



Nombre de alumno: Brenda Margarita Hernández Díaz

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Recomendaciones nutricionales

Materia: Nutrición en enfermedades renales

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Quinto cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Marzo de 2022.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

PACIENTES CON ENFERMEDAD DE ALZHAIMER

- HC { 55% del aporte calórico
- Fibra { debe situarse en 40 g/día
- Lípidos { 25-30%
- Proteínas { 1-1,2 g/kg de peso y día

Tener una frecuencia en los tiempos de comida, para lo cual se pueden proporcionar de 5-6 comidas durante el día o colaciones entre las comidas principales

Incluir en cada comida alimentos que proporcionen energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Proporcionar alimentos con alta densidad energética

Tomar suficientes líquidos.

Féculas, de cuatro a seis raciones al día; verduras, hortalizas, frutas y lácteos, entre dos y tres raciones al día; carnes, pescados y huevos, dos raciones al día, y por supuesto, agua en cada comida

Moderar el consumo de aceites, azúcares refinados y dulces

Evitar el alcohol.

Beber al menos 1,5 litros al día.

PACIENTES CON MIGRAÑA

Mantener horarios de comida ordenados y evite pasar más de 3 horas sin comer

Evitar alimentos dulces como chocolates, dulces o caramelos, mermeladas, mieles, jarabe de maíz, postres y conservas

No consumir vino, cerveza, vodka, whiskey

Embutidos { Salami, tocino, jamones, salchichas, chorizos, etc

Evitar quesos maduros tipo cheddar, gouda o edam

Evitar condimentos artificiales: sazonadores, sopas empacadas, salsas picantes

- Consumir {
 - Galletas sin sabor, como galletas saladas o galletas de agua
 - La mayoría de pretzels y papas fritas
 - la mayoría de los cereales, excepto los que contienen nueces, frutos secos o aspartamo.}
 - Bagels de semillas de sésamo o simples
 - .pan rápido, como pan de centeno o calabacín

Bibliografía

Geosalud. (s.f.). Recuperado el 11 de Marzo de 2022, de Geosalud:
<https://www.geosalud.com/nutricion/migranadieta2.htm>

knowalzheimer. (s.f.). Recuperado el 11 de Marzo de 2022, de knowalzheimer:
<https://knowalzheimer.com/consejos-alimentacion-paciente-enfermedad-alzheimer/#:~:text=Las%20recomendaciones%20de%20ingestas>