



Nombre del alumno: DIEGO ALEXANDRO MORALES DE LEON

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: MAPA MENTAL

Materia: educación en nutrición



Grado: 4°

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 De septiembre del 2020.

ALIMENTACIÓN EN PATOLOGÍAS COMO
-DIABETES
-HIPERTENSIÓN ARTERIAL
-ANEMIA

DIABETES

Alimentos permitidos

Vegetales
lechuga
Brócolis
Espinacas
Tomate



Avena
pan integral
tortilla de maíz
cebada



Carnes bajas en grasa
Pollo
pavo sin piel
pescados.



Leche
yogures descremados
quesos blancos bajos en grasa.



Alimentos no permitidos

Arroz blanco
papa



Frutas:
sandía.
Almíbar
mermeladas



Hipertensión arterial

Alimentos permitidos

Lácteos desnatados o semidesnatados



Pollo
Pavo
conejo



Evita los quesos curados



Alimentos no permitidos

embutidos
carnes curadas



Anemia

Alimentos permitidos

Carne
Pollo
pescado
hígado
huevos
marisco



Hierro no emo



Hierro no emo



Hierro emo

Legumbres
maíz,
frijol,
lenteja



Frutas:
Manzana
pera
naranja
durazno



Bibliografía

Anónimo. (25/04/20). Recuperado de: <https://www.tuasaude.com/es/que-puede-comer-un-diabetico/>

Anónimo. (25/04/20). Recuperado de: <https://www.alimmenta.com/dietas/hipertension-arterial/>

Anónimo. (25/04/20). Recuperado de: <https://www.tuasaude.com/es/que-comer-para-combatir-la-anemia/>