



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Yeyry Arlen Ramirez Roblero

Nombre del tema: 2.1 Introducción a la Epidemiología Nutricional

Parcial: segundo parcial

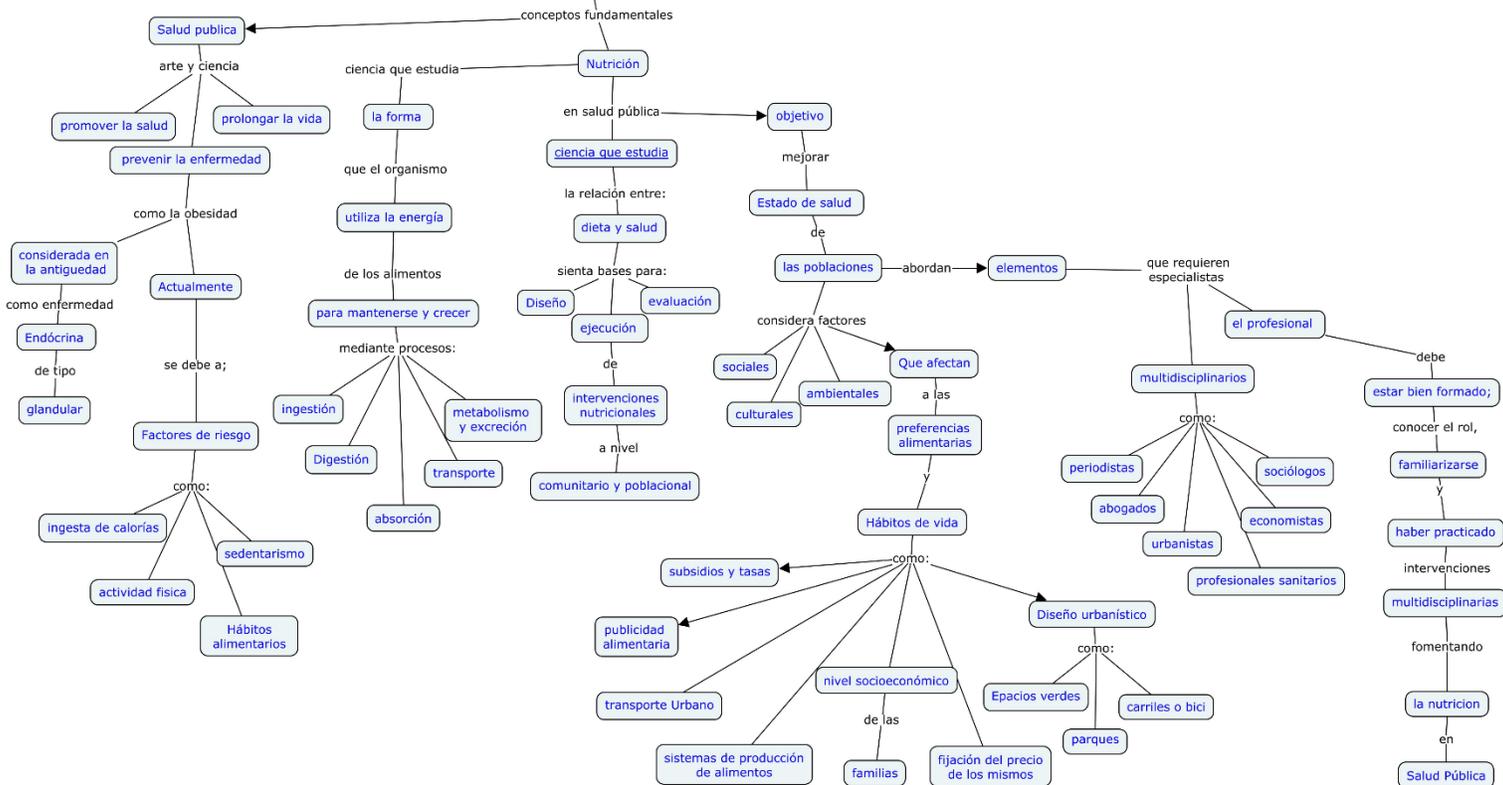
Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 4° to cuatrimestre, Grupo B

INTRODUCCION DE LA EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL



EPIDEMIOLOGIA DE LA NUTRICIÓN

02/10/23

> Entrevista.

① Anotar que es el desayuno de un día en específico

Día Sabado

Desayuno • 2 Guesadillas

• 1 Taza de cafe

Comida - Pozole

- Agua de maraculla

Cena • Pizza

> Cafe

①

Entrevista semanal

1.- ¿Cuántas veces comes carnes? 3-5 veces

- pollo
- res
- puerco

2.- ¿Cuántas veces comes harinas? ¿cuáles?

- spaghetti

- Tortillas : 7 días de la semana

- Pan : 1 vez

- Galleta

3.- ¿Cuántas veces comes frutas? ¿cuáles?

Plátano, Pera, naranja, rambután : 7 días de la semana

4.- ¿Cuántas veces comes verduras? ¿cuáles?

Zanahoria, papa, : 7 días de la semana

5.- ¿Cuántas veces come alimentos chatarra? ¿cuáles?

4 veces chocolate, pizza, chicle, salrita

6.- ¿Cuántas veces toma leche (Tipos)?

2 veces de caja (procesada)

7.- ¿Cuántas veces come hierbas (cuales)?

3 veces Acalga, Berro, espinaca

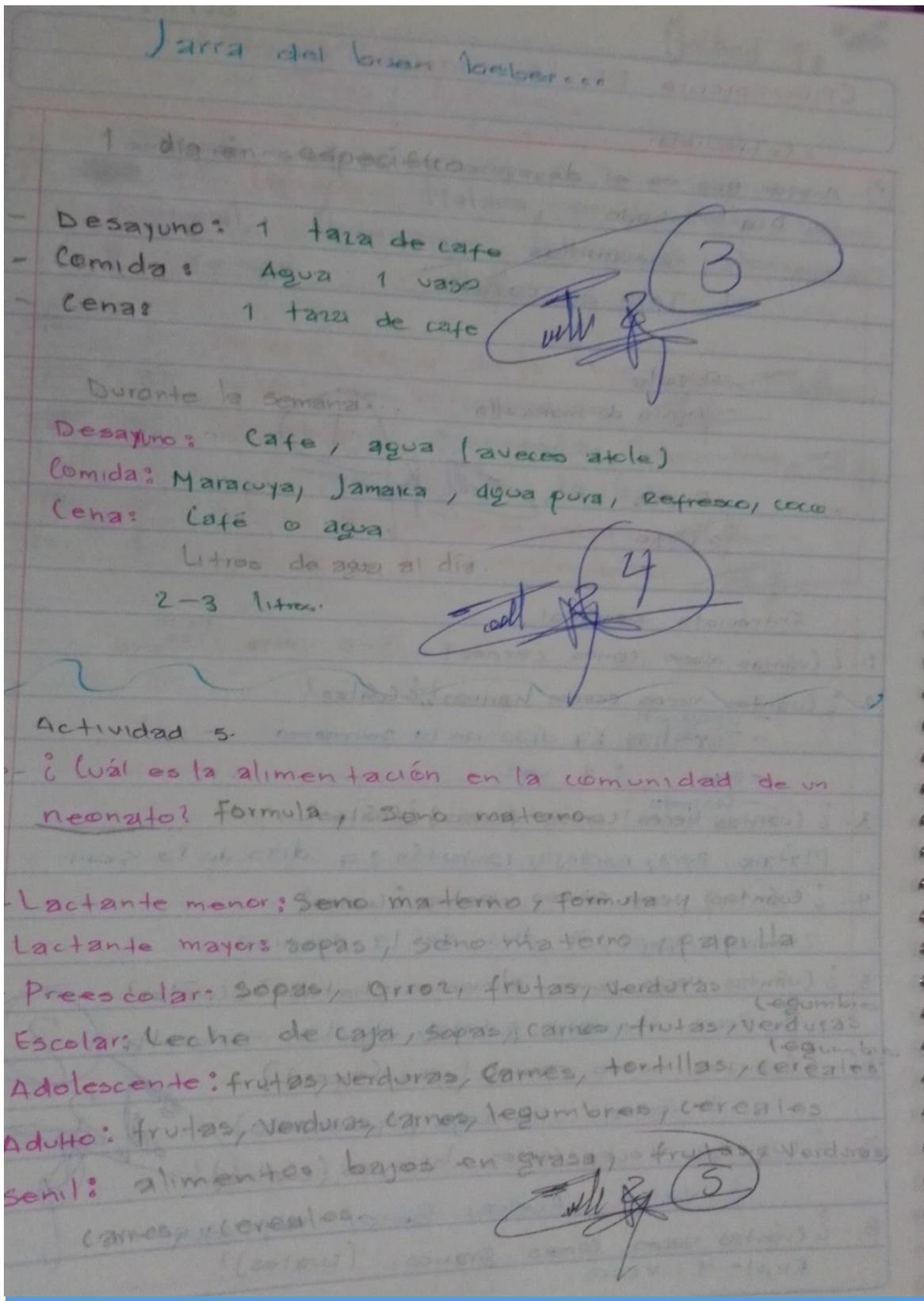
8.- ¿Cuántas veces come granos, (cuales)?

Frijol - 4 veces

Arroz

Lenteja

②



04/10/23

DIETA DE UN PACIENTE CON DIABÉTES.

Recomendaciones: Se recomienda una ingesta baja o sin azúcar, incluyendo la fructosa!

- Debe consumir alimentos ricos en fibras: Brócoli, ejotes, espinaca, acelga, chayotes, zanahorias, etc
- Comer pequeñas colaciones cada dos horas, independiente mente de sus comidas.
- Controlar el consumo de carbohidratos.

Desayuno:

- Caldo de Verduras (Espinaca, chayotes, zanahorias y papa).
- 1 taza y 1 Vaso de agua de avena.

Colación (9-10 am): 1 pera y 1 vaso de leche de soja (sin azúcar)

Colación (1-12) Una ensalada de frutas (uvas y manzanas)

Comida:

- Sopa de Calabazas, 1 vaso de agua de pepino

colación: (3-4) Una ensalada de Verduras (zanahoria rallado y pepino)

colación: (5-6) Leche o pera

ena:

- Leche de soja
- Agua o Pinaol sin azúcar