

NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO



Licenciatura en nutrición

Sexto cuatrimestre

Nombre de la profe

Daniela rodríguez

Nombre del alumno

Andrea yuliana calvo López

Fecha

12-junio-2020

DIABETES MELLITUS. RECOMENDACIONES INTERNACIONALES. DIETAS POR RACIONES Y POR EQUIVALENCIA.

Hay que prevenir y tratar las complicaciones secundarias de la DM, modificando el aporte de nutrientes y realizando cambios en el estilo de vida y permitir el crecimiento y desarrollo normales en niños y adolescentes.

Los tipos de dietas consiste en tener varias técnicas para poder proporcionarles a los pacientes diabéticos fundamentalmente al grado que se encuentren por lo tanto hay que darles algunas recomendaciones generales para que tengan un cuidado mejor en sus alimentaciones y no consumir alimentos no adecuados a su enfermedad y que puedan tener una buena salud.

Dietas por equivalencia o dieta por intercambios

Consiste en que tengamos una porción en cada alimento que se consuma con que también predomine los HC, proteínas o grasas por lo que se acompaña de un patrón de distribución que indica el número de porciones diarias equivalentes de cada grupo. Dieta por equivalente que se deben agrupar los alimentos en lácteos, cereales, legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas y proteínas.

Dieta por unidades de intercambios o raciones

Consiste en tener una buena planificación y permitiendo una mayor flexibilidad de elección sobre la posible sustitución de alimentos de cada grupo. Una de sus ventajas es no tener un control de las equivalencias, que tenga un ajuste calórico y por lo tanto mantenemos la dosis de insulina constante para las raciones de la ingesta de los alimentos y que permite incorporar otros conceptos nutricionales.

Dieta por raciones de carbohidratos

Esta dieta indica en pacientes sin obesidad donde solo se planifica los HC si han adquirido suficientes conocimientos sobre alimentación equilibrado. Ya que también nos permite intercambiar alimentos sin alterar el número de raciones.

Estrategias en nutrición y diabetes mellitus tipo 1

Es muy importante tener un control de glucemia que se asocia a cierta ganancia de peso, por lo cual recomendable que tengan una ingesta de HC en cada comida además de un horario estricto de la ingesta que tenga el paciente.

Estrategias en nutrición y diabetes mellitus tipo 2

Hay que tener un tratamiento encaminado a obtener niveles de glucemia, lipemia e HTA en un rango que disminuya el riesgo cardiovascular. Por ellos es importante hacer hábitos alimentarios y hacer actividad física diariamente para que puedan controlar el sobrepeso u obesidad en la que se encuentran.

Aporte calórico recomendado

Este aporte se le recomienda a cualquier paciente ya que es muy importante, aunque también hay que verificar su edad, actividad física y la situación en la que se encuentre ya sea que ande la persona en lactancia o embarazo ya que en pacientes diabéticos no se les precisa recomendaciones especiales de intesta calórica y con ingesta de masa corporal.

Los carbohidratos

Los alimentos que la contiene no precisan restringirse, siempre que se considere la cantidad de HC que les aporta sustituir a otras fuentes de hidratos o ser cubierta con el ajuste apropiado de insulina o de antidiabéticos orales.

Los alimentos que siempre han contenido HC procedentes de cereales integrales, vegetales y lácteos desnatados deben incluirse en una dieta saludable.

Otros nutrientes

Fructosa

es uno de los que produce menos glucemia postprandial cuando sustituye a la sacarosa o a los almidones en grandes cantidades. Aun que tiene efectos negativos en los niveles de colesterol sanguíneo.

Vitaminas y minerales

No existe claramente la evidencia los alimentos que tienen vitamínicos y minerales en la población con la diabetes al igual que en la población general. En las determinaciones situaciones como el embarazo, lactancia, vegetarianos estrictas dietas con bajo contenido calórico o en ancianos.