

MAPA CONCEPTUAL

INPOTANCIA DE LA NUTRICION EN LAS ENFERMEDADES

PROFESOR: GABRIELA EUNICE GARCIA

PRESENTE EL ALUMNO: ABNER URIBE HERNANDEZ MENDEZ

CUATRIMESTRE: 3

GRUPO: C

MODALIDAD: SEMI ESCOLARISADO

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS A 13 DE JUNIO DEL 2020

INPORTANCIA DE LA NUTRICION A LAS ENFERMEDADEZ

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento y el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales

Que pueden ingerir los diabéticos

La clave en la diabetes es consumir una variedad de alimentos saludables de todos los grupos en las cantidades establecidas en su plan de alimentación

La obesidad suele ser el resultado de ingerir más calorías de las que se queman durante el ejercicio y las actividades diarias normales

Los grupos de alimentos son

- Verduras
- frutas
- Granos
- proteínas
- Lácteos descremados bajo en grasas

Brócolis
zanahorios
vegetales de hoja verde,
pimientos y tomate

Naranjas
melones
fresas
manzanas
bananas y uvas

Trigo,
arroz,
avena,
maíz,
cebada

Pescado
huevo
frijoles secos,
pollo
Carne magra

Leche sin lácteos, yogur, queso

La obesidad

Para llevar una mejor dieta debes comer frutas, verduras y una comida saludable

Hacer deporte 3 veces por semana

Debes de dejar de ingerir alimentos como, chatarra, alimentos que contengan grasas y bebidas azucaradas

Si usted tiene sobre peso o obesidad trabaje con su equipo de atención medica para establecer un plan para perder peso

Tome agua en vez de azúcares o bebidas, considere sustituir el azúcar por algún otro que no lleve azúcares

Algunos diabéticos deben consumir sus alimentos en una hora adecuada

Si usa insulina o ciertas medicinas para la diabetes y omite o retrasa una comida su nivel de la glucosa en la sangre puede bajar demasiado

La alimentación es una necesidad básica del ser humano que debe estar satisfecha plenamente. El Proceso de Atención de Enfermería es un método científico que permite actuar usando un lenguaje estandarizado

También llevando a cabo un control porque como al igual ahí personas con desnutrición una mala alimentación

Persona con sobre peso muchas veces lo vemos de un modo bueno porque decimos esta sano y cuando un medico le señale estudios, muchos casos son que tienen riesgos aparecer diabetes, por una mala alimentación y anemia porque han tenido una mala nutrición ahí que tomar en serio esto ya que si no cuidamos nuestra alimentación nadie más lo ara por nosotros