



Nombre del alumno: RITA JULIETA VELAZQUEZ VAZQUEZ

Nombre del profesor: GABRIELA EUNICE GARCIA ESPINOZA

Nombre del trabajo: ALIMENTACION DE DIFERENTES PATOLOGIAS:
HIPERTENCION, DIABETES, ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES Y
CARDIOVASCULARES.

Materia: NUTRICION CLINICA

Grado: TERCER CUATRIMESTRE

HIPERTENCION



QUE ES

AUMNETO PERSISTENTE DE LA PRESION ARTERIAL, LA FUERZA EJERCIDA POR UNIDAD DE AREA LAS PAREDES DE LAS ARTERIAS PRESION ARTERIAL DEBE SER **SISTOLICA 180 Y DIASTOLICA 80.**

QUE ALIMENTOS CONSUMIR

LAS CONSIDERACIONES DIETETICAS MÁS COMUNES SON:
AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN LA DIETA.
REALIZAR LAS 5 COMIDAS RECOMENDADAS
CONSUMIR LACTEOS BAJOS EN GRASA O SIN GRASA
CONSUMIR CEREALES INTEGRALES
REVISAR LA INFORMACION NUTRIMENTALDE LOS ALIMENTOS PARA VERIFICAREL CONTENIDO DE SODIO



CONTROLAR EL CONSUMO DE SAL

ALIMENTOS ALTOS EN SAL

SOPAS EN SOBRE Y CUBITOS DE CALDO, PAN, MARICOS Y BACALAO.

MAYONESA, MANTECA, MARGARINA, GALLETAS, REFRESCOS, CONSERVAS ENLATADAS ETC.

ALCOHOL



DIABETES



CLASIFICACION

COMPRENDE DE UN GRUPO DE ENFERMEDADES CARACTERIZADAS POR CONCENTRACIONES ALTAS DE GLUCOSA EN SANGRE A CAUSA DE DEFECTOS EN LA SECRECION O LA ACCION DE INSULINA SE CLASIFICA EN 4 TIPOS:

- DIABETES TIPO 1, Y 2
- DIABETES GESTIONAL
- PREDIABETES

- **Diabetes Tipo 1**
 - Destrucción de la célula β
- **Diabetes Tipo 2**
 - Defecto progresivo en la secreción de insulina
- **Otros tipos específicos de diabetes**
 - Defectos genéticos de función de célula β , acción de insulina
 - Enfermedades del páncreas exocrino
 - Inducida por quimicos o medicamentos
- **Diabetes mellitus gestacional (GDM)**

QUE ALIMENTOS CONSUMIR

EN DIABETES TIPO 1 DEBE HABER SINCRONIZACION DE LA INSULINA QUE SE ADMINISTRA EN ALIMENTOS CON LA INSULINA. EN DIABETES TIPO 2 MODIFICAR SU ALIMENTACION Y ACTIVIDAD FISICA. DEBEN CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS GRANOS INTEGRALES, PROTEINAS COMO EL POLLO, PESCADO, PRODUCTOS LACTEOS



QUE ALIMENTOS NO CONSUMIR

ALIMENTOS FRITOS Y OTROS RICOS EN GRASAS SATURADAS Y GRASAS TRANS

ALIMENTOS ALTOS EN SAL TAMBIEN LLAMADO SODIO

REFRESCOS, DULCES, PRODUCTOS HORNEADOS.



ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES Y CARDIOVASCULARES

GASTROINTESTINAL

QUE ES

SON ENFERMEDADES QUE ATACAN AL ESTOMAGO Y LOS INTESTINOS GENERALMENTE SON OCASIONADAS POR BACTERIAS, PARASITOS ETC.

TIPOS

ESTAS ENFERMEDADES PUEDEN SER LA COLITIS, REFLUJO ESOFAGICO, HERNIA DE HIATO, CANCER DE CAVIDAD BUCAL, ESOFAGO O ESTOMAGO, ULCERAS ETC.

ALIMENTOS CONSUMIR

LLEVAR UNA DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA. CONSUMIR ALIMENTOS QUE NO CONTENGAN GLUTEN (MAIZ, ARROZ, SORGO) VERDURAS Y HORTALIZAS, FRUTAS,

ALIMENTOS NO CONSUMIR

PICANTE, ALIMENTO CON GRANDES CANTIDADES DE AZUCAR, PRODUCTOS LACTEOS, ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE GRASA, CAFES, BEBIDAS ALCOHOLICAS, COLIFLOR, CARNE DE PUERCO.



CARDIOVASCULAR

QUE ES

ES LA ALTA PRESION SANGUINEA, EL COLESTEROL ELEVADO Y ENFERMEDADES DEL CORAZON. AFECTAN AL CORAZON AL ESTRECHAR LAS ARTERIAS Y REDUCE LA SANGRE QUE LLEGA AL CORAZON HACE QUE EL CORAZON TRABAJE MAS DURO

ALIMENTOS CONSUMIR

AUMENTAR LA ACTIVIDAD FISICA, CONSUMO DE PESCADO, FRUTAS Y VERDURAS

ALIMENTOS NO CONSUMIR

POLLO CON PIEL, SALCHICHAS, OSTION, MARISCOS, CHORIZO, GRASAS TRANS. SAL.

