



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
(UDS)**

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA.

TERCER CUATRIMESTRE

NUTRICION CLINICA

CATEDRÁTICO

GABRIELA EUNICE GARCIA

ALUMNO

JOSE EMILIANO RODAS LEEP

31 Julio del 2023.

ALIMENTACION EN
DIFERENTES
PATOLOGIAS

Hipertensión

Tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlo

Diabetes

Un exceso de azúcar en la sangre (glucosa sanguínea elevada).

Enfermedades gastrointestinales

Son enfermedades que atacan el estómago y los intestinos, generalmente son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y algunos alimentos como leche y grasas, aunque también existen algunos medicamentos que las provocan.

Enfermedades cardiovasculares

Afectan el corazón al estrechar las arterias y reducir la cantidad de sangre que el corazón recibe, lo que hace que el corazón trabaje más duro.

Cambiar el estilo de vida

Se recomienda fuertemente detener el consumo de tabaco, hacer ejercicio con regularidad, evitar el alcohol y por supuesto, adoptar una dieta saludable.

Dieta

No existe una dieta o un plan de comidas específico que funcione para todos

Como evitarlas

Es recomendable no comer en la calle o en puestos, lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño, desinfectar frutas y verduras antes de comerlas, así como tomar agua hervida o embotellada.

Factores riesgo de

Dieta malsana, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol.

Alimentos que debe preferir

- Frutas: plátano, frutos rojos, limón.
- Grasas: aceites vegetales, frutos secos como almendras, nueces.
- Verduras: papas, ajo.
- Cereales integrales.
- Lácteos bajos en grasa.
- Carne: pescado, carnes de ave

Alimentos para consumir

- Frutas y vegetales.
- Granos integrales.
- Proteínas.
- Productos lactos descremados o bajo en grasa como leche, yogur y queso.

Riesgo a enfermar

- Niños menores de 5 años
- Adultos mayores
- Mujeres embarazadas
- Personas con enfermedades crónicas
- Personas que comen en lugares con mala higiene