



Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Mapa mental

Materia: Educación en nutrición

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de septiembre del 2020

ALIMENTACIÓN EN ESTADOS PATOLÓGICOS

Diabetes

Evitar el azúcar y las grasas saturadas

Consumir una dieta saludable

Glucosa sanguínea elevada



Elevación sostenida de la tensión arterial

Hipertensión arterial

Llevar una alimentación cardiosaludable



Anemia

Descenso de la masa eritrocitaria habitual



Dieta de alimentos con hierro hemo.



Activan su absorción

Mayoritariamente alimentos de origen animal



Evitar la sal, embutidos, grasas saturadas, bollería industrial, entre otros.



Bibliografía

Callejo A. (2020). CuidatePlus. Recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2020/05/04/comer-sufro-anemia-173334.html>

Sarwar N. (2010). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

Lafuente C. (2013). *GAES Te cuida*. Recuperado de <https://www.gaes.es/gaestecuida/tu-bienestar/nutricion/que-debo-comer-si-sufro-hipertension>