

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías Bartolón**

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

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

**Materia: Nutrición en enfermedades renales**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 5° cuatrimestre**

**Grupo: “A”**

# NUTRICIÓN EN LOS TRASTORNOS NEUROLÓGICOS

## Recomendaciones nutricionales en Alzheimer

Se  
puede  
comer

- Por lo menos tres porciones de cereales integrales al día
- Verduras de hojas verdes (como ensalada) por lo menos seis veces a la semana
- Otras verduras al menos una vez al día
- Carne roja menos de cuatro veces a la semana
- Pescado al menos una vez a la semana
- Frijoles más de tres veces por semana

Evitar

- Comida frita o rápida
- Menos de una cucharada de mantequilla o margarina al día
- Evitar el queso
- Pasteles o dulces
- Un vaso de vino u otra bebida alcohólica

## Recomendaciones nutricionales en migraña

Se  
puede  
comer

- Pan, granos y cereales
- La mayoría de los cereales excepto los que contienen nueces, frutos secos o aspartamo
- Carnes frescas de res, pollo, pescado, cordero, cerdo, pavo o ternero.
- Frutas frescas y vegetales frescos.

Evitar

- Hígados de res y pollo
- Palomitas de maíz con sabor
- Carnes empanizadas
- Aderezos para ensaladas embotelladas
- Frutas cítricas
- Frijoles blancos
- Cebollas
- Col fermentada

(MAYO CLINIC , 2019)

## Bibliografía

*MAYO CLINIC* . (19 de ABRIL de 2019). Obtenido de QUINCE SIMPLES CAMBIOS EN LA ALIMENTACION QUE PUEDEN DISMINUIR EL RIESGO DE PADECER ENFERMEDAD DE ALZHEIMER : <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/alzheimers-disease/in-depth/15-simple-diet-tweaks-cut-alzheimers-risk/art-20342112>