

alzheimer



¿Qué es el Alzheimer ?



La enfermedad de Alzheimer familiar de inicio temprano la causa cualquiera de una serie de mutaciones de un solo gen en los cromosomas 21, 14 y 1. Cada una de estas mutaciones hace que se formen proteínas anormales.



¿Qué es el Alzheimer causas y tratamiento?



El Alzheimer es un tipo de demencia que causa problemas con la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Los síntomas generalmente se desarrollan lentamente y empeoran con el tiempo, hasta que son tan graves que interfieren con las tareas cotidianas

REDUCIR EL RIESGO DE PADECER LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER



- Consumir al menos 3 porciones de granos integrales al día.
- Comer vegetales de hojas verdes 6 veces a la semana.
- Agregar frutas a su dieta.
- Reducir el consumo de carne roja.
- Comer pescado al menos 2-4 veces a la semana.



Lic. en nutrición
Antonio Cabrera Ramirez