



Emmanuel Hernández Domínguez

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillén**

Nutrición

Manual de dietas

3-B



MANUAL DE DIETAS



DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA



DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

Es una dieta basada en líquidos transparentes (o translúcidos) y en alimentos que son líquidos a temperatura ambiente. Este tipo de dieta consiste en proveer de líquidos, electrolitos y energía (400 a 600 Kcal/día) en forma de azúcares simples de fácil digestión y mínimo residuo intestinal, hasta que el paciente pueda comer alimentos sólidos.

Alimentos permitidos

- Agua o agua mineral
- Café negro (sin crema ni leche)
- Bebidas deportivas
- Jugo de manzana
- Té
- Caldo claro (broth) de pollo, res, o vegetales
- Miel de abeja
- Paletas
- Gelatina (NO de color rojo o morado)

Alimentos no permitidos

- Batidos o licuados
- Café con crema
- Jugo de piña
- Jugo de naranja
- Leche o bebidas lácteas
- Jugo de toronja
- Jugo de tomate
- Panes, granos, arroz o cereales
- Sopas con verduras o trozos de comida
- Carne
- Lácteos
- Vegetales
- Frutas

Patologías

- Diarrea aguda de corta duración
- Después de una cirugía de estómago o intestino (delgado o grueso)
- Vómitos

DIETA DE LIQUIDOS COMPLETOS/GENERALES

La dieta de líquidos completos incluye casi todos los líquidos (incluso leche) y algunos alimentos con pequeñas cantidades de fibra. La dieta de líquidos completos puede proporcionar muchos de los nutrientes que su cuerpo necesita, pero es posible que no proporcione suficientes vitaminas, minerales y fibra. Es fácil de digerir y deja poca comida en el estómago e intestino.

Alimentos permitidos

- Cereal aguado caliente
- Batidos con leche
- Budín o natilla
- Helado, helado de agua o sorbete Leche (descremada, 1 %, 2 %, entera)
- Yogur con nueces, semillas o fruta
- Leche de soja, leche de almendra, leche de arroz, leche de coco, leche de castañas
- Jugos de frutas claros sin pulpa
- Sopas aguadas con verduras pisadas
Jugo de vegetales y frutas con o sin pulpa
- Aceite de almendras, aceite de aguacate, aceite de canola, aceite de maíz, , aceite de oliva, aceite de cártamo, aceite de soja, aceite de girasol
- Salsa Jarabe
- Paletas heladas
- Gelatina (Jell-O®)
- Sopas crema deshidratadas
- Caldos de pollo, res o vegetales
- Agua
- Bebidas gaseosas, limonada
- Café, té y otras bebidas calientes
- Suplementos nutricionales (Ensure®, Boost®)

Alimentos no permitidos

- Alimentos hechos puré, por ejemplo, puré de papas
- Vegetales crudos o cocidos
- Queso
- Frutas (frescas o en lata)
- Carne o cereales no aprobados por su médico o nutricionista.
- Helado u otros alimentos líquidos que contengan sólidos, como nueces o trozos de chocolate

Patologías

- Antes de un examen o procedimiento médico, o antes de ciertos tipos de cirugía
- Cirugía en el estómago o el intestino
- Problemas para tragar o masticar (p.ej. disfagia)

DIETA EN PURES

Este tipo de alimentación difiere de la dieta normal porque los alimentos se cuecen, se preparan como purés y se sirven en la forma más apropiada para su correcta digestión. Para ello, se usan alimentos licuados o molidos con una consistencia semi líquida o espesa, dependiendo de la indicación médica

Alimentos permitidos

- Leche, yogur suave (simple o sin trozos de fruta)
- Quesos suaves
- Helado y yogur congelado.
- Batidos de plátano, durazno y sorbetes.
- Jugos de verduras
- Verduras cocidas en puré
- Jugos y néctares de frutas (sin pulpa).
- Puré de manzana suave, frutas en puré, comidas para bebé de fruta.
- Cereales cocinados
- Avena suave o licuada
- Puré de papas batido o suave.
- Pasta y arroz en puré
- Carne, pescado y carne de aves coladas o en puré.
- Ensalada de pollo, de atún y de huevo suaves (sin apio ni cebolla).
- Aguacate en puré o mezclado con alimentos en puré
- Caldo y consomé.
- Sopas con verduras coladas o en puré.
- Cremas coladas o en puré.
- Sopa de fideos con pollo en puré o de pollo y arroz.
- Natillas y budines cremosos.
- Jalea clara, miel, azúcar y sustitutos del azúcar.
- Todos los jarabes (como de chocolate y de maple). Mousse

Alimentos no permitidos

- Quesos sólidos, requesón regular, queso de granja y queso de olla.
- plátano en puré y frutas en lata
- huevos revueltos, fritos, escalfados, cocidos o tibios.
- cualquier cosa hecha de coco, frutos secos o frutas enteras
- Bebidas con huevos crudos.
- Té de burbujas.
- Frutos secos.
- Coco.
- Aceitunas.
- Pepinillos.
- Semillas.

Patologías

- Tiene problemas para masticar o tragar.
- Se le ha hecho una cirugía en la boca.
- Tiene problemas para mover o ha perdido la sensación en partes de la boca.

DIETA SUAVE

Se compone de alimentos que son blandos , no muy picantes y bajos en fibra, en la que se evitan alimentos picantes, fritos y crudos.

Alimentos permitidos

- Leche o productos lácteos bajos en grasa
- Verduras cocidas o enlatadas
- Jugos de frutas y verduras
- Fruta cocida o enlatada sin semillas
- Panes, galletas y pastas de harina blanca refinada
- Avena y trigo refinado cocido
- Carne de pollo y pescado blanco al vapor o asados
- Crema de mani
- Budín y natillas
- Huevos
- Tofu
- Sopas y caldos
- Té

Alimentos no permitidos

- Cereales de salvado o integral
- Galletas, panes o pastas integrales
- Encurtidos
- Ají picante y ajo
- Semillas y nueces
- Pescados y carnes curados, ahumadas o muy sazonadas
- Alimentos fritos
- Crema batida
- Helados ricos en grasa
- Quesos fuertes
- Verduras crudas
- Brocoli
- Repollo
- Coliflor
- Pepinos
- Pimientos verdes
- Maiz
- Bayas
- Frutas deshidratadas
- Alimentos con mucha azúcar o miel

Patologías

- Úlceras
- Acidez gástrica
- Náuseas
- Vómitos
- Diarreas
- Después de cirugía de estómago o intestinos

DIETA BLANDA

Se basa en productos de fácil asimilación, como líquidos, frutas y verduras que garantizan un mínimo esfuerzo para el sistema digestivo. Se utiliza en el periodo de transición entre la dieta de consistencia líquida, alimentación entera o mixta y la dieta normal; en procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal y cuando existe intolerancia a los lípidos.

Alimentos permitidos

- Crema de trigo y crema de arroz
- Arroz blanco cocido
- Puré de papas y papas hervidas sin piel
- Pasta y fideos sin salsa
- Galletas de agua comunes (por ejemplo, las galletas de soda sin sal)
- Pan blanco
- Compota de manzana
- Frutas cocidas sin piel ni semillas
- Jugos suaves, como los de manzana y uva
- Bananas
- Verduras cocidas o trituradas sin cabitos ni semillas
- Zanahorias
- Calabaza de verano (calabacín o zucchini, calabaza amarilla)
- Calabaza de invierno (calabaza bellota, calabaza butternut, calabaza espagueti)
- Quesos blandos
- Quesos medianamente duros
- Natillas
- Yogur sin semillas ni nueces
- Leche (quizás necesite leche sin lactosa)
- Helado sin semillas ni nueces
- Mantequilla de cacahuete (maní) suave
- Huevos
- Pescado, pavo, pollo u otro tipo de carne magra que no sea dura ni fibrosa
- Tofu

Alimentos no permitidos

- Frutos secos y semillas
- Refrigerios con chocolate, caramelos, panificaciones y pasteles
- Papas fritas (chips)
- Chips de tacos o nachos
- Palomitas de maíz, pastel de palomitas de maíz o pastel de arroz
- Galletas saladas con frutos secos, semillas o condimentos picantes
- Papas fritas
- Comidas fritas o grasosas
- Panes, bolillos y galletas integrales
- Panes y bolillos con frutos secos, semillas o salvado
- Cereales de salvado y granola
- Bayas con semillas, como las fresas, las frambuesas y las moras
- Frutas ácidas, como las naranjas, las toronjas, los limones, las limas y las piñas
- Verduras crudas
- Pimientos suaves o picantes
- Tomates o productos con tomates
- Frijoles cocidos o secos
- Carnes fritas o grasosas
- Carnes procesadas, picantes
- Carnes duras o fibrosas
- Alcohol
- Café y té común
- Refrescos y otras bebidas con cafeína
- Jugo de arándano, naranja, piña y toronja
- Limonada
- Jugo de verduras
- Leche entera, si es intolerante a la lactosa
- Menta

Patologías

- Enfermedades gastrointestinales en etapa de recuperación de una cirugía
- Para quienes tienen dificultad para masticar y deglutir

DIETAS MODIFICADAS EN NUTRIENTES



DIETA HIPOCALÓRICA

Régimen alimenticio que se basa en el consumo de alimentos bajos en calorías. Esta dieta tiene como objetivo disminuir la cantidad de calorías de nuestro cuerpo por medio de una ingesta menor de las calorías quemadas.

Alimentos permitidos

- Carne: cerdo magro, carne sin grasa en general.
- Aves: pollo, pavo, paloma.
- Caza: conejo.
- Pescado magro, moluscos, crustáceos...
Leche deslactosada.
- 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.
- Fruta
- Huevos
- Aceite de oliva

Alimentos no permitidos

- Azúcar.
- Confituras.
- Miel.
- Chocolate.
- Cacao
- Bollería.
- Helados.
- Snacks.
- Fruta desecada: pasas, higos, ciruela...
- Fruta seca grasa: almendras, avellanas, cacahuete, nueces...
- Aguacate. Aceitunas.
- Carne grasa. Charcutería. Conservas de carne.
- Pescado graso. Pescado en aceite o escabeche.
- Caldos grasos.
- Sopas de sobre.
- Manteca. Chicharrones.
- Quesos grasos. Quesos fermentados.
- Yogur de frutas.
- Yogur azucarado.
- Bebidas refrescantes azucaradas.
- Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc

Patologías

- obesidad o sobrepeso cuando está asociado a factores de riesgo cardiovascular o la distribución de la grasa es central

DIETA HIPERCALÓRICA

Son aquellas que contienen un aporte energético mayor del que necesita un individuo. No sólo es una dieta alta en calorías que permite lograr un aumento de peso, además se mejora la calidad y la cantidad de lo que se come

Alimentos permitidos

- Plátano
- Aguacate
- Coco
- Frutos secos
- Huevos
- Carne
- Pescado
- Pasta
- Arroz
- Pan
- Aceite de oliva
- Amaranto
- Avena
- Miel

Alimentos no permitidos

- Suplementos alimenticios
- Comidas chatarra

Patologías

- Personas con bajo peso
- Desnutrición
- Personas que quieren ganar masa muscular

DIETA HIPOPROTEICA

Son aquellas que limitan el aporte de proteínas al organismo. Como todas las dietas que disminuye el aporte de una variedad de nutriente específico, entraña ciertos riesgos por lo tanto siempre debe contar con una precisa indicación y un estricto control médico.

Alimentos permitidos

- Cereales: pan blanco, (trigo y centeno), pan integral, harina de trigo integral, biscotes, arroz y arroz integral.
- 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 y coles.
- Refrescos light, té, jugos de frutas.

Alimentos no permitidos

- Lácteos y derivados: leche de cabra, vaca, flan, natillas, arroz con leche, batidos lácteos, nata, helados, yogur de frutas y natural.
- Grasas y aceites: aceites, margarina, mantequilla, mayonesa sin sal.
- Azúcares y dulces: azúcares, mermelada (elaboración casera), compota, miel

Patologías

- Fenilcetonuria
- insuficiencia hepática
- insuficiencia renal crónica

DIETA HIPERPROTEICA

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.

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, quesos blancos o bajos en grasas, yogur desnatado;
- Bebida vegetal de almendras o avellanas;
- Vegetales, como acelga, coles, espinaca, lechuga, rúcula, berro, achicoria, zanahoria, repollo, tomate, pepino, rábano, berenjena, chayote, repollo, col de Bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, cebolla, ajo, pimentón, espárragos;
- Aceites vegetales de oliva, girasol, maíz o de linaza
- Frutos secos, como cacahuete o maní, nueces, almendras, marañón o merey, avellana, nuez de Brasil;
- Semillas, como chía, linaza, ajonjolí, calabaza y girasol;
- Otros alimentos, como aguacate, aceitunas y limón

Alimentos no permitidos

- 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,

Patologías

- Desnutrición
- Fracturas
- Quemaduras
- Ancianos desnutridos sin restricción de proteínas

DIETA MODIFICADA EN PURINAS

Es un plan alimenticio que se basa en alimentos que tienen un bajo contenido de purinas. Las purinas son sustancias que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo produce naturalmente. Las purinas son degradadas por el cuerpo y transformadas en ácido úrico.

Alimentos permitidos

- 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
- Verduras que no estén en la lista de purinas medias que figura más abajo
- Todas las frutas y los jugos de fruta
- Pan, pasta, arroz, pastel, pan de maíz y palomitas de maíz
- Agua, soda, te, café y cacao
- Azúcar, dulces y gelatina
- Grasa y aceite

Alimentos no permitidos

- 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
- Extractos de levadura que se consumen en forma de suplemento
- Avenas
- Carnes rojas

Patologías

- gota
- cálculos renales
- trasplante de órgano.

DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS

Limita el consumo de carbohidratos, como los que se encuentran en granos y en verduras y frutas con almidón. Este tipo de dieta incluye principalmente alimentos con alto contenido de proteína y grasa.

Alimentos permitidos

- Proteínas: carnes, pescado y huevos.
- Frutas: melón, sandía, papaya, aguacate, ciruela, frambuesas y fresas.
- Frutos secos: cacahuètes, 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 permitidos

- Arroz blanco
- Pasta
- Todo tipo de dulces y bollería, en especial
- Bebidas refrescantes
- Zumos envasados y mermeladas.
- Algunos casos puede ser necesario reducir el consumo de pan o consumir pan integral.
- embutidos y salsas (kétchup, mostazas, etc)

Patologías

- reducir el riesgo de diabetes tipo 2
- síndrome metabólico

DIETA MODIFICADA EN FIBRA

Este tipo de dieta es baja en fibra, lactosa y grasas de todo tipo. Se utiliza para tratar pacientes previamente a operaciones del colon que requieran una limpieza del intestino grueso.

Alimentos permitidos

- Carne tierna, pescado y carne de aves, jamón, tocino, mariscos y fiambres.
- Huevo, tofu y mantequilla de maní cremosa.
- Productos lácteos, si los toleras.
- Arroz blanco y pasta.
- Productos horneados hechos con harina refinada de trigo o centeno, como pan, galletas, panqueques, gofres, bagels, galletas saladas y galletas integrales.
- Cereales fríos o calientes que tengan menos de 2 gramos de fibra alimentaria en una sola porción. A menudo, los cereales hechos a partir de cereales de arroz contienen muy poca fibra.
- Papas, zanahorias y habichuelas (judías verdes, vainas) en conserva o bien cocinadas.

Alimentos no permitidos

- Frutos secos, semillas, frutas deshidratadas y coco.
- Granos o cereales integrales, palomitas, germen de trigo y salvado.
- Arroz integral, arroz silvestre, avena, granola, trigo triturado, quinua, bulgur y cebada.
- Frijoles (alubias, porotos) secos, frijoles entomatados, frijoles de lima, arvejas (guisantes, chícharos) y lentejas.
- Mantequilla de maní con trozos.

- Salsa de tomate simple.
- Jugos de fruta y verdura.
- Plátano (banana), melón, puré de manzana y melocotón (durazno) (sin piel) en conserva.
- Mantequilla, margarina, aceites y aderezos para ensaladas sin semillas.

Patologías

- Colonoscopia
- Estreñimiento
- Diarreas

DIETA BRAT

La dieta BRAT es un tipo de dieta blanda que consta solo cuatro alimentos: plátanos, arroz, compota de manzana y tostadas. Se utiliza para recuperarse de problemas gástricos, pero no es recomendable en todas las situaciones.

Alimentos permitidos

- Leche de arroz Lactaid Leche de soja
Leche de almendra Leche de avena
- Papas sin piel horneadas, hervidas o en puré
- Bananas Puré de manzana Jugo de manzana diluido en agua
- Panes y productos elaborados con harina blanca (como las tortillas de harina, los panques ingleses y las roscas simples)
Tostadas blancas secas Cereales con menos de 3 gramos de fibra (como Rice Krispies , Rice Chex o Corn Flakes),
Cream of Rice Pasta blanca Arroz blanco y crema de arroz
- Claras de huevo cocidas o Egg Beaters
Mantequillas cremosas de frutos secos como mantequilla de maní, 2/3 almendras, anacardos, etc. (1 cucharada por día)
- Bebidas con electrolitos (como Pedialyte) Té caliente (sin cafeína) Bebidas deportivas diluidas (como Gatorade)

Alimentos no permitidos

- Alimentos con excesos de grasa
- Bebidas carbonatadas

- Sopas Caldo claro de verduras o pollo Varios
- Endulzantes con moderación (como azúcar, Equal , Sweet-N-Low y Splenda)
- Jugo de limón Gelatina sin azúcar (como Jell-O) Jalea sin azúcar

Patologías

- Gastroenteritis vírica
- Gastritis
- Vomito
- Diarreas

DIETA HIPOLIPIDICA

Es una dieta que contiene menos grasas de lo normal. Cualquier dieta baja en grasas predispone a la deficiencia nutricional de moléculas esenciales y requiere un suplemento suplementario.

Alimentos permitidos

- Cereales y derivados
- Carnes
- Pescados
- Huevos
- Lácteos y derivados
- Frutos secos
- Verduras y hortalizas
- Aceite de oliva, girasol y maíz

Alimentos no permitidos

- Chorizo de cerdo
- Manteca
- Víscera
- Quesos maduros
- Embutidos
- Cortes gruesos de carne
- Leche entera
- Chocolate

Patologías

- pacientes con colesterol y triglicéridos altos
- pancreatitis
- enfermedad hepática
- mala absorción de lípidos
- reflujo gastroesofágico
- gastritis y colitis
- obesidad
- aterosclerosis
- síndrome metabólico

DIETA CETOGENICA

es una dieta especial alta en grasa, baja en carbohidratos y moderada en proteína, cuidadosamente controlada. La palabra "Cetogénica" significa que una sustancia química, llamada cetonas, se produce en el cuerpo (Ceto=cetonas, génesis=producción).

Alimentos permitidos

- Pescados y mariscos.
- Queso.
- Grasas naturales como aguacate, mantequilla de pasto, aceite de coco y aceite de oliva.
- Carne.
- Huevos.
- Verduras que crecen sobre el suelo

Alimentos no permitidos

- Aquellos que contienen mucho azúcar y almidón.
- Se deben evitar también los alimentos ricos en carbohidratos como el pan, la pasta, el arroz y las patatas.

Patologías

- Epilepsia
- Alzheimer
- Parkinson
- Esclerosis múltiple
- Migraña

DIETA MEDITARRANEA

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.

Alimentos permitidos

- Verduras.
- Frutas.
- Granos o cereales integrales.
- Frijoles.
- Frutos secos y semillas.
- lácteos
- aves

Alimentos no permitidos

- Carnes rojas
- Dulces y otros postres
- Huevos
- Mantequilla

- huevos
- mariscos
- Aceite de oliva.
- Hierbas y especias para condimentar.

Patologías

- Diabetes
- Colesterol y triglicéridos altos
- Enfermedades cardiovasculares

DIETA DASH

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 (Dietary Approaches to Stop Hypertension). La dieta se creó originalmente para ayudar a reducir la presión arterial alta. También es una manera saludable de perder peso.

Alimentos permitidos

- Vegetales y frutas sin almidón
- 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

Alimentos no permitidos

- Alimentos con sal agregada (sodio) y agregar sal a las comidas
- Alcohol
- Bebidas azucaradas
- Alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como productos lácteos enteros y alimentos fritos
- Los refrigerios empacados, que a menudo tienen un alto contenido de grasa, sal y azúcar

Patologías

- Hipertensión
- Reducir el riesgo de enfermedades del corazón, insuficiencia cardíaca y accidentes cerebrovasculares
- Ayudar a prevenir o controlar la diabetes tipo 2
- Mejorar los niveles de colesterol
- Reducir las probabilidades de cálculos renales

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. Por eso, en esta dieta se conserva, ya sean dulces o salados.

Alimentos permitidos

- Pan, cereal, arroz, pasta, trigo y arroz inflados, trigo rallado, cereal caliente de cocción lenta, pasta, fideos cocidos sin sal.
- Verduras frescas y congeladas sin salsas.
- Lácteos: leche, queso bajo en sodio.
- Pescado sin sal, frijoles secos, huevos, nueces.
- Postres y bebidas: miel, mermelada, helado, café o te

Alimentos no permitidos

- 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
- Aceitunas
- Aperitivos; Chips, cortezas...
- Frutos secos salados
- Pan y biscotes
- Quesos
- Carnes y pescados ahumados, salados
- Charcutería en general (incluido jamón cocido)
- Pastelería y bollería

Patologías

- hipertensión arterial
- insuficiencia cardíaca
- insuficiencia hepática
- insuficiencia renal
- tratamiento con yodo.

DIETA HIPERSODICA

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

- Papaya
- Calabaza
- Aguacate
- Lentejas
- Camotes
- Garbanzo
- fresas
- carnes blancas
- huevos
- verduras

Alimentos no permitidos

- embutidos
- vísceras
- mariscos
- caviar
- sardinas
- frituras

Patologías

- hiponatremia
- cardiopatías
- hipotensión
- edema cíclico

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

- 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
- Hierbas y especias
- Verduras de hoja verde, como la rúcula, bok choy, lechuga, lechuga romana, espinaca
- Espárragos
- Brócoli
- Coliflor
- Tomates
- Agua, agua con gas o agua de Seltzer sin azúcar añadida
- Café o té, con edulcorante opcional apto para keto
- Bebidas sin azúcar (incluye té helado y gaseosa dietética)
- Caldo o consomé
- Vinagre (excepciones: Vinagre balsámico y vinagres aromatizados que contienen azúcar)
- Mantequilla
- Aceite de oliva, aceite de coco y aceites vegetales
- Mayonesa

Alimentos no permitidos

- arroces
- pan
- harinas de trigo o centeno
- Plátanos
- manzanas
- naranjas
- lentejas,
- garbanzos
- alubias
- guisantes
- Papas
- Productos azucarados

Patologías

- hipertensión
- síndrome metabólico

DIETA NORMOPROTEICA

Es un plan alimenticio destinado a favorecer el adelgazamiento. Esta dieta fue creada como un tratamiento médico para ayudar a personas en el proceso de perder peso. La propuesta consiste en bajar la cantidad de calorías que se ingieren, reduciendo el volumen de carbohidratos y grasas para sustituir un pequeño porcentaje por suplementación con proteínas.

Alimentos permitidos

- Agua, té o café (sin azúcar)
- Aceites saludables (como aceites de oliva)
- Vegetales
- Frutas
- Pan de trigo, pasta, o arroz integral
- Pescados
- Aves
- Legumbres y nueces.

Alimentos no permitidos

- Leche y productos lácteos
- Margarina
- Alimentos con grasas trans
- Cereales refinados
- Cereales rojas,
- Queso
- Carnes procesadas.

Patologías

- Sobrepeso

DIETA NORMOCALORICA

Son dietas destinadas al mantenimiento del peso. Una vez hayas logrado tu objetivo, es hora de mantenerlo. En las dietas normocalóricas las calorías ingeridas serán igual a las calorías que tu cuerpo va a quemar y necesitar. De este modo, si al día necesitas unas 1500 kcal para desarrollar tus actividades diarias, la dieta debe estar compuesta por 1500 kcal con un reparto entre los macronutrientes lo más equilibrado posible.

Alimentos permitidos

- Todos de acuerdo a la patología del paciente

Alimentos no permitidos

- Exceso de macronutrientes

Patologías

- Insuficiencia hepática
- Paciente con indicación de nutrición por sonda a corto/ medio/largo plazo.
- Paciente con indicación de nutrición enteral tanto en ámbito hospitalario como domiciliario.
- Paciente anciano frágil.
- Paciente geriátrico que presente dificultad para cubrir sus requerimientos nutricionales.
- Adecuado para pacientes mayores de 3 años