos secos Verduras y legumbres Aceites de Oliva, Girasol y Maiz Bebidas</p>	<p><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b></p> <p>Chorizo de cerdo Manteca vegetal y animal Mantequilla Visceras Quesos maduros Piel de pollo Cortes gruesos de carne Embutidos Leche entera Chocolate</p>
--	--

<b>PATOLOGÍAS:</b> Diabetes Mellitus Hipotiroidismo Enfermedad hepática obstruccioniva ERC Enfermedades cardiovasculares	
---	--

## 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.

<b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b> Cereales y derivados. Carnes. Pescados y mariscos. Huevos. Leche y derivados. Frutas y frutos secos. Verduras y legumbres. Aceites de Oliva, Girasol y Maiz	<b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b>
<b>PATOLOGÍAS:</b> Diabetes Mellitus Hipotiroidismo Enfermedad hepática obstruccioniva ERC	

## 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.

<p><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b></p> <p>Carnes. Pavo, pollo, chuletas, salchichas, jamón y carnes rojas están permitidos en esta dieta.</p> <p>Pescados</p> <p>Quesos.</p> <p>Huevos .</p> <p>Aceites.</p> <p>Semillas y frutos secos</p> <p>Vegetales bajos en hidratos de carbono.</p> <p>Condimentos.</p>	<p><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b></p> <p>serán los más altos en contenido de grasas, integrando los que contienen ácidos grasos mono y poliinsaturados y una restricción importante de hidratos de carbono, básicamente solo en forma de verduras.</p>
<p><b>PATOLOGÍAS:</b></p> <p>En obesidad mórbida y en epilepsia</p>	

## DIETA MEDITERRANEA

Comidas a base de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo. Más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres. Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra.

<p><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b></p> <p>Son 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</p>	<p><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b></p> <p>Carnes rojas.</p> <p>Dulces y otros postres.</p> <p>Huevos.</p> <p>Mantequilla</p>
---	--

<p><b>PATOLOGÍAS:</b> Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer y contribuye a una buena salud digestiva.</p>	
---	--

## DIETA DASH

Basada en enfoques dietéticos para detener la hipertensión está basada principalmente en verduras, frutas y granos o cereales integrales. Incluye productos lácteos descremados o con bajo contenido graso, pescado, carne de ave, legumbres y frutos secos.

<p><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b></p> <p>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><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b> Alimentos con sal agregada (sodio) y agregar sal a las comidas. Alcohol. Bebidas azucaradas.</p>
<p><b>PATOLOGÍAS:</b></p> <p>Dietéticos para detener la hipertensión</p>	

## 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.

<p><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b>  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><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b>  Chorizo de cerdo.  Manteca vegetal y animal.  Mantequilla.  Visceras.  Quesos maduros.  Piel de pollo.  Cortes gruesos de carne.  Embutidos</p>
<p><b>PATOLOGÍAS:</b>  Hipertensión arterial</p>	

## 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><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b>  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><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b>  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, kétchup, salsa de soja...  Congelados.  Conservas en general.  Mantequilla, margarina, manteca</p>
---	---

<p><b>PATOLOGÍAS:</b> Hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo.</p>	
--	--

## 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

<p><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b></p> <p>Proteínas, como pescado y mariscos, carne de aves, carne, huevos y queso</p>	<p><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b></p> <p>La mayoría de las frutas, productos horneados azucarados, panes, fideos, granos, frutos secos o alcohol</p>
<p><b>PATOLOGÍAS:</b></p> <p>Síndrome metabólico, la diabetes, la presión arterial alta y las enfermedades cardíacas.</p>	

## DIETA NORMOPROTEICA

Incluye un mayor porcentaje de proteínas del que clásicamente ordenaban las recomendaciones oficiales, manteniendo las proporciones equilibradas

<p><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b></p> <p>Alimentos ricos en proteínas y a las verduras de hoja verde.</p>	<p><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b></p> <p>Carnes grasas (cordero, cerdo y pato)  • Pescados grasos • Huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas.  Conservas en aceite. Salsas comerciales • Legumbres y frutos secos (por causar flatulencia)</p>
<p><b>PATOLOGÍAS:</b></p> <p>Puede favorecer la pérdida de peso, prevenir frente a enfermedades coronarias, o mejorar la resistencia a la insulina</p>	

## DIETA NORMOCALORICA

Calorías ingeridas tienen que igualar a las calorías que nuestro cuerpo quema

<p><b>ALIMENTOS PERMITIDOS :</b></p> <p>Fruta, verdura, carne, pescado y huevos. También incluye los cereales y el aceite vegetal.</p>	<p><b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS:</b></p> <p>Carnes grasas (cordero, cerdo y pato)  • Pescados grasos • Huevos fritos y en tortilla a la española con patatas fritas.  Conservas en aceite. Salsas comerciales • Legumbres y frutos secos (por causar flatulencia).</p>
<p><b>PATOLOGÍAS:</b></p> <p>Personas con obesidad o sobrepeso cuando está asociado a factores de riesgo cardiovascular o la distribución de la grasa es central</p>	