

**Javier Adonay Cabrera Bonilla**

**Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nutrición**

**Manual de dietas**

**3°**

**“B”**

## Dieta de líquidos claros

Definición	se compone solo de líquidos claros y de alimentos que se transforman en líquidos claros cuando están a temperatura ambiente
En que patologías se prescribe	pancreatitis aguda vómitos estomacales
Alimentos permitidos	Agua común Jugos de fruta sin pulpa, como el jugo de uva, el jugo de manzana filtrado y el jugo de arándano Caldos (caldo o consomé) Refrescos claros, como la gaseosa de jengibre y la Sprite Gelatina Paletas de helado que no contengan pedazos de fruta, pulpa de fruta o yogurt Té o café sin crema ni leche agregadas Bebidas para deportistas incoloras
Alimentos no permitidos	Jugo de néctar o pulpa, tales como jugo de ciruela Leche y yogur

## Dieta de líquidos completos/ generales

Definición	dieta líquida completa se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente, como el helado
Patologías en que se prescriben	antes de un examen o procedimiento médico, o antes de ciertos tipos de cirugía
Alimentos permitidos	Agua Jugos de fruta, incluso néctares y jugos con pulpa Mantequilla, margarina, aceite, crema, flan y pudín

	<p>Helado común, yogur helado y sorbete</p> <p>Helados de fruta y paletas de helado</p> <p>Azúcar, miel y jarabes</p> <p>Caldo de sopa (caldo, consomé y sopas cremosas coladas, pero sin sólidos)</p> <p>Refrescos, como la gaseosa de jengibre y Sprite</p> <p>Gelatina</p> <p>Boost, Ensure, Resource y otros suplementos líquidos</p> <p>Té o café con crema o leche y azúcar o miel</p>
Alimentos no permitidos	alimentos sólidos
<b>Dieta en purés</b>	
Definición	<p>Tienen una consistencia blanda similar a la de un pudín</p> <p>Dieta de textura modificada que a menudo se recomienda para personas que no pueden comer alimentos sólidos.</p>
Patologías en que se prescribe	Si se está recuperando de una enfermedad o cirugía
Alimentos permitidos	<p>Frutas: Cualquier cocido y en puré; jugos o néctares sin pulpa; cobs</p> <p>Verduras: Cualquier cocido y en puré; puré batido o batatas; jugos de vegetales sin pulpa</p> <p>Granos: Pasta o arroz en puré; crema de cereal de trigo/arroz; maíz molido; avena en puré</p> <p>Lácteos: Leche; yogures suaves sin trozos de fruta; requesón en puré; helado o yogur helado; flan o budín; crema batida</p>

	<p>Carnes, pescados y huevos: Cualquier carne cocida, pescado o huevos hechos puré con líquido; salsa o salsa</p> <p>Legumbres: salsas suaves de frijoles o humus; tofu sedoso o en puré</p> <p>Grasas: Aceite de oliva; manteca; puré de aguacate; salsa; Crema agria</p> <p>sopas (por ejemplo, cremoso, claro, sin sólidos)</p> <p>Postres: Gelatina; paletas heladas o helado de frutas; batidos o frappes</p> <p>Bebidas o suplementos líquidos sustitutivos de comidas</p> <p>Hierbas, especias o condimentos suaves/líquidos (p. ej., ketchup, salsa barbacoa, mostaza)</p> <p>cualquier bebida</p>
<p>Alimentos no permitidos</p>	<p>Frutas: Cualquier fruta cocida entera o blanda que deba masticarse</p> <p>Verduras: Cualquier verdura entera o cocida blanda que deba masticarse</p> <p>Granos: Todos los demás granos que no se pueden hacer puré suaves</p> <p>Lácteos: Yogur con trozos de fruta o elementos para mezclar; queso sólido; requesón</p> <p>Carnes, pescados y otras proteínas: Cortes duros de carne que no se pueden hacer puré hasta que estén suaves; huevos duros o revueltos</p> <p>Nueces y semillas: Todas las nueces sólidas, semillas y coco.</p> <p>Legumbres: frijoles horneados; cualquier legumbre cocida que deba masticarse; tempeh; tofu horneado</p>

	<p>Postres: Cualquier otro que deba ser masticado.</p> <p>Condimentos con sólidos (por ejemplo, salsa, mermelada, salsa)</p>
<b>Dieta suave</b>	
<b>Definición</b>	Es la modificación de la textura para facilitar el proceso de deglución y masticación.
<b>Patologías en que se prescriben</b>	<p>Cirugías graves de cabeza y cuello</p> <p>Problemas dentales</p> <p>Varices esofágicas</p> <p>Úlceras</p> <p>Nauseas</p> <p>Vómito</p> <p>Estrechamiento de esófago; como por ejemplo pacientes con acalasia.</p>
<b>Alimentos permitidos</b>	<p>Arroz blanco</p> <p>Papa (cocida y pelada)</p> <p>Pastas cocidas</p> <p>Tapioca</p> <p>Pescado, pollo, carne magra (todos los alimentos bien cocidos, no crudos)</p> <p>Claras de huevo</p> <p>Frutas y verduras cocidas y peladas</p>
<b>Alimentos no permitidos</b>	<p>Lactosa</p> <p>Cafeína</p> <p>Bebidas azucaradas</p> <p>Alimentos con alto contenido en fibra</p> <p>Frutas y verduras crudas</p> <p>Técnicas culinarias como fritos, capeados o empanizados</p>
<b>Dieta blanda</b>	
<b>Definición</b>	Dieta progresiva entre líquidos/puré – normal, ésta es la última fase antes de llegar a una dieta normal

<p>Patologías en quese prescriben</p>	<p>Úlceras , acidez gástrica, ERGE, náuseas y vómitos</p>
<p>Alimentos permitidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa</li> <li>• Verduras cocidas, enlatadas o congeladas</li> <li>• Papas</li> <li>• Frutas enlatadas, así como puré de manzana, banano y melón</li> <li>• Jugos de frutas y de verduras (algunas personas, especialmente aquellas con ERGE, es posible que quieran evitar los cítricos y los tomates)</li> <li>• Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada</li> <li>• Cereales calientes y refinados, tales como la Cream of Wheat</li> <li>• Carnes tiernas y magras, tales como las de aves de corral, el pescado blanco y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada</li> <li>• Mantequilla de maní cremosa</li> <li>• Budín y natillas</li> <li>• Galletas Graham y galletas waffle de vainilla</li> <li>• Paleta de hielo y gelatinas</li> <li>• Huevos</li> <li>• Tofu</li> <li>• Sopa, especialmente caldo</li> <li>• Té ligero</li> </ul>
<p>Alimentos no permitidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa</li> <li>• Quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort</li> <li>• Verduras crudas y ensaladas</li> <li>• Verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas deshidratadas</li> <li>• Cereales de salvado o integrales</li> <li>• Galletas, pasta o panes integrales</li> <li>• Encurtidos, chucrut y otros alimentos fermentados</li> <li>• Especias y sazónadores fuertes, como el ají picante y el ajo</li> <li>• Alimentos que contengan mucho azúcar</li> <li>• Semillas y nueces</li> <li>• Pescados y carnes muy sazonados, ahumados o curados</li> <li>• Carnes duras, fibrosas</li> <li>• Alimentos fritos o grasosos</li> <li>• Bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína</li> </ul>
--	---

## Dieta hipocalórica

<b>Definición</b>	Buscan generar una pérdida de peso a través de la reducción de las calorías ingeridas
<b>Patologías en que se prescriben</b>	Obesidad o sobrepeso cuando está asociado a factores de riesgo cardiovascular o la distribución de la grasa es central.
<b>Alimentos permitidos</b>	frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras, lácteos bajos en grasa, aceites saludables y algunas grasas saludables.
<b>Alimentos no permitidos</b>	Alimentos procesados y ultra procesados, como las gominolas, la bollería, las salsas embotelladas y los refrescos. Carne roja y pescado graso. Productos lácteos enteros. Café con leche. Sopas enlatadas. Alimentos con alto contenido en sal. Carbohidratos complejos como la pasta, el arroz y el pan.

	Alcohol y bebidas azucaradas.
<b>Dieta hipercalórica</b>	
<b>Definicion</b>	Tipo de alimentación ideal para aumentar de peso de forma saludable. Alta en calorías es un método de alimentación donde el balance de calorías es positivo, es decir, las calorías consumidas son mayores que las gastadas
<b>Patologias en que se prescribe</b>	metabolismo muy activo sufre desnutrición ritmo de vida es muy rápido
<b>Alimentos permitidos</b>	Aceite de coco Aceite de oliva Amaranto Trigo sarraceno Avena Atún Carnes Miel
<b>Alimentos no permitidos</b>	Infusiones, sopas, caldos o bebidas antes de cada comida principal
<b>Dieta hipoproteica</b>	
<b>Definicion</b>	Requiere que restrinjamos la cantidad de proteína que consumimos. Normalmente, se aconseja que constituya del 4 al 8% de las calorías diarias. Esto se traduce en entre 20 y 50 gramos de proteína por día, dependiendo de la cantidad de calorías que consumamos

Patologías en que se prescribe	Fenilcetonuria Homocistinuria Nefropatías
Alimentos permitidos	Todas las frutas, excepto las frutas secas Todas las verduras, excepto guisantes, frijoles y maíz Muchas fuentes de grasas saludables, como el aceite de oliva y los aguacates Hierbas y especias
Alimentos no permitidos	Carnes como pollo, pavo, ternera y cerdo Pescados y mariscos Huevos Legumbres, incluidos frijoles, guisantes y lentejas. Productos lácteos como leche, queso y yogur. Productos de soja como tofu y tempeh. Frutos secos como nueces, almendras y pistachos. Semillas como semillas de chía, semillas de lino y semillas de cáñamo.

## Dieta hiperproteica

Definición	Se basa en un aumento del consumo de alimentos ricos en proteínas como las carnes y los huevos, disminuyendo el consumo de alimentos ricos en carbohidratos como el pan y la pasta
Patologías en que se prescriben	Ganar masa muscular Entrenamientos de fuerza Control del peso y de la obesidad Personas que sufren desnutrición Cicatrización de heridas, quemaduras y úlceras
Alimentos permitidos	Carnes bajas en grasa, cortes magros de carnes rojas, pollo, pescados, huevos, jamón natural, jamón de pavo; Lácteos bajos en grasas y derivados, como leche de vaca descremada,

	<p>quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado;</p> <p>Bebida vegetal de almendras o avellanas;</p> <p>Vegetales, como acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayota, repollo, col de bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, cebolla, ajo, pimentón, espárragos;</p> <p>Aceites vegetales de oliva, girasol, maíz o de linaza;</p> <p>Frutos secos, como cacahuete o maní, nueces, almendras, marañón o merey, avellana, nuez de brasil;</p> <p>Semillas, como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol;</p> <p>Otros alimentos, como aguacate, aceitunas y limón.</p>
Alimentos no permitidos	<p>Cereales y tubérculos, como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca;</p> <p>Granos, como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya;</p> <p>Azúcares y alimentos que lo contengan, como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados, gaseosas;</p> <p>Todo tipo de frutas;</p> <p>Bebidas alcohólicas, como cerveza, whisky o vino, por ejemplo.</p>
<b>Dieta modificada en purinas</b>	
Definicion	Plan de alimentación que limita alimentos con alto contenido en las mismas.
Patologias en que se transcriben	Ácido úrico alto

<p><b>Alimentos permitidos</b></p>	<p>Huevos, nueces y crema de cacahuete</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Queso y helado bajos en grasa y sin grasa</li> <li><input type="checkbox"/> Leche sin grasa o del 1%</li> <li><input type="checkbox"/> Sopa hecha con extracto o caldo de carne</li> <li><input type="checkbox"/> Verduras que no estén en la lista de purinas medias que figura más abajo</li> <li><input type="checkbox"/> Todas las frutas y los jugos de fruta</li> <li><input type="checkbox"/> Pan, pasta, arroz, pastel, pan de maíz y palomitas de maíz</li> <li><input type="checkbox"/> Agua, soda, te, café y cacao</li> <li><input type="checkbox"/> Azúcar, dulces y gelatina</li> <li><input type="checkbox"/> Grasa y aceite</li> </ul>
<p><b>Alimentos no permitidos</b></p>	<p>Carnes: Limite lo siguiente de 4 a 6 onzas cada día.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Carne de res y de aves</li> <li><input type="checkbox"/> Cangrejo, langosta, ostras y camarón</li> </ul> <p>o Verduras: Limite las siguientes verduras a ½ taza cada día.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Espárragos</li> <li><input type="checkbox"/> Coliflor</li> <li><input type="checkbox"/> Espinaca</li> <li><input type="checkbox"/> Champiñones</li> <li><input type="checkbox"/> Chícharos verdes</li> </ul> <p>o Frijoles, chícharos y lentejas (límitese a 1 taza cada día)</p> <p>o Avena (Limítese a ⅔ de taza de avena cruda cada día).</p> <p>o Germen de trigo y salvado (Limítese a ¼ de taza cada día)</p>
<p><b>Dieta baja en carbohidratos</b></p>	
<p><b>Definico</b></p>	<p>limita el consumo de carbohidratos, como los que se encuentran en granos y en verduras y frutas con almidón</p>
<p><b>Patologias en que se prescriben</b></p>	<p>pérdida de peso, como reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y síndrome metabólico</p>

Alimentos permitidos	Frutas y vegetales en pequeñas porciones, preferiblemente crudas, con cáscara y bagazo, debido a que las fibras aumentan la sensación de saciedad y elevan en menor cantidad el azúcar en la sangre; Carnes bajas en grasa, preferiblemente pollo y pavo sin piel
Alimentos no permitidos	panes, panecillos, bagels y panes planos, como tortillas.

## Dieta dash

Definicion	Enfoques dietéticos para detener la hipertensión es un plan de alimentación saludable diseñado para ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta (hipertensión)
Patologias en que se prescriben	Hipertensión
Alimentos permitidos	Alimentos con un alto contenido en potasio, calcio, magnesio, fibra y proteína. Alimentos con un bajo contenido en grasas saturadas. Alimentos con un bajo contenido en sal
Alimentos no permitidos	Alcohol Cafeína Reducir sal

## Dieta hipo sódica

Definicion	Se centra en reducir los niveles de sal mediante diferentes tipos de alimentos y el cambio de hábitos alimenticios
------------	--

<p>Patologías en que se prescriben</p>	<p>Hipertensión Cardiopatías Arteriopatías</p>
<p>Alimentos permitidos</p>	<p>Vegetales Podemos elegir diferentes tipos de verduras frescas, como espinaca, zanahoria, berza, coles, tomates, patatas, brócoli, etc., incluyendo las congeladas, siempre que no contengan ningún tipo de salsa para aliñar.</p> <p>También podremos ingerir diferentes tipos de jugos vegetales, y como siempre, que sus ingredientes contengan niveles mínimos de sal.</p> <p>Frutas Los plátanos, manzanas o naranjas son el complemento ideal para una dieta hiposódica. A estas les podemos añadir otras muchas, ya sean frescas, congeladas o las enlatadas, siempre que sean en agua o su propio jugo, y nunca en almíbar.</p> <p>Cereales, legumbres y frutos secos En este grupo encontramos diferentes tipos de arroces y pastas junto a la harina de avena sin azúcar.</p> <p>Si hablamos de las legumbres, los frijoles son el claro ejemplo de lo que sí se puede comer, a la vez que unos frutos secos para acompañar nunca vienen mal, siempre y cuando no lleven sal.</p> <p>Carnes</p>
<p>Alimentos no permitidos</p>	<p>Vegetales congelados Hay que tener cuidado con las diferentes verduras congeladas que nos podemos encontrar. Se pueden consumir, pero siempre teniendo cuidado de los niveles de sal que pueden presentar.</p> <p>Frutas y frutos no naturales</p>

	<p>Las frutas glaseadas, frutos secos o las propias aceitunas no son aptos para reducir los niveles de sodio en el organismo.</p> <p>Cereales no integrales y legumbres con añadidos Los panes, como las galletas, o la bollería industrial, son nocivos para las dietas hiposódicas.</p> <p>Quedan terminantemente prohibidas combinaciones del tipo salsas acompañadas de condimentos para arroces y pastas, además de añadir sal a la cazuela hirviendo.</p> <p>En cuanto a alimentos como habas, patatas o guisantes, no debe añadirseles jamón o tocino. También es importante evitar enlatados al vacío de este tipo de alimentos, porque contienen muchísima sal</p>
--	---

## Dieta atkins

Definicion	forma de comer baja en carbohidratos que puede ayudar a las personas a perder peso sin pasar hambre y sin contar calorías
Patologias en que se prescriben	Mantenerse en forma
Alimentos permitidos	<p>pescados y mariscos de todo tipo Aves de corral, como pollo y pavo Carne fresca, como carne de vaca, cerdo y cordero Carne procesada, como tocino, jamón o salchichas Huevos Grasa: Mantequilla Aceite de oliva, aceite de coco y aceites vegetales Mayonesa</p>

<p><b>Alimentos no permitidos</b></p>	<p>Verduras de hoja verde, como la rúcula, bok choy, lechuga, lechuga romana, espinaca  Espárragos  Brócoli  Coliflor  Tomates  Y otras verduras aptas para la dieta keto  Queso con toda la grasa: Hasta 4 onzas o 116 gramos por día  Queso duro y semisuave, como cheddar, suizo, provolone, mozzarella, Monterey Jack y Gorgonzola  Queso de maduración suave, como Brie y camembert  Queso crema</p>
<p><b>Dieta normo proteica</b></p>	
<p><b>Definicion</b></p>	<p>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</p>
<p><b>Patologias en que se prescriben</b></p>	<p>colitis ulcerosa  Obstrucción intestinal  Ciertos trastornos pediátricos</p>
<p><b>Alimentos permitidos</b></p>	<p>Carnes magras Las carnes magras, como el pollo y el pavo, son excelentes fuentes de proteínas de alta calidad. Son bajas en grasas saturadas y aportan importantes nutrientes como hierro, zinc y vitamina B12. ...  Pescados y mariscos El pescado y los mariscos son ricos en proteínas y grasas saludables, como los ácidos grasos omega-3. ...  Huevos Los huevos son una fuente extremadamente versátil de proteínas</p>

<p><b>Alimentos no permitidos</b></p>	<p>Cereales y tubérculos, como el pan, pasta, arroz, harina, papa, batata, yuca;;          Granos, como los frijoles, garbanzo, maíz, guisantes, soya;          Azúcares y alimentos que lo contengan, como las galletas, dulces, tortas, refrescos, miel, jugos pasteurizados, gaseosas;          Todo tipo de frutas;          Bebidas alcohólicas, como cerveza, whisky o vino,</p>
<p style="text-align: center;"><b>Dieta normocalórica</b></p>	
<p><b>Definicion</b></p>	<p>caracteriza por proporcionar al organismo la cantidad de calorías adecuada según las necesidades individuales</p>
<p><b>Patologias en que se prescribe</b></p>	<p>Mantenerse saludable</p>
<p><b>Alimentos permitidos</b></p>	<p>Proteínas magras: Incluye fuentes de proteínas magras como pollo, pavo, pescado, huevos, productos lácteos bajos en grasa, legumbres y tofu. Las proteínas son esenciales para la reparación y construcción de tejidos y para mantener la saciedad.          Frutas y verduras: Asegúrate de incluir una variedad de frutas y verduras en tu dieta. Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Opta por frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas sin azúcares añadidos.          Granos enteros: Los granos enteros como el arroz integral, la quinoa, la avena y el pan integral son una fuente importante de fibra, vitaminas y minerales. También proporcionan energía sostenida y ayudan a mantener la saciedad.</p>

## Dieta cetogenica

Definicion	es un plan de alimentación bajo en carbohidratos y rico en grasas que ofrece muchos beneficios para la salud.
Patologias en que se prescriben	<p>Cardiopatía: La dieta cetogénica puede mejorar los factores de riesgo como la grasa corporal, los niveles de colesterol HDL, la presión sanguínea y el azúcar presente en la sangre.</p> <p>Cáncer: En la actualidad, esta dieta se ha usado para tratar muchos tipos de cáncer y reducir el crecimiento de tumores.</p> <p>Alzheimer: La dieta keto podría reducir los síntomas de Alzheimer y disminuir su progresión.</p> <p>Epilepsia: Las investigaciones han demostrado que la dieta cetogénica puede reducir en gran medida las crisis epilépticas en los niños.</p> <p>Párkinson: Un estudio descubrió que la dieta ayudaba a mejorar los síntomas del Párkinson.</p> <p>Síndrome del ovario poliquístico: La dieta cetogénica puede ayudar a reducir los niveles de insulina, lo que podría jugar un papel fundamental en el síndrome del ovario poliquístico.</p> <p>Lesiones cerebrales: Un estudio en animales descubrió que la dieta puede reducir las conmociones cerebrales y ayudar a la recuperación del paciente tras sufrir estas lesiones.</p> <p>Acné:</p>
Alimentos permitidos	<p>Carnes y proteínas magras, como pavo, pollo, cortes magros de carnes de res y cerdo y huevos</p> <p>Pescados y mariscos, especialmente grasos, como salmón, sardina y trucha, calamar, gambas</p> <p>Verduras no almidonadas, como lechuga, espinaca, brócoli, coliflor, zanahoria, tomate, pepino</p>

	Grasas naturales, como mantequilla, aceite de oliva, coco, aguacate, frutos secos, semillas
<b>Dieta del mediterráneo</b>	
<b>Definicion</b>	La dieta mediterránea se caracteriza por el uso de alimentos locales, frescos y de temporada, siempre que sea posible, además de una relativa frugalidad
<b>Patologias en que se prescriben</b>	
<b>Alimentos permitidos</b>	pescado, frutas, verduras, frijoles (habichuelas), granos integrales y panes con alto contenido de fibra, y aceite de oliva. La carne, el queso y los dulces están muy limitados. Los alimentos recomendados son ricos en grasas monoinsaturadas, fibra y ácidos grasos omega-3.□
<b>Alimentos no permitidos</b>	

**Referencia bibliográfica:**

**MANUAL KRAUSE L. MAHAN**

**ALIMENTACION Y DIETOTERAPIA**

**EL ABCD DE LA EVALUACION DEL ESTADO NUTRICIONAL**

**SMAE 5 EDEICION. DRA BERENICE PALACIOS GONZALEZ. / MCS**

**ANA BERTHA PEREZ NC**