



Nombre del Alumno **Geovanna Alessandra Mayorga Ramos**

Nombre del tema **Alimentación en diferentes patologías**

Parcial **1er parcial**

Nombre de la Materia **Nutrición clínica**

Nombre del profesor **Gabriela Eunice Garcia Espinoza**

Nombre de la Licenciatura **Enfermería**

Cuatrimestre **3er cuatrimestre**

30 de julio del 2023

Hipertensión

Escoja cantidades modestas de proteína (no más de 18% de las calorías diarias totales). El pescado, la carne de aves sin piel y los productos de soja (*soya*) son las mejores fuentes de proteína. Otros objetivos de nutrientes diarios en la dieta DASH incluyen la reducción de los carbohidratos a 55% de las calorías diarias y el colesterol en la alimentación a 150 mg. Trate de obtener al menos 30 gramos (gr) de fibra diariamente.

Diabetes

Comer los alimentos adecuados para la diabetes significa comer una variedad de alimentos saludables de todos los grupos de alimentos

Frutas y vegetales

Granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, avena

Proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu

Productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso. Acompañado del ejercicio ya que es un principal elemento de ayuda.

Enfermedades gastrointestinales

Evita el consumo frecuente de alimentos que producen gas (coles, legumbres, bebidas con gas). Aumenta el consumo de alimentos ricos en fibra. Evita comidas copiosas y grasosas, son preferibles comidas más frecuentes y menos abundantes. Evita los alimentos que notas que desencadenan o empeoran los síntomas.

Enfermedades cardiovasculares

La dieta cardíaca hace énfasis en alimentos como verduras, cereales integrales y pescados grasos. Estos alimentos son beneficiosos para la salud del corazón. La dieta también limita los alimentos procesados que son altos en azúcar y sal, ya que aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca. La dieta saludable y necesaria para los pacientes con enfermedad cardiovascular debe ser baja en grasas saturadas, colesterol y ácidos grasos trans. La meta es cambiar de forma permanente los hábitos alimentarios y el aumento de la actividad física acorde al estado cardiovascular del paciente.

Alimentación en diferentes patologías