

Dieta vegetariana; vegetales y frutas, frutos secos	Riesgo de deficiencias en vitaminas, se puede llevar una dieta por mucho tiempo siempre y cuando este sea monitoreado por un profesional,
Dieta Cetogenica: presenta beneficios en la salud, pero esta debe ser monitoreada por un especialista	presentan un bajo aporte de vitaminas y minerales, puede generar problemas de estreñimiento, presenta en casos calambres, y son difíciles de seguir de forma correcta; por lo que se eliminan alimentos y lo recomendado es que se lleve un plan de alimentación donde se incluyan todos los alimentos en cantidades recomendadas.
dieta ovolactovegetariana: frutas verduras, huevo y lácteos	esta dieta se restringen carnes, de igual manera debe ser monitoreada por un profesional

Son algunas de las dietas más conocidas, no son completamente malas, estas suelen ser usadas en casos donde el paciente este correctamente informado de los efectos que pueden causar, y deben ser monitoreadas por un profesional de la salud ya que pueden presentar deficiencias en algunos nutrientes o malestares.

La dieta convencional o plan nutricional en los que incluyen la gran parte de alimentos es la más recomendada por lo que es muy importante enseñar a las personas a combinar todo tipo de alimentos de forma correcta.