



Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual

Materia: Educación en Nutrición

Grado: 4°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de septiembre de 2020.

LA ALIMENTACION EN DIFERENTES PATOLOGIAS

Diabetes

Es

Un grupo de enfermedades que tiene como resultado un exceso de azúcar en la sangre

Que se puede comer

Que alimentos limitar

Verduras:
No feculentas: brócoli, zanahorias, vegetales de hojas verdes, pimientos, tomates
Feculentas: papas, maíz, arvejas
Frutas: naranjas, melones, fresas, manzanas, bananos y uvas
Granos: trigo, arroz, avena, maíz, cebada, quinoa.
Proteínas:
Carne magra, pescado, huevos, nueces, maní.
Lácteos descremados o bajos en grasa:
Yogur, queso

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

Hipertensión arterial

Es

Afección en la que la presión de la sangre hacia las paredes de la arteria es demasiado alta

Recomendaciones dietéticas

Aumentar la ingesta de verduras, frutas y legumbres
Reducir la ingesta de sal: se aconseja no superar los 4-6 g de sal al día
Reducir la ingesta de grasas saturadas, colesterol y grasa total
Moderar el consumo de cafeína, evitar el agua con gas o las bebidas carbonatadas
Evitar los embutidos y las carnes grasas, vísceras y pates
Evitar la bollería industrial y los snacks

Anemia

Es

Afección en la que la que la sangre no cuenta con suficientes glóbulos rojos sanos

Alimentos que se deben consumir

Los que se deben evitar durante la anemia

Alimentos ricos en proteína, hierro, ácido fólico y vitaminas de complejo B como carnes, huevos, pescados y espinacas

El consumo de alimentos ricos en calcio en conjunto con los alimentos que poseen hierro, debido a que el calcio compite con el hierro por la absorción en el intestino. también se debe evitar el consumo de leche y sus derivados. Además, también el café, té negro, mate, cacao y chocolate.

Bibliografía:

- (2016). NIDDK. Recuperado de www.niddk.nih.gov
- (2013). Gaes te cuida. Recuperado de www.gaes.es
- (2020). Tua sude. Recuperado de www.tuasude.com