

- 
- **Materia: Nutrición en obesidad y síndrome metabólico.**
 - **Cuatrimestre: 6to**
 - **Alumno: Airy del Rosario Bautista Guillén.**

Diabetes mellitus.

La terapia nutricional es un elemento fundamental durante toda la vida, también es esencial para llevar a cabo la estabilidad fisiológica en ciertas situaciones. En la diabetes mellitus este plan se adecua de tal manera que no varía tanto las porciones de macro a la realidad.

Los objetivos de un plan nutricional en la diabetes mellitus son los siguientes.

Contribuir a normalizar los niveles de glucemia.

Disminuir el perfil lipídico.

Prevenir y tratar enfermedades secundarias.

Mejorar la calidad de vida

Aporta calorías y nutrientes adecuados.

Facilitar la educación terapéutica.

Tipo de dieta.

Existen diferentes estrategias para planificar las dietas.

Recomendaciones generales.

Sugerencias de alimentos permitidos.

Dieta estricta.

Menús fijos adecuados a su gasto energético y sus necesidades fisiológicas,.

Dieta por equivalencia o intercambios.

Se basa en una lista de alimentos permitidos con sus porciones adecuadas.

Dieta por raciones de carbohidratos.

Dieta que planifica solo las unidades de intercambios hidrocarbohidratadas.

Estrategias en nutrición y diabetes mellitus tipo 1.

El primer paso a este es educar al paciente fijándole horarios y alimentos que el puede consumir y por ende el tendrá que seguir el plan nutricional, debemos tomar en cuenta también su ingesta glucémica y el como va a variar.

Estrategias en nutrición y diabetes mellitus tipo 2.

Para este se emplea el cambio de estilo de vida es decir que a sabiendas de que la mayoría de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 esta en obesidad y sobre peso, se tiende a ligar la dieta hipocalórica con una actividad física diaria.

Aporte calórico recomendado.

El aporte calórico se debe adaptar a los rasgo socio culturales como a sus necesidades fisiológicas ligadas a su edad y sexo del paciente.

Aporte de macronutrientes.

Proteína.

Ya que no difiere tanto el consumo de proteína esta suele ser de 0.8-1 gr/kg/día.

Lípidos.

Parece ser que se ajusta de manera normal ya que no hay un sustento de que si disminuimos la ingesta de hidratos de carbono este se tenga que aumentar. Por otra parte hay que recomendar la ingesta de omega 3, mientras que los AGS no deben superar el 7% y el consumo de AGMI trans debe disminuir.

Hidratos de carbono.

Se reduce la ingesta de hidratos de carbono simple dejando como única fuente los hidratos de carbono complejos.

Sodio.

Es recomendable reducir la ingesta de sodio debido a la retención de líquidos, los aportes máximos son de 2.4 y 3 g/día, las personas con HTA deben consumir menos de 2.4 gr/día y aquellas con nefropatía el < 2 gr /día.

Vitaminas y minerales

No es recomendable la suplementación de vitaminas pero si un monitoreo de cómo esta la persona en cuanto a sus necesidades vitamínicas, por otro lado las personas con diabetes mellitus tienden a tener un déficit de magnesio y zinc y podría ser de mucha ayuda para el paciente alcanzar los niveles óptimos.