



**Mi Universidad**

## SUPER NOTAS

MARÍA FERNANDA  
MONJARAZ SOSA  
CUARTO PARCIAL  
NUTRICIÓN  
LIC. DANIELA  
MONSERRATH MENDEZ  
GUILLEN  
MEDICINA HUMANA  
TERCER SEMESTRE  
GRUPO "B"

# DIETA

## EN LA OBESIDAD

### ¿EN QUÉ CONSISTE?

Consiste en conseguir un balance energético negativo, en otras palabras, que el aporte calórico sea inferior al gasto.



### ALIMENTOS PERMITIDOS

- **Verduras y hortalizas:**

Aquellas bajas en almidón (espinacas, lechuga, brócoli, pepino).

- **Frutas:**

Aquellas con bajo contenido de azúcar (fresas, moras, arándanos, manzanas).

- **Proteínas magras:**

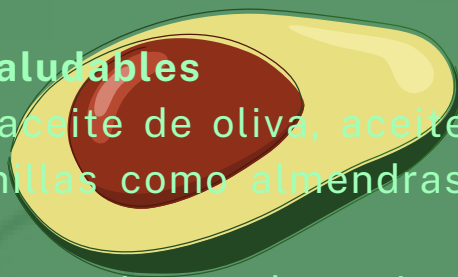
Pollo sin piel, salmón, atún, pavo, lentejas, garbanzos.

- **Grasas saludables**

Aguacates, aceite de oliva, aceite de canola, frutos secos y semillas como almendras, nueces, semillas de chía.

- **Carbohidratos integrales y ricos en fibra.**

Pan y cereales integrales, avena natural, pasta y arroz integrales, papas y camote en cantidades moderadas.



### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- **Alimentos procesados y ultraprocesados**

Sabritas, galletas.

- **Comida rápida**

Hamburguesas, pizzas, hot dogs.

- **Bebidas azucaradas**

Refrescos, jugos, bebidas energéticas.

- **Dulces y postres**

Pasteles, galletas, chocolates, dulces.

- **Carbohidratos refinados.**

Pan blanco, arroz blanco, cereales azucarados.

- **Carnes procesadas.**

Salchichas, tocino, chorizo y carnes con alto contenido de sodio.



### EN QUÉ PX SE INDICA

En aquellos pacientes con cualquier tipo/grado de obesidad (obesidad tipo 1, tipo 2, tipo 3 y tipo 4).

Obesidad androide, obesidad ginoide, hiperplásica, hipertrófica, mixta.



# DIETA CONTROLADA EN SODIO



## EN QUÉ CONSISTE

Es un plan de alimentación el cual limita la cantidad de sodio que se consume.



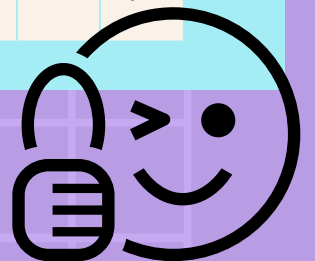
## PARA QUÉ PX SE INDICA

En aquellos pacientes en los cuales se busca tratar o prevenir la hipertensión arterial, la insuficiencia renal o la insuficiencia cardiaca.



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas frescas (manzanas, naranjas, peras).
- Verduras frescas sin sal añadida (espinacas, brócoli, coliflor, zanahorias, calabacines, pepino, tomate).
- Carnes magras sin procesar (pollo o pavo, pescados frescos, lomo de res).
- Lácteos bajos en sodio (leche baja en grasa, yogurt natural)



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos procesados y envasados (sabritas, palomitas de maíz con sal, sopas, frijoles, pizzas, lasañas).
- Carnes procesadas (embutidos como jamón, tocino, salchichas, salami, cecina).
- Quesos y productos lácteos salados (quesos curados, lácteos con sodio añadido).
- salsas, condimentos y aderezos.







# Dieta en la diabetes



## En qué consiste

Busca controlar los niveles de glucosa en la sangre con el fin de reducir complicaciones de la diabetes.

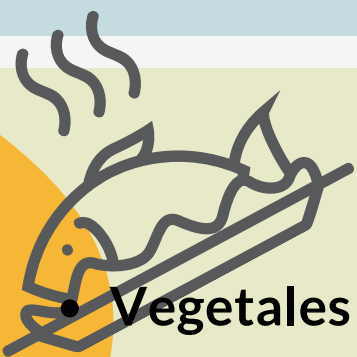
## En qué px se recomienda

En aquellos pacientes que tienen algún tipo de diabetes, sea tipo I o tipo II.



## Alimentos permitidos

- **Vegetales no almidonados** (aquellos ricos en fibra y bajos en carbohidratos): Espinacas, acelgas, brócoli, coliflor, calabacitas.
- **Frutas con bajo índice glucémico:** fresas, rambruesas, arándanos, manzanas, peras, ciruelas, durazdos.
- **Proteínas magras:** pollo sin piel, pavo, pescados, lentejas, garbanzos, frijoles negros.
- **Grasas saludables:** aguacate, aceite de oliva, nueces, almendreas.
- **Lácteos bajos en grasa:** yogurt sin azúcar, leche descremada.
- **Cereales integrales:** avena, quinoa, arroz integral, toritllas de maíz o de trigo integral.
- **Bebidas:** agua, infusiones y bebidas sin azúcar.



## Alimentos no permitidos

- **Alimentos con azúcares añadidos:** dulces, pasteles, refrescos, mermeladas, jugos.
- **Carbohidratos refinados:** pan blanco, pasta no integral, arroz blanco.
- **Alimentos fritos:** papas fritas, embutidos, galletas saldas.
- **Grasas trans:** comidas rápidas, margarinas.
- **Bebidas alcohólicas:** cervezas en exceso, vinos dulces.
- **Frutas y jugos con alto contenido de azúcar.**
- **Salsa y condimentos**



# DIETAS PARA

## PACIENTES ONCOLÓGICOS

1

### CONSISTE

Busca mantener la masa muscular, por lo que se busca aportar la cantidad exacta de energía y nutrientes necesarios.



2

### EN

Aquellos pacientes con cualquier tipo de cáncer con la finalidad de ayudarlos a sentirse mejor y conservar su fortaleza durante el tratamiento.



3

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas y verduras: aquellas ricas en antioxidantes como los arándanos, fresas, frambuesas. Hojas verdes: espionacas, acelga. Ricas en carotenoides: zanahorias, calabaza.
- Proteínas de alta calidad: pollo, pavo, salmón, sardinas, huevos, lentrjas, frijoles.
- Grasa saludables: aguacate, nueces, almendras, aceite de oliva.
- Líquidos: agua, infusiones, jugos naturales.



4

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

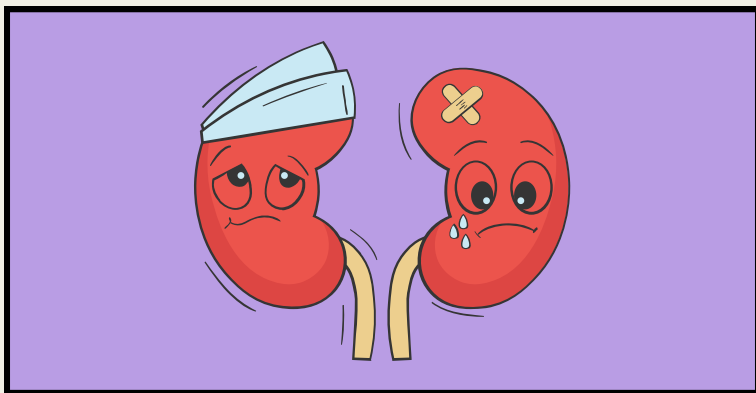
- Alimentos procesados y ultraprocesados: salchichas, jamón, tocino.
- Azúcares añanidos y carbohidratos refinados: chocolate con azúcar, caramelos, pasteles. refrescos, bebidas energéticas.
- Grasas no saludables: margarinas, alimentos fritos, manteca.
- Alimentos crudos: pescados crudos, huevos, carnes.
- Bebidas alcohólicas: todas las presentaciones de alcohol.
- Alimentos con mucha sal: cubitos de caldo, sopas enlatadas, aderezos.



# DIETA EN LA

# INSUFICIENCIA RENAL

## EN QUÉ CONSISTE



BUSCA AYUDAR A MANTENER UN EQUILIBRIO SALUDABLE DE LAS SALES, MINERALES Y LIQUIDOS DEL ORGANISMO ESTO DEBIDO AL DAÑO QUE EXISTE EN LOS RIÑONES.

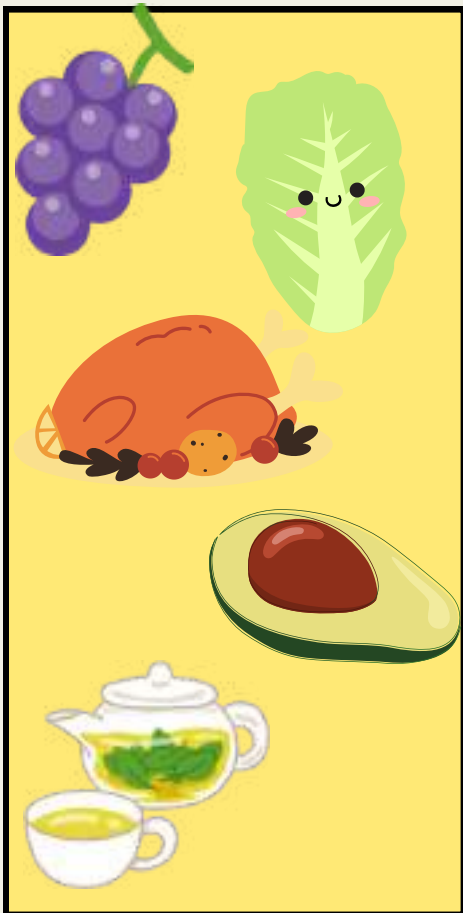
## UTILIZADO EN:

EN AQUELLAS PERSONAS CON FUNCIÓN RENAL COMPROMETIDA O AQUELLAS QUE TIENEN ENFERMEDADES RENALES CRÓNICAS.



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD: POLLO, PAVO, PESCADO.
- CARBOHIDRATOS COMPLEJOS: ARROZ BLANCO, PAN SIN SAL, PASTAS Y FIDEOS BAJOS EN FÓSFORO.
- FRUTAS BAJAS EN POTASIO: MANZANA, PERAS, UVAS.
- VERDURAS BAJAS EN POTASIO: PEPINO, LECHUGA, REPOLLO.
- GRASAS SALUDABLES: ACEITE DE OLIVA, AGUACATE.
- BEBIDAS: AGUA, TÉS SIN CAFEINA.



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- ALIMENTOS ALTOS EN SODIO: COMIDAS CONGELADAS, JAMÓN, SALCHICAS, PAPAS FRITAS.
- ALIMENTOS RICOS EN POTASIO: PLATÁNOS, NARANJAS, PAPAS, CAMOTE, KIWIS.
- ALIMENTOS RICOS EN FÓSFORO: QUESOS, LECHE, YOGURT, SALAMI, REFRESCOS OSCUROS, ALMENDRAS, NUECES.
- PROTEÍNAS EN EXCESO: CARNES ROJAS, POLLO, PESCADO, LEGUMBRES.

