



## MEDICINA HUMANA

**Nombre del alumno: Sanchez Chanona Jhonatan**

**Docente: Méndez Guillen Daniela Monserrat**

**Nombre del trabajo: "Super Nota"**

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3°**

**Grupo: "B"**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de diciembre de 2021.

Alimentos a consumir



# Tipo de Alimentación con Hipertensión

Es una elevación sostenida de la presión sanguínea

Por debajo de 120/80 mmHg se consideran valores normales óptimos, hasta 139/89 mmHg se considera prehipertensión y a partir de 140/90 hipertensión

Alimentos a evitar



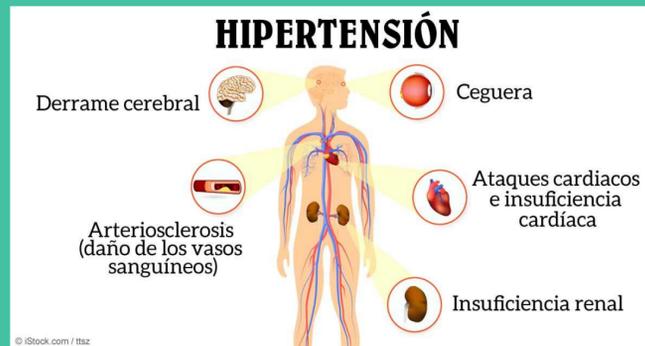
Un máximo de 5 por semas



Frutos secos sin sal



¿Por qué es importante controlarla?



Bebidas con cafeína



# Tipo de Alimentación con Diabetes



Se distinguen cuatro tipos básicos de diabetes:

- DM1.
- DM2.
- Diabetes mellitus gestacional (DMG).
- Otros tipos de DM.



## Diagnostico

	Objetivo de control
HbA1c	< 7%
Glucemia basal y preprandial	70-130 mg/dl
Glucemia postprandial	< 180 mg/dl
Colesterol total	< 185 mg/dl
LDLc	< 100 mg/dl
HDLc	> 40 mg/dl
Triglicéridos	< 150 mg/dl
PA	< 140/80 mmHg
Consumo de tabaco	No



## Consumo moderado



## Alimentos según su índice glucémico y carga glucémica

Alimento	IG	CG	Alimento	IG	CG
Cereales de arroz	82	72	Pan integral	71	32,7
Cereales de maíz	81	70,1	Gominolas	78	72,6
Barra de muesli	61	39,3	Azúcar de mesa	65	64,9
Cereales integrales	42	32,5	Patata cocida	85	21,4
Berlina	76	37,8	Zanahorias	47	4,7
Pan blanco	70	34,7	Plátano	52	11,9
Uvas	46	8,2	Naranja	42	5
Kiwi	53	7,5	Helado	61	14,4
Piña	59	7,3	Yogur desnatado	27	5,3
Manzana	38	5,8	Leche desnatada	32	1,6
Pera	38	5,7	Leche entera	27	1,3
Sandía	72	1,2	-	-	-



## MACRONUTRIENTES

