



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

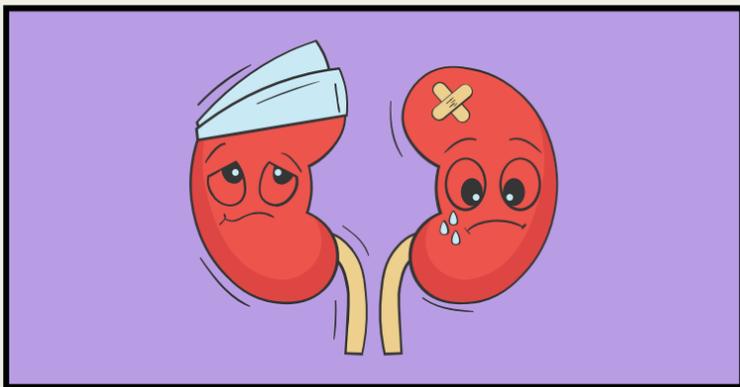
- Alimentos procesados y ultraprocesados: salchichas, jamón, tocino.
- Azúcares añanidos y carbohidratos refinados: chocolate con azúcar, caramelos, pasteles. refrescos, bebidas energéticas.
- Grasas no saludables: margarinas, alimentos fritos, manteca.
- Alimentos crudos: pescados crudos, huevos, carnes.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



DIETA EN LA

INSUFICIENCIA RENAL

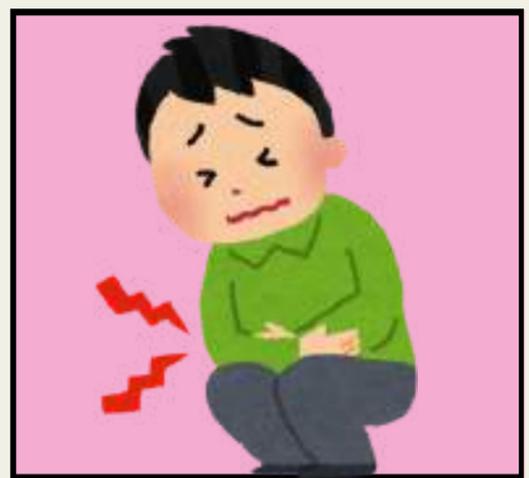
EN QUÉ CONSISTE



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

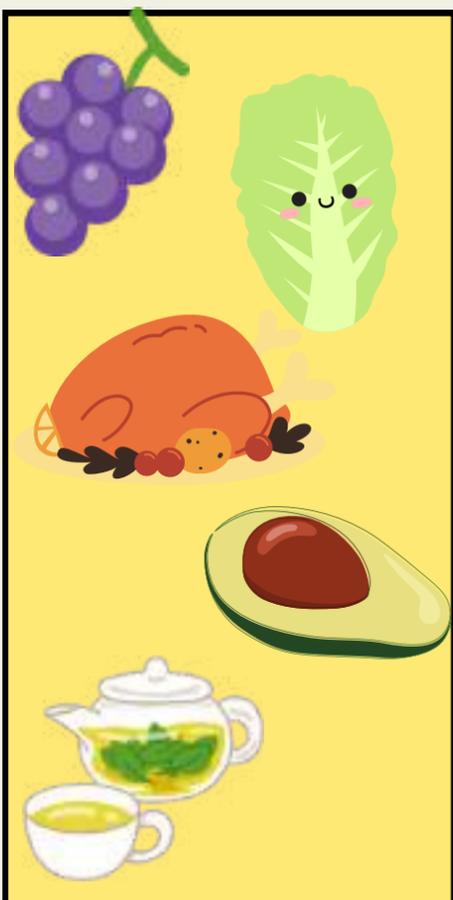
UTILIZADO EN:

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.

