

Viernes 12 de junio de 2020

Materia: Nutrición en Obesidad y Síndrome Metabólico



Docente: Daniela Rodríguez

Nombre de la alumna: Jesimiel Ortega Gómez

Tema: ensayo

Cuatrimestre: 6to

Carrera: Nutrición

Introducción

Atraves de este escrito se explicará un poco sobre diabetes mellitus, ¿sabes qué es?, se hablará sobre cuáles son sus recomendaciones internacionales y las dietas por raciones y por equivalencias que debe de llevar una persona que padece esta enfermedad.

El cumplimiento del plan nutricional es difícil de conseguir por los cambios de estilo de vida que eso conlleva. Llevar un buen cuidado sobre la dieta para pacientes con diabetes mellitus es prevenir más complicaciones sobre la enfermedad a largo plazo y mantener el equilibrio de su estado de salud, algunas complicaciones serian el riesgo de enfermedad cardiovascular como la hipertensión arterial, la dislipemia y la obesidad, intentando conseguir la disminución de las complicaciones ya mencionadas.

Las recomendaciones dietéticas para un paciente que padece diabetes mellitus no cambia mucho a las recomendaciones de las demás personas sanas, lo único se manifiesta como el cambio es en los hidratos de carbono, y al hacer esto como antes se menciona el cambio de hábitos alimenticios es difícil, pero por eso se le pregunta al paciente que es lo que consume o como puede acomodar sus alimentos y ver la manera en el que la persona se le haga más fácil, y así pueda cumplir con su tipo de dieta que llevara, sabiendo estos hacemos consiente a la persona que el que realice con éxito su alimentación, no solo evitara visitas constantes al doctor por complicaciones, y los gastos que eso le generaría al no cuidarse.

Recalcar en la persona lo que se ahorrará y lo bien que puede llegar a sentirse al estar haciendo las cosas bien y buscando el bienestar de su salud.

Desarrollo

Hablar de tipos de dietas es saber que existen distintas formas de hacer un plan de nutrición para una persona diabética y puede ser modificada. Las recomendaciones generales al realizar un plan de alimentación para estas personas nos dicen con exactitud qué es lo que se debe de prohibir y que es lo que se puede recomendar para consumo, es fácil de entender, pero al ser una persona con diabetes mellitus se le restringe mucho los hidratos de carbono. Una dieta estricta es aquella en donde ya fijamos y se establecen las cantidades adecuadas de calorías y la distribución de macronutrientes ya preestablecida. La dieta por equivalencias o dieta por intercambios siento que se trabaja más porque se le explica al paciente las modificaciones y hay quienes no logran tener la comprensión o se les dificulta más y hace que no quieran cumplir el plan de alimentación por no comprenderlo, al hacer esto se agrupan alimentos que contengan el mismo aporte nutricional o que sea similar en aporte de carbohidratos lípidos y proteínas para que puedan ser sustituidos unos por otros y para nosotros poder intercambiar alimentos es de utilidad y en cierta manera un poco más fácil.

En el padecimiento de diabetes mellitus encontramos tipo 1 y tipo 2 y cuáles son las recomendaciones o los planes para seguir la alimentación.

Hablemos del tipo 2 acá es fundamental tener un cambio radical en los hábitos de alimenticios y tener un patrón para poder hacer ejercicio físico todos los días (diariamente), lo más frecuentes es que las personas que padecen esta enfermedad tenga sobrepeso y obesidad así que lo que primero se hace es disminuir el contenido de calorías que esa persona consume.

El aporte calórico recomendado varía de acuerdo a la etapa de vida de la persona.

Conclusión

El capítulo está muy bueno más que trata específicamente sobre la alimentación correcta para una persona con dicha enfermedad, y como llevar el control de su glucosa, haciendo que se

sienta bien al seguir su alimentación y no solo se sienta bien, si no que contagia ese bienestar a personas cercanas, hasta puede influir en su modo de alimentarse, porque esa va a hacer su vida, la enfermedad no se va, solo se puede mantener controlada y la persona al sentirse bien, se motiva para poder lograr un equilibrio en su vida.

DIETOTERAPIA, NUTRICIÓN CLÍNICA Y METABOLISMO. Daniel A. de Luis Román
Diego Bellido Guerrero, Pedro P. García Luna, (Editores)

Profe la mera verdad se me es difícil hacer este tipo de actividades y no me di el tiempo para poder lograr culminarla, si leí todo el capítulo y está muy bonito, hasta lo deseo imprimir porque para mí le entiendo más en físico, también vi que en donde se piden requisitos era máximo 4 hojas entonces pues no vi mal solo hablar poco para no excederme.