



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno: **Brisaida Trigueros Ramírez**

Nombre del profesor: **lic. Gabriela Eunice García.**

Nombre del trabajo: **Mapa conceptual**

Materia: **nutrición clínica**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: **Tercer cuatrimestre**

Grupo: **A**

Frontera Comalapa, Chiapas 11 de junio 2020



# Alimentación en las enfermedades.

## OBESIDAD

es

Exceso de masa grasa acumulada en el organismo por el efecto del desequilibrio energético positivo; aparece cuando la ingestión de alimentos es superior a las necesidades del organismo.

El tratamiento del paciente obeso tiene como objetivo disminuir su peso para mejorar o recuperar su salud. Para ello es importante lograr que disminuya la ingesta calórica mediante un plan de alimentación adecuado, y además, realice actividad física.

## DESNUTRICIÓN

es un

Un estado patológico, inespecífico, sistémico y potencialmente reversible, que se origina como resultado de la deficiente incorporación de los nutrimentos a las células del organismo, y se presenta con diversos grados de intensidad y variadas manifestaciones clínicas de acuerdo con factores ecológicos.

Las principales causas de la desnutrición

Son

Consumo de alimentos inadecuados y la presencia de enfermedades.

## ANEMIA

es la

Deficiencia en el tamaño o el número de los hematíes, o en la cantidad de hemoglobina que contienen, con limitación consiguiente de intercambio de oxígeno y dióxido de carbono entre la sangre y las células tisulares.

Tipos de anemia

- a) Macrocítica (grande)
- b) Normocítica (normal)
- c) Microcítica (pequeño)

Tratamiento

Lo importante es evitar que se presente, es decir prevenirla.

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

se define

Como el aumento persistente de la presión arterial, la fuerza ejercida por unidad de área sobre las paredes de las arterias

Los

Valores normales de presión arterial para el ser humano son: < 120 mm Hg de presión sistólica y < 80 mm Hg de presión diastólica.

## DIABETES MELLITUS

comprende

Un grupo de enfermedades caracterizadas por concentraciones altas de glucosa en sangre a causa de defectos en la secreción y/o la acción de la insulina

La

Insulina regula el consumo adecuado de glucosa en la sangre del cuerpo, la cual se necesita para que éste funcione.

Se divide en 4 tipos

Los

Hábitos alimentarios y el estilo de vida no es una tarea fácil, es bastante complicado, el tratamiento debe ser forzosamente multidisciplinario para que los resultados sean adecuados.

Existen

Varios niveles de desnutrición: leve, moderada y grave.

El tratamiento

Para la desnutrición es complejo, y para asegurar su éxito debe ser integral, es decir, además de trabajar con el médico y el pediatra, el paciente también debe recibir información, estimulación emocional y física, así como el apoyo de la familia, además de respaldo económico.

cuando ya existe

La anemia en el paciente es importante que el médico y el nutriólogo desarrollen el plan según la fase y el tipo de anemia

El nutriólogo debe hacer un plan de alimentación para asegurar el consumo de hierro. Algunas indicaciones.

Son

Siempre incluir un alimento que contenga vitamina C.  
El hígado es una fuente excelente de hierro, se puede usar en lugar de carne.

Las leguminosas son una buena fuente de hierro, además de ser económicas.  
Incluir mariscos incrementa el aporte de hierro en la dieta.

la

Hipertensión arterial se puede detonar debido al sobrepeso y a la obesidad, por una alimentación inadecuada (alta en sodio), por genética, por el uso de ciertos medicamentos, por falta de actividad física y por consumir alcohol en exceso.

Objetivo del tratamiento

Es disminuir los valores de presión arterial para evitar complicaciones cardiovasculares, renales, cerebrovasculares y malestares que pudieran ocurrir en los pacientes hipertensos.

El tratamiento se puede dividir

Tratamiento médico y tratamiento nutricional.

las consideraciones dietéticas más comunes

- a) Diabetes tipo 1
- b) Diabetes tipo 2
- c) Diabetes gestacional
- d) Prediabetes

tratamiento

Los tratamientos tienen el mismo objetivo: disminuir y controlar la enfermedad para tener una mejor calidad de vida.

En caso de la diabetes mellitus tipo 1, los pacientes deben seguir un tratamiento farmacológico: el suministro de insulina para disminuir el riesgo de presentar complicaciones propias de la enfermedad, así como realizar actividad física, disminuir de peso (si se requiere) y una alimentación adecuada.

Son

- 1) Aumentar el consumo de frutas y verduras en la dieta.
- 2) Realizar las cinco comidas recomendadas.
- 3) Consumir lácteos bajos en grasas o sin grasa.
- 4) Disminuir el consumo de carne, y aumentar el consumo de pollo y pescado; la variedad es muy importante en la dieta.
- 5) Consumir cereales integrales.

en el caso

del paciente con diabetes tipo 2, lo más importante es cambiar su estilo de vida, es decir, modificar su consumo de alimentos y el tipo de comida, así como realizar actividad física, todo esto para mejorar los niveles de glucosa en sangre y alcanzar el peso adecuado (si se requiere); además, es necesario monitorear los niveles de glucosa en sangre constantemente como control.