

**Mi Universidad**

## **Super Nota (Dietas)**

*Alexander Gómez Moreno*

*Parcial IV*

*Nutrición*

*Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Medicina Humana*

*Tercer Semestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 07 de diciembre de 2024*

# DIETA CONTROLADA EN SODIO

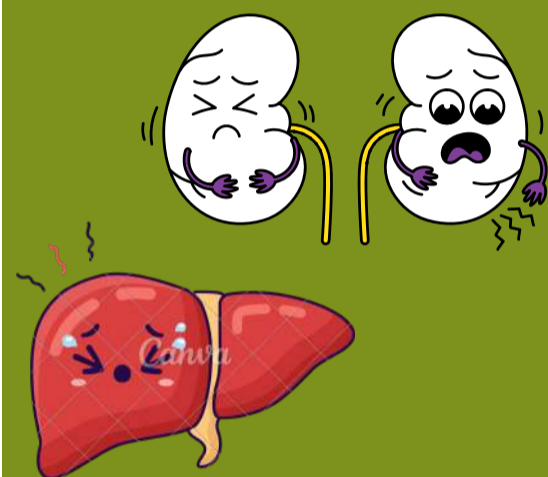
## ¿EN QUE CONSISTE?

Tiene como objetivo limitar el consumo de sodio en la alimentación para controlar el balance hídrico y evitar la retención de líquidos asociada con enfermedades específicas. Existen diferentes niveles de restricción de sodio según la necesidad del paciente: desde moderada (1,500-3,000 mg de Na/día) hasta estricta (<1,500 mg/día)

## INDICACIONES

Pacientes con:

- Enfermedades cardiovasculares: Insuficiencia cardíaca, hipertensión arterial.
- Enfermedades renales: Glomerulonefritis, síndrome nefrótico, insuficiencia renal crónica o aguda en fase oligúrica.
- Hepatopatías: Ascitis y edema por cirrosis hepática.
- Postoperatorios cardíacos y tratamientos prolongados con glucocorticoides que generan retención de sodio



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes magras, pollo sin piel y pescados frescos.
- Verduras y frutas frescas.
- Pan y productos sin sal añadida.
- Cereales, arroz, y pastas sin sodio añadido.
- Aceites vegetales como oliva y especias naturales para condimentar

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Productos ultraprocesados (embutidos, sopas instantáneas).
- Alimentos enlatados o conservas.
- Quesos y lácteos salados.
- Bebidas carbonatadas y alcohólicas.
- Sales artificiales (a menos que sean bajas en sodio y recomendadas por un médico)



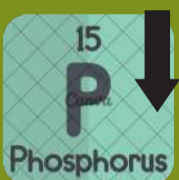
## CLASIFICACIÓN SEGÚN EL CONTENIDO DE SODIO

- Hiposódica estándar: 1.500-3.000 mg de sodio.
- Hiposódica estricta: 600-1000 mg de sodio.
- Hiposódica severa: 200-400 mg de sodio.

Generalmente transitoria



# DIETA EN LA INSUFICIENCIA RENAL



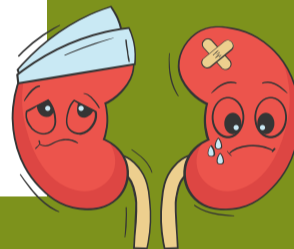
## ¿EN QUE CONSISTE?

Tiene como objetivo limitar el consumo de ciertos nutrientes para reducir la acumulación de toxinas en el organismo debido al deterioro de la función renal. En fases avanzadas, se restringen principalmente el sodio, potasio, fósforo y proteínas, además de controlar la ingesta de líquidos. La energía suele mantenerse en 35-38 kcal/kg/día para prevenir la desnutrición

## INDICACIONES

Pacientes con:

- Insuficiencia renal avanzada: Cuando la función renal se reduce por debajo del 30%.
- Pacientes en hemodiálisis: Ajustando los niveles de proteínas y minerales según la terapia.
- Síndrome nefrótico o nefropatías específicas: Que impliquen retención de líquidos, hipoproteïnemia, o alteraciones metabólicas

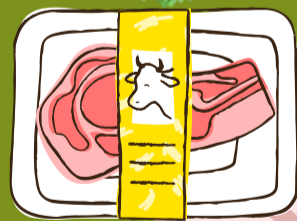


## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes magras y pescado en porciones controladas.
- Cereales refinados como arroz y pan sin sal.
- Frutas y verduras bajas en potasio (según recomendación médica).
- Grasas saludables como aceite de oliva

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Lácteos ricos en fósforo.
- Verduras altas en potasio (espinacas, acelgas, papas).
- Carnes procesadas, embutidos y conservas.
- Bebidas con cafeína y alcohol



## PARAMETROS MODIFICADOS

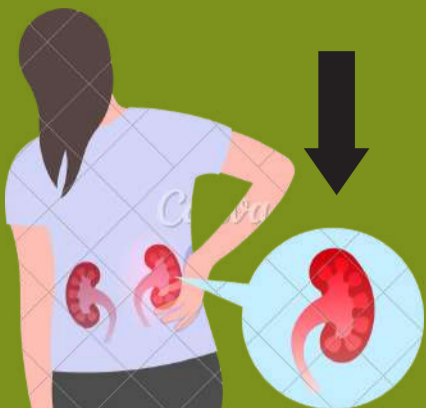
- Proteínas: Dieta hipoproteica con 0,7-0,8 g/kg/día en insuficiencia inicial; puede incrementarse según el tipo de tratamiento sustitutivo (hemodiálisis o diálisis peritoneal).
- Calorías: Asegurar entre 35-38 kcal/kg/día para evitar el catabolismo.
- Sodio: Restricción según necesidad, generalmente 1,000 mg/día o menos, para controlar la hipertensión y edemas.
- Potasio: Variable; restringido en pacientes con riesgo de hiperpotasemia
- Fósforo y Calcio: Controlar para prevenir la enfermedad ósea renal. Fósforo: < 800 mg/día



# DIETA EN LA LITIASIS DE VIAS URINARIAS

## ¿EN QUE CONSISTE?

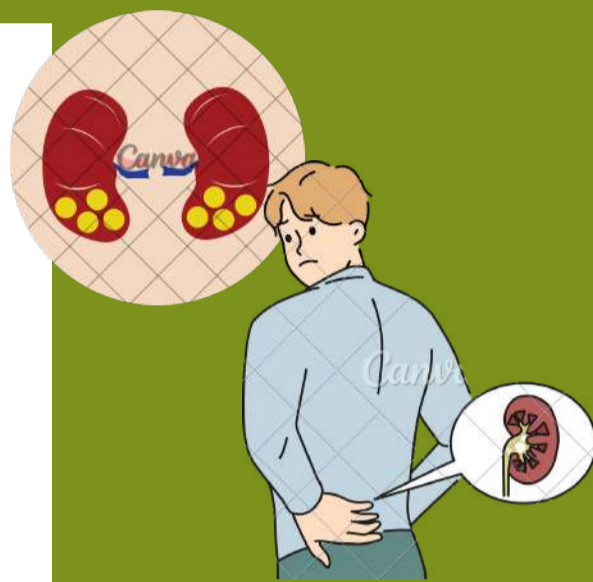
Tiene como objetivo prevenir la formación y el crecimiento de cálculos en los riñones, uréteres o vejiga. Está orientada según el tipo de cálculo presente, con ajustes específicos en la ingesta de líquidos, minerales y alimentos ricos en sustancias litogénicas como oxalatos, ácido úrico y calcio



## INDICACIONES

Pacientes con:

- Pacientes con cálculos renales existentes o historial recurrente de litiasis urinaria.
- Indicación preventiva en personas predispuestas por factores genéticos, metabólicos o dietéticos.
- Casos específicos de cálculos de oxalato, ácido úrico o calcio



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas frescas (excepto cítricas en caso de cálculos de oxalato).
- Verduras cocidas, evitando aquellas ricas en oxalatos.
- Lácteos en cantidades moderadas.
- Carnes magras, pescados blancos y huevos.
- Cereales y pastas refinadas



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Espinacas, acelgas, remolacha, y otras verduras ricas en oxalatos.
- Frutas como fresas, ciruelas, y frutos secos como nueces y cacahuetes.
- Bebidas de cola, café, té y chocolate.
- Alimentos procesados ricos en sodio y purinas



## CLASIFICACIÓN DE LOS CÁLCULOS Y RECOMENDACIONES

### Cálculos de oxalato cálcico:

- Evitar alimentos con oxalato (espinacas, remolacha, chocolate, té, café, frutos secos).
- No exceder el consumo de vitamina C.

### Cálculos de fosfato cálcico:

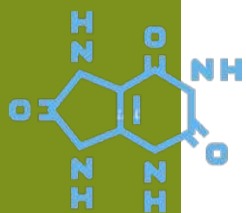
- Consumir calcio con moderación (450 mg/día).
- Acidificar la orina; Reducir lácteos y alimentos alcalinos.

### Cálculos de ácido úrico:

- Reducir purinas (carnes rojas, vísceras, mariscos).
- Alcalinizar la orina con aguas ricas en bicarbonato.



# DIETA EN HIPERURICEMIA Y ENF. DE GOTA



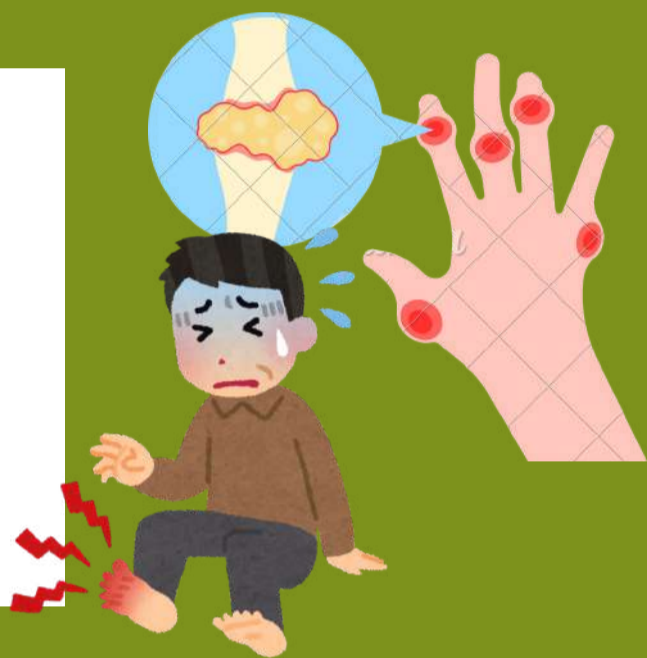
## ¿EN QUE CONSISTE?

Está diseñada para reducir la producción de ácido úrico y minimizar los ataques de gota o las complicaciones relacionadas con hiperuricemia. Se enfoca en restringir alimentos ricos en purinas, las cuales se metabolizan en ácido úrico, y evitar factores que puedan desencadenar crisis agudas

## INDICACIONES

Pacientes con:

- Pacientes con hiperuricemia: Con o sin manifestaciones clínicas.
- Pacientes con gota: En fases agudas o crónicas.
- Prevención de litiasis úrica: Especialmente en pacientes con predisposición

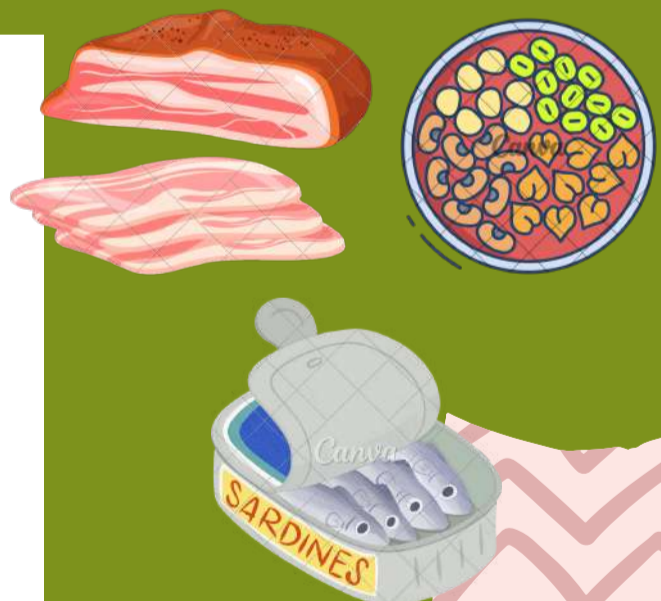


## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Lácteos y derivados, huevos.
- Verduras bajas en purinas (zanahorias, calabacines).
- Cereales, arroz y pastas.
- Frutas y azúcares naturales (miel, mermelada).
- Bebidas como café y té, que no aumentan el ácido úrico

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Vísceras (hígado, riñones).
- Pescados azules (sardinas, anchoas) y mariscos.
- Carnes grasas y productos de caza.
- Legumbres (en cantidades excesivas), espárragos, coliflor, setas.
- Bebidas alcohólicas y comidas copiosas



## RECOMENDACIONES

- No ingerir bebidas alcohólicas.
- No sobrepasar la cantidad de carne o pescado. Pueden tomarse legumbres un par de veces por semana.
- Están prohibidos los productos de la caza (liebre, jabalí, etc.) por ser muy ricos en purinas, así como las vísceras, el pescado azul y el marisco.
- No efectuar comidas copiosas.



# DIETA PARA LA OBESIDAD



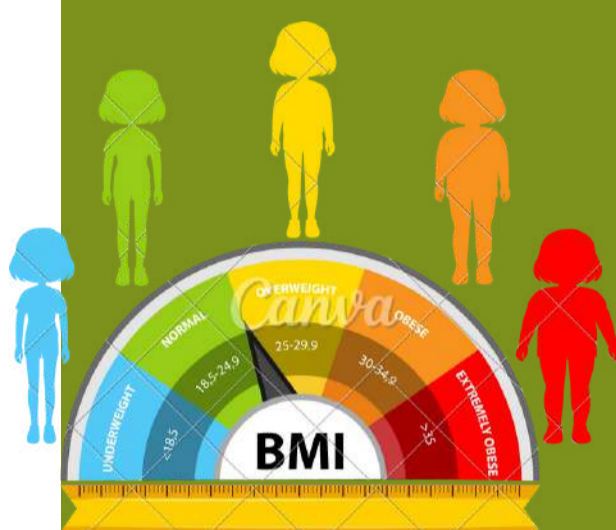
## ¿EN QUE CONSISTE?

La dieta está diseñada para reducir el aporte energético diario en un 10-25% en comparación con el consumo habitual del paciente obeso. Se enfoca en limitar alimentos densos en calorías mientras asegura una nutrición balanceada para prevenir deficiencias de nutrientes esenciales. La ingesta calórica varía entre 1200-1500 kcal/día, dependiendo de las necesidades del paciente

## INDICACIONES

Indicada para:

- Adultos y niños con obesidad (IMC > 30) o sobrepeso con comorbilidades asociadas.
- Personas con síndrome metabólico, diabetes tipo 2, hipertensión o dislipidemias.
- Pacientes que necesitan pérdida de peso controlada para procedimientos quirúrgicos



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Proteínas: Carnes magras como pollo y pavo sin piel, pescado blanco, huevos y lácteos bajos en grasa.
- Carbohidratos complejos: arroz integral, quinoa, pan integral y verduras frescas.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacates, nueces y almendras (en cantidades moderadas).
- Fibra: Frutas enteras (sin jugos), vegetales de hoja verde y legumbres como lentejas y garbanzos.
- Bebidas: Agua, infusiones sin azúcar y café negro con moderación.



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Azúcares refinados, dulces, bebidas azucaradas.
- Harinas refinadas, productos de pastelería.
- Grasas saturadas (mantequilla, embutidos).
- Bebidas alcohólicas



## ALGUNAS ESTRATEGIAS

- Comer en porciones controladas.
- Fraccionar en 5-6 comidas pequeñas para evitar atracones.
- Priorizar métodos de cocción bajos en grasa: vapor, parrilla, horno.



# DIETA EN

# DISLIPOPROTEINEMIAS

## ¿EN QUE CONSISTE?

La dieta para las dislipoproteinemias está diseñada para corregir alteraciones en los niveles de lípidos plasmáticos (colesterol y triglicéridos), con el objetivo de prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Las recomendaciones específicas dependen del tipo de dislipoproteinemia, como hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia o mixtas, ajustando la ingesta de grasas, fibra y otros nutrientes

## INDICACIONES

Para:

- Pacientes con hipercolesterolemia (LDL elevado).
- Pacientes con hipertrigliceridemia (triglicéridos elevados).
- Casos de dislipidemia mixta, especialmente en personas con antecedentes de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes o síndrome metabólico

## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes y pescados: Carnes magras, pollo sin piel, pescado blanco y azul, preferentemente cocidos al vapor, a la plancha o al horno.
- Productos lácteos: Leche y yogur descremados, quesos bajos en grasa.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate, frutos secos (con moderación).
- Fibra: Verduras, frutas bajas en azúcar, cereales integrales y legumbres

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Carnes grasas y embutidos.
- Lácteos enteros, mantequilla y nata.
- Fritos y productos de bollería industrial.
- Alcohol y azúcares refinados.
- Moluscos y crustáceos en caso de hipercolesterolemia severa

## ESTRATEGIAS

- Incorporar métodos de cocción como hornear, hervir o cocinar al vapor.
- Sustituir carnes rojas por fuentes de proteína vegetal como tofu y legumbres.
- Realizar comidas regulares para evitar picos de hambre

# DIETA PARA LA DIABETES

## ¿EN QUE CONSISTE?

La dieta en diabetes busca controlar los niveles de glucosa en sangre, prevenir complicaciones crónicas y agudas, y mantener un estado nutricional óptimo. En diabetes tipo 1, se adapta a las necesidades de insulina, mientras que en diabetes tipo 2, suele enfocarse en el control de peso y la reducción de resistencia a la insulina. La dieta incluye un balance entre carbohidratos, proteínas y grasas, con énfasis en alimentos de bajo índice glucémico



## INDICACIONES

Para pacientes con:

- Diabetes tipo 1: Control estricto junto con insulina.
- Diabetes tipo 2: Frecuentemente asociada al sobrepeso y síndrome metabólico.
- Prevención de complicaciones: Microangiopatías, nefropatía, retinopatía y neuropatía diabética



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carbohidratos: Pan integral, arroz integral, pasta y cereales con fibra.
- Proteínas: Pescados grasos (omega-3), carnes magras, pollo sin piel.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate y frutos secos en moderación.
- Frutas y verduras: Especialmente aquellas con bajo índice glucémico.
- Lácteos: Descremados o bajos en grasa



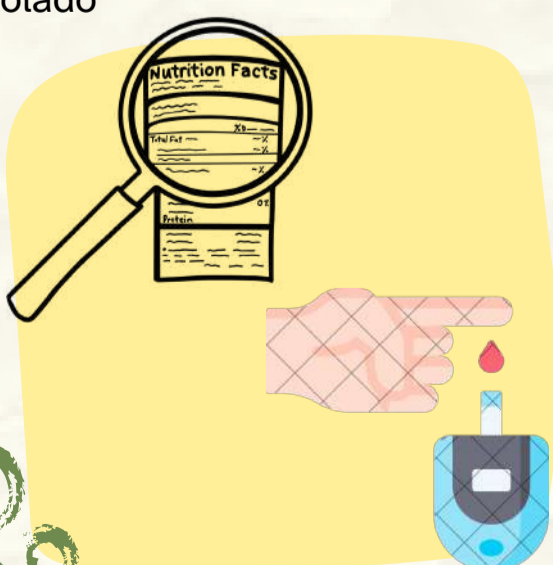
## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Azúcares simples y productos procesados (golosinas, refrescos azucarados).
- Grasas trans y saturadas (manteca, frituras, embutidos).
- Harinas refinadas y productos de panadería industrial.
- Alcohol, especialmente si no está controlado



## ESTRATEGIAS PRACTICAS

- Leer etiquetas para identificar azúcares ocultos.
- Usar edulcorantes artificiales en moderación.
- Monitorear regularmente los niveles de glucosa en sangre.





# DIETA EN ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

## ¿EN QUE CONSISTE?



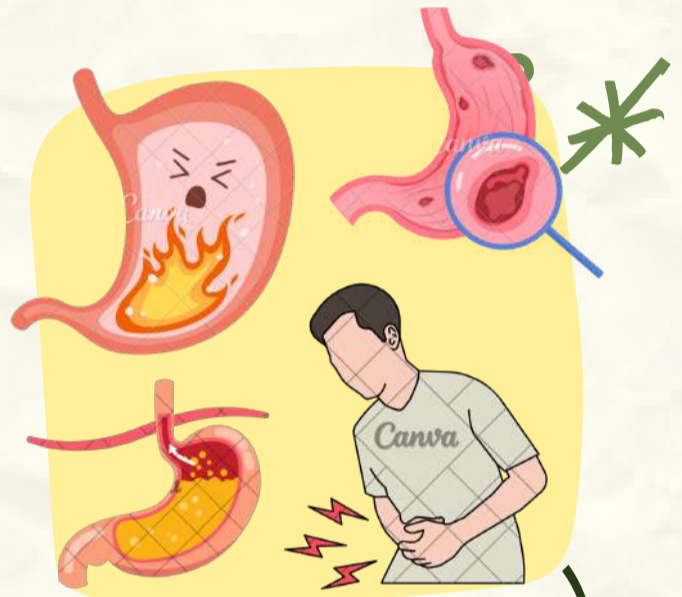
La dieta para enfermedades del aparato digestivo varía dependiendo del trastorno específico (gastritis, úlceras, reflujo gastroesofágico, diarreas, estreñimiento, entre otros). Su objetivo general es proporcionar una alimentación que:

- Sea bien tolerada.
- Prevenga la irritación o el daño adicional al sistema digestivo.
- Ayude en la cicatrización o control de los síntomas asociados a la enfermedad

## INDICACIONES

Indicada para:

- Úlceras gástricas y duodenales.
- Reflujo gastroesofágico.
- Gastritis aguda o crónica.
- Enfermedades intestinales: Diarreas, síndrome de malabsorción, estreñimiento.
- Enfermedades hepáticas, biliares o pancreáticas



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Lácteos: Leche descremada, quesos frescos no salados.
- Proteínas: Carnes magras, pollo sin piel, pescado blanco, huevos hervidos.
- Carbohidratos: Pan blanco tostado, arroz hervido, papas hervidas, galletas tipo María.
- Verduras: Purés de zanahoria, acelgas o espinacas hervidas.
- Frutas: Manzana o pera cocida, dulce de membrillo.
- Grasas saludables: Aceite de oliva en pequeñas cantidades



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Frituras, embutidos, salsas grasas.
- Verduras crudas, frutas ácidas o no cocidas.
- Bebidas alcohólicas, carbonatadas o con cafeína.
- Especies fuertes, picantes y alimentos muy salados



## RECOMENDACIONES

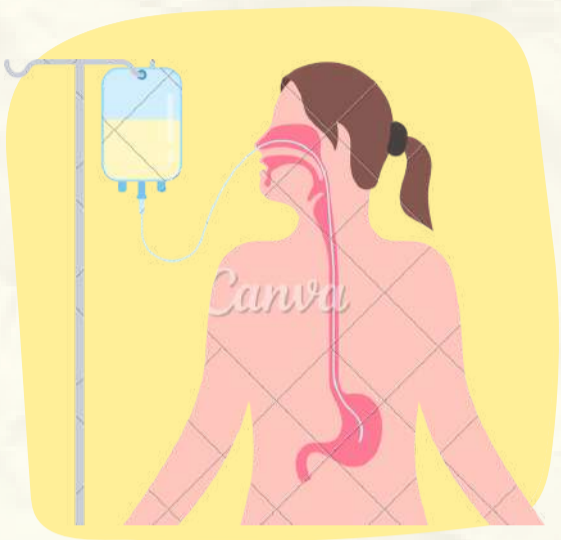
- Fraccionar las comidas: Consumir 5-6 comidas pequeñas al día.
- Evitar irritantes: Excluir alimentos picantes, ácidos, fritos o con cafeína.
- Textura de los alimentos: Preferir purés, papilas o alimentos blandos según la tolerancia.



# NUTRICION

# ENTERAL Y POR SONDA

## ¿EN QUE CONSISTE?



La nutrición enteral consiste en la administración de alimentos especiales a través del tubo digestivo, generalmente mediante una sonda, aunque también puede hacerse por vía oral en ciertos casos. Su objetivo es cubrir los requerimientos nutricionales de pacientes que no pueden ingerir alimentos de forma convencional, asegurando un aporte equilibrado de glúcidos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales

## INDICACIONES

Indicaciones principales:

- Pacientes con trastornos de conciencia : coma, accidente cerebrovascular.
- Alteraciones orofaríngeas : cáncer de boca, fracturas mandibulares, laringectomías.
- Enfermedades gastrointestinales : postoperatorios, resección intestinal.
- Estados hipercatabólicos : grandes quemados, sepsis, politraumatismos.
- Anorexias graves : anorexia nerviosa, anorexia neoplásica



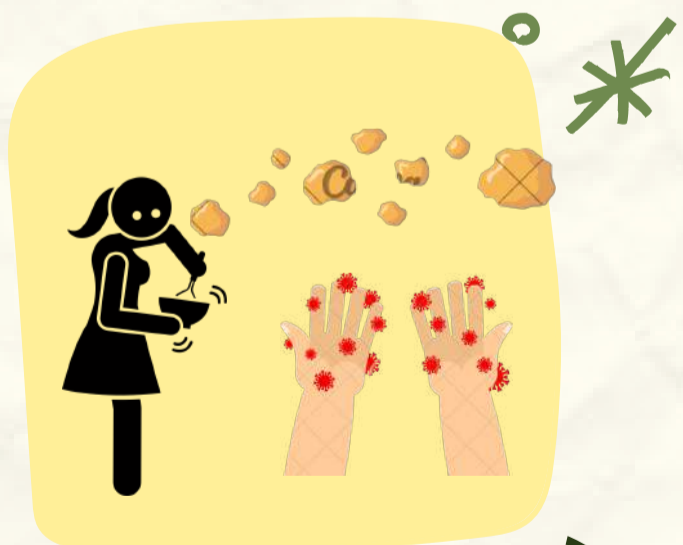
## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Preparados enterales líquidos comerciales (equilibrados y esterilizados).
- Mezclas personalizadas con fuentes de carbohidratos (maltodextrinas), proteínas en polvo y aceites vegetales como fuente de lípidos.
- Vitaminas y minerales en polvo o líquido



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos no homogeneizados que puedan obstruir la sonda (purés caseros, alimentos triturados sin control de textura).
- Mezclas contaminadas o mal manipuladas



## TIPOS DE SONDAS

- Sonda nasogástrica
- Sonda naso-gastro-duodenal y naso-gastro-yeyunal
- Sonda de gastrostomía
- Sonda de yeyunostomía
- Faringostomía, esofagostomía



# NUTRICION

# PARENTERAL



## ¿EN QUE CONSISTE?

La nutrición parenteral (NP) es el suministro de nutrientes esenciales a través de la vía intravenosa cuando no es posible hacerlo mediante la vía digestiva. Se puede administrar de manera total (NPT) para cubrir todas las necesidades nutricionales o de manera parcial (hipocalórica), cuando solo se aportan algunos nutrientes

## INDICACIONES

Indicada para:

- Pacientes en estado crítico o aquellos con enfermedades que no permiten la absorción adecuada de nutrientes por vía digestiva, como fístulas, pancreatitis aguda, síndrome de intestino corto y peritonitis.
- Grandes quemados, politraumatizados, o aquellos con desnutrición severa que no pueden recibir nutrición enteral.
- Pacientes con cáncer o tras trasplantes de médula ósea que requieren soporte nutricional durante tratamientos agresivos como la quimioterapia



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Soluciones intravenosas que contienen glucosa, aminoácidos (proteínas) y lípidos esenciales.
- Vitaminas y minerales que se administran en las soluciones específicas para cubrir las necesidades del paciente.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos sólidos o cualquier tipo de ingesta que no sea por vía intravenosa.
- Cualquier suplemento no aprobado o no indicado específicamente para la nutrición parenteral



## ADMINISTRACION

Se administra principalmente a través de una vía central, utilizando un catéter venoso central insertado en una vena como la subclavia o yugular, ideal para tratamientos prolongados

# DIETA EN EL PACIENTE ONCOLOGICO

## ¿EN QUE CONSISTE?

Tiene como objetivo mejorar el estado nutricional, minimizar los efectos secundarios de los tratamientos (como quimioterapia y radioterapia), y mejorar la tolerancia a los mismos. Esta dieta debe adaptarse a las necesidades individuales de cada paciente, considerando el tipo de cáncer, su estadio y los efectos secundarios que presente.



## INDICACIONES

Está indicado para:

- Pacientes con cáncer en cualquier fase de la enfermedad.
- Pacientes en tratamiento activo con quimioterapia o radioterapia.
- Personas con complicaciones metabólicas, como anorexia y caquexia asociadas al cáncer.



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Proteínas: Carnes magras, pescado, huevos, lácteos bajos en grasa.
- Carbohidratos: Pan integral, arroz, pastas, verduras de bajo índice glucémico.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacates, frutos secos (con moderación).
- Otros: Jugos de frutas naturales, batidos energéticos y suplementos de proteínas cuando sea necesario.



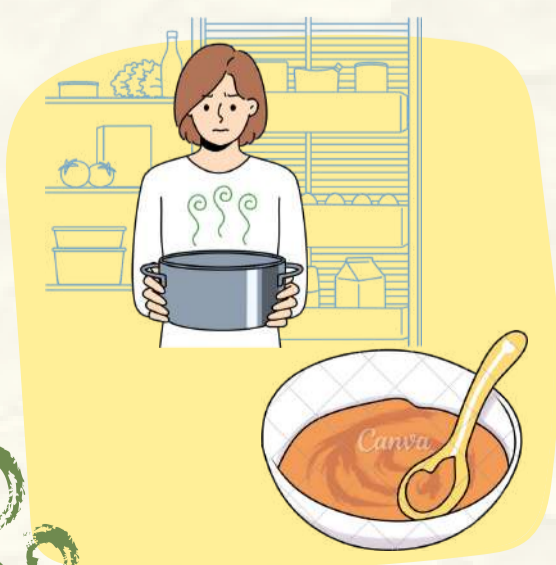
## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos muy procesados, frituras y alimentos ricos en grasas trans.
- Carnes grasas o embutidos.
- Bebidas alcohólicas y con cafeína, ya que pueden interferir con el apetito y la hidratación.



## Estrategias Prácticas

- Prepare comidas con olores suaves para evitar náuseas.
- Agregar especias suaves o hierbas para mejorar el sabor si hay alteraciones del gusto.
- Adaptar la textura según la tolerancia (líquida, pura, sólida).



# DIETA PARA PACIENTE CON SIDA

## ¿EN QUE CONSISTE ?

La dieta para pacientes con SIDA debe adaptarse a las necesidades cambiantes del paciente a lo largo de la enfermedad. Su objetivo es prevenir o tratar la desnutrición y apoyar el sistema inmunológico, además de mejorar la calidad de vida. Las pautas dietéticas se centran en aumentar el aporte calórico y proteico, suplementar vitaminas y minerales, y manejar los síntomas como náuseas, vómitos, diarreas y pérdida de apetito en los pacientes está indicada

## INDICACIONES

Para:

- Pacientes infectados por el VIH en todas las fases de la enfermedad.
- Pacientes en estadios avanzados (SIDA), especialmente aquellos con desnutrición o caquexia.
- Personas con complicaciones digestivas como náuseas, vómitos y diarrea debido al virus o tratamiento.



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Alimentos de alta densidad calórica como batidos proteicos, frutos secos, aguacate y aceites saludables.
- Proteínas de fácil digestión (pescado, pollo, huevos, lácteos bajos en grasa).
- Frutas y verduras de bajo riesgo bacteriano, preferentemente cocidas o peladas.
- Grasas saludables como el aceite de oliva y pescados ricos en omega-3.



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos mal cocidos o crudos, como carnes o huevos crudos.
- Productos procesadores ricos en grasas trans o azúcares añadidos.
- Bebidas alcohólicas o con cafeína en exceso.
- Alimentos con alto riesgo de contaminación bacteriana, como mariscos crudos o quesos frescos no pasteurizados.



## ESTRATEGIAS PRACTICAS

- Realizar comidas pequeñas y frecuentes.
- Suplementar con multivitamínicos si lo indica el médico.
- Evitar alimentos que generen molestias digestivas, adaptando texturas según tolerancia.

# DIETA PARA ENF. DEL SNC



## “ALZHEIMER”

### ¿EN QUE CONSISTE?

La dieta para el Alzheimer busca prevenir la desnutrición, mantener un peso saludable y apoyar la función cognitiva mediante alimentos ricos en antioxidantes y nutrientes que promueven la salud cerebral. Se adapta a las necesidades específicas del paciente según el progreso de la enfermedad, especialmente en casos de disfagia o pérdida de apetito.



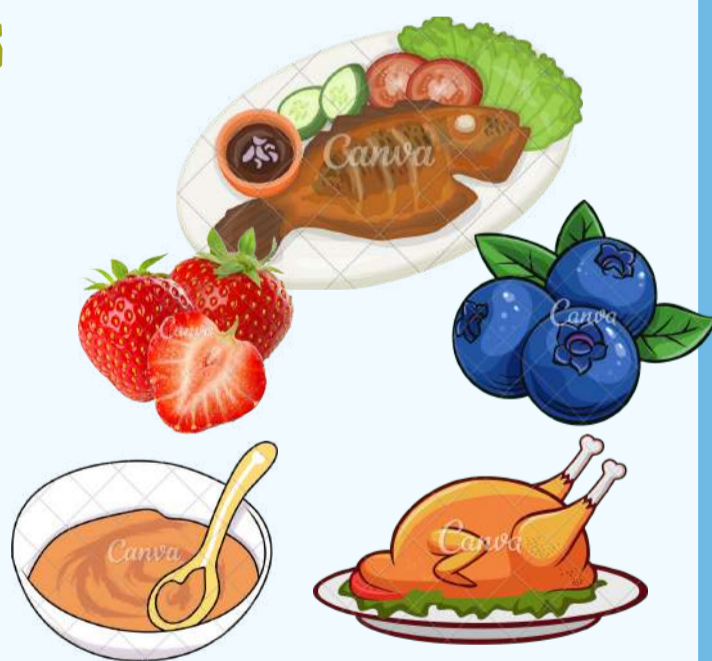
### INDICACIONES

Pacientes con Alzheimer en cualquier etapa, particularmente en fases avanzadas con pérdida de peso o disfagia



### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Pescados grasos (omega-3), frutos secos, aceite de oliva.
- Frutas ricas en antioxidantes (arándanos, fresas) y vegetales de hoja verde.
- Proteínas magras como pollo y huevo.
- Purés, batidos o alimentos de textura suave para disfagia.



### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Comidas ultra procesadas, grasas trans y azúcares refinados.



# ❄️ DIETA PARA ENF. DEL SNC



## “PARKINSON”

### ¿EN QUE CONSISTE?

Busca mejorar el estado nutricional, evitar interacciones con la medicación (levodopa) y controlar el estreñimiento común en estos pacientes. Los alimentos deben ser fáciles de masticar y deglutir



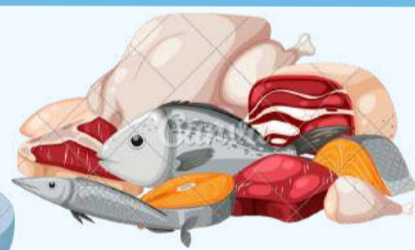
### INDICACIONES

Pacientes con Parkinson, especialmente aquellos con problemas de rigidez muscular o disfagia.



### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Alimentos ricos en fibra (avena, frutas, verduras cocidas).
- Grasas saludables (aceite de oliva, aguacates).
- Carnes magras y pescados.
- Hidratación adecuada con agua y jugos naturales.



### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos difíciles de masticar (carnes duras, vegetales crudos).
- Bebidas carbonatadas o alcohol.

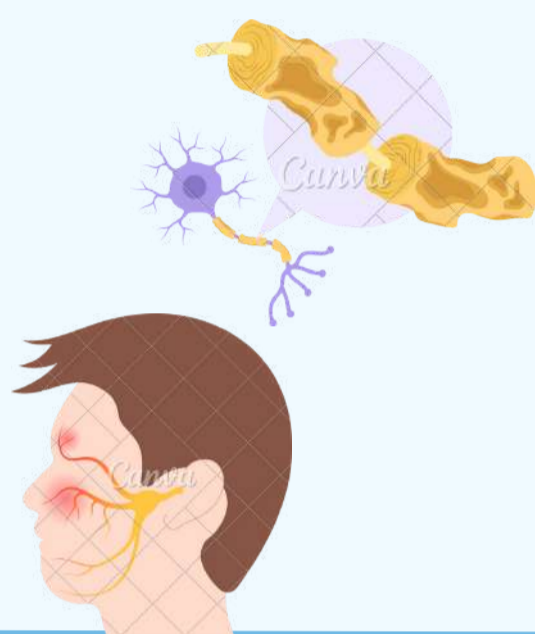


# DIETA PARA ENF. DEL SNC

## “ESCLEROSIS MULTIPLE”

### ¿EN QUE CONSISTE?

Se centra en una dieta antiinflamatoria y rica en energía, especialmente para pacientes con fatiga, así como en el manejo de síntomas como estreñimiento o infecciones urinarias.



### INDICACIONES

Pacientes con esclerosis múltiple en cualquier etapa, especialmente aquellos con complicaciones metabólicas o desnutrición.



### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Pescados ricos en omega-3, vegetales frescos, frutas.
- Lácteos bajos en grasa y huevos.
- Legumbres y cereales integrales.



### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos procesados ricos en grasas trans o azúcares refinados.
- Productos ricos en sodio, que pueden agravar los síntomas de retención de líquidos.





## REFERENCIA

1. Cervera, P., Clapés, J. y Rigolfas, R. (2004). *Alimentación y dietoterapia* (4ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.