



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno: Elma Yahaira Jimenez Calderón

Nombre del profesor: Gabriela Eunice García Espinoza.

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Nutrición

Grado: 3er. cuatrimestre

Grupo: "A"

Frontera Comalapa, Chiapas, a 30 de julio 2023

ALIMENTACIÓN EN DIFERENTES PATOLOGÍAS

La hipertensión arterial



Dieta Dash

- La dieta DASH consiste en comer:**
- frutas, como manzanas, bananas y fresas
 - verduras, como brócoli, judías verdes y zanahorias
 - frutos secos, como almendras y nueces
 - legumbres y semillas, como alubias, lentejas y semillas de girasol
 - cereales integrales, como la pasta de trigo integral, el arroz integral y la avena
 - productos lácteos bajos en grasa, como la leche descremada y el queso reducido en grasa
 - proteínas magras, como pollo o pescado sin piel.

Por otro lado, el plan limita

Por otro lado, el plan limita:

- alimentos ricos en grasas saturadas, como las carnes grasas y el aceite de palma
- bebidas azucaradas
- alimentos azucarados, como el jarabe de arce, los caramelos y la gelatina
- el consumo de alcohol

Diabetes

Alimentos recomendables



- Carbohidratos saludables**
- Frutas.
 - Verduras.
 - Granos integrales.
 - Legumbres, como frijoles y guisantes.
 - Productos lácteos bajos en grasa, como leche y queso.
- Alimentos ricos en fibra**
- Verduras.
 - Frutas.
 - Frutos secos.
 - Legumbres, como frijoles y guisantes.
 - Granos integrales.
- Grasas "buenas"**
- Palta (aguacate).
 - Frutos secos.
 - Aceites de canola, oliva y maní.

Qué alimentos evitar

- **Grasas saturadas.** Evita los productos lácteos y las proteínas animales con alto contenido de grasa, como la mantequilla, la carne de res, los perritos calientes, las salchichas y el tocino. Limita tu consumo de aceite de coco y palmiste.
- **Grasas trans.** Evita las grasas trans que se encuentran en los refrigerios procesados, los productos horneados, la mantequilla y la margarina en barra.
- **Colesterol.** Las fuentes de colesterol incluyen productos lácteos y proteínas animales con alto contenido de grasa, yemas de huevo, hígado y otras vísceras. Procura no ingerir más de 200 miligramos (mg) de colesterol al día.
- **Sodio.** Intenta no consumir más de 2300 mg de sodio al día. El proveedor de atención médica podría sugerirte que consumas una cantidad más baja si tienes presión arterial alta.

Menú de muestra

- **Desayuno.** Pan integral (1 rebanada mediana) con 2 cucharaditas de jalea, 1/2 taza de cereal de trigo triturado con una taza de leche baja en grasa al 1%, una fruta y café.
- **Almuerzo.** Sándwich de rosbif en pan integral con lechuga, tomate y mayonesa, una manzana mediana y agua.
- **Cena.** Salmón, 1 cucharadita y media de aceite vegetal, papa pequeña horneada, 1 cucharadita de margarina, 1/2 taza de zanahorias, 1/2 taza de habichuelas, bollo de pan mediano y té helado sin azúcar.
- **Refrigerio.** Por ejemplo, 2 tazas y media de palomitas de maíz con 1 cucharadita y media de margarina.

Enfermedad Gastrointestinal.

Que comer



- **Frutas cocidas sin cáscara y sin semillas,** como manzana, pera, banana verde.
- **Vegetales cocidos o al vapor y sin cáscara,** como la zanahoria, el calabacín, la calabaza.
- **Cereales no integrales,** como el arroz blanco, pastas
- **Lácteos,** como el yogur natural descremado y quesos bajos en grasas.
- **Aceites vegetales,** como el de oliva, girasol y de maíz.
- **Sopas** de vegetales y verduras licuadas;
- **Tés calmantes,** como manzanilla, romero y toronjil con jengibre.

Alimentos que deben evitarse

- **Café y alimentos que contengan cafeína,** como los refrescos, chocolate y el té verde, negro o mate
- **Alimentos con alto contenido de grasas,** como frituras, embutidos, pizzas, comidas rápidas e industrializadas
- **Alimentos que producen gases,** como los frijoles, coles, las lentejas, los garbanzos, el repollo y el brócoli
- **Vegetales crudos,** especialmente los de hojas verdes como la lechuga, espinaca, acelga rúcula y el berro.

Se recomienda

Beber una gran cantidad de agua, procurando llegar a la ingesta de 2 litros al día, para reponer el agua perdida durante las evacuaciones y mejorar el funcionamiento de los intestinos."



Enfermedad Cardiovascular

Alimentos beneficiosos para la salud del corazón.



- **Frutas y vegetales,** enfocarse en comer vegetales sin almidón.
- **Pescados grasos,** os pescados ricos en ácidos grasos omega-3 incluyen: salmón, macarela, arenque.
- **Granos integrales,** incluir pan de cereales integrales, pasta y arroz.
- **Nueces:** Estas incluyen nueces, almendras, Semillas: Estas incluyen semillas de girasol, semillas de calabaza, **Legumbres:** Estas incluyen garbanzos, lentejas, frijol negro

Alimentos que se deben evitar.

- **Carne roja y procesada.**
- **Alimentos y bebidas endulzados con azúcar,** como son los refrescos.
- **Alimentos procesados,** mucha azúcar, mucha sal, grasas trans, grasas saturadas, aditivos y colorantes comestibles.
- **Carbohidratos refinados,** pan blanco, pasta y arroz pasteles, bizcochos y postres, muchos cereales para el desayuno, masa de pizza.
- **Alcohol**
- **Sal,** a ingesta de sodio en 1,000 miligramos al día puede reducir la presión arterial.

Los principios básicos de esta dieta son

- Comer alimentos integrales y evitar los alimentos procesados.
- Incluir una amplia variedad de verduras y frutas.
- Limitar la carne roja y procesada.
- Limitar los productos lácteos altos en grasa

