



Claudia Patricia Abarca Jiménez

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillen**

Manual de dietas

Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

3°

“B”

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de diciembre del 2023



MANUAL DE DIETAS



CLAUDIA PATRICIA ABARCA JIMENEZ

3B



NOMBRE DE LA DIETA	DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS	
CONSISTE:	Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal	
MÉTODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los líquidos que se proveen son traslúcidos, trate de tener una mezcla de 3 a 5 de estas opciones para el desayuno, almuerzo y cena. Está bien añadir azúcar y limón a su té. ✓ Su médico puede pedirle que evite los líquidos que tienen coloración roja para algunas pruebas, como una colonoscopia. ✓ No siga esta dieta sin la supervisión de su médico. Las personas sanas no deben estar en esta dieta durante más de 3 a 4 días. 	
	ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:
	<ul style="list-style-type: none"> • alimentos líquidos • infusiones • jugos de fruta colados • agua de fruta • nieve • paletas heladas de agua • gelatina • caldo o consomé 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de néctar o pulpa, tales como jugo de ciruela • Leche • yogur
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato • en la preparación para examen de colon • cirugía de colon • diarrea aguda de corta duración 	



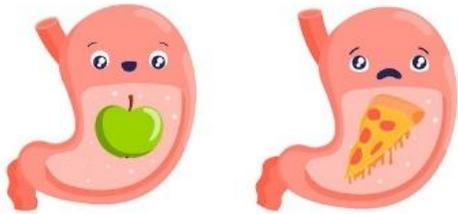
NOMBRE DE LA DIETA	DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O LÍQUIDOS GENERALES	
CONSISTE:	Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal.	
MÉTODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pruebe consumiendo una mezcla de 5 a 7 de los alimentos que pueda comer para el desayuno, el almuerzo y la cena. ✓ Los alimentos líquidos no incluyen alimentos macerados, como papas o aguacate en puré. ✓ Comer solo una dieta líquida completa le puede dar suficiente energía, proteínas y grasas. Pero no le da suficiente fibra. Además, usted no puede obtener todas las vitaminas y minerales que necesita. Por lo tanto, su médico puede recomendar que tome ciertas vitaminas y suplementos. 	
	ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • pimienta (según la tolerancia). 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso • fruta (fresca, congelada ni enlatada) • carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS". • verduras crudas o cocidas. • helado • postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima • Nueces • chispas de chocolate • pedazos de galletas.
PATOLOGÍAS	<p>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)</p> <p>problemas de deglución y masticación</p> <p>problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.</p>	

NOMBRE DE LA DIETA	DIETA DE PURÉS.	
CONSISTE:	El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.	
METODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ alimento ha sido colado o prensado después de ser molido para lograr una consistencia suave y lisa. ✓ Utilizando un procesador de alimentos, una batidora de mano o una licuadora ✓ La mayoría de los tipos de alimentos pueden hacerse puré. ✓ Es importante asegurarse de que los alimentos que se van a hacer puré estén bien cocinados. 	
ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Sopas • Caldos • Consomés • Leche • Yogurt • jugos • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Semillas • Pulpa • Cereales cocidos o secos • Malteadas • Carnes enteras • Tostadas • Queso • Requesón • Quesillo • Mantequilla de maní • Vísceras • Embutidos grasos • Pescados azules (atún, sardina...) • Mariscos • Verduras flatulentas • Fruta verde, con piel, fibrosa o ácida • Frutos secos (almendras, nueces, avellanas...) • Aceitunas • Chocolate, cacao y café • Pasteles, bollería, natilla, flan • Especies: mostaza, pimienta y picantes • Fritos y rebozados • Bebidas alcohólicas 	
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar • problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos • niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales. 	

NOMBRE DE LA DIETA	DIETA BLANDA	
CONSISTE:	La dieta blanda, aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos	
METODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La dieta blanda incluye alimentos que son fáciles de masticar y de fácil digestión ✓ no se utilizan condimentos ni picantes ✓ se evitan las grasas o los ácidos, así como cualquier otra sustancia que pueda irritar el sistema digestivo. ✓ Los alimentos se preparan de forma sencilla: cocidos, al vapor o a la plancha 	
ALIMENTOS PERMITIDOS:		ALIMENTOS NO PERMITIDOS:
<ul style="list-style-type: none"> • Cereales y féculas • Carnes • Pescado • Huevo • Lácteos • Verduras cocidas • Legumbres • Frutas • las galletas sin frutos secos ni nueces • bocadillos con harinas refinadas. • Miel • Agua • Leche 		<ul style="list-style-type: none"> • Verduras crudas • Verduras flatulentas. • Bollería. • Carnes y pescados grasos. • Embutidos. • Frutas frescas (a excepción de la banana y el aguacate) y deshidratadas. • Cereales integrales y con frutos secos. • Productos lácteos mezclados con fruta fresca, nueces, coco o frutas con semillas. • Bebidas con gas, mermeladas o jaleas con semillas y palomitas de maíz. • Especias picantes.
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida y la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal • Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal -como gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos 	



NOMBRE DE LA DIETA	DIETA SUAVE	
CONSISTE:	provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.	
METODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra. ✓ no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. ✓ Tampoco debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína. ✓ Su proveedor de atención médica le dirá cuándo puede empezar a comer otros alimentos de nuevo. 	
ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara • las carnes de res y puerco molidas • Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa • Verduras cocidas, enlatadas o congeladas • Papas • Frutas enlatadas, así como puré de manzana, banano y melón • Jugos de frutas y de verduras (algunas personas, especialmente aquellas con ERGE, es posible que quieran evitar los cítricos y los tomates) • Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada • Cereales calientes y refinados, tales como la Cream of Wheat (cereales farina) • Mantequilla de maní cremosa • Budín y natillas • Galletas Graham y galletas waffle de vainilla • Paleta de hielo y gelatinas • Huevos • 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos con orillas cortante • papas fritas • Cacahuates • tostadas • bolillos. • Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa • Quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort • Verduras crudas y ensaladas • Verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz • Frutas deshidratadas • Cereales de salvado o integrales • Galletas, pasta o panes integrales • Encurtidos, chucrut y otros alimentos fermentados • Especias y sazónadores fuertes, como el ají picante y el ajo • Alimentos que contengan mucho azúcar • Semillas y nueces • Pescados y carnes muy sazonados, ahumados o curados • Carnes duras, fibrosas • Bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína 	
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • 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 vórices esofágicas. 	



DIETA MODIFICADA EN NUTRIENTES



NOMBRE DE LA DIETA	DIETA HIPOENERGÉTICA	
CONSISTE:	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	
MÉTODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se caracteriza por una reducción de cantidad de alimentos, al mismo tiempo que una limitación de la ingesta de alimentos con gran densidad calórica. Dependiendo de la actividad física diaria de la persona. 	
	ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:
	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada • yogurt light • Pollo • Res • Ternera • Pescado • cerdo (sin las partes grasas) • clara de huevo • jamón de pavo • pechuga de pavo • pata de res • Queso panela • queso cottage • requesón • Arroz, • Avena • Bolillo • Tortilla • pan de caja integrales • las frutas y verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt • leche entera • Parte grasa de la carne • Embutidos (chorizo, longaniza, salami, fiambres como mortadela, pepperoni, salami) • Vísceras (sesos, riñón, corazón, hígado, intestinos de cerdo y res) • Quesos grasosos como manchego, gouda, • doble crema • Refrescos, • jugos, • bebidas alcohólicas • Alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas), contenido con mucha grasa.
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • Sobrepeso, obesidad, hipertensión, síndrome de Cushing, hipotiroidismo, pacientes con inmunosupresoras, y corticoesteroides. 	



NOMBRE DE LA DIETA	DIETA HIPERENERGETICA	
CONSISTE:	se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.	
METODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se caracteriza por una reducción de cantidad de alimentos, al mismo tiempo que una limitación de la ingesta de alimentos con gran densidad calórica. Dependiendo de la actividad física diaria de la persona. 	
	ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:
	<ul style="list-style-type: none"> • En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente. 	<ul style="list-style-type: none"> • si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación (como las leguminosas o algunas verduras según la tolerancia individual).
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas • Enfermedades metabólicas como: cáncer, sida, quemaduras, sepsis y enfermedades neurológicas. • Desnutrición: energética, mixta (energética-proteica). 	



NOMBRE DE LA DIETA	DIETA HIPOPROTEÍCA	
CONSISTE:	Reducción de la ingesta de proteínas	
METODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se caracteriza por una reducción de cantidad de alimentos, al mismo tiempo que una limitación de la ingesta de alimentos con gran densidad calórica. Dependiendo de la actividad física diaria de la persona. 	
	ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:
<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada • Leche entera • Descremada • todo tipo de quesos y yogurt • Todos tipo pollo, pescado, res • Huevo • queso panela • requesón y cottage, • Arroz • Avena • Tapioca • Bolillo • Tortilla • pan de caja • pan dulce papa • camote • frutas y verduras por porciones, Lenteja, haba, alverjón, frijol, garbanzo 		<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt • Tocino, • longaniza, • chorizo, • mayonesa, • margarinas, • mantequilla, • manteca, • Alimentos industrializados (papas, chicharrones, etc.), no se recomienda el uso leguminosas
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • se indica en padecimientos del riñón como: insuficiencia renal aguda, enfermedad renal estadio 1 a 4 sin tratamiento sustituto, proteinurias. 	



NOMBRE DE LA DIETA	DIETA HIPERPROTEÍCA	
CONSISTE:	1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados	
MÉTODOS DE PREPARACIÓN	✓ Debe considerarse la tolerancia y aceptación de las cantidades de alimentos y de ser necesario repartir en 4 o 5 servicios en total. (Tres comidas y dos colaciones)	
	ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:
	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera, • descremada • yogurt • Res • Pollo • Pescado • Mariscos • Huevo • jamón de pavo • Quesos • Arroz • avena • Tapioca • Bolillo • Tortilla • pan de caja • pan dulce, papa • Camote • Girasol • Oliva • Soya • nuez, almendras y cacahuates, pepitas, avellanas, piñones, pistaches, nuez de la india • Aceitunas, chia, linaza • aguacate, • frutas • Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Tocino • Longaniza • Chorizo • Mayonesa • Margarinas • Mantequilla • botanas industrializadas (papas, chicharrones, etc.)
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo) • recomendado en pacientes con gran gasto proteico, Desnutrición proteica, Cáncer, Quemados 	

NOMBRE DE LA DIETA	DIETA MODIFICADA EN PURINAS	
CONSISTE:	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	
MÉTODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	
	ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:
<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera • Descremada • Quesos • Yogurt • Pollo • Pescado • Huevo • Jamón de pavo • Arroz • Avena • Tapioca • Pan de caja • Aguacate • Almendras • Girasol • Miel • Chia • Agua • Frutas 		<ul style="list-style-type: none"> • Res • Ternera • Caldos • Consomé • Vísceras • Anchoas • Mejillones • Sardinas • Mariscos • Hongos • Setas • Champiñones • Chicharos • Espárragos • Coliflor • Espinacas • Germinados de soya • Tocino • Longaniza • Chorizo • Mayonesa • Botanas industrializadas
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • Se lleva a cabo en pacientes con consumo excesivo de alimentos productores de ácido úrico • Gota • Enfermedad renal 	

NOMBRE DE LA DIETA	DIETA BAJA EN CH	
CONSISTE:	Dieta que se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos, esta dieta es alta en fibra dietética, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos.	
METODOS DE PREPARACIÓN	✓ Para el diseño del menú es necesario identificar alimentos que tengan volumen (mucha cantidad) pero pocas calorías, preferir en cuanto a los cereales los de origen integral y preparaciones acordes a la cultura del paciente.	
ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada • yogurt light • Pollo • Res • Ternera • Cerdo • Pescado • clara de huevo, huevo completo • jamón de pavo (quitando partes grasas) • Quesos panela, cottage y requesón • ciruela roja • Melón • Durazno • Fresa • Jícama • Arroz • Avena • bolillo, • tortilla • pan de caja integrales • Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubia, alverjón 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt • leche entera • Embutidos (chorizo, longaniza, fiambres como mortadela, salami, pepperoni) • mariscos Vísceras (sesos, riñón, corazón, hígado, intestinos de cerdo y res) • Quesos grasosos como manchego, gouda, doble crema, • Plátano • higo, • manzana • Papa, camote • pan dulce, pasteles • galletas dulces • productos de repostería, elaborados con harinas refinadas y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, cereales en caja ricos en azúcar • Tocino, mayonesa, margarina, mantequilla. 	
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • enfermedades metabólicas • Diabetes tipos I y II • Obesidad • síndrome metabólico • hipertrigliceridemia. 	

NOMBRE DE LA DIETA	DIETA MODIFICADA EN FIBRA	
CONSISTE:	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.	
METODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Las recomendaciones dietéticas propias para esta dieta deben ofrecer al paciente ✓ comidas más frecuentes y menos copiosas 	
	ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:
<ul style="list-style-type: none"> • Pollo, • jamón de pavo (quitando partes grasas) • queso panela • Manzana • Pera • durazno cocidas y sin cáscara • Yogurt • Arroz • Tapioca • pan tostado • Papa • camote Maíz • Girasol • Oliva • Soya • canola 		<ul style="list-style-type: none"> • Cerdo • Res • Pescado • Ternera • Huevo • Quesos • embutidos • Avena • Pan dulce bolillo • Tortilla • Pasteles • galletas dulces • Refrescos, jugos • mermeladas, cajetas • alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas) • Grasas como tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas • Azúcar, miel • Frijol, lenteja, haba, soya, alverjón
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • Se indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo. • Rayos X de colon y abdomen • Endoscopia • Enfermedades gastrointestinales: Diverticulitis, Crohn, colitis ulcerativa • Pre y post cirugía intestinal 	

NOMBRE DE LA DIETA	DIETA BRAT	
CONSISTE:	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)	
METODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Para diseñar este menú es necesario repetir los alimentos en cada servicio de comida 	
	ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:
	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • pan tostado • Manzana • Plátano • yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Los alimentos son muy específicos en esta dieta por o que no está permitido ningún otro alimento que no este en la lista de alimentos permitidos
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • En pacientes con diarrea aguda. 	



NOMBRE DE LA DIETA	DIETA HIPOLIPIDICA	
CONSISTE:	1. Baja en colesterol < 200mg 2. Baja en grasas saturadas menor del 7% 3. Baja en grasas trans 1% del total de las kilocalorías . Baja en triglicéridos (de 45 a 55% de hidratos de carbono)	
METODOS DE PREPARACIÓN	✓ abundantes cantidades de verdura que proporcionen volumen y buen sabor, utilizar productos bajos en grasa saturada y grasa trans, evitar hidratos de carbono simples, preferir pescados e incluir oleaginosas, las combinaciones de estos alimentos, hará una dieta de buen sabor y brindará amplios beneficios.	
ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera • Descremada • yogurt light, • pollo • pescado • res Clara de huevo • queso cottage • Requesón • jamón de pechuga de pavo • Melón • Guayaba • Jícama • ciruela roja • durazno, • Arroz, • avena, • bolillo, • tortilla • pan de caja (preferir integrales), Aceites: de oliva, canola, girasol, 	<ul style="list-style-type: none"> • longaniza • yema de huevo • mariscos • fiambres (mortadela, pepperoni, salami) • vísceras de res y cerdo como sesos, riñón, corazón, intestinos • quesos grasosos como manchego, gouda, doble crema, • Papa, • camote, • pan dulce, • pasteles, • panes o galletas elaborados con harina refinada y con chocolate, mermelada, cajeta, merengue o chantilly, • cereales en caja ricos en azúcar, • Tocino • manteca, mayonesa, margarinas, mantequilla, crema, • 	
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes Mellitus •Hipotiroidismo •Enfermedad hepática obstructiva •ERC •Enfermedades cardiovasculares • Obesidad y sobrepeso • Aterosclerosis • Dieta alta en hidratos de carbono • Abuso de alcohol 	

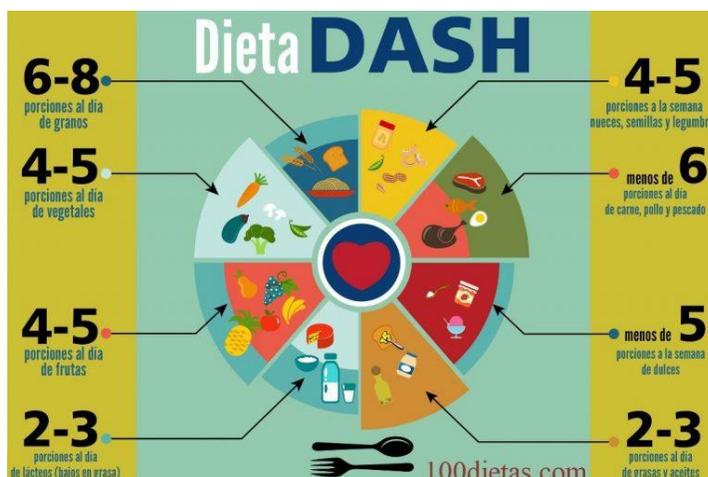
NOMBRE DE LA DIETA	DIETA HIPERLIPIDICA	
CONSISTE:	Alimentos con alto contenido en ácidos grasos para poder conseguir energía a partir de grasas.	
METODOS DE PREPARACIÓN	✓ Preparación de alimentos fritos	
	ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:
	<ul style="list-style-type: none"> • leche entera • queso crema • helados • mantequilla, • aceites, • mayonesa, • aderezo para ensaladas, • mantequilla de cacahuete, • costillas de res • carne molida • tocino • salchicha de cerdo y embutidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de pan • Arroz • Pastas • frutas
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • Poco común en personas que no pueden consumir un buen aporte de HC • En pacientes con EPOC 	



NOMBRE DE LA DIETA	DIETA CETOGENICA	
CONSISTE:	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.	
METODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ proporción será inclinada hacia los lípidos, hasta un 60%, para lograr la cetosis, este ✓ principio se basa en la utilización de energía, a partir de las reservas grasas corporales ✓ del organismo, es muy baja en hidratos de carbono 	
ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado • huevo entero • jamón • chicharrón • vísceras en general • Leche entera • Yogurt natural • Soya • Girasol • Canola • Oliva • Manteca • Tocino • Mayones • Crema • Margarina • Mantequilla • Fiambres como peperoni, chorizo, longaniza Aguacate aceitunas, chia, linaza, 	<ul style="list-style-type: none"> • pan dulce • galletas • Pasteles • Galletas • arroz • Avena • Tapioca • Bolillo • Tortilla • pan de caja • Papa • Camote • pastas • Carne sin grasa (magra) • Semidescremada y descremada 	
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • En obesidad mórbida. 	

NOMBRE DE LA DIETA	DIETA MEDITERRANEA	
CONSISTE:	La dieta mediterránea es una manera de comer en lugar de un plan de dieta formal. Incluye alimentos que se comen en Grecia, España, el sur de Italia y Francia y otros países que limitan con el Mar Mediterráneo.	
METODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Debe tener menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena). 	
ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Uvas • arándanos azules ("blueberries") • tomates • brócoli • Pimientos • Higos • Aceitunas • Espinacas • Berenjenas • Frijoles • lentejas y garbanzos. • Vena • arroz integral y pan integral • pastas y cuscús. • Leche • queso • atún • el salmón • la caballa • la trucha de río • el arenque o las sardinas • Yogur • Frutas • Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes rojas • Dulces y otros postres • Huevos • Mantequilla 	
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • síndrome metabólico • diabetes mellitus • ECV • cáncer mamario • deterioro psicoorgánico 	

NOMBRE DE LA DIETA	DIETA DASH	
CONSISTE:	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	
METODOS DE PREPARACIÓN	✓ La dieta DASH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras	
	ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • huevos • sustitutos de huevo • Pescado • Nueces y semillas • Grasas saludables para el corazón, como aceite de oliva y canola o aguacates 	<ul style="list-style-type: none"> • Sal • Los caramelos • bebidas azucaradas • lácteos ricos en grasa • comidas grasosas • aceites tropicales • refrigerios empacados • alcohol
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • patologías metabólicas como diabetes o dislipemia • Hipertensión • Obesidad o sobrepeso 	



NOMBRE DE LA DIETA	DIETA HIPOSODICA	
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.	
METODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Es fundamental acostumbrar progresivamente al paladar a una alimentación con menos sal ✓ utilizar todos los recursos posibles para mejorar el sabor y evitar la inapetencia. 	
ALIMENTOS PERMITIDOS:		ALIMENTOS NO PERMITIDOS:
<ul style="list-style-type: none"> • Carnes no saladas • Pescados • Huevos • Viseras • quesos sin sal • pan y biscotes sin sal • Patatas y legumbres • verduras y hortalizas • frutos y secos • aguas naturales • alimentos sin mucha sal. 		<ul style="list-style-type: none"> • Conservas en general • Sal de cocina y de mesa • sal marina • sal yodada • carnes saladas • ahumadas y secas • crustáceos • charcutería • quesos en general • pan y biscotes de sal • aceitunas, • sopas de sobre • pures instantáneos • zumos de hortalizas • aguas con gas • margarina con sal • condimentos salados.
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta de mantenimiento • Patologías que requieren una restricción de sodio y están en fase compensada 	



NOMBRE DE LA DIETA	DIETA HIPERSODICA	
CONSISTE:	La diete hiposódica es rica en sodio, aquel régimen alimenticio que presenta un consumo excesivo de sodio	
METODOS DE PREPARACIÓN	✓ Alimentos altos en sodio que puede ser perjudicial para la salud	
ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera • Descremada • Quesos • Yogurt • Pollo • Pescado • Huevo • Jamón de pavo • Arroz • Avena • Tapioca • Pan de caja • Aguacate • Almendras • Girasol • Miel • Chia • Agua • Frutas • Alimentos procesados • 		
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedad renal • Atletas de alto rendimiento • 	

NOMBRE DE LA DIETA	DIETA ATKINS	
CONSISTE:	a 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	
METODOS DE PREPARACIÓN	✓ Esta dieta restringe la cantidad de carbohidratos y se centra en los alimentos con aporte de proteínas y grasa.	
	ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:
<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • relleno con huevo • jamón crudo • café, • té, • Agua • refrescos dietéticos • té de hierbas • queso azul • aderezo de avellanas • Salmón con alcachofas • mayonesa casera de limón • Batido de chocolate • barrita de granola • apio • Queso cheddar • Verduras • 		<ul style="list-style-type: none"> • Botanas industrializadas • Sal • Frutas • productos horneados azucarados, • panes • fideos • Granos • frutos secos • alcohol
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • Obesidad y sobrepeso • síndrome metabólico • la diabetes • Hipertensión • enfermedades cardíacas. 	

NOMBRE DE LA DIETA	DIETA NORMOPROTEÍCA	
CONSISTE:	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.	
METODOS DE PREPARACIÓN	✓ El consumo de proteínas sacian, mantienen nuestra masa muscular y ayudan a quemar calorías.	
ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Proteína de suero en polvo • Lomo embuchado • Atún en lata • Pechuga de pollo • Lomo de cerdo • Queso parmesano • Salchichón • Chorizo²⁷ • Lentejas • Almendras • Sardinas • Garbanzos • Atún fresco • Bacalao • Gambas • Soja • Pistachos • Caballa • Merluza • Tofu • Salmón • Anchoas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tocino • Longaniza • Chorizo • Mayonesa • Botanas industrializadas • Chicarrón • Asiento • Leche entera • Alimentos fritos (pollo frito, mariscos fritos, papas fritas o a la francesa) • Carnes grasosas o procesadas (tocino, salchicha, pollo con piel, hamburguesas con queso, bistec) • Mantequilla • Helado • Pudín 	
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • Obesidad • Sobrepeso 	

NOMBRE DE LA DIETA	DIETA NORMOCALORICA	
CONSISTE:	Es aquella que no tiene finalidad terapéutica en específico, se podría decir que es la dieta correcta para las personas sanas.	
METODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aporta entre 2200 y 3000 kilocalorías ✓ Se basa en la altura, peso, edad y cantidad de actividad física ✓ Atiende necesidades fisiológicas y psicológicas 	
ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Descremada • Quesos • Yogurt • Pollo • Pescado • Huevo • Jamón de pavo • Arroz • Avena • Tapioca • Pan de caja • Aguacate • Almendras • Girasol • Miel • Chia • Agua • Frutas • Pollo • Tostadas • Tortilla • Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Procesados • Chucherías • Comida rápida • Exceso de sal • Exceso de aceite • Exceso de grasas 	
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenimiento de peso • Personas sanas 	

NOMBRE DE LA DIETA	DIETA CON ALTO CONTENIDO DE CALCIO	
CONSISTE:	Las dietas controladas en calcio son aquellas en las que el aporte de calcio se aleja de las necesidades establecidas cuyo objetivo es crear un balance positivo para intentar controlar los efectos deletéreos debidos a su déficit	
METODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Consumir diariamente al menos tres o cuatro raciones de lácteos, se recomienda dichos productos separados de otros alimentos que contengan factores inhibidores. Para ello lo más adecuado es distanciarlos de las principales comidas 	
	ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:
<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera • Descremada • Quesos • Yogurt • Pescado chico con espinas • Soja • alubia • Garbanzo • Lentejas • Espinacas • Berenjenas • Remolacha • Berro • acelga, • cardo • brócoli • apio • frutos secos • chocolate • té. 		<ul style="list-style-type: none"> • exceso de fibra (oxalatos y fitatos), • exceso de fosforo en la dieta • alcohol.
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • Adolescencia • Vejez • Menopausia • Embarazo y lactancia • Osteoporosis • Mala absorción intestinal 	

NOMBRE DE LA DIETA	DIETAS CON ALTO CONTENIDO EN FOSFORO	
CONSISTE:	Es el segundo mineral más abundante en el cuerpo. Está presente en cada célula del cuerpo. La mayor parte del fósforo en el organismo se encuentra en los dientes y en los huesos, produce proteína para el crecimiento, conservación y reparación de células y tejidos. Asimismo, el fósforo ayuda al cuerpo a producir ATP, una molécula que el cuerpo utiliza para almacenar energía.	
METODOS DE PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Las dosis de fósforo, así como de otros nutrientes, se proporcionan en las Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) desarrolladas por la Junta de Alimentos y Nutrición en las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina. 	
ALIMENTOS PERMITIDOS:	ALIMENTOS NO PERMITIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Descremada • Quesos • Yogurt • Ajo • Champiñón • Alcachofa • Pimienta • brotes de soja • perejil. • Pipas de girasol con sal • Leche en polvo • Bacalao salado • Almendra tostada • Yema de huevo • Avena • Queso cheddar • Queso manchego curado • Queso roquefort • Queso gouda • Sardina en aceite • Queso mozzarella • Crema de cacahuete 	<p>Bajos en fosforo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de trigo • Pasta • Fideos • Pretzel • Arroz • Maíz • Palomitas • Mariscos • Aves • Pescado <p>Evitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alcohol • Procesados • Comidas rápidas 	
PATOLOGÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • Adolescencia • Vejez • Osteoporosis • Mala absorción intestinal 	

BIBLIOGRAFÍA

KRAUSER. (TERCERA EDICION). DIETOTERAPIA .

P. cervera, J. C. (cuarta edicion). ALIMENTACION Y DIETOTERAPIA .

UDS. (s.f.). DIETAS . *ANTOLOGIA UDS* , 47-69.