



Universidad del Sureste

Campus Comitán

Lic. Medicina Humana



Dietas Terapéuticas

Ángel Antonio Suárez Guillén

Tercer semestre

Grupo B

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

DIETA CONTROLADA EN SODIO



1

Descripción

Las dietas controladas en sodio están diseñadas para limitar la ingesta de este mineral, fundamental en el equilibrio de líquidos y la función muscular y nerviosa del cuerpo. Estas dietas son comunes en el manejo de condiciones como hipertensión, insuficiencia cardíaca, enfermedades renales y otros trastornos que pueden agravarse con un consumo excesivo de sodio. Reducir

3

Alimentos permitidos

- Carnes
- Aves
- Vísceras: lengua, riñones, hígado, tripas, etc.
- Pescados frescos de agua dulce o de mar Huevos
- Leche
- Requesón
- Queso sin sal
- Pan y biscotes sin sal
- Harina
- Sémolas
- Pastas alimenticias
- Cereales.
- Patatas
- Legumbres.
- Verduras
- Hortalizas
- Fruta natural
- Fruta en compota
- Zumos naturales
- Frutos secos
- Frutos oleaginosos
- Mantequilla
- Margarina
- Aceites vegetales
- Mayonesa sin sal
- Azúcar
- Pastelería casera.
- Chocolate
- Agua natural
- Aguas minerales

2

Indicaciones

- a) Cardiopatías: Insuficiencia cardíaca, infarto del miocardio y angina de pecho.
- b) Afecciones renales: Glomerulonefritis edematógena, Síndrome nefrótico, insuficiencia renal crónica, Insuficiencia renal aguda en la fase oli-gúrica, Hemodiálisis, Pacientes trasplantados.
- c) Enfermedades del hígado con ascitis y edema
- d) Tratamientos prolongados con glucocorticoides
- e) Cirugías cardíacas

4

Alimentos NO permitidos

- Sal de cocina y de mesa
- Sal marina
- Sal yodada
- Carnes saladas ahumadas y curadas.
- Pescados ahumados y secado
- Crustáceos
- Moluscos
- Caviar
- Charcutería
- Quesos en general
- Pan y biscotes con sal
- Aceitunas
- Sopa de sobre
- Purés instantáneos
- Patatas
- chips
- Zumos de hortalizas
- Frutos oleaginosos salados (de aperitivo)
- Pastelería industrial
- Mantequilla salada
- Margarina con sal
- Aguas con gas
- Bebidas gaseosas en general.
- Condimentos salados (mostaza, pepinillos, etc.).

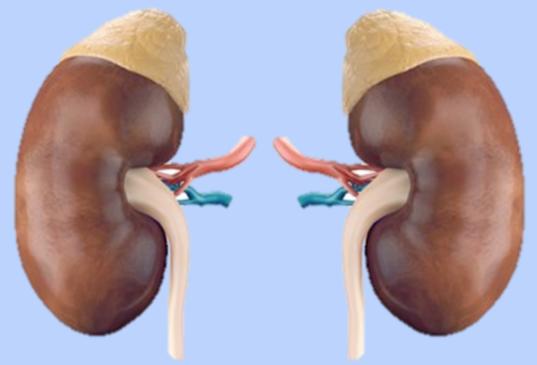


5

Contraindicaciones

- a) Embarazo
- b) Ileostomías
- c) Terapia con litio
- d) Hipotiroidismo grave
- e) Enfermedades renales que cursan con pérdidas de sodio, como la nefritis intersticial
- f) Situaciones en las que se dan grandes pérdidas de sodio, como las diarreas y vómitos abundantes, fístulas enterocutáneas, etc.

DIETA EN LA INSUFICIENCIA RENAL



1

Descripción

La insuficiencia renal requiere un manejo nutricional cuidadoso para proteger la función renal restante y mantener el equilibrio de nutrientes en el cuerpo. La dieta en esta condición busca reducir la acumulación de desechos tóxicos y el exceso de líquidos, ajustando el consumo de proteínas, sodio, potasio, fósforo y líquidos según la etapa de la enfermedad y las necesidades individuales del paciente.

3

Alimentos permitidos

- Clara de huevo
- Pollo
- Pescado
- Carnes magras
- Manzanas
- Peras
- Uvas
- Fresas
- Arándanos
- Duraznos enlatados (en agua, sin azúcar)
- Sandía (en porciones pequeñas)
- Pepino
- Calabacitas
- Coliflor
- Pimientos
- Zanahoria
- Lechuga (moderada)
- Arroz blanco
- Fideos
- Pan blanco
- Harina de maíz
- Tortillas de maíz
- Papas
- Leche o yogur bajo en fósforo
- Sustitutos de crema no lácteos
- Aceite de oliva
- Aguacate
- Agua
- Té sin cafeína o infusiones

2

Indicaciones

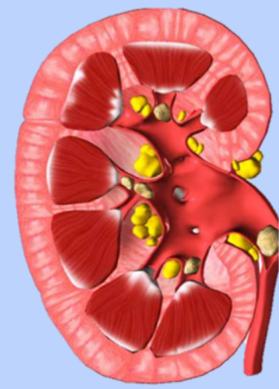
- a) Pacientes con enfermedad renal crónica
- b) Pacientes en tratamiento sustitutivo
- c) Pacientes con insuficiencia renal

4

Alimentos NO permitidos

- Sal de mesa y sal de ajo o cebolla
- Alimentos procesados de todo tipo
- Sopas instantáneas
- Aperitivos salados
- Comidas rápidas y congeladas
- Plátano
- Naranja
- Kiwi
- Mango
- Melón
- Dátiles
- Tomate
- Espinaca
- Acelga
- Papa
- Camote
- Aguacate
- Pasas
- Higos
- Lácteos
- Refrescos
- Huevos en exceso
- Bebidas alcohólicas
- Chocolates y dulces comerciales altos en fósforo

DIETA EN LA LITIASIS EN LAS VÍAS URINARIAS



1

Descripción

La dieta para la litiasis en las vías urinarias juega un papel clave en la prevención y manejo de los cálculos renales. Este tipo de dieta busca reducir la formación de piedras en los riñones o las vías urinarias mediante ajustes específicos según el tipo de litiasis (oxalato de calcio, ácido úrico, cistina, entre otros). Los principales objetivos son mantener una hidratación adecuada, moderar el consumo de alimentos ricos en sustancias que favorecen la formación de cálculos.

3

Alimentos permitidos

- Agua natural
- Infusiones sin cafeína o té bajo en oxalatos
- Jugos naturales diluidos de frutas bajas en oxalatos
- Manzana
- Pera
- Melón
- Sandía
- Durazno
- Cerezas
- Pepino
- Coliflor
- Lechuga
- Calabacita
- Pimientos
- Frutas cítricas
- Yogur y leche bajo en grasas
- Quesos bajos en sodio y grasas
- Alimentos fortificados con calcio
- Arroz blanco y cereales
- Papa y camote
- Carnes blancas
- Clara de huevo
- Proteínas vegetales
- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Agua con limón o bicarbonato

2

Indicaciones

La dieta para la litiasis en las vías urinarias está indicada principalmente en pacientes con riesgo o antecedentes de formación de cálculos renales.

- a) Cálculos de oxalato de calcio
- b) Cálculos de ácido úrico
- c) Cálculos de fosfato de calcio
- d) Cálculos de sistina

4

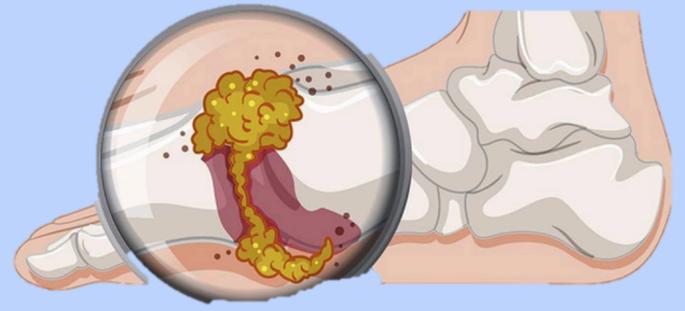
Alimentos NO permitidos

- Bebidas de cola
- Fresas
- Café
- Té
- Chocolate
- Espinacas
- Acelgas
- Pimienta
- Higos secos, pasas
- Ciruelas
- Remolacha
- Coliflor
- Perejil
- Cacahuets, nueces
- Salvado

Limitación del consumo:

- Patatas, boniatos
- Zanahoria
- Pepino
- Judías verdes
- Judías blancas
- Tomates
- Naranjas, pomelos
- Mandarinas

DIETA EN LA HIPERURICEMIA Y EN LA GOTA



1

Descripción

La dieta para la hiperuricemia y la gota es fundamental para reducir los niveles de ácido úrico en sangre y prevenir ataques de gota, una forma dolorosa de artritis causada por la acumulación de cristales de urato en las articulaciones. Este plan alimenticio se basa en limitar el consumo de alimentos ricos en purinas, que se descomponen en ácido úrico, como carnes rojas, mariscos y vísceras.

2

Indicaciones

La dieta para la hiperuricemia y la gota está indicada para reducir los niveles de ácido úrico en sangre, prevenir ataques agudos de gota y minimizar el riesgo de complicaciones renales y articulares.

3

Alimentos permitidos

- Limón
- Naranja
- Pomelo
- Cerezas
- Fresas
- Manzanas
- Peras
- Piña
- Melón
- Sandía
- Pepino
- Calabacita
- Zanahorias
- Espárragos
- Pimientos
- Lechuga
- Tomate (en cantidades moderadas)
- Lácteos (preferiblemente descremados)
- Arroz blanco
- Avena
- Pan blanco (moderado)
- Agua
- Café (moderado)
- Frutos secos (moderados)
- Legumbres (moderado)
- Grasas saludables (moderado)

4

Alimentos NO permitidos

- Carnes rojas
- Hígado
- Riñón
- Mollejas
- Corazón
- Sardinas
- Anchoas
- Arenques
- Mejillones
- Almejas
- Langosta
- Camarones
- Salmón
- Alcohol
- Bebidas azucaradas
- Dulces y golosinas
- Frituras y comida rápida
- Grasas animales
- Espárragos y espinacas
- Champiñones y guisantes
- Alimentos procesados
- Azúcares refinados

DIETA EN LA OBESIDAD



1

Descripción

La dieta en la obesidad juega un papel crucial en la prevención y tratamiento de esta condición, que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Un plan alimentario adecuado para la obesidad se enfoca en reducir el consumo de calorías, promover una ingesta balanceada de nutrientes y fomentar hábitos de vida saludables.

2

Indicaciones

- Personas con un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 30, o en aquellas con un IMC de 25 a 29.9
- Diabetes
- Hipertensión
- Dislipidemia

3

Alimentos permitidos

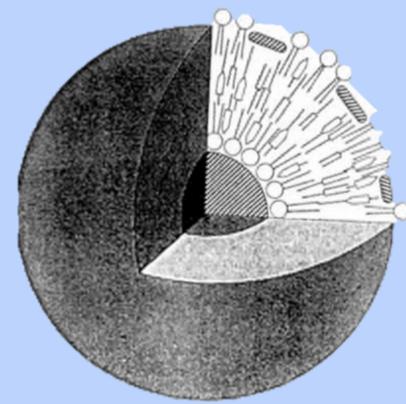
- Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carnes desgrasadas en general
- Aves: pollo, pintada, pavo, paloma
- Caza
- Conejo
- Vísceras
- Pescados, moluscos, crustáceos
- Leche semidesnatada
- Yogures naturales
- Quesos desnatados sin azúcar
- Verduras en general
- Frutas frescas
- Café
- Té
- Infusiones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

4

Alimentos NO permitidos

- Azúcar
- Confituras
- Jaleas
- Miel
- Chocolate
- Cacao
- Pastelería
- Helado
- Corn-flakes
- Chips
- Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones, etc.
- Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuètes, 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
- Bebidas refrescantes azucaradas
- Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc

DIETA EN LAS DISLIPOPROTEINEMIAS



1

Descripción

La dieta en las dislipoproteinemias es fundamental para controlar los niveles de lípidos en sangre, como colesterol y triglicéridos, y prevenir complicaciones cardiovasculares. Este trastorno metabólico, caracterizado por alteraciones en la concentración y distribución de lipoproteínas, requiere una alimentación que modere la ingesta de grasas saturadas, trans y colesterol.

2

Indicaciones

- Pacientes con dislipidemia primaria
- Pacientes con dislipidemia secundaria
- Pacientes con elevado riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Pacientes con síndrome metabólico
- Personas con enfermedades preexistentes

3

Alimentos permitidos

- Ternera, cordero, buey, caballo, cerdo: escoger las partes magras y desechar la grasa visible
- Pollo sin piel. Pavo Aves magras en general, sin piel. Caza
- Todos los pescados blancos y azules, frescos y congelados y en conserva sin adición de grasas animales
- Moluscos
- Clara de huevo
- Yemas de huevo en cantidad limitada
- Leche descremada
- Leche semidescremada
- Yogures descremados
- Bebidas lácteas descremadas
- Quesos descremados
- Quesos bajos en grasas
- Lentejas
- guisantes,
- habas
- garbanzos
- judías blancas
- Tofu
- Almendras
- avellanas
- nueces
- Todos los cereales con poca grasa
- Aguacate
- Aceituna

4

Alimentos NO permitidos

- Carnes con un contenido superior al 10 % de lípidos
- Costillas y partes más grasas de cada animal
- Charcutería en general
- Piel de volatería
- Pato
- Oca
- Visceras: corazón, sesos, hígado, riñones, etc.
- Pescados cocinados con grasas animales.
- Conservas de pescados en lo que no se especifica la salsa o el tipo de grasas
- Cangrejos, langosta, langostino, gambas (por su contenido en colesterol)
- Yemas de huevo en general
- Preparaciones a base de yemas de huevo
- Leche entera
- Bebidas lácteas con toda su grasa
- Quesos en general
- Nata
- Crema de leche
- Preparados con grasas animales
- Frutos secos grasos
- Coco
- Todos los productos de pastelería hechos a base de huevos, leche entera, mantequilla, manteca, queso, etc
- Croissants, bollería hecha con grasas animales
- Las verduras preparadas con mantequilla o crema de leche
- Chocolate
- Bombones
- Caramelos hechos con mantequilla o nata o chocolate
- Bebidas alcohólicas (muy limitadas)

DIETA EN DIABETES MELLITUS



1

Descripción

La dieta en la diabetes mellitus es fundamental para el control de los niveles de glucosa en sangre y la prevención de complicaciones a largo plazo. Un plan alimenticio adecuado ayuda a mantener el equilibrio entre los carbohidratos, las proteínas y las grasas, con un enfoque en la calidad de los alimentos. Se recomienda priorizar alimentos con bajo índice glucémico.

2

Indicaciones

- Pacientes con diabetes tipo I
- Pacientes con diabetes tipo II
- Pacientes con prediabetes
- Gestantes con diabetes gestacional
- Enfermedades asociadas a la diabetes I y II

3

Alimentos permitidos

- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Tomate
- Brócoli
- Zanahorias
- Calabacín
- Pimientos
- Manzanas
- Peras
- Avena
- Arroz integral
- Quinoa
- Cebada
- Bulgur
- Pan integral
- Lentejas
- Garbanzos
- Frijoles negros
- Alubinas
- Guisantes
- Todas las carnes magras (preferentemente cocidos al horno, a la parrilla o al vapor)
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Lácteos sin azúcares añadidos
- Bebidas sin azúcar

4

Alimentos NO permitidos

- Azúcar de mesa
- Jarabes
- Miel
- Azúcar morena
- Refrescos
- Jugos de frutas industriales
- Bebidas energéticas
- Té helado azucarado
- Bebidas deportivas
- Pasteles
- Galletas
- Caramelos
- Chocolates
- Helados
- Productos de panadería industrial
- Bocadillos azucarados
- Pan blanco y cereales refinados
- Grasas trans
- Grasas saturadas
- Comida rápida
- Alimentos procesados y enlatados
- Pan
- Patatas fritas y otros snacks procesados
- Cerveza y vinos
- Bebidas alcohólicas con azúcares añadidos
- Frutas secas y jugos de frutas concentradas
- Alimentos con edulcorantes artificiales

DIETA EN ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

1

Descripción

La dieta en las enfermedades del aparato digestivo es esencial para aliviar los síntomas, mejorar la digestión y prevenir complicaciones. Diversas afecciones como la enfermedad inflamatoria intestinal, el síndrome del intestino irritable, la gastritis, la colitis o la enfermedad celíaca requieren una alimentación específica que se adapte a las necesidades de cada paciente.

3

Alimentos permitidos

- Lácteos
- Yogur
- Quesos frescos o semisecos, no salados
- Nata y crema de leche
- Flan con leche, huevos y poco azúcar
- Cereales, patatas todos
- Pan blanco, de preferencia tostado o del día anterior
- Carnes: de ternera, pollo, cordero, cerdo, caballo, buey, conejo
- Conservas de carne: jamón cocido poco salado
- Pescados: magros (blancos), tipo merluza, rape, etc
- Huevos: pasados por agua, en tortilla
- Frutas: cocidas (hervidas, al horno)
- Verduras: en forma de puré
- Aceites: de oliva o semillas. Crudos o hervidos en los caldos o arroz
- Salsa mahonesa
- Mantequillas, margarinas.
- Bebidas: agua
- Dulces: galletas tipo «María», bizcocho.



2

Indicaciones

- Cirugía maxilar
- Lesiones inflamatorias periodontales
- Úlceras
- mucositis
- Ausencia de todas o varias piezas dentarias
- Tumor local
- Asialia (falta de secreción salival)
- Déficit neurológico (disfagia)
- Ulcus gastroduodenal

4

Alimentos NO permitidos

- Extractos y caldos de carne (provocan la secreción del CIH y no la neutralizan)
- Salsas ácidas (p. ej., de tomate)
- Frutas y zumos ácidos.
- Carnes fibrosas
- Cereales de grano entero
- Frutas crudas
- Verduras y hortalizas crudas
- Alimentos o platos salados
- Embutidos
- Pescado graso
- Marisco
- Café, incluso descafeinado
- Té
- Alcohol
- Otros: azúcar, en cantidad
- Chocolate
- Especias, condimentos
- Fritos

NUTRICIÓN ENTERAL Y ALIMENTACIÓN POR SONDA

1

Descripción

La dieta en la nutrición enteral y la alimentación por sonda es una intervención terapéutica fundamental para pacientes que no pueden consumir alimentos de manera oral debido a condiciones médicas como trastornos neurológicos, problemas gastrointestinales o cirugía. A través de una sonda, se administran nutrientes líquidos directamente en el tracto gastrointestinal, lo que permite cubrir las necesidades nutricionales del paciente.

3

Alimentos permitidos

- Fórmulas estándar
- Fórmulas para necesidades específicas
- Proteína de alto valor proteico
- Fórmulas sin lactosa
- Fórmulas con fibra soluble o insoluble
- Agua



2

Indicaciones

- Accidente vascular cerebral
- Comas de otra etiología
- Fracturas de mandíbula
- Procesos de la cara, con cirugía plástica
- Cáncer de boca
- Laringectomía
- Anorexias neoplásicas
- Anorexia nerviosa
- Depresión grave
- Grandes quemados
- Postoperatorios de cirugía gástrica o esofágica
- Obstrucción esofágica
- Fístulas enterocutáneas
- Resección intestinal

4

Alimentos NO permitidos

- Frutas enteras
- Verduras
- Carnes enteras
- Pescados
- Huevos
- Legumbres enteras
- vegetales fibrosos
- cereales integrales
- Alimentos picantes o ácidos
- Alimentos fritos o grasos
- Dulces
- golosinas
- pasteles
- bebidas azucaradas
- Bebidas alcoholicas
- Lácteos
- Gluten

NUTRICIÓN PARENTERAL

1

Descripción

Proporcionar las sustancias nutritivas que el organismo requiere no siempre es posible a través de la vía digestiva. La nutrición parenteral se ha introducido en la práctica clínica para hacer frente a esta eventualidad. A través de la misma se aportan al paciente por vía endovenosa la energía y los nutrientes básicos que precisa.

3

Alimentos permitidos

- Glúcidos
- Proteínas
- Lípidos
- Vitaminas A, D, E, K y C
- Minerales
- Líquidos

2

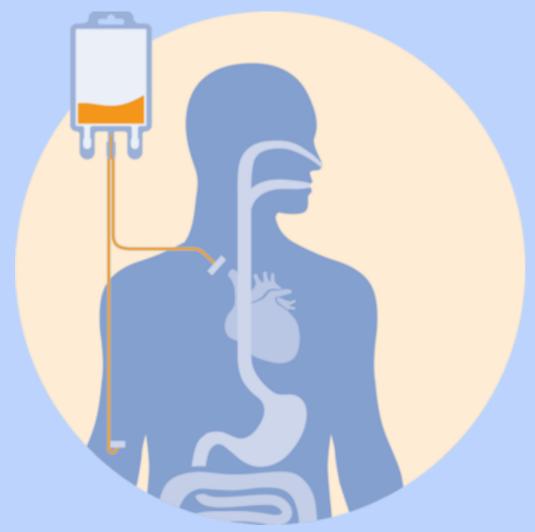
Indicaciones

- Fístulas digestivas proximales
- Pancreatitis aguda
- Síndrome de intestino corto
- Peritonitis
- Enfermedad inflamatoria intestinal (en fases de brote importante)
- Cirugía digestiva
- Oncología (irradiación, quimioterapia)
- Algunos trasplantes (de médula ósea y otros, siempre que se prolongue el ayuno)
- Grandes quemados (si no es posible la nutrición enteral)
- Algunos postoperatorios (con ayuno previsto superior a 5-6 días)
- Sepsis postoperatorias
- Desnutridos, sin posibilidad de nutrición enteral.

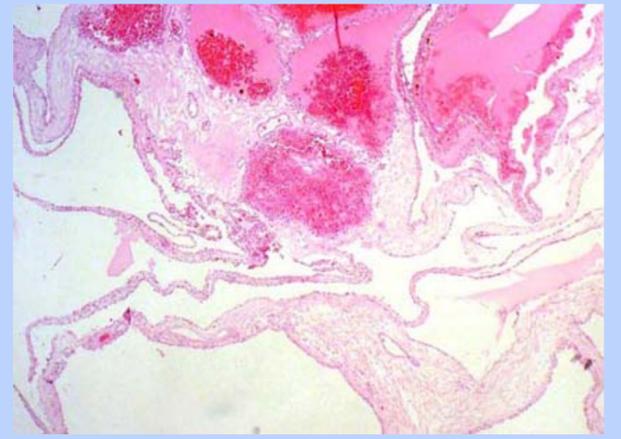
4

Alimentos NO permitidos

- Frutas enteras
- Verduras
- Carnes enteras
- Pescados
- Huevos
- Legumbres enteras
- vegetales fibrosos
- cereales integrales
- Alimentos picantes o ácidos
- Alimentos fritos o grasos
- Dulces
- golosinas
- pasteles
- bebidas azucaradas
- Bebidas alcohólicas
- Lácteos
- Gluten



DIETA EN PACIENTES ONCOLÓGICOS



1

Descripción

La dieta en el paciente oncológico es fundamental para apoyar su salud general, mejorar su calidad de vida y ayudar en el manejo de los efectos secundarios del tratamiento, como la quimioterapia o radioterapia. Una nutrición adecuada puede fortalecer el sistema inmunológico, promover la recuperación, mantener el peso corporal y prevenir la desnutrición, que es común en estos pacientes debido a la pérdida de apetito, náuseas o dificultades para comer.

2

Indicaciones

- Odinofagia
- Xerostomía y saliva espesa
- Mucositis y esofagitis
- Disgeusia
- Diferentes procesos cancerosos

3

Alimentos permitidos

- Carnes magras
- Pescados grasos
- Huevos
- Lácteos
- Proteínas vegetales
- Cereales integrales
- Tubérculos
- Legumbres
- Aceites saludables
- Frutos secos y semillas
- Aguacate
- Verduras frescas y cocidas
- Frutas suaves y frescas
- Verduras ricas en antioxidantes
- Agua
- Tés herbales
- Caldos claros o sopas
- Suplementos nutricionales
- Frutas y verduras coloridas

4

Alimentos NO permitidos

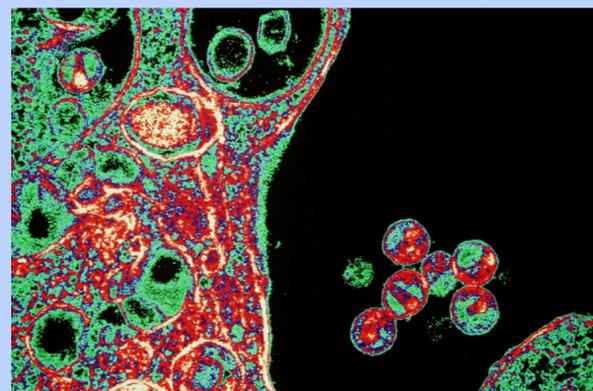
- Papas fritas
- aros de cebolla
- Pollo frito
- Galletas
- Pasteles
- Pizzas congeladas
- Comidas rápidas
- Margarina
- Productos de repostería industrial
- Dulces y golosinas
- Bebidas azucaradas
- Pan blanco y pastas refinadas
- Carne, pescados y mariscos crudos
- Huevos crudos o poco cocidos
- Alimentos muy condimentados
- Alimentos ácidos
- Bebidas alcohólicas
- EducOLORANTES

DIETA Y SIDA

1

Descripción

La dieta en pacientes con SIDA es un componente clave del tratamiento, ya que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, prevenir la desnutrición y manejar los efectos secundarios de los medicamentos antirretrovirales. Una alimentación equilibrada y adecuada contribuye a mantener un peso saludable, reducir el riesgo de infecciones oportunistas y mejorar la calidad de vida del paciente.



2

Indicaciones

Múltiples trabajos han descrito que las complicaciones que acompañan al síndrome comprometen el estado de nutrición, llevando al enfermo a un estado de malnutrición característico y progresivo que influye en el deterioro de la función inmunitaria y es causa del empeoramiento de la calidad de vida de estos pacientes.

3

Alimentos permitidos

- Carnes magras
- Huevos
- Legumbres
- Productos lácteos bajos en grasa
- Frutos secos y semillas
- Cereales integrales
- Tubérculos
- Aceites vegetales
- Pescados grasos
- Aguacate
- Frutas secas
- Verduras cocidas
- Agua
- Tés herbales
- Caldos de pollo o verduras
- Suplementos nutricionales

4

Alimentos NO permitidos

- Carnes crudas o poco cocidas
- Pescados y mariscos crudos
- Huevos crudos o poco cocidos
- Leche cruda o productos lácteos no pasteurizados
- Frutas y verduras sin lavar
- Brotes crudos
- Comidas rápidas y snacks
- Dulces y golosinas
- Picantes y condimentos fuertes
- Bebidas alcohólicas
- Cafeína en exceso
- Embutidos y carnes frías
- Comidas preparadas en descomposición
- Cereales integrales
- Verduras fibrosas
- Bebidas dietéticas y productos light

DIETA EN ENFERMEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL



1

Descripción

Las enfermedades del sistema nervioso no tienen tratamiento dietético específico, pero la instauración de una alimentación adecuada, individualizada, puede repercutir sobre el estado nutricional de los pacientes mejorando su calidad de vida.

2

Indicaciones

- Epilepsia refractaria
- Enfermedades neurodegenerativas
- Alzheimer
- Parkinson
- ACV
- Esclerosis múltiple
- Parálisis cerebral
- Trastornos del desarrollo neurológico
- Migrañas crónicas
- Traumatismo craneoencefálicos

3

Alimentos permitidos

- Aceites vegetales
- Pescados grasos
- Frutos secos y semillas
- Aguacate
- Carnes magras
- Huevos
- Legumbres
- Productos lácteos bajos en grasa
- Cereales integrales
- Tubérculos
- Frutas ricas en antioxidantes
- Verduras de hoja verde
- Verduras crucíferas
- Zanahorias
- Calabacín
- Remolacha
- Pimientos
- Chocolate oscuro (70% o más)
- Especias y hierbas
- Té verde
- Agua
- Infusiones y tés herbales
- Jugos naturales
- Suplementos nutricionales

4

Alimentos NO permitidos

- Frituras y alimentos grasos
- Productos ultraprocesados
- Grasas trans
- Dulces y postres industrializados
- Bebidas azucaradas
- Cereales refinados
- Embutidos y carnes curadas
- Sopas y caldos instantáneos
- Snacks salados
- Alcohol
- Cafeína en exceso
- Bebidas carbonatadas
- Lácteos no pasteurizados
- GMS
- Edulcorantes artificiales
- Quesos maduros
- alimentos fermentados

BIBLIOGRAFÍAS

- **Alimentación y Dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad) 4.a edición**