



Esmeralda Jiménez Jiménez

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillén

Nutrición

Manual de Dietas

Grado: 3°

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de Diciembre de 2023.



Nutrición

MANUAL DE DIETAS

Alumna: Esmeralda Jiménez Jiménez

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillén

“Deje que los alimentos sean su
medicina y que la medicina sea su
alimento”.
Hipócrates



DIETAS

Dieta de líquidos claros

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

Los líquidos que se proveen son traslúcidos.

Alimentos Permitidos	Alimentos NO permitidos
Jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve, paletas heladas de agua, gelatinas, caldos y consomés (no deben tener mucha grasa)	Jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve, paletas heladas de agua, gelatinas, caldos y consomés (no deben tener mucha grasa)

Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración.

Dieta de líquidos completos o líquidos generales

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Alimentos Permitidos	Alimentos NO permitidos
Leche, yogurt natural, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas, crema, caldos, consomé, margarina, helado, gelatina, jugos colados, nieves y paletas de agua, infusiones, café, aguas de sabor, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta (según la tolerancia).	No coma ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne, Tampoco coma verduras crudas. Y no coma helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas.

- Antes de su cirugía o procedimiento.

- Para sus primeras comidas después de su cirugía o procedimiento.
- Si usted tiene:
 1. Náuseas (una sensación de que va a vomitar).
 2. Vómito.
 3. Diarrea (defecaciones sueltas o aguadas).

Dieta de purés

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

Alimentos Permitidos	Alimentos NO permitidos
Sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos y purés de verduras colados, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré, puré de papa, arroz o pasta, carne o pescado, hígado, huevo tibio, mantequilla, margarina, aceite, nieve, helado, gelatina, azúcar, miel, jalea, especias y condimentos al gusto	Alimentos que no puedan hervirse o que sean de una consistencia muy dura, también deben evitarse los alimentos muy grasosos, irritantes o condimentados.

Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos, así como en los niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales.

Dieta suave

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

Alimentos Permitidos	Alimentos NO Permitidos
Puede incluir los alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave. Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara; las carnes de res y puerco molidas, el pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia.	Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.

Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré. También se emplea para personas con várices esofágicas.

Dieta blanda

La dieta blanda, aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, es decir, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

Alimentos Permitidos	Alimentos NO Permitidos
Verduras, frutas, pescado, pollo o todo tipo de alimentos que puedan prepararse hervidos, al vapor, estofados, o al horno con la más mínima cantidad de grasa para poder consumirlos.	Chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas, si acostumbra a tomar café debe consumirse en menor cantidad y lo más diluido posible, deben evitarse completamente las bebidas alcohólicas.

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

DJETAS MODJFICADAS EN NUTRJENTES

DIETA HIPOCALORICA

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.

Alimentos Permitidos	Alimentos NO Permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carnes desgrasadas en general.• Aves: pollo, pintada, pavo, paloma.• Conejo.• Vísceras.• Pescados, moluscos, crustáceos.• Leche semidesnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar.• Verduras en general.• Frutas frescas• Café. Té. Infusiones.• Aguas minerales.• Espicias. Condimentos.	<ul style="list-style-type: none">• Azúcar.• Miel.• Chocolate. Cacao.• Pastelería. Helados.• Corn-flakes. Chips.• Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones, etc.• Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuets, nueces.• 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, tipo petit suisse• . Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc.

Método de preparación:

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

- horno
- Vapor
- Hervido
- Plancha

- papillote.

Patologías:

- Sobrepeso
- Hipertensión
- Obesidad
- Síndrome Cushing
- Hipotiroidismo

DIETA 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.

Alimentos Permitidos	Alimentos NO Permitidos	Recomendados en muy pocas cantidades
<ul style="list-style-type: none"> • Proteínas de origen vegetal • Tapioca • Pastas o galletas fabricadas con harinas a proteicas • Limitación en la ingesta de agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas • Cebolla • Naranja • Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Acelga • Leche • Garbanzos • Carnes • Plátano • Judías blancas • Pescado • Huevos (una pieza) • Sepia • Gambas

Patologías:

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

DIETA HIPERPROTEICA

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

Alimentos Permitidos	Alimentos NO Permitidos
<ul style="list-style-type: none">• Leche en polvo• Claras de huevo• Frutos secos• Zumos de fruta y hortalizas• Alimentos fríos• Carnes hervidas• Gelatinas• Salsas• Jamón• Quesos fuertes• Pan	<ul style="list-style-type: none">•Café•Pescado•Fritura•Bacón•Col•Coliflor•Espárragos•Cebolla•Alimentos fritos

Modo de preparación:

- Cocido
- Hervido
- A la plancha

Patologías:

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

DIETA HIPERCALORICA

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

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	Alimentos NO Permitidos
<ul style="list-style-type: none">•Verduras	<ul style="list-style-type: none">•Grasas
<ul style="list-style-type: none">•Frutas frescas y variadas	<ul style="list-style-type: none">•Chucherías
<p>Tomar diariamente alimentos farináceos:</p>	<ul style="list-style-type: none">•Alimentos precocinados
<ul style="list-style-type: none">•Pan	<ul style="list-style-type: none">•Limitar el consumo de bebidas alcohólicas
<ul style="list-style-type: none">•Pasta	<ul style="list-style-type: none">•Limitar la cantidad y frecuencia de alimentos ahumados, salados y curados
<ul style="list-style-type: none">•Arroz	
<ul style="list-style-type: none">• Legumbres	
<ul style="list-style-type: none">•Productos integrales	
<ul style="list-style-type: none">•Mantener buena hidratación	

Patologías:

Desnutrición: Energético, energético-proteica

Enfermedades catabólicas:

- Cáncer
- Sida
- Quemadura
- Sepsis
- Neurológicas

DIETA MODIFICADA EN PURINAS

Ayuda a que descienda el valor del ácido úrico en sangre

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

PATOLOGÍAS

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

Métodos de preparación

EJEMPLO

DESAYUNO

- Leche con café y azúcar.
- Pan.
- Mermelada, mantequilla, queso.

ALMUERZO Y CENA

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

Recomendaciones

- No ingerir bebidas alcohólicas.
- No sobrepasar la cantidad de carne o pescado.
- Pueden tomarse legumbres un par de veces por semana.

- Están prohibidos los productos de la caza (liebre, jabalí, etc.) por ser muy ricos en purinas, así como las vísceras, el pescado Azul y el marisco.
- No efectuar comidas copiosas.

Dieta bajo en hidratos de carbono

Se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos, esta dieta es alta en fibra dietética, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos (control metabólico).

Alimentos Permitidos	Alimentos NO Permitidos
Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carnes desgrasadas en general.	— Azúcar. Confituras. Jaleas. Miel.
— Aves: pollo, pintada, pavo, paloma.	— Chocolate. Cacao.
— Caza. Conejo.	— Pastelería. Helados.
— Vísceras.	— Corn-flakes. Chips.
— Pescados, moluscos, crustáceos.	— Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones, etc.
— Leche semidesnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar.	— Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuetes, nueces.
— Verduras en general.	— Aguacates. Aceitunas.
— Frutas frescas	— Carnes grasas. Charcutería. Conservas
— Café. Té. Infusiones.	
— Aguas minerales.	De carnes.
— Especias. Condimentos.	— Pescados en aceite y en escabeche.
	— Caldos grasos. Purés instantáneos. Sopas de sobre.
	— Beicon. Manteca de cerdo. Chicharrones.

	<ul style="list-style-type: none"> — Quesos grasos. Quesos fermentados. — Yogur azucarado. Queso fresco con frutas y azúcar, tipo petit suisse. — Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos.
--	---

PATOLÓGICAS

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

DIETA MODIFICADA EN FIBRA

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

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

alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas)

PATOLOGÍAS

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

Dieta Brat o Braty (dieta astringente)

Es una dieta que contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en Inglés (banana, rice, apple, toast) plátano, arroz, manzana y pan tostado (alimentos con poder astringente)

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

PATOLOGÍAS

- Diarrea Aguda

DIETA HIPOLIDICA

QUE CONSISTE

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:

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

Alimentos Permitidos	Alimentos NO Permitidos
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

PATOLOGÍAS

Cardiovasculares

Dislipidemias

Metabólicas

Enfermedad hepática obstructiva

DIETA HIPERLIPIDICA

EN QUE CONSISTE

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

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

Alimentos Permitidos	Alimentos NO Permitidos
Aceite de oliva o de semilla (maíz, soja, girasol, etc.)	Carne roja y carne de cerdo
Nueces	Embutidos
Avellanas y almendras	Carne de ganso y pato
Pescado azul (atún, sardina, caballa, salmón, trucha, carpa, etc.)	Manteca y mantequilla
Proteína de soja	Leche entera, nata y derivados
Fibra dietética (avena, cebada, legumbres y verduras)	Crema y queso curado
Cereales y frutas	Pasteles y dulces
Té verde	Aceites de coco y palma.
Poco vino.	

PATOLOGÍAS

- Hipercolesterolemia
- Hipertrigliceridemia

DIETA CETOGENICA

EN QUE CONSISTE

Es una dieta muy controvertida, por la gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, sin embargo, es muy utilizada para control de peso, debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas.

Alimentos Permitidos	Alimentos NO Permitidos
HUEVOS	Maíz
Pavo	Avena
Pollo	Maicena
Cortes magros de carnes de res y cerdo	Harina de trigo
Salmón	Pan
Sardina	Tostadas
Trucha	Galletas
Calamar	Arroz o pastas
Gambas	Frijoles
Lechuga	Garbanzos
Espinaca	Lentejas
Brócoli	Azúcar blanca
Coliflor	Morena
Zanahoria	Miel
Tomate	
Pepino	

Tabla 14. Alimentos permitidos y no permitidos en la dieta cetogénica

Grupo de alimento	Permitidos	No permitidos
Lácteos	Entera y yogurt natural	Semidescremada y descremada
Alimentos de origen animal	Carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamón chicharrón, vísceras en general como hígado, sesos, pata, corazón, riñones, todo tipo de quesos	Carne sin grasa (magra)
Fruta	Ninguna	Todas
Verduras	Todas	Ninguna
Cereales	Ninguno	Todos en general, pan dulce, galletas, pasteles, galletas arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla, y pan de caja, papa, camote, pastas
Leguminosas	Ninguna	Todas
Aceites y grasas	Todo tipo de; de soya, girasol, canola, oliva, manteca, tocino mayonesa, crema, margarina, mantequilla Fiambres como peperoni, chorizo, longaniza Aguacate aceitunas, chia, linaza,	Ninguna
	Grasa con proteínas: cacahuete, avellanas, pepitas, nuez, almendras, piñones, pistaches Viscera, de res o cerdo, como hígado, sesos, intestinos, riñón, corazón	
Azúcares	Ninguna	Azúcar, miel, refrescos, jugos, alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas)
Botanas	Ninguna	Papas, chicharrones preparados con harina.

PATOLOGÍAS

Obesidad mórbida

Epilepsia

DIETA MEDITERRÁNEA

EN QUE CONSISTE

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

Alimentos Permitidos	Alimentos NO Permitidos
<ul style="list-style-type: none"> • Tomates • Brócoli • Calabaza • Manzana • Uvas • Berenjenas • Pimientos • Arroz integral • Trigo sarraceno • Trigo. • Aceite de oliva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcares • Harinas refinadas • Alimentos procesados • Salchichas • Salamines • Comida chatarra • Refrescos azucarados

<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles • Lentejas • Judías • Almendras • Nueces • Cacahuates • Salmón • Sardinas • Atún • Orégano • Hongos • Canela • Menta • Tomillo 	

PATOLOGÍAS

Enfermedades cardiovasculares

Diabetes tipo 2

Alzheimer

Cáncer

Ateroesclerosis

Trombosis

Dieta dash

En que consiste: 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.

Alimentos no permitidos

Alimentos con sal agregada (sodio)

Agregar sal a las comidas

Alcohol

Bebidas azucaradas.

**Nueces y semillas.
Grasas saludables para el corazón
(aceite de oliva y canola o aguacates).**

Patologías

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

Dieta hiposodica

En qué consiste: 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

Agua mineral con gas
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.

Patologías

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

Dieta hipersodica

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

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Quesos grasos: roquefort	Caldos
Burgos	Sopas
Parmesano	Condimentos y refrigerios sin sal o con bajo sodio
Bola	Pimienta
Cheddar	Hierbas
Camembert	Especias
Gruyere	Vinagre
Manchego curado	Limón o jugo de lima
Salami	Pastel casero
Lomo embuchado	Pudín sin agregados de sal.
Pechuga de pavo	
Jamón serrano	
Butifarra	
Chorizo	
Morcilla	
Salchichas	
Pescados salados o ahumados:	
bacalao	
Arenque	
Salmón	
Caviar	
Atún	
Sardinas en escabeche.	

Patologías

Pacientes con hiponatremia

Dieta Atkins

En que consiste: La dieta Atkins es un popular plan de alimentación con bajo contenido de carbohidratos, creado en la década de 1960 por el especialista en corazón (cardiólogo) Robert C. Atkins. Esta dieta restringe la cantidad de carbohidratos y se centra en los alimentos con aporte de proteínas y grasa.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Pescado	Frutas
Mariscos	Productos horneados azucarados
Carne de aves	Panes
Carne	Fideos
Huevos	Granos
Queso	Frutos secos
	Alcohol

Patologías

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

Dieta normoproteica

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

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

<ul style="list-style-type: none"> • Tomate • Yogur 	
---	--

Patologías:

- Cirrosis hepática
- Esclerosis múltiple

Dieta normocalorica

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

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

Patologías:

- Cirrosis hepática
- Esclerosis múltiple

Dieta con alto contenido en fósforo

Puede obtener las cantidades recomendadas de fósforo consumiendo una variedad de alimentos

Alimentos Permitidos	Alimentos NO Permitidos
<ul style="list-style-type: none"> •Productos lácteos como yogur, leche y queso 	

<ul style="list-style-type: none"> •Productos derivados de granos, como pan, tortillas, arroz integral y avena •Carnes, aves de corral, pescado y huevos •Nueces y semillas, como marañones y semillas de sésamo •Legumbres, como lentejas, frijoles rojos y guisantes •Verduras, como papas y espárragos 	
--	--

Dieta con alto contenido 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.

	Alimentos Permitidos	Alimentos NO Permitidos
	<ul style="list-style-type: none"> •Queso parmesano •Queso manchego semicurado •Requesón •Queso fresco tipo burgos •Leche de oveja •Cuajada •Yogur desnatado natural •Leche desnatada •Leche entera 	<ul style="list-style-type: none"> •Café •Alimentos ricos en ácido oxálico •Harinas •Cereales integrales •Granada •Uva •Membrillo •Caqui •Manzana •Grosella •Arándanos •Fresas •Nueces
Vegetales, legumbres y frutos secos:	<ul style="list-style-type: none"> • Almendra • Avellana 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Higo seco • Espinaca • Soja cocida • Alubia blanca cocida • Garbanzo cocido 	
Pescado	<ul style="list-style-type: none"> • Sardina en lata • Anchoas enlatadas • Berberecho enlatado al natural • Lubina cruda • Gamba roja cruda • Langostino • Ostra cruda • Mejillones 	

Patologías:

- Osteoporosis
- Colitis ulcerosa
- Enfermedad celiaca
- Enfermedad de Crohn