

---

NOMBRE DEL ALUMNO: BERTHA ALICIA FLORES  
PANTOJA

NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA RODRIGUEZ

MATERIA: OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

ACTIVIDAD: ENSAYO

FECHA: 12 JUNIO 2020

# DIABETES MELLITUS

## INTRODUCCION

La diabetes mellitus tipo 2 se considera un problema de salud pública mundial; el sobrepeso y la obesidad son los factores de riesgo más importantes asociados con inactividad física y alimentación inadecuada. La incidencia de diabetes en personas con glucosa alterada en ayuno o intolerancia a la glucosa (prediabetes) varía de 5 a 10 %. Tener un índice de masa corporal (IMC)  $> 23$  en las mujeres y  $> 25$  en los varones, además de obesidad abdominal, aumenta 42.2 veces el riesgo de diabetes 2.

# DIABETES MELLITUS

La diabetes es una enfermedad crónica y metabólica que se caracteriza por la presencia de hiperglucemia esta se acompaña de mayor o menor medida. En la diabetes tipo 2, el organismo no usa la insulina debidamente. Esto se llama resistencia a la insulina. Primero, el páncreas produce insulina adicional para compensar. Pero con el tiempo el páncreas no puede producir suficiente insulina para hacer que su nivel de glucosa en la sangre sea normal. Esta enfermedad crónica se puede tratar con pastillas o insulina.

Cuando un paciente tiene diabetes es necesario llevarle un plan nutricional adecuado a su GET, normalizar sus niveles de glucemia, presión arterial, es importante ayudarlo a que no tenga complicaciones secundarias. Por eso es importante adecuarle una dieta con los nutrientes necesarios para que así se mantenga en un peso adecuado.

Existen una infinidad de dietas desde una dieta estricta hasta una dieta por equivalentes, estas pueden ser usadas dependiendo del gusto del paciente teniendo en cuenta que la mayoría de pacientes con DM2 sufren de sobrepeso u obesidad es necesario mandarle menos calorías del total de su ingesta diaria lo recomendable sería (250 a 500 kcal). El aporte calórico se debe adaptar a cada paciente, teniendo en cuenta su edad, sexo, etnia, actividad física y situaciones especiales como embarazo y lactancia. (Daniel A. Diego B, 2012)

Una dieta hipocalórica ayuda a la rápida pérdida de peso, eso ayuda al control de la lipemia y glicemia. Las raciones necesarias de proteína en sujetos con DM no complicada son similares a las recomendadas en población sana: de 0.8-1 g/kg/día, comprendiendo entre un 10-20% del total de calorías consumidas. (Daniel A. Diego B, 2012)

Los pacientes con problemas cardiovasculares y con diabetes mellitus consumirán parecidas cantidades de grasas ya que ambos tienen el mismo riesgo, las grasas más importantes serían los monoinsaturados y polinsaturados ya que los polinsaturados disminuyen los triglicéridos en los pacientes con diabetes. Los hidratos de carbono en una dieta son sumamente importantes pues son nuestra fuente de energía, en un paciente con diabetes mellitus también lo son pues no es necesario eliminarlos solo llevar un control, aumentar los HC complejos y bajar el índice glicémico de ciertos alimentos.

La utilización del índice glucémico (IG) puede aportar beneficios adicionales sobre el recuento total de los HC consumidos, pues intervienen en el control de la glucemia postprandial. El IG consiste en la elevación de la glucemia postprandial que producen raciones equivalentes de alimentos que aportan HC comparada con un alimento de referencia como la glucosa o el pan, que se valoran como la unidad. (Daniel A. Diego B, 2012)

Para un paciente con diabetes es importante llevar un control de sodio, reduce su aporte ya que es importante controlar la presión arterial. 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. (Daniel A. Diego B, 2012)

# CONCLUSION

La nutrición es muy importante ya que te ayuda a prevenir enfermedades a futuro, también te ayuda a controlarlas. Cuando se trata de un paciente con alguna enfermedad crónica que en este caso es la diabetes es muy importante hacer que el paciente lleve una buena relación con la comida y uno como nutriólogo es muy importante adecuar su plan nutricional con todos los nutrientes necesarios, llevar un manejo de calorías adecuado a él y sobretodo tener en cuenta cual es el objetivo de cada paciente.

## Bibliografía

Daniel A. Diego B, P. P. (2012). *Dietoterapia, Nutrición clinica y metabolismo* .

Profe no estaba segura si así se podía citar, no sabía cómo se llamaba el autor, es más tengo una duda porque en plataforma aparece que es el libro de Krause pero me pasaron otro.