



**Nombre del alumno: Leslie Dennis
Cabrera Sanchez**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Mendez Guillen**

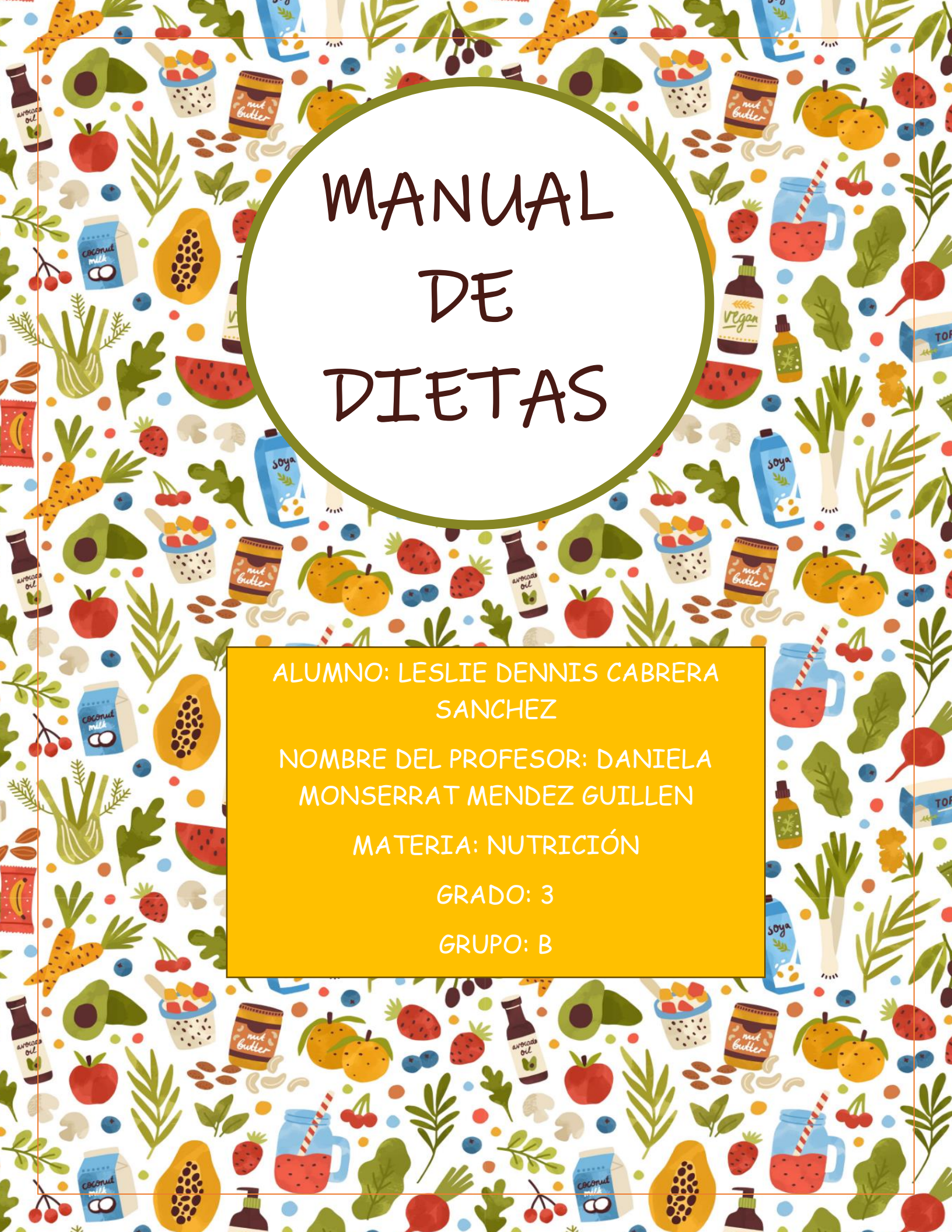
Actividad: Manual de dietas

Materia: Nutrición

Grado: 3

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de diciembre de 2023



MANUAL DE DIETAS

ALUMNO: LESLIE DENNIS CABRERA
SANCHEZ

NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA
MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

MATERIA: NUTRICIÓN

GRADO: 3

GRUPO: B

DIETAS

DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS

Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Los líquidos que se proveen son traslúcidos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

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

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Batidos, licuados, café con crema, leche o bebidas lácteas

PATOLOGIAS:

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

DIETA DE LÍQUIDOS COMPLETOS O LÍQUIDOS GENERALES

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Leche, yogurt natural, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas, crema, caldos, consomé, margarina, helado, gelatina, jugos colados, nieves y paletas de agua, infusiones, café, aguas de sabor, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta (según la tolerancia).

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

No coma ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne, Tampoco coma verduras crudas. Y no coma helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas.

PATOLOGIAS:

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

DIETA DE PURÉS

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos y purés de verduras colados, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré, puré de papa, arroz o pasta, carne o pescado, hígado, huevo tibio, mantequilla, margarina, aceite, nieve, helado, gelatina, azúcar, miel, jalea, especias y condimentos al gusto

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Alimentos que no puedan hervirse o que sean de una consistencia muy dura, también deben evitarse los alimentos muy grasosos, irritantes o condimentados.

PATOLOGIAS:

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

DIETA SUAVE

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Puede incluir los alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave. Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara; las carnes de res y puerco molidas, el pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.

PATOLOGIAS:

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

DIETA BLANDA

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Verduras, frutas, pescado, pollo o todo tipo de alimentos que puedan prepararse hervidos, al vapor, estofados, o al horno con la más mínima cantidad de grasa para poder consumirlos.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas, si acostumbra a tomar café debe consumirse en menor cantidad y lo más diluido posible, deben evitarse completamente las bebidas alcohólicas.

PATOLOGIAS:

Este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal; en Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal como: gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos

DIETAS MODIFICADAS EN NUTRIENTES

DIETA HIPOCALORICA

Aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y, por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carnes desgrasadas en general. Aves: pollo, pintada, pavo, paloma. Caza. Conejo. Vísceras. Pescados, moluscos, crustáceos. Leche semidesnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar. Verduras en general. Frutas frescas. Café. Té. Infusiones. Aguas minerales. Especias. Condimentos.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Azúcar. Miel. Chocolate. Cacao. Pastelería. Helados. Corn-flakes. Chips. Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones, etc. Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuets, nueces. Aguacates. Aceitunas. Carnes grasas. Charcutería. Conservas de carnes. Pescados en aceite y en escabeche. Caldos grasos. Purés instantáneos. Sopas de sobre. Manteca de cerdo. Chicharrones. Quesos grasos Quesos fermentados. Yogur azucarado. Queso fresco con frutas y azúcar, tipo petit suisse Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc.

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Horno, Vapor, Hervido, Plancha, papillote

PATOLOGIAS:

Sobrepeso, Hipertensión, Obesidad, Síndrome Cushing, Hipotiroidismo

DIETA HIPOPROTEICA

El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Patatas, Cebolla, Naranja, Manzana

Estos alimentos se recomiendan en muy pocas cantidades:

Acelga, Leche, Garbanzos, Carnes, Plátano, judías blancas, Pescado, Huevos (una pieza), Sepia, Gambas.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Proteínas de origen vegetal, Tapioca, Pastas o galletas fabricadas con harinas a proteicas, Limitación en la ingesta de agua.

PATOLOGIAS:

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

DIETA HIPERPROTEICA

Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Leche en polvo, claras de huevo, frutos secos, zumos de fruta y hortalizas, Alimentos fríos, Carnes hervidas, Gelatinas, Salsas, Jamón, Quesos fuertes, Pan

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Café, Pescado, Fritura, Beicon, Col, Coliflor, Espárragos, Cebolla, Alimentos fritos

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

Cocido, Hervido, A la plancha

PATOLOGIAS:

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

DIETA HIPERCALORICA

Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación con el gasto energético total recomendado. En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente, si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<p>Verduras, frutas frescas y variadas</p> <p>Tomar diariamente alimentos farináceos:</p> <p>Pan, pasta, arroz, Legumbres, Productos integrales, Mantener buena hidratación</p>	<p>Grasas, Chucherías, Alimentos precocinados, Limitar el consumo de bebidas alcohólicas, Limitar la cantidad y frecuencia de alimentos ahumados, salados y curados.</p>
<p>PATOLOGIAS:</p> <p>Desnutrición: Energético, energético-proteica</p> <p>Enfermedades catabólicas: Cáncer, Sida, Quemadura, Sepsis, Neurológicas</p>	

DIETA MODIFICADA EN PURINAS

Ayuda a que descienda el valor del ácido úrico en sangre

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

PATOLOGIAS:

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

DIETA BAJO EN HIDRATOS DE CARBONO

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carnes desgrasadas en general. Aves: pollo, pintada, pavo, paloma. Caza.
Conejo. Vísceras. Pescados, moluscos, crustáceos. Leche semidesnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar. Verduras en general. Frutas frescas. Café. Té. Infusiones. Aguas minerales. Especias. Condimentos.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Azúcar. Confituras. Jaleas. Miel. Chocolate. Cacao. Pastelería. Helados. Corn-flakes. Chips. Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones, etc.
Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuetes, nueces. Aguacates. Aceitunas. Carnes grasas. Charcutería. Conservas De carnes.
Pescados en aceite y en escabeche. Caldos grasos. Purés instantáneos. Sopas de sobre.
Beicon. Manteca de cerdo. Chicharrones.
Quesos grasos. Quesos fermentados. Yogur azucarado. Queso fresco con frutas y azúcar, tipo petit suisse.
Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol cerveza, licores, aperitivos, vinos

PATOLOGIAS:

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

DIETA MODIFICADA EN FIBRA

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<p>Yogurt Pollo/ Jamón de pavo/ Queso panela Manzana/ Pera/ Duraznos cosidos y sin cáscara Zanahoria y Chayote cosido Arroz/ Tapioca/ Pan tostado/ papa/ camote</p>	<p>Leche entera) Descremada Cerdo/ Res/ Pescado/ Ternera/ Huevo/ Queso/ Embutidos cómo: Chorizo, Longaniza, pepperoni, vísceras, Queso grasos Todos los demás Todos los demás Avena, pan dulce bolillo, tortilla, pasteles, galletas dulces, todo lo que sea integral Frijol/ lenteja/ haba/ soya Azúcar/ Miel Refrescos/Jugos/ mermeladas/ cajetas y alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas)</p>
<p>PATOLOGIAS:</p> <p>Diverticulitis, Gastroparecia, Enf. De Crohn, Obstrucción o estenosis del intestino.</p>	

DIETA BRAT O BRATY (DIETA ASTRINGENTE)

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Yogur, plátano, arroz, manzana, y pan tostado.	
PATOLOGIAS: Diarrea Aguda	

DIETA HIPOLIPIDICA

Es una dieta que contiene menos grasas de lo normal.
En este caso muy específico, esta dieta está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos:

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Aceite de oliva. Aguacates. Aceite de aguacate. Nueces. Almendras. Pistachos. Semillas de chía. Semillas de lino. Mantequilla orgánica de pastos Carne sin procesar Pescado. Pollo (sin piel) Huevos Champiñones Lentejas Frijoles. Garbanzos Jengibre Cúrcuma Nuez moscada. Canela Pimienta de cayena. Salvia Albahaca.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Tortas, Pasteles, Sándwiches
Waffles, Tartas, Patatas fritas
Patatas al horno, Maní tostado
Platos preparados, Frituras
Helados, Leche entera
Yogur de leche entera, Chocolate
Queso fresco, Quesos duros.
Bebidas alcohólicas, Cremas
Bebidas azucaradas

PATOLOGIAS:

Cardiovasculares
Dislipidemias
metabólicas
Enfermedad hepática obstructiva

DIETA HIPERLIPIDICA

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Aceite de oliva o de semilla (maíz, soja, girasol, etc.)
Nueces, Avellanas y almendras
Pescado azul (atún, sardina, caballa, salmón, trucha, carpa, etc.)
Proteína de soja, Fibra dietética (avena, cebada, legumbres y verduras), Cereales y frutas
Té verde, Poco vino.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Carne roja y carne de cerdo
Embutidos, Carne de ganso y pato
Manteca y mantequilla, Leche entera, nata y derivados, Crema y queso curado, Pasteles y dulces
Aceites de coco y palma.

PATOLOGIAS:

Hipercolesterolemia
Hipertrigliceridemia

DIETA CETOGENICA

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 RECOMENDADOS

Huevos, pavo, pollo
cortes magros de carnes de res y cerdo, salmón, sardina, trucha
calamar, gambas, lechuga, espinaca
brócoli, coliflor, zanahoria, tomate
pepino

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Maíz, Avena, Maicena, Harina de trigo
Pan, Tostadas, Galletas, Arroz o pastas, Frijoles, Garbanzos
Lentejas, Azúcar blanca, Morena
Miel.

PATOLOGIAS:

Obesidad mórbida
Epilepsia

DIETA MEDITERRANEA

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Tomates, Brócoli, Calabaza, Manzana
Uvas, Berenjenas, Pimientos, Arroz
integral, Trigo sarraceno, Trigo, Aceite
de oliva, Frijoles, Lentejas, judías
Almendras, Nueces, Cacahuates
Salmón, Sardinias, Atún, Orégano,
Hongos, Canela, Menta, Tomillo

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Azúcares, Harinas refinadas
Alimentos procesados, Salchichas
Salamines, Comida chatarra
Refrescos azucarados

PATOLOGIAS:

Enfermedades cardiovasculares
Diabetes tipo 2
Alzheimer
Cáncer
Ateroesclerosis
Trombosis

DIETA DASH

Tiene enfoques dietéticos para detener la hipertensión es un plan de alimentación saludable diseñado para ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta (hipertensión).

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Productos lácteos sin grasa o con un bajo contenido de grasa.
Granos integrales, Carnes magras
Aves, Frijoles, Alimentos de soya
Legumbres, Huevos y sustitutos de huevo. Pescado. Nueces y semillas.
Grasas saludables para el corazón (aceite de oliva y canola o aguacates).

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Alimentos con sal agregada (sodio)
Agregar sal a las comidas, Alcohol
Bebidas azucaradas.

PATOLOGIAS:

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

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 RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
<p>Carnes Pescados, Huevos, jamón cocido bajo en sal, Legumbres, Patata, Pasta, Arroz Guisantes, Habas, Fruta.</p>	<p>Agua mineral con gas Sal de cocina. Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos. Comidas precocinadas: lasaña, croquetas. Salsas comerciales: mostaza, ketchup, salsa de soja. Congelados. Conservas en general. Mantequilla, Margarina, Manteca.</p>
<p>PATOLOGIAS:</p> <p>Hipertensión arterial Insuficiencia cardíaca Insuficiencia hepática Insuficiencia renal Tratamiento con yodo.</p>	

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 está presente de forma natural en muchos alimentos, pero también se añade a diversos productos procesados como condimentos y conservantes.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Quesos grasos: roquefort
Burgos, Parmesano, Bola
Cheddar, Camembert, Gruyere
Manchego curado, Salami
Lomo embuchado, Pechuga de pavo
Jamón serrano, Butifarra, Chorizo
Morcilla, Salchichas
Pescados salados o ahumados:
bacalao, Arenque, Salmón, Caviar
Atún, Sardinas en escabeche.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Caldos, Sopas
Condimentos y refrigerios sin sal o con bajo sodio, Pimienta, Hierbas
Especias, Vinagre
Limón o jugo de lima, Pastel casero
Pudín sin agregados de sal.

PATOLOGIAS:

Pacientes con hiponatremia

DIETA ATKINS

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
Pescado Mariscos Carne de aves Carne Huevos Queso	Frutas Productos horneados azucarados Panes Fideos Granos Frutos secos Alcohol
PATOLOGIAS: Síndrome metabólico Diabetes La presión arterial alta Enfermedades cardíacas.	

DIETA NORMOPROTEICA

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Leche, Mermelada, Arroz, Pollo, Melocotón, Verduras, Huevo, Lechuga, Tomate, Yogur.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Sal de cocina, Bebidas alcohólicas, Bebidas carbónicas, Limitar el consumo de agua, zumos, infusiones, y caldos.

PATOLOGIAS:

Cirrosis hepática, Esclerosis múltiple

DIETA NORMOCALORICA

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Leche, Mermelada, Arroz, Pollo, Melocotón, Verduras, Huevo, Lechuga, Tomate, Yogur

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Sal de cocina, Bebidas alcohólicas, Bebidas carbonicas, Limitar el consumo de agua, zumos, infusiones, y caldos.

PATOLOGIAS:

Cirrosis hepática, Esclerosis múltiple

DIETA CON ALTO CONTENIDO EN FÓSFORO

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

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Productos lácteos como yogur, leche y queso, productos derivados de granos, como pan, tortillas, arroz integral y avena, Carnes, aves de corral, pescado y huevos
Nueces y semillas, como marañones y semillas de sésamo, Legumbres, como lentejas, frijoles rojos y guisantes, Verduras, como papas y espárragos

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

PATOLOGIAS:

DIETA CON ALTO CONTENIDO EN CALCIO

Estará indicada en todas aquellas situaciones fisiológicas o patológicas, en las que se produce una mayor demanda de este mineral por diversas razones.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Queso parmesano, Queso manchego semicurado, requesón, Queso fresco tipo burgos , Leche de oveja, Cuajada, Yogur desnatado natural, Leche desnatada , Leche entera

Vegetales, legumbres y frutos secos:

Almendra, Avellana, Higo seco, Espinaca, Soja cocida, Alubia blanca cocida, Garbanzo cocido

Pescado:

Sardina en lata, Anchoas enlatadas, Berberecho enlatado al natural, Lubina cruda, Gamba roja cruda, Langostino, Ostra cruda.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Café, Alimentos ricos en ácido oxálico
Harinas, Cereales integrales, Granada, Uva, Membrillo, Caqui, Manzana, Grosella, Arándanos, Fresas, Nueces.

PATOLOGIAS:

Osteoporosis, Colitis ulcerosa, Enfermedad celiaca, Enfermedad de Crohn

Bibliografía

ANTOLOGIA, U. (s.f.). *INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN*.

P. CERVERA, J. C. (s.f.). *Alimentación y dietoterapia 4 edición*.