



**Nombre de alumnos: Kevin Moisés Gómez Altúzar**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Mapa mental de alimentación en diabetes, hipertensión arterial y anemia**

**Materia: Educación en nutrición**

**Grado: 4º cuatrimestre**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía.

En la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina. En la diabetes tipo 2, la más común, el cuerpo no produce o no usa la insulina de manera adecuada. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre.

- Limitar alimentos con altos contenidos de azúcar
- Comer porciones pequeñas a lo largo del día
- Prestar atención a cuándo y cuánta cantidad de carbohidratos consume
- Consumir una gran variedad de alimentos integrales, frutas (específicas) y vegetales
- Comer menos grasas
- Limitar el consumo del alcohol
- Usar menos sal

•**Verduras no feculentas** (sin almidón): incluyen brócoli, zanahorias, vegetales de hojas verdes, pimientos y tomates

•**feculentas** (ricas en almidón): incluye papas, maíz y arvejas (chicharos)

•**Proteínas**

- carne magra (con poca grasa)
- pollo o pavo sin el pellejo
- pescado
- huevos
- nueces y maní
- frijoles secos y otras leguminosas como garbanzos y guisantes partidos
- sustitutos de la carne, como el tofu

•**Frutas** – incluye naranjas, melones, fresas, manzanas, bananos y uvas

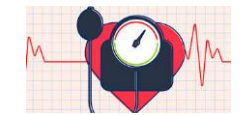
•**Granos** – por lo menos la mitad de los granos del día deben ser integrales

- incluye trigo, arroz, avena, maíz, cebada y quinua
- ejemplos: pan, pasta, cereales y tortillas

Los alimentos y bebidas que hay que limitar incluyen:

- alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans
- alimentos con alto contenido de sal, también llamado sodio
- dulces, como productos horneados, dulces y helados
- bebidas con azúcares agregados, como jugos, gaseosas y bebidas regulares para deporte o energéticas

## ALIMENTACIÓN EN DIABETES, HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ANEMIA



### Anemia

La anemia es una afección en la cual careces de suficientes glóbulos rojos sanos para transportar un nivel adecuado de oxígeno a los tejidos del cuerpo. La anemia puede hacer que te sientas cansado y débil.



- Síntomas:**
- Fatiga
  - Debilidad
  - Piel pálida o amarillenta
  - Latidos del corazón irregulares
  - Dificultad para respirar
  - Mareos o aturdimiento
  - Dolor en el pecho
  - Manos y pies fríos
  - Dolores de cabeza



•Los cereales integrales tienen más hierro, vit B12 y ácido fólico que los refinados pero debido a su contenido en fitatos se recomienda no abusar.

•Entre los postres idóneos están los cítricos por su aporte de vitamina C o los lácteos ya que mejoran la absorción de ácido fólico.

•Cuando consumes legumbres es bueno añadir algo de patata o arroz para mejorar la calidad de la proteína y pimiento o zumo de naranja/kiwi en postre por su vitamina C.

•En primer lugar es importante saber distinguir el hierro hemo, aportado por los alimentos de origen animal (carnes, pescados, aves y mariscos) y el hierro no hemo de origen vegetal (granos, vegetales y frutas), ya que la capacidad de absorción de éste último es peor.

•Fomenta el consumo de alimentos como frutos secos y semillas, carnes rojas, yema de huevo o mariscos entre otros. Ver anexos.

•Ten presente que hay componentes que favorecen la absorción del hierro como son la vitamina C, fructosa, ácido cítrico, proteínas (sobretudo aminoácidos como lisina, histidina, cistina o metionina)

•Evita o reduce el consumo de alimentos que contengan ácido oxálico (espinacas) taninos (café, té), fitatos (fibra de envoltura de cereales), o situaciones de carencia de ciertas vitaminas, exceso de determinados minerales o la insuficiencia de proteínas.

### Hipertensión arterial

La presión arterial es la fuerza de su sangre al empujar contra las paredes de sus arterias. Cada vez que su corazón late, bombea sangre hacia las arterias. Su presión arterial es más alta cuando su corazón late, bombeando la sangre. Esto se llama presión sistólica. Cuando su corazón está en reposo, entre latidos, su presión arterial baja. Esto se llama presión diastólica.

La lectura de su presión arterial usa estos dos números. Por lo general, el número sistólico se coloca antes o por encima de la cifra diastólica. Por ejemplo, 120/80 significa una presión sistólica de 120 y una diastólica de 80.



- Reduzca el sodio a no más de 2,300 mg por día (consumir solo 1,500 mg por día es un meta aun mejor).
- Reduzca la grasa saturada a no más del 6% y la grasa total a 27% de las calorías diarias. Los productos lácteos bajos en grasa parecen ser especialmente benéficos para bajar la presión arterial sistólica.
- Al escoger las grasas, seleccione aceites monoinsaturados, como los aceites de oliva y canola.
- Prefiera los granos integrales a los productos de harina blanca o pasta.
- Escoja frutas y verduras frescas todos los días. Muchos de estos alimentos son ricos en potasio, fibra o ambos.
- Coma nueces, semillas o legumbres (frijoles o guisantes) diariamente.
- Escoja cantidades modestas de proteína (no más de 18% de las calorías diarias totales). El pescado, la carne de aves sin piel y los productos de soja (soya) son las mejores fuentes de proteína.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

Anónimo. MedilinePlus. Diabetes. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/diabetes.html> el 25 de septiembre del 2020.

Anónimo. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. Recuperado de: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica> el 25 de septiembre del 2020.

Anónimo. MedilinePlus. Presión arterial alta. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/highbloodpressure.html> el 25 de septiembre del 2020.

Anónimo. Mayo Clinic. Anemia. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anemia/symptoms-causes/syc-20351360> el 25 de septiembre del 2020.

Jessica. H. Alimmenta. Anemia. Recuperado de: <https://www.alimmenta.com/dietas/anemia/> el 25 de septiembre del 2020.