



**Adriana Itzel Gallegos Gómez.**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez  
Guillen.**

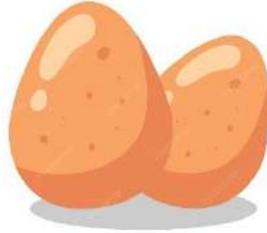
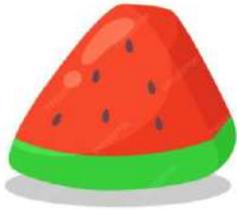
**Manual de dietas.**

**Nutrición.**

**3er semestre.**

**“B”.**

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de diciembre de 2023.



# ANTOLOGÍA DE LOS TIPOS DE DIETA.



# ÍNDICE

ANTOLOGÍA DE LOS TIPOS DE DIETA.....	2
DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA.....	5
DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS.....	6
¿En qué consiste?.....	6
DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS / GENERALES.....	7
¿En qué consiste?.....	7
DIETA EN PURÉS.....	8
¿En qué consiste?.....	8
DIETA SUAVE.....	9
¿En qué consiste?.....	9
DIETA BLANDA.....	10
¿En qué consiste?.....	10
DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES.....	11
DIETA HIPOCALORICA.....	12
¿En qué consiste?.....	12
DIETA HIPERCALORICA.....	13
¿En qué consiste?.....	13
DIETA HIPOPROTEICA.....	14
¿En qué consiste?.....	14
DIETA HIPERPROTEICA.....	15
¿En qué consiste?.....	15
DIETA MODIFICADA EN PURINAS.....	16
¿En qué consiste?.....	16
DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS.....	17
¿En qué consiste?.....	17
DIETA MODIFICADA EN FIBRA.....	18
¿En qué consiste?.....	18
DIETA BRAT.....	19

¿En qué consiste? .....	19
DIETA HIPOLIPIDICA.....	20
¿En qué consiste? .....	20
DIETA HIPERLIPIDICA.....	21
¿En qué consiste? .....	21
DIETA CETOGENICA.....	22
¿En qué consiste? .....	22
DIETA MEDITERRANEA.....	23
¿En qué consiste? .....	23
DIETA DASH.....	24
¿En qué consiste? .....	24
DIETA HIPOSODICA.....	25
¿En qué consiste? .....	25
DIETA HIPERSODICA.....	26
¿En qué consiste? .....	26
DIETA ATKINS.....	27
¿En qué consiste? .....	27
DIETA NORMOPROTEICA.....	28
¿En qué consiste? .....	28
DIETA NORMOCALORICA.....	29
¿En qué consiste? .....	29
DIETA CON ALTO CONTENIDO DE FOSFORO.....	30
¿En qué consiste? .....	30
DIETA CON ALTO CONTENIDO DE CALCIO.....	31
¿En qué consiste? .....	31
Bibliografía.....	32

# DIETAS MODIFICADAS EN CONSISTENCIA.



# DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS.

## ¿En qué consiste?

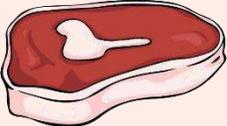
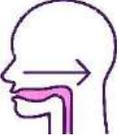
Este tipo de dieta provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos líquidos.</li> <li>• Infusiones.</li> <li>• Jugos de fruta colados.</li> <li>• Agua de fruta.</li> <li>• Nieve.</li> <li>• Paletas heladas de agua.</li> <li>• Gelatina.</li> <li>• Caldo o consomé.</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetales crudos o cocidos.</li> <li>• Frutas congeladas o en pedazos.</li> <li>• Leche.</li> <li>• Leche condensada.</li> <li>• Leche de coco, arroz, soya, etc.</li> </ul>  
PATOLOGÍAS.	
<p>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Periodo posquirúrgico inmediato.</li> <li>• Preparación para examen o cirugía de colon.</li> <li>• Diarrea aguda de corta duración.</li> </ul>	

## DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS / GENERALES.

### ¿En qué consiste?

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

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche.</li> <li>• Yogurt natural.</li> <li>• Huevo.</li> <li>• Cereales cocidos no integrales.</li> <li>• Verduras cocidas y coladas.</li> <li>• Sopas, cremas, caldos, consomé.</li> <li>• Margarina.</li> <li>• Helado, nieves y paletas de agua.</li> <li>• Gelatina.</li> <li>• Jugos colados.</li> <li>• Infusiones, café, agua de sabor.</li> <li>• Caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso.</li> <li>• Fruta congelada.</li> <li>• Carne.</li> <li>• Cereales integrales.</li> <li>• Fruta enlatada.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>
<h3>PATOLOGÍAS.</h3>	<p>Los alimentos pueden prepararse hervidos o al vapor.</p>
<p><b>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación mixta.</li> <li>• Problemas de deglución.</li> <li>• Problemas de masticación</li> </ul>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>

# DIETA EN PURÉS.

## ¿En qué consiste?

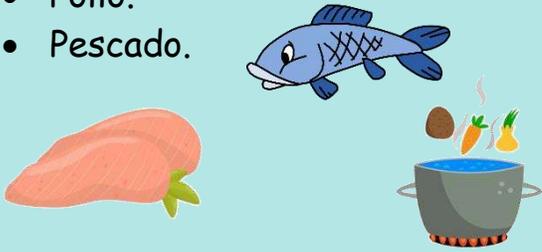
Este tipo de dieta provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopas, caldos, consomé.</li><li>• Leche, yogurt, huevos.</li><li>• Jugos y purés de fruta y verduras.</li><li>• Cereales cocidos.</li><li>• Leguminosas en puré.</li><li>• Puré (papa, arroz, pasta).</li><li>• Pescado.</li><li>• Hígado.</li><li>• Mantequilla, margarina, aceite.</li><li>• Nieve, helado.</li><li>• Gelatina.</li><li>• Azúcar, miel.</li><li>• Especias y condimento al gusto.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sabritas.</li><li>• Hielo.</li><li>• Coco.</li><li>• Cereales secos.</li><li>• Nueces.</li><li>• Semillas.</li><li>• Mantequilla de maní.</li><li>• Carnes fritas.</li></ul> 
<b>PATOLOGÍAS.</b>	Los alimentos pueden prepararse hervidos o al vapor, y luego se machacan para hacer un puré.
<p>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• PX con dificultad para masticar.</li><li>• Problemas esofágicos.</li><li>• Falta de piezas dentales.</li></ul>	

## DIETA SUAVE.

### ¿En qué consiste?

Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verduras al horno.</li><li>• Frutas al horno.</li><li>• Carne de res molida.</li><li>• Carne de puerco molida.</li><li>• Pollo.</li><li>• Pescado.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes fritas.</li><li>• Sabritas.</li><li>• Lácteos grasosos.</li><li>• Cereales integrales.</li><li>• Galletas.</li><li>• Semillas y nueces.</li><li>• Bebidas alcohólicas.</li><li>• Refrescos.</li></ul>
<b>PATOLOGÍAS.</b>	Los alimentos pueden prepararse hervidos o al vapor, para que estén blandos.
<p>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• PX con cirugía de cabeza y cuello.</li><li>• Problemas dentales.</li><li>• Problemas de masticación o deglución.</li><li>• PX con varices esofágicas.</li></ul>	

## DIETA BLANDA.

### ¿En qué consiste?

Provee una alimentación completa preparada con muy poca grasa, especias y condimentos.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz hervido.</li><li>• Verduras cocidas.</li><li>• Frutas cocidas.</li><li>• Yogur líquido semidescremado.</li><li>• Pollo hervido.</li><li>• Pescado hervido.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café.</li><li>• Especias y condimentos.</li><li>• Alcohol.</li><li>• Chile.</li><li>• Pimentón.</li><li>• Curry.</li><li>• Jitomate.</li></ul> 
PATOLOGÍAS.	<p>Los alimentos pueden prepararse a la plancha, hervidos, estofados, asados, o al horno, con muy poco aceite o grasas.</p> 
<p><b>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• PX con cirugía de cabeza y cuello.</li><li>• Problemas dentales.</li><li>• Problemas de masticación o deglución.</li><li>• PX con varices esofágicas.</li></ul>	

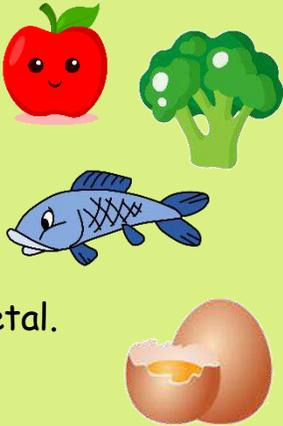
# DIETAS MODIFICADAS EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES.



## DIETA HIPOCALORICA.

### ¿En qué consiste?

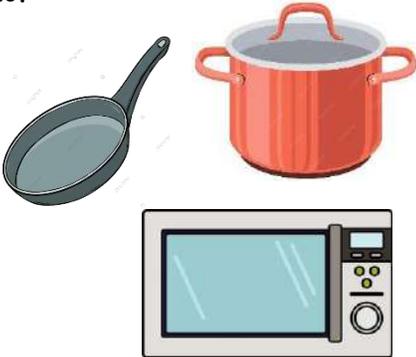
Es aquella que se basa en restringir el número de calorías diarias, limitando su consumo a un número inferior al que el cuerpo necesita en una jornada, es aquella en las que se ingiere menos de lo que se gasta.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta.</li><li>• Verdura.</li><li>• Carne.</li><li>• Pescado.</li><li>• Huevos.</li><li>• Cereales.</li><li>• Aceite vegetal.</li><li>• Legumbres.</li><li>• Hortalizas.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas en almíbar.</li><li>• Lácteos enteros.</li><li>• Chorizo.</li><li>• Tocino.</li><li>• Embutidos.</li><li>• Refrescos.</li><li>• Mantequilla, margarina.</li><li>• Azúcar, miel, edulcorantes.</li><li>• Chocolate.</li></ul> 
<b>PATOLOGÍAS.</b>	Los alimentos pueden prepararse a la plancha, hervidos, salteados, al horno o al vapor.
<p><b>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Obesidad.</li><li>• Sobrepeso.</li><li>• Hiperfagia prandial.</li><li>• Bulimia.</li><li>• Trastorno de ingestión compulsiva o atracones.</li></ul>	

## DIETA HIPERCALORICA.

### ¿En qué consiste?

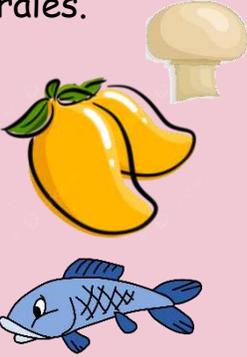
Se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los alimentos están permitidos SIEMPRE considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente.</li> <li>• Si el PX está encamado no se dan alimentos que produzcan gases o inflamación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grasas.</li> <li>• Alcohol.</li> </ul> 
<p style="text-align: center;"><b>PATOLOGÍAS.</b></p> <p><b>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situaciones de desgaste energético.</li> <li>• Cáncer.</li> <li>• SIDA.</li> <li>• Quemaduras.</li> <li>• Sepsis.</li> <li>• Neurológicas.</li> </ul>	<p>Los alimentos pueden prepararse a la plancha, hervidos, estofados, asados, o al horno.</p> 

## DIETA HIPOPROTEICA.

### ¿En qué consiste?

Se caracteriza porque se reduce la ingesta proteica, usada cuando se requiere perder peso de forma rápida.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cereales integrales.</li><li>• Arroz.</li><li>• Frutas.</li><li>• Verduras.</li><li>• Hortalizas.</li><li>• Pescado.</li><li>• Huevos.</li><li>• Zetas.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bollería.</li><li>• Exceso de sal y azúcar.</li><li>• Grasas y aceites.</li><li>• Embutidos.</li><li>• Enlatados.</li><li>• Refrescos.</li><li>• Alcohol.</li></ul> 
<b>PATOLOGÍAS.</b>	Los alimentos pueden prepararse a la plancha y hervidos.
<p>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Situaciones de desgaste energético.</li><li>• Cáncer.</li><li>• SIDA.</li><li>• Quemaduras.</li><li>• Sepsis.</li><li>• Neurológicas.</li></ul>	

## DIETA HIPERPROTEICA.

### ¿En qué consiste?

Es aquella que ingiere una cantidad mayor de proteína que las ingestas diarias recomendadas.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes bajas en grasa.</li><li>• Lácteos.</li><li>• Vegetales.</li><li>• Hortalizas.</li><li>• Aceites vegetales.</li><li>• Frutos secos.</li><li>• Semillas.</li><li>• Cacahuete.</li><li>• Aceitunas.</li><li>• Limón.</li><li>• Semillas.</li></ul>  	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cereales.</li><li>• Tubérculos.</li><li>• Azúcares refinados.</li><li>• Galletas.</li><li>• Tortas.</li><li>• Refrescos.</li><li>• Alcohol.</li></ul>  
<b>PATOLOGÍAS.</b>	Los alimentos pueden prepararse a la plancha, microondas, hervidos.
<p>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desnutridos.</li><li>• Fracturas.</li><li>• Quemaduras.</li></ul>	 

## DIETA MODIFICADA EN PURINAS.

### ¿En qué consiste?

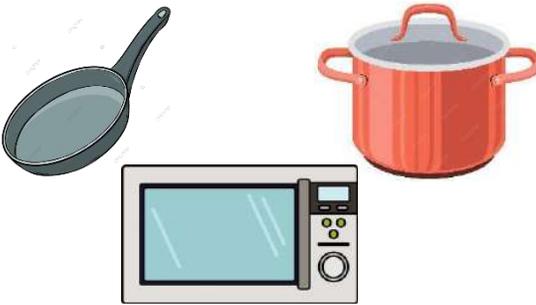
Es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos, además, el cuerpo las produce naturalmente, estas son degradadas y convertidas en ácido úrico.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetales.</li> <li>• Frutas.</li> <li>• Cereales.</li> <li>• Aves.</li> <li>• Pollo.</li> <li>• Pavo.</li> <li>• Pescado.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Res, ternera.</li> <li>• Caldos, consomé.</li> <li>• Vísceras.</li> <li>• Fiambres.</li> <li>• Anchoas, mejillones, sardina, mariscos.</li> <li>• Lenteja, haba, soya, garbanzo.</li> <li>• Embutidos.</li> <li>Alcohol.</li> </ul> 
<p><b>PATOLOGÍAS.</b></p>	<p>Los alimentos pueden prepararse a la plancha, microondas, hervidos.</p>
<p>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hiperuricemia.</li> <li>• Gota.</li> <li>• Enfermedad renal.</li> </ul>	

## DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS.

### ¿En qué consiste?

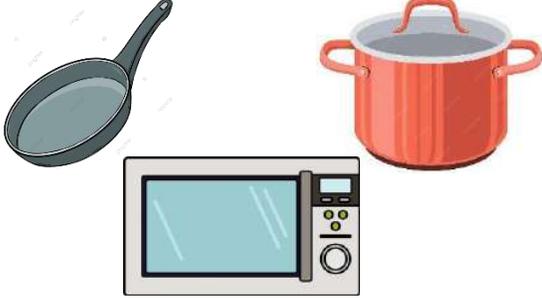
Se caracteriza porque el contenido de CH se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los CH denominados complejos.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo, res, ternera.</li> <li>• Pescado.</li> <li>• Claras de huevo.</li> <li>• Queso panela, cottage y requesón.</li> <li>• Ciruela, melón, durazno, fresa, jícama.</li> <li>• Cereales y tubérculos.</li> <li>• Leguminosas</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ningún tipo de azúcar.</li> <li>• Lácteos enteros.</li> <li>• Embutidos.</li> <li>• Papa, camote.</li> <li>• Bollería y repostería.</li> <li>• Cereales ricos en azúcar.</li> <li>• Tocino.</li> <li>• Mayonesa, mantequilla, margarina.</li> </ul> 
<p style="text-align: center;"><b>PATOLOGÍAS.</b></p>	<p>Los alimentos pueden prepararse a la plancha, vapor, microondas, hervidos.</p>
<p><b>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermedades metabólicas.</li> <li>• Hiperglucemia.</li> <li>• Hiperuricemia.</li> <li>• Obesidad.</li> <li>• Hipertrigliceridemia.</li> <li>• Sx metabólico.</li> </ul>	

## DIETA MODIFICADA EN FIBRA.

### ¿En qué consiste?

La fibra es un tipo de CH que no se puede digerir y el residuo es la parte no digerida del alimento, ambas sustancias forman parte de las heces fecales. En esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt.</li> <li>• Pollo.</li> <li>• Jamón.</li> <li>• Zanahoria y chayote cocidos.</li> <li>• Arroz, pan tostado, papa, camote.</li> <li>• Aceite de maíz, girasol, oliva, soya, canola.</li> <li>• Manzana, pera, durazno: cocidas y sin cascara.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ningún tipo de azúcar.</li> <li>• Leche entera.</li> <li>• Embutidos.</li> <li>• Todas las demás frutas.</li> <li>• Frijol, lenteja, haba, soya.</li> <li>• Tocino.</li> <li>• Mayonesa, mantequilla, margarina.</li> <li>• Refrescos.</li> <li>• Mermeladas.</li> </ul> 
<p style="text-align: center;"><b>PATOLOGÍAS.</b></p> <p><b>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diverticulitis.</li> <li>• Enfermedad de Crohn.</li> <li>• Estenosis del intestino.</li> <li>• Colitis ulcerativa.</li> <li>• Pre y post cirugía intestinal.</li> </ul>	<p>Los alimentos pueden prepararse en horno, ensaladas, cocidos.</p> 

# DIETA BRAT.

## ¿En qué consiste?

Es una dieta que contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en inglés banana, rice (arroz), apple (manzana), toast (pan tostado), dieta que nació en un intento de detener diarreas graves en PX con SIDA.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Yogurt.</li><li>• Manzana.</li><li>• Plátano.</li><li>• Arroz.</li><li>• Pan tostado.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ningún alimento de origen animal.</li><li>• Ninguna verdura.</li><li>• Leguminosas.</li><li>• Aceites.</li><li>• Azúcares.</li></ul> 
<b>PATOLOGÍAS.</b>	
<p>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diarrea aguda.</li></ul> 	<p>Los alimentos pueden prepararse en horno, ensaladas, cocidos.</p> 

## DIETA HIPOLIPIDICA.

### ¿En qué consiste?

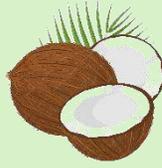
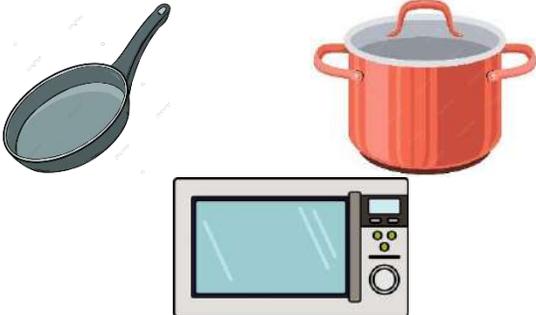
Está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden en general a un TX vinculado entre sí, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos: baja en colesterol <200mg, baja en grasas saturadas.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche descremada y yogurt light.</li> <li>• Pollo sin grasa. </li> <li>• Clara de huevo.</li> <li>• Queso cottage, panela, requesón.</li> <li>• Jamón de pechuga de pavo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quesos grasos.</li> <li>• Cerdo, chorizo, longaniza.</li> <li>• Yema de huevo.</li> <li>• Mariscos.</li> <li>• Vísceras. </li> </ul>
<b>PATOLOGÍAS.</b>	
<p><b>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patologías cardiovasculares.</li> <li>• Patologías metabólicas.</li> <li>• Dislipidemias.</li> <li>• Obesidad.</li> <li>• Sobrepeso.</li> <li>• Diabetes.</li> <li>• Hipotiroidismo.</li> </ul>	<p>Los alimentos pueden prepararse en horno, cocidos.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>

## DIETA HIPERLIPIDICA.

### ¿En qué consiste?

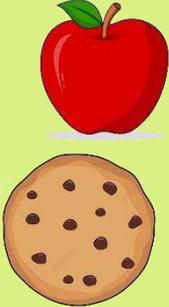
Alimentos con alto contenido en ácidos grasos: El incrementar los ácidos grasos mono y poliinsaturados se debe vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar, para revertir los parámetros de dislipidemia.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pescados blancos.</li><li>• Pescados azules.</li><li>• Aves de corral sin piel.</li><li>• Carnes de caza.</li><li>• Cerdo magro.</li><li>• Carnes rojas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bollería.</li><li>• Pastelería.</li><li>• Papas fritas.</li><li>• Coco.</li><li>• Frutos secos.</li><li>• Leche entera.</li></ul> 
PATOLOGÍAS.	Los alimentos pueden prepararse en horno, cocidos, a la plancha.
<p>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Patologías cardiovasculares.</li><li>• Patologías metabólicas.</li><li>• Dislipidemias.</li><li>• Obesidad.</li><li>• Sobrepeso.</li><li>• Diabetes.</li><li>• Hipotiroidismo.</li></ul>	

## DIETA CETOGENICA.

### ¿En qué consiste?

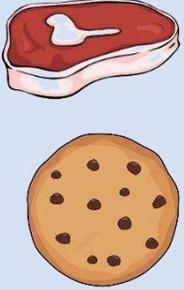
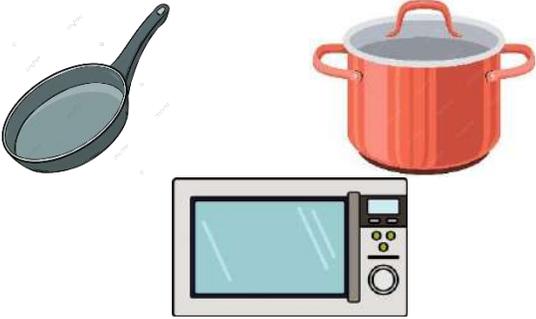
Es una dieta muy controvertida, por la gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, sin embargo, es muy utilizada para control de peso, debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lácteos enteros.</li> <li>• Carne con grasa de res.</li> <li>• Cerdo.</li> <li>• Huevo entero.</li> <li>• Vísceras.</li> <li>• Quesos.</li> <li>• Verduras.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas.</li> <li>• Cereales.</li> <li>• Leguminosas.</li> <li>• Azúcares.</li> <li>• Botanas.</li> <li>• Repostería.</li> </ul> 
<p><b>PATOLOGÍAS.</b></p> <p>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obesidad.</li> <li>• Epilepsia.</li> </ul>	<p>Los alimentos pueden prepararse en horno, cocidos, a la plancha.</p> 

## DIETA MEDITERRANEA.

### ¿En qué consiste?

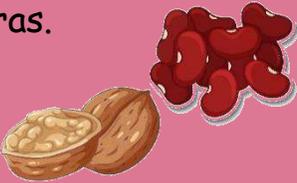
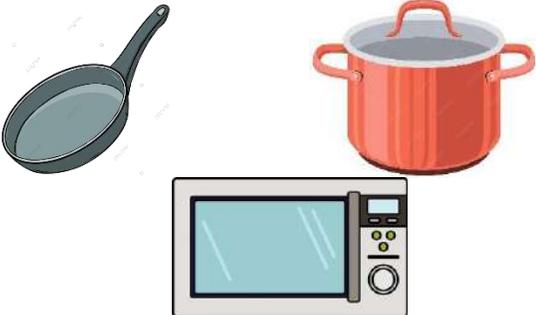
La dieta estilo mediterráneo tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena).

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verdura.</li><li>• Frutas.</li><li>• Frutos secos.</li><li>• Frijoles.</li><li>• Granos.</li><li>• Cereales.</li><li>• Lácteos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes rojas.</li><li>• Mantequilla.</li><li>• Repostería.</li><li>• Azúcares.</li></ul> 
<p><b>PATOLOGÍAS.</b></p> <p>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Obesidad.</li><li>• Epilepsia.</li></ul>	<p>Los alimentos pueden prepararse en horno, cocidos, a la plancha.</p> 

## DIETA DASH.

### ¿En qué consiste?

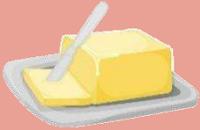
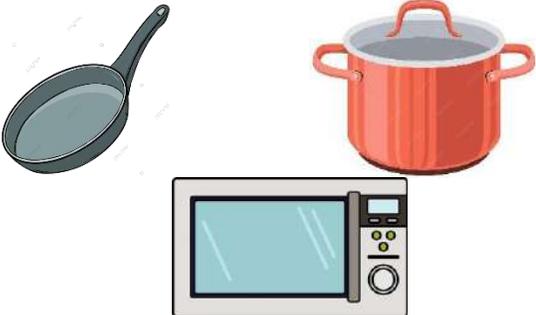
La dieta DASH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras. DASH corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión. La dieta se creó originalmente para ayudar a reducir la presión arterial alta. También es una manera saludable de perder peso.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Granos integrales.</li><li>• Carnes magras.</li><li>• Huevos.</li><li>• Nueces.</li><li>• Semillas.</li><li>• Aceite de canola y oliva.</li><li>• Frijoles.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes rojas.</li><li>• Mantequilla.</li><li>• Repostería.</li><li>• Azúcares.</li></ul> 
<b>PATOLOGÍAS.</b>	Los alimentos pueden prepararse en horno, cocidos, a la plancha.
<p>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• HTA.</li><li>• Perder peso.</li></ul>	

## DIETA HIPOSODICA.

### ¿En qué consiste?

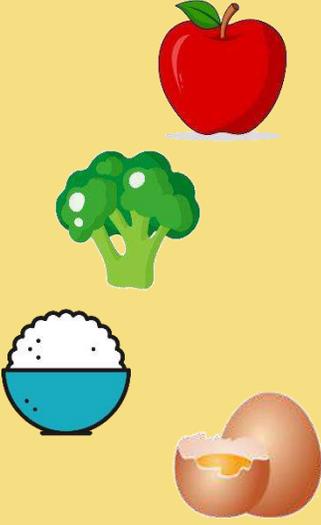
Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado.</li> <li>• Huevos.</li> <li>• Jamón.</li> <li>• Legumbres.</li> <li>• Papa.</li> <li>• Pasta.</li> <li>• Arroz.</li> <li>• Guisantes.</li> <li>• Habas.</li> <li>• Frutas y verduras.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sal.</li> <li>• Sopas de sobre.</li> <li>• Agua mineral.</li> <li>• Salsas embotelladas.</li> <li>• Conservas.</li> <li>• Mantequilla, margarina, manteca.</li> </ul> 
<h3>PATOLOGÍAS.</h3>	<p>Los alimentos pueden prepararse en horno, cocidos, a la plancha.</p>
<p>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HTA.</li> <li>• Insuficiencia cardíaca.</li> <li>• Insuficiencia hepática.</li> <li>• Insuficiencia renal.</li> </ul>	

## DIETA HIPERSODICA.

### ¿En qué consiste?

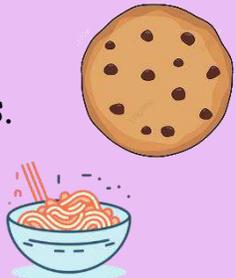
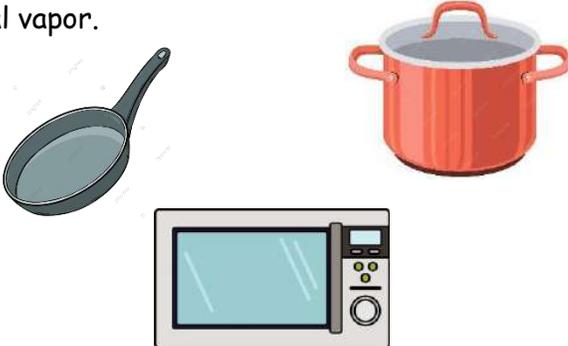
Es una dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche.</li><li>• Yogurt.</li><li>• Carnes.</li><li>• Pescado.</li><li>• Habas.</li><li>• Verdura.</li><li>• Fruta.</li><li>• Papa.</li><li>• Arroz.</li><li>• Pasta.</li><li>• Guisantes.</li><li>• Huevos</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentos procesados.</li><li>• Aceitunas procesadas.</li><li>• Palomitas.</li><li>• Pistaches con sal.</li><li>• Mostaza.</li><li>• Pepinillos.</li><li>• Sal de ajo.</li><li>• Aguas bicarbonatadas.</li><li>• Conservas en vinagre.</li></ul> 
<p><b>PATOLOGÍAS.</b></p> <p>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• HTA.</li><li>• Insuficiencia cardíaca.</li><li>• Insuficiencia hepática.</li><li>• Insuficiencia renal</li></ul>	<p>Los alimentos pueden prepararse en horno, cocidos, a la plancha.</p> 

## DIETA ATKINS.

### ¿En qué consiste?

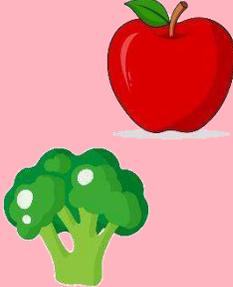
Es una dieta con bajo contenido de CH, restringe la cantidad de estos y se centra en los alimentos con aporte de proteínas y grasa, tiene varias fases para que las personas puedan adelgazar y mantenerse.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aguacate.</li><li>• Café.</li><li>• Té.</li><li>• Avellanas.</li><li>• Salmón.</li><li>• Apio.</li><li>• Carnes.</li><li>• Huevos.</li><li>• Quesos.</li><li>• Aceites.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mayoría de las frutas.</li><li>• Productos horneados.</li><li>• Productos azucarados.</li><li>• Pan.</li><li>• Fideos.</li><li>• Frutos secos.</li><li>• Alcohol.</li></ul> 
<p><b>PATOLOGÍAS.</b></p> <p>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• HTA.</li><li>• Insuficiencia cardíaca.</li><li>• Insuficiencia hepática.</li><li>• Insuficiencia renal</li></ul>	<p>Los alimentos pueden prepararse en horno, al vapor.</p> 

# DIETA NORMOPROTEICA.

## ¿En qué consiste?

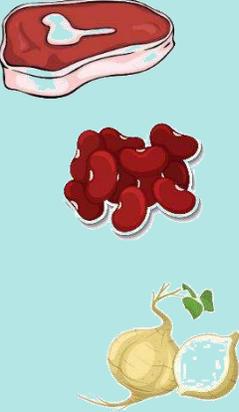
Consiste en ingerir menos carbohidratos y menos grasas durante un tiempo prestando especial atención a los alimentos ricos en proteínas y a las verduras de hoja verde.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verduras.</li><li>• Carne.</li><li>• Pescado.</li><li>• Huevos.</li><li>• Fruta.</li><li>• Cereales.</li><li>• Legumbres.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quesos amarillos.</li><li>• Mantequilla.</li><li>• Embutidos.</li><li>• Patés.</li><li>• Adobados.</li><li>• Pastelería.</li></ul> 
<b>PATOLOGÍAS.</b>	Los alimentos pueden prepararse en horno, al vapor.
<p>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Perder peso.</li><li>• PX con proteinuria.</li><li>• Cirrosis hepática.</li></ul>	

## DIETA NORMOCALORICA.

### ¿En qué consiste?

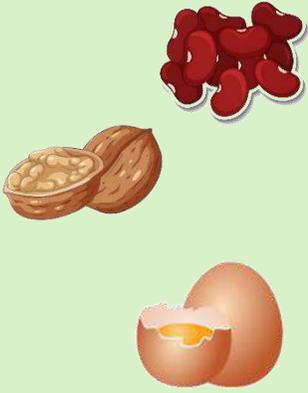
Se basa en consumir una cantidad de calorías que se ajuste a las necesidades individuales de cada persona. Esto significa que el número de calorías ingeridas se equilibra con la cantidad de calorías que el cuerpo quema a diario.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos.</li> <li>• Tomate.</li> <li>• Cebolla.</li> <li>• Jícama.</li> <li>• Pepino.</li> <li>• Espinacas.</li> <li>• Queso panela.</li> <li>• Frijoles.</li> <li>• Res.</li> <li>• Verduras y frutas.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcohol.</li> <li>• Mayonesa.</li> <li>• Mantequilla.</li> <li>• Gaseosas.</li> <li>• Azúcar.</li> <li>• Embutidos.</li> </ul> 
<p style="text-align: center;"><b>PATOLOGÍAS.</b></p> <p><b>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener el peso.</li> <li>• Sobrepeso.</li> <li>• Obesidad.</li> </ul>	<p>Los alimentos pueden prepararse en horno, al vapor, ensaladas, a la plancha.</p> 

## DIETA CON ALTO CONTENIDO DE FOSFORO.

### ¿En qué consiste?

Este cumple un papel importante en la forma como el cuerpo usa los carbohidratos y las grasas. También es necesario para que el cuerpo produzca 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.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt.</li> <li>• Queso.</li> <li>• Leche.</li> <li>• Pan.</li> <li>• Tortillas.</li> <li>• Avena.</li> <li>• Huevo.</li> <li>• Pescado.</li> <li>• Frijoles.</li> <li>• Nueces.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcohol.</li> <li>• Comidas congeladas.</li> <li>• Salchichas.</li> <li>• Galletas.</li> <li>• Bollería.</li> <li>• Miel.</li> <li>• Canela.</li> <li>• Azúcar.</li> </ul> 
<h3>PATOLOGÍAS.</h3>	<p>Los alimentos pueden prepararse en horno, al vapor, ensaladas, a la plancha.</p>
<p><b>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Funcionamiento de los riñones,</li> <li>• Contracción de músculos.</li> <li>• Palpitaciones normales.</li> <li>• Señales nerviosas.</li> </ul>	

## DIETA CON ALTO CONTENIDO DE CALCIO.

### ¿En qué consiste?

El calcio es el mineral mayoritario de los huesos, por tanto, el nutriente protagonista en la salud ósea: la dieta alta 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"> <li>• Lácteos.</li> <li>• Pescado azul.</li> <li>• Sardina.</li> <li>• Remolacha.</li> <li>• Frutos secos.</li> <li>• Espinaca.</li> <li>• Acelga.</li> <li>• Berro.</li> <li>• Brócoli.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcohol.</li> <li>• Lentejas.</li> <li>• Manzana.</li> <li>• Piña.</li> <li>• Galletas.</li> <li>• Perejil.</li> <li>• Refresco.</li> </ul> 
<p style="text-align: center;"><b>PATOLOGÍAS.</b></p>	<p>Los alimentos pueden prepararse en horno, al vapor, ensaladas, a la plancha.</p> 
<p><b>Este tipo de dieta se recomienda en las siguientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osteoporosis.</li> <li>• Colitis ulcerosa.</li> <li>• Enfermedad celiaca.</li> <li>• Enfermedad de Crohn.</li> <li>• Cáncer.</li> </ul>	

## **Bibliografía.**

I. Kathleen Mahan, S. E. (2013). *Krause Dietoterapia*. España: ELSEVIER.

P. Cervera, J. C. (2004). *Alimentación y dietoterapia*. McGRAW-HILL.

UDS. (2023). *TIPOS DE DIETA*. Obtenido de UDS:  
3002889cc7a46b80259ca38306362f72.pdf