



Nombre: Eduardo de Jesús López López

Materia: Nutrición en obesidad y síndrome metabólico

12 de junio del 2020

Elige la vida (leerse como si el mundo ya no te diera otra opción)

- Por Eduardo López

La diabetes se ha vuelto una pandemia, realmente no se requiere de mucho conocimiento para darse cuenta de que la enfermedad se presenta de manera muy frecuente, ¿Quién no tiene un familiar, amigo o personas cercanas y que padezcan esta enfermedad?, ¿el problema es el sistema capitalista que nos hace comprar comida? En mi localidad existen un sinnúmero de comercios, tanto locales como empresas extranjeras, pero ¿podemos ver esta situación tan solo como una falta de nuestro conocimiento? De nuestra ignorancia; quizás no se requiere de mucho conocimiento para darse cuenta de la prevalencia de la enfermedad, pero si hace falta bastante educación para poder lidiar con este sistema; no busco realmente cambiar el sistema pero si aumentar tu conciencia, no quiero ir en contra de las multinacionales, quiero ir en contra de tu mente.

Hablando de manera profesional acerca del tema, que es la diabetes mellitus y todo lo que engloba esta enfermedad y el foco de información que ronda alrededor de ella, hay que crear objetivos, planeamos cambiar nuestra alimentación pero ¿con que fin? La vida de un diabético y su plan de alimentación son muy estrictos con tiempos adecuados para la ingesta de hidratos de carbono para aquellos que se encuentran muy avanzados y son insulino- dependientes y aunque tu caso no sea tan avanzada siempre el nutriólogo buscara la manera de regular tus niveles de glucemia, con eso la vida se te viene abajo, porque te privaras de grandes cantidades de azúcar que no te voy a mentir se ve muy delicioso, pero no es sano, si ya tienes este problema en caso de ser diabético tipo 2 debió ser por una falta de conciencia en lo que comías, y quizás poseas el perfil adecuado como para diagnosticarte obesidad y tengas los triglicéridos altos, con la alimentación implementada trataremos de reducir el perfil lipídico y los niveles de hipertensión arterial como indicadores de riesgos cardiovascular, si, te puede dar un infarto al corazón pero antes de eso proceso sufrirás mucho, con enfermedades coronarias o quizás un derrame cerebro-vascular, te modificaremos todos los nutrientes si estabas acostumbrado a las grasas y azúcares desde temprano, quizás te someterás a cambios obligatorios desde ahí, trataremos de mejorar tu estilo de vida, harás ejercicio de manera frecuente, y bueno lo intentaremos, te trataremos de consentir adecuando tu alimentación a tus gustos pero no creo que funcione y tampoco creo que te agrade demasiado. Estas medidas las aplicamos tanto para niños y jóvenes que apenas empiezan su vida y se topan con esta enfermedad, en ocasiones la diabetes mellitus tipo 1 no avisa, si esa es innata y es un poco más difícil detectarla, hasta las mujeres que esa en periodo de embarazo se tienen que alimentar de la manera adecuada ya que existe también un tipo de diabetes para ellas, diabetes gestacional, en fin modificaremos toda esa parte de tu vida que has estado haciendo mal y trataremos de salvarte en caso de que no te hayas dado cuenta de tus malos hábitos alimenticios.

Te proporcionaremos diferentes tipos de dieta cada una con características diferentes, estrictas, de equivalencias por intercambio de HC, dieta por raciones de HC, y cada una será tan difícil,

aunque la primera no, cada una tendrá una explicación de al menos una hora y quizás te aburras para cuando termine, en algunas tendrás que aprenderte cada ración y cuanto te aporta, en otras minuciosamente cada gramo y su energía relacionada, tendrás que aprender que si es procesado, la manera en la que lo cocinas y hasta la cantidad de grasas estará relacionada con el efecto que tendrá en tu organismo y por si fuera poco tendrás sus desventajas, quizá son aprendas a la primera, quizá son siquiera te esfuerces y lo dejes para después, y si no has aprendido de pie a cabeza la metodología que te brindo te encontraras desesperado y por más que trate de pintarte con luces y colores la belleza de vida que podrías tener tan solo comiendo de mil formas, te sentirás agobiado.

Y mi trabajo, quizás sea lo más fácil de todo este proceso porque tratare de meterte en tu cabeza, conocer tus gustos, tus alimentos favoritos y solo los cortare a la mitad y te diré que eso es lo correcto y no lo entenderás, quizás te lo explique de mil maneras previamente pero tu estarás tan agobiado por no comer lo que quieres.

Tendrás que comer de 0.8-1 g/kg de peso al día de proteínas eso es del 10-20% del 100% de lo que comerás en todo el día, si tu situación no es tan complicada te plantearé la idea de comer ácidos grasos mono insaturados del 10 al 20% de 35% de lo que comerías de grasas y como ya había dicho del 100% de lo que comerías en un día, estarás tan agobiado y confundido que no tendrás ni la menor idea de cuando te diga que los ácidos grasos poliinsaturados Omega 3 son muy buenas grasas tanto para tu corazón como para tu cerebro, tus arterias te lo agradecerán, reducirán el colesterol LDL si ese que le dicen colesterol malo y quizás su contra parte también aumente como lo es el colesterol LDL. No consumirás tus más amadas grasas saturadas y te las redujera a una ingesta del 7% solo porque no puedo evitarlo porque se encuentra compartida con otros alimentos que igual contienen ácidos grasos poliinsaturados, tendrás la dicha de consumir ácidos grasos mono insaturados trans con una ingesta de menos de 200 mg al día, al día. Y sabes te hare comer pescado 2 a 3 veces a la semana porque de alguna manera tenías que consumir ese Omega 3. Estarás tan confundido del porque te puse cereales integrales, fruta, vegetales y lácteos porque ¿sabes?, forma parte de una alimentación saludable.

Harás recuento junto conmigo de todo lo que comes eso para el conteo de tu glucemia postprandial, con esto evaluaremos que podemos agregar o quitar de tu dieta, alimentos con alto contenido glicémico, adiós, hola alimentos con bajo índice glicémico y lo hare solo para que varíes un de platillos durante la semana, bajes de peso y pierdas un poco de peso, tan solo un poco. No consumirás fibra pues créeme lo consumirás, solo lo normal eso si no esta tan loco de 20-35 g al día aunque sabes 50 g podría ser beneficiosa, contrarrestara no es su totalidad obviamente tu problema ya es grave amig* la insulinoresistencia y te ayudara con tu glicemia si tienes diabetes mellitus tipo 1, todo esto para que consumas un 50 a 70% de HC y AGMI de la ingesta energética total del día evitando sobre todo un consumo menor de 130 g de HC al día, eso es más o menos la mitad de las personas normales, no quiero hacerte sentir mal pero seguro ya me odiaras después de haberte propuesto todo lo malo que te puede pasar.

Consumirás fructosa porque no es tan dañina, no afecta tanto la glicemia postprandial cuando la usamos en lugar de azúcares como la sacarosa o los almidones adió a los poderosos guineos siempre y cuando consumirás demasiados de su dulzura, y a pesar de que no es tan dañina le afecta al único colesterol que podría salvar tu vida el LDL, como consejo no se debe consumir como edulcorante, fin de esa historia, pero no existe justificación para no consumirla si eres diabético al menos tendrás una probadita de los poderosos y ricos guineos o plátano como quieras llamarlo.

Edulcorante calóricos, amigo* los jugos de frutas, miel y jarabe de maíz si ese que le pones a tus ensaladas está bien pero con medida, el sorbitol, manitol y xilitol son alcoholes- azúcares comunes deberíamos dejarlo en una cucharada a lo mucho, no hay que abusar y si existen edulcorantes calóricos seguro existían los que no te aportaban nada, pero créeme son pocos los que están aprobados por la FDA, sacarina, aspartamo, acesofamo potásico consúmelo pero de seguro ni los ubicas porque no lees ni el contenido de la comida chatarra que introduces por tu cavidad oral. Y si eras alcohólico y me refiero a era porque te enfrentarás a la idea de consumir 15 gramos que es menos de lo que dices aguantar en una noche de fiesta con tus amig*s, ¿te parece 350 ml de cerveza, 150 ml de vino o 50 ml de bebidas destiladas? Eso será suficiente para que ya no sigas cavando un agujero atrás de tu casa.

Adió sal, si querías sodio en tu vida y no tienes hipertensión, 2,3 a 3g al día es suficiente, 2,4 con hipertensión y menos de lo que mencione antes si eres nefropata y tienes hipertensión con un consumo de menos de 2g al día.

Me estas odiando pero las vitaminas y minerales son igual de importantes, si no estás embarazada, en la lactancia, vegetariano estricto, mantienes tu figura con dietas con bajo contenido calórico o estas arriba de los 60 años no obtendrás grandes beneficios, ya que el estrés oxidativo seguirá agobiándote y la vitamina A y E solo te saludaran pero no podrán hacer mucho frente a este problema; lo que sí, perderás magnesio, esto por defecto tubular renal y diuresis osmótica, esto se asocia a la insulino resistencia y la disminución en su secreción lo cual te provoca una hipomagnesemia se presenta algo así como un 25-38% en los pacientes bueno ya lo sabes, diabéticos, lo podemos contrarrestar con una ingesta diaria de 45 mmol/día solo si tienes un déficit, y zinc pero solo te lo suplementaremos si se te llega a presentar un déficit, bueno olvidaba el cromo disminuye por la insulinoresistencia en diabetes mellitus tipo 2. }

¿Agobiado? Elige la vida, elige una alimentación con baja aportación calórica, busca el ejercicio, elige hábitos, elige objetivos, elige dejar las redes sociales, elige dejar el sedentarismo, elige los vegetales, elige ser la mejor versión de ti cada día, elige cuidar la maquinaria que te transporta, elige dejar el tabaco, elige dejar el alcohol, elige el amor a ti mismo, elige amar lo que ves en el espejo, elige los guineos son amor, elige ser una mejor persona, elige la salud...

Elige la vida