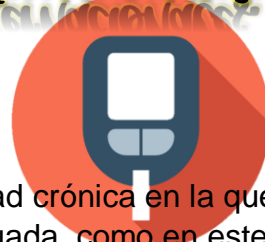


- 
- **Materia:** Nutrición en obesidad y síndrome metabólico.
  - **Carrera:** Nutrición.
  - **Semestre / cuatrimestre:** 6to. Cuatrimestre.
  - **Alumno:** Alicia Marqueni Morales Santizo.

Comitan de Dominguez a 12/06/2020

# Diabetes Mellitus. Recomendaciones internacionales.

## Diets por raciones y por equivalencias



**INTRODUCCION:** La diabetes mellitus es una enfermedad crónica en la que el cuerpo no puede cumplir sus funciones de manera adecuada, como en este caso, no puede regular la cantidad de glucosa en sangre. En este entra la insulina. La insulina es una hormona producida por el páncreas con el objetivo de regular la glucosa en sangre, Esta hormona ayuda a que la glucosa obtenida de los alimentos que consumimos viaje por nuestra sangre y de esta manera pueda entrar a las células de nuestro cuerpo y obtener la energía suficiente a nuestros órganos. La diabetes mellitus se presenta cuando hay resistencia a la insulina, o no puede funcionar de la manera adecuada, existen dos causas principales para contraer esta enfermedad;

1. Producir insulina en cantidades extremadas.
2. Producir insulina de manera insuficiente.

La terapia nutricional es una planeación creada con el objetivo principal de intervenir nutricionalmente en el desarrollo de diversas enfermedades, se lleva a cabo mediante tres fases:

1. Valoración nutricional.
2. Terapia nutricional: en este destaca la asesoría nutricional, modificaciones en la dieta, crear hábitos alimenticios buenos, saludables, alimentación por sonda o parenteral.
3. Monitoreo y seguimiento.

La relación que existe entre la diabetes mellitus y la terapia nutricional es muy extensa debido a que, mediante una alimentación sana, podemos prevenir el desarrollo y las complicaciones de esta enfermedad. Existen muchas personas que tienen antecedentes familiares graves en cuanto a la diabetes además de llevar un estilo de vida poco saludable, por lo que se les hace más difícil cambiar sus hábitos alimenticios por una vida sana y saludable.

Llevando acabo un estilo de vida saludable, podemos obtener un muy buen control en cuanto el índice glucémico de cada persona, podemos prevenir muchas enfermedades como son:

- Cardiovasculares, Hipertensión arterial, Obesidad, Dislipidemia, Entre otras.

## TIPOS DE DIETA:

Podemos encontrar diversas estrategias en cuanto a la programación de las dietas, adecuadas para cada persona diabética.

**RECOMENDACIONES GENERALES:** se debe ser muy específico al momento de elegir los alimentos que se le debe mandar a cada persona enferma de diabetes, de igual manera con los alimentos que se le deben prohibir.

**DIETA ESTRICTA:** son permanentes en el reparto de las calorías y los macronutrientes, e establece con el objetivo principal de ser específicos en su reparto.

**DIETA POR EQUIVALENCIA:** Basada principalmente en agrupar los alimentos según su contenido nutricional, además del grupo al que pertenecen:

- HC
- Lípidos
- Proteínas

En el que indica que alimentos en específico se pueden consumir y así mismo las proporciones diarias.

Se agrupan los alimentos en:

- Lácteos
- Cereales
- Legumbres
- tubérculos
- frutas
- grasas
- proteínas
- verduras
- hortalizas

**DIETA POR RACIONES DE CARBOHIDRATOS:** Esta dieta fue elaborada únicamente para pacientes con obesidad o insuficiencia renal, esta dieta no tiene que ser precisamente realizada con tablas, ya que se tiene la máxima libertad de consumir alimentos carbohidratados.

**ESTRATEGIAS EN NUTRICIÓN Y DIABETES MELLITUS TIPO 1:** En este tipo de dieta la insulina debe ser incorporada paulatinamente, en el estilo de vida de la persona el consumo de hidratos de carbono debe ser consumidos en cada comida, de igual manera se debe de tener una hora en específico para cada alimento.

**ESTRATEGIAS EN NUTRICIÓN Y DIABETES MELLITUS TIPO 2:** el estilo de vida de la persona que sufre diabetes mellitus tipo 2, debe ser totalmente modificada, para que de esta manera se pueda lograr la regulación de los niveles de glucemia, lipemia y HTA y así mismo disminuir el riesgo de contraer otras enfermedades como:

- Cardiovasculares
- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Dislipidemia
- Entre otras.

**REPARTO DE MACRONUTRIENTES:**

**TABLA 11.3. Perspectiva histórica de las recomendaciones nutricionales en la Diabetes Mellitus<sup>(13)</sup>**

DISTRIBUCIÓN DE CALORÍAS (%)			
Año	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
Antes de 1921		Inanición	
1921	20	10	70
1950	40	20	40
1971	45	20	35
1986	< 60	12-20	< 30*+
1994	*	10-20	

\* Según la evaluación nutricional y los objetivos terapéuticos.  
+ menos de un 10% de aporte calórico en forma de grasas saturadas.

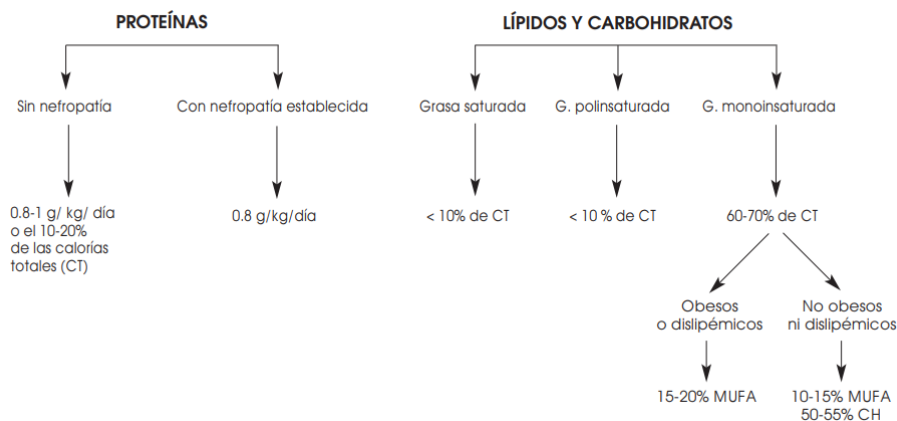
**PROTEINAS:** El ranfo de proteínas que se le debe mandar a personas con diabetes mellitus es muy parecida el que normalmente se le manda a personas sanas:

- 0.8-1 g/ kg/día
- 10%-20%

**LIPIDOS:** se puede obtener cierto beneficio si los acidos grasos monoinsaturados son sustituidos por hidratos de carbono con alto

índice glucémico. El rango que se le manda de lipidos a una persona con diabetes mellitus, es muy parecida a lo que se le manda a una persona sana.

**CARBOHIDRATOS:** Los alimentos que contiene y son ricos en sacarosa, deben ser evitados, siempre y cuando se tenga la cantidad de hidratos de carbono adecuados, para poder ser sustituidos.



Fructosa: es un tipo de azúcar, como la glucosa, que al momento de sustituir a la sacarosa, produce glucemia postprandial.



Edulcorantes calóricos: Azúcares como la miel, jarabe de maíz, entre otras.



Sodio: Se recomienda que el aporte de sal sea en cantidades mas pequeñas, Los aportes máximos recomendados varían entre 2,4 y 3 g/día. Las personas con HTA deben consumir menos de 2.4 g/día(2) y aquellas con nefropatía e HTA < 2g/día



**CONCLUSION;** La terapia nutricional se basa principalmente en el tratamiento que necesitan las personas que sufren de la enfermedad de la que se habló anteriormente, la diabetes mellitus y de esta manera poder controlar el índice glucémico y evitar contraer otras enfermedades que esta puede llegar a causar, cada plan de alimentación, está elaborado específicamente para cada persona según sus necesidades, tanto calóricas como metabólicas, entre otras.

**FUENTES;**

KRAUSE . (NP). Diabetes Mellitus. Recomendaciones internacionales. Dietas por raciones y por equivalencias. En DIETOTERAPIA, NUTRICIÓN CLÍNICA Y METABOLISMO(163-171). MADRID: Copyright”.