



Nombre de alumno: María Daniela Gordillo Pinto

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: mapa conceptual Unidad II

Materia: fisiopatología I

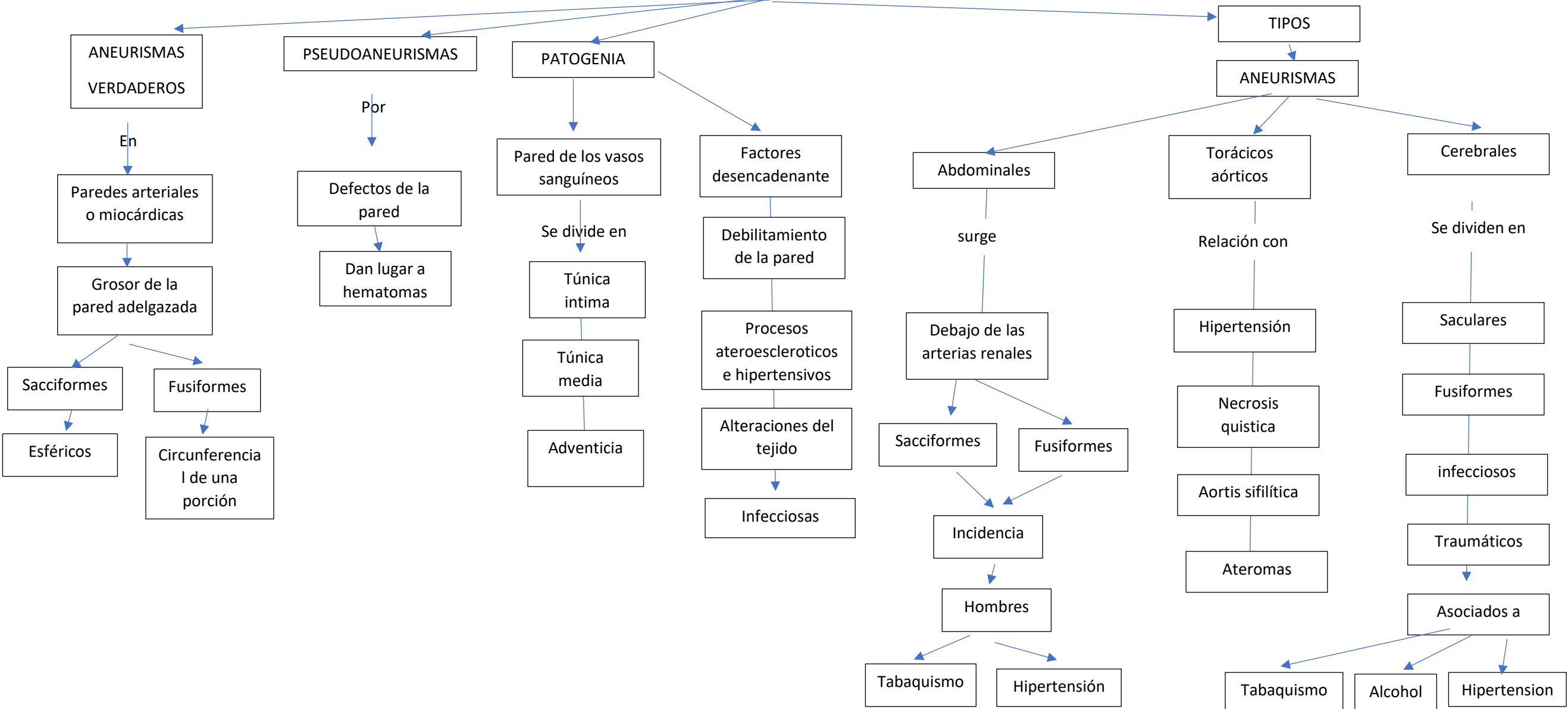
Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: A

SISTEMA NERVIOSO PROCESOS PATOLÓGICOS

Fisiopatología De Los Aneurismas

Dilatación anómala en la pared circunferencial de un vaso sanguíneo



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

B9 y B12

400 nmg/dia

Caballa, arenques, vacuno, lacteos

HOMOSISTEINA

600-1000nmg/dia

Coles, espárragos, espinacas, germen
de trigo

B6

1.5mg/dia

Legumbres, patatas, pollo, pescado

C

90-100MG/DIA

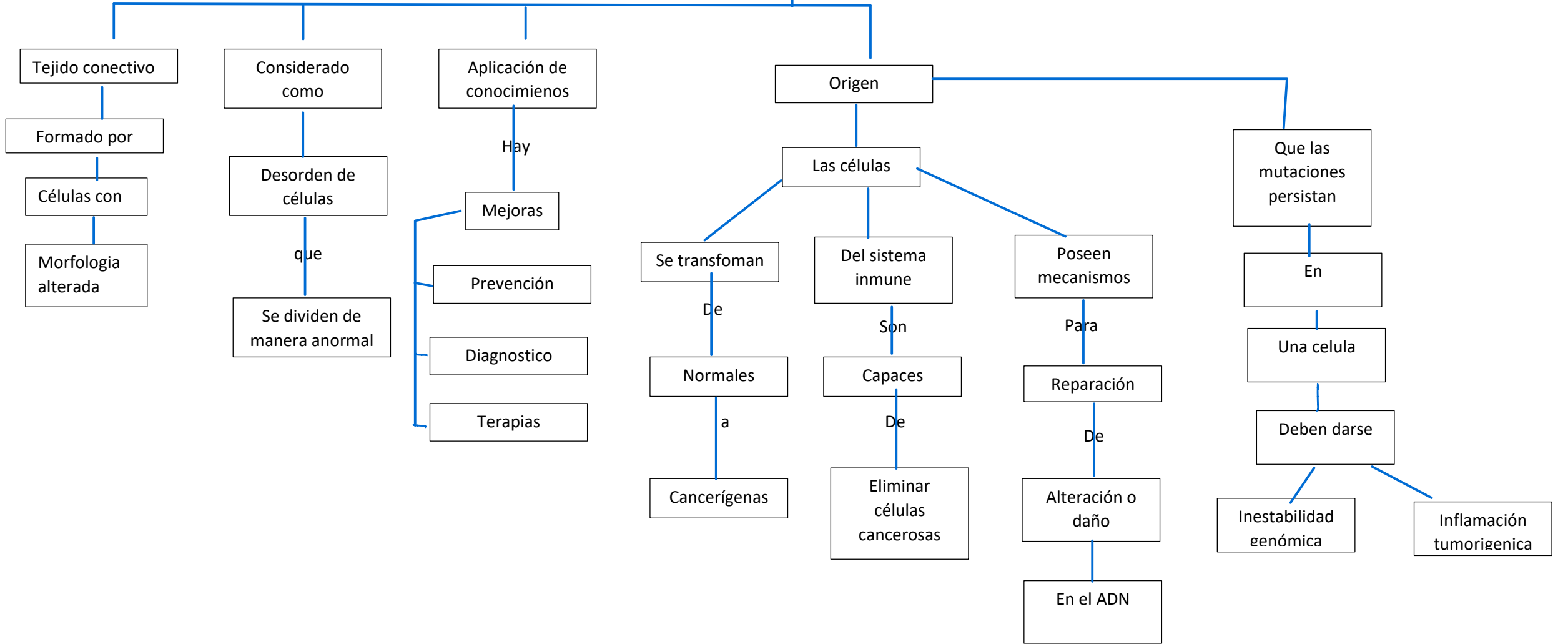
PATATAS, PIMIENTOS, BRECOL, GROSELLAS

E

4MG/DIA

ACEITES DE GERMEN DE TRIGO,
AVELLANA Y GIRASOL

FISIOPATOLOGIA DE TUMORES CEREBRALES



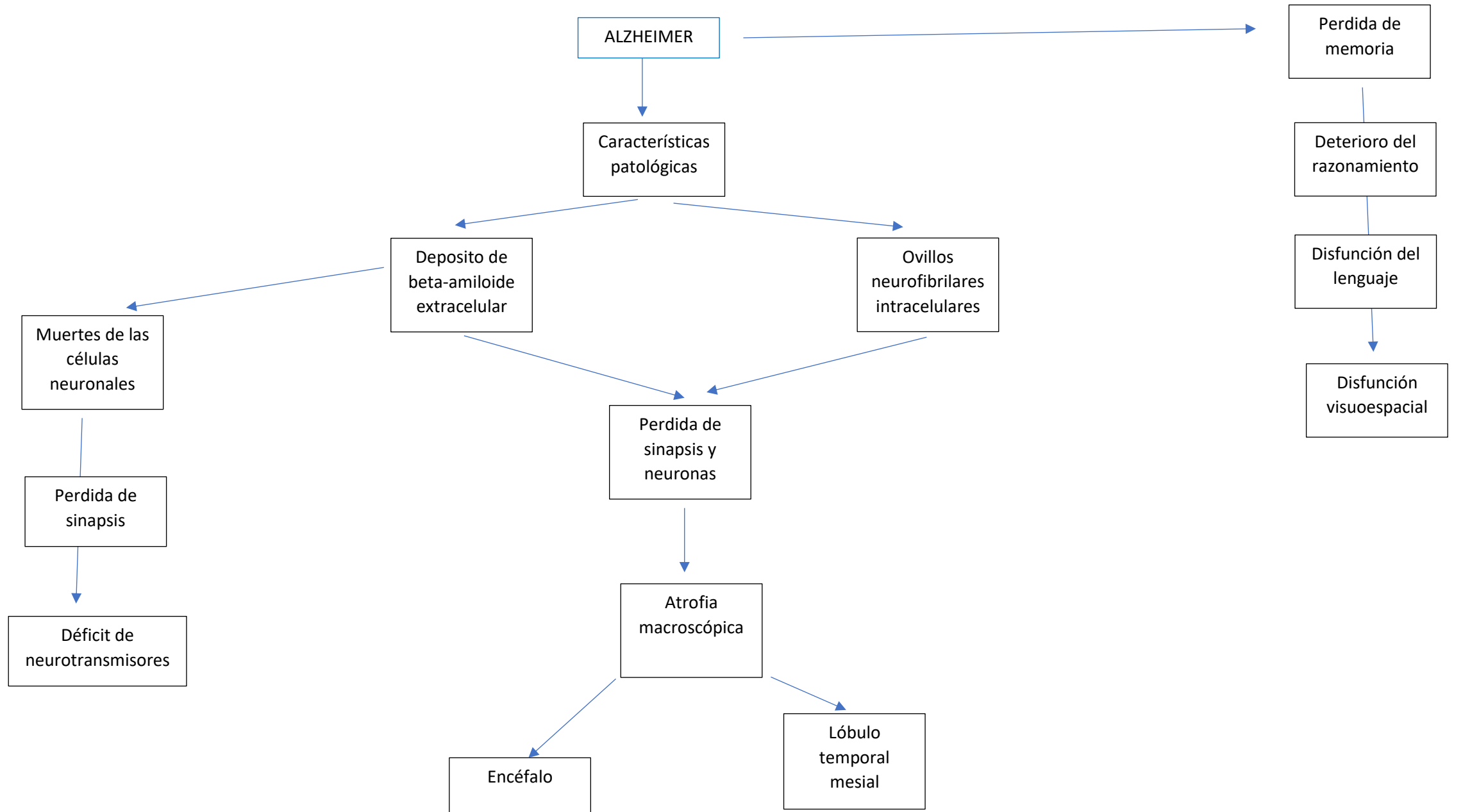
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Evitar o reducir

1. Evitar el consumo de azúcar blanco.
2. Evitar el consumo de harinas blancas
3. Reducir el consumo de patatas excepto de la variedad Nicola.
4. Evitar las confituras, mermeladas, frutas en almíbar.
5. Evitar las bebidas azucaradas como los zumos industriales y los refrescos carbonatados.
6. Evitar por completo las grasas vegetales hidrogenadas tipo margarina y todas las grasas animales cargadas de omega
7. Utilizar aceite de
8. Reducir el consumo de carne
9. Evitar las comidas conservadas en sal
10. Evitar el consumo de bebidas muy calientes

Consumir o incrementar

1. Incrementar el consumo de verduras crucíferas
2. Incrementar el consumo de frutas frescas muy bien lavadas con agua
3. Beber al menos 3 tazas de té verde al día dejando la infusión entre 8 y 10 minutos para que se liberen todos los polifenoles contenidos en las hojas.
4. Incrementar el consumo de frutos rojos
5. Incrementar el consumo de pescado
6. Consumir aves y huevos "orgánicos"
7. Condimentar los alimentos con cúrcuma ya que es el antiinflamatorio natural más potente
8. Consumir una copa de vino tinto al día si su médico no lo ha prohibido
9. Consumir ajo, cebollas y puerros ya que se reducen los efectos de varias sustancias
10. Consumir setas, preferentemente shitake, maitake y coriolus versicolor ya que tienen un marcado efecto estimulando el sistema inmunitario. Las puede cocinar a la plancha, parrilla, en sopas o ensaladas.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

30-35 kcal/kg/día

HC 55% complejos y 10% sencillos

40 gr/día de fibra
3/1 insoluble/soluble

30% grasas
Evitando saturadas

Proteína 1-1.2 g/kg/día

