



**Nombre de alumno: Roxana Belen López López**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Super Notas**

**Materia: Nutrición y Medicina Alternativa**

**Grado: Quinto cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

### 3.1 PREOCUPACIONES SOBRE ALIMENTACION EN LAS ENFERMEDADES NEUROLOGICAS



Los síntomas que acompañan a muchas enfermedades **neuroológicas** pueden contribuir al desarrollo de malnutrición.



El descenso de la ingesta, la aparición de síntomas digestivos o los cambios en el gasto energético, el efecto de ciertos fármacos son elementos que contribuyen a la presencia de desnutrición.



Consejos para la dieta de personas con daño **neuroológico**. 1. Priorizar el consumo de frutas y verduras de producción local. Nos ayudará a cubrir los requerimientos en vitaminas y minerales además de prevenir la deshidratación por su alto aporte en agua(85-95% de agua)..

- Todo lo frito. Al cocinar, el aceite vegetal se convierte **en** grasa saturada que provoca que el colesterol se coloque **en** las arterias. ...
- Azúcares. ...
- **Comida** rápida. ...
- **Alimentos** procesados. ...



¿Cómo combatir la enfermedad neuroológica?

1. Mantenerse activo intelectualmente.
2. Potenciar las relaciones sociales.
3. **Evitar** el estrés.
4. Huir del sedentarismo.
5. Dieta mediterránea.
6. **Evitar** consumos tóxicos.
7. Dormir bien.