

12 DE JUNIO DE 2020



# NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

ENSAYO

SEXTO CUATRIMESTRE DE NUTRICION

L.N: DANIELA RODRIGUEZ

Alumna: Alondra Stephania Aguilar López

La nutrición y la actividad física son partes importantes de un estilo de vida saludable para las personas con diabetes. Además de otros beneficios, seguir un plan de alimentación saludable y mantenerse físicamente activo puede ayudarle a mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites deseados. Para manejar su nivel de glucosa en la sangre tiene que equilibrar lo que come y bebe con la actividad física y las medicinas para la diabetes, si los usa. Qué, cuánto y cuándo comer es importante para mantener su nivel de glucemia dentro de los límites recomendados por su equipo de atención médica. Aumentar su actividad física y hacer cambios en lo que usted come y bebe puede parecerle difícil al principio. Tal vez le resulte más fácil si comienza con pequeños cambios y obtiene la ayuda de su familia, sus amigos y su equipo de atención médica. Quizás piense que tener diabetes significa que no va a poder consumir los alimentos que le gustan. La buena noticia es que usted puede comer sus alimentos preferidos, pero es posible que tenga que hacerlo en porciones más pequeñas o con menos frecuencia. Su equipo de atención médica le ayudará a crear un plan de alimentación para personas con diabetes que satisfaga sus necesidades y sus gustos.

La clave en la diabetes es consumir una variedad de alimentos saludables de todos los grupos, en las cantidades establecidas en su plan de alimentación.

Los grupos de alimentos son:

- verduras
- no feculentas (sin almidón): incluyen brócoli, zanahorias, vegetales de hojas verdes, pimientos y tomates
- feculentas (ricas en almidón): incluye papas, maíz y arvejas (chícharos)
- frutas – incluye naranjas, melones, fresas, manzanas, bananos y uvas
- granos – por lo menos la mitad de los granos del día deben ser integrales
- incluye trigo, arroz, avena, maíz, cebada y quinua
- ejemplos: pan, pasta, cereales y tortillas
- proteínas

- carne magra (con poca grasa)
- pollo o pavo sin el pellejo
- pescado
- huevos
- nueces y maní
- frijoles secos y otras leguminosas como garbanzos y guisantes partidos
- sustitutos de la carne, como el tofu
- lácteos descremados o bajos en grasa
- leche o leche sin lactosa si usted tiene intolerancia a la lactosa
- yogur
- queso

Consuma alimentos que tengan grasas saludables para el corazón, provenientes principalmente de estas fuentes:

- aceites que se mantienen líquidos a temperatura ambiente, como el de canola y el de oliva
- nueces y semillas
- pescados saludables para el corazón, como salmón, atún y caballa
- aguacate

Para cocinar use aceite en lugar de mantequilla, crema de leche, manteca de cerdo o margarina sólida.

La terapia nutricional Incluye comprobar el estado nutricional de una persona y dar los alimentos o nutrientes apropiados para tratar afecciones tales como las causadas por la diabetes, la cardiopatía y el cáncer. Puede abarcar cambios sencillos en el régimen alimentario de una persona, o alimentación intravenosa o con sonda. Por eso es tan importante tanto la prevención como ya en la enfermedad de DIABETES MELLITUS. La diabetes se controla con dieta, ejercicio y medicación pero no podemos controlar su progresión. Lo que sí permite la dieta es reducir las complicaciones derivadas de la enfermedad. Dieta variada y equilibrada: Debe ser

saludable, baja en grasas, sal y azúcares simples. La nutrición en la enfermedad renal crónica (ERC) supone un importante reto para los profesionales, debido a las limitaciones que conlleva en cuanto al aporte de nutrientes y volumen.

Las recomendaciones dietéticas para el paciente diabético no difieren de las directrices de dieta equilibrada para la población general salvo en la necesidad de repartir la toma de hidratos de carbono a lo largo del día y en el número de tomas. Se entiende por alimentación equilibrada aquella que aporte aproximadamente un 45-55% de hidratos de carbono, 12-15% de proteínas y un 30-40% de lípidos. El reparto calórico recomendado en diabéticos es: 10-20% de proteínas (en ausencia de nefropatía), < 10% de grasa saturada, 10% de grasa poliinsaturada, y un 60-70% repartidas entre grasa monoinsaturada y carbohidratos<sup>3</sup>. El diabético tiene que ser capaz y tener voluntad de alcanzar las metas propuestas. Para facilitar el cumplimiento de las recomendaciones debemos considerar las características económicas, culturales y éticas del paciente, y utilizar medios didácticos creativos que se adecuen a los niveles de educación amplia y las metas de control de la diabetes. Normalmente, el hígado libera glucosa para mantener los niveles de azúcar en sangre. Pero cuando bebe alcohol, el hígado está tan ocupado descomponiendo el alcohol, que hace un mal trabajo al liberar glucosa hacia la corriente sanguínea. Esto puede llevar a una caída en los niveles de azúcar en sangre si está bebiendo alcohol con el estómago vacío.

Cada bebida alcohólica demora aproximadamente 1-1 ½ horas para terminar de procesarse en el hígado. Durante todo ese tiempo, existe el riesgo de azúcar baja en sangre. Así que, si toma 2 bebidas, duplique ese tiempo: estará en riesgo de tener azúcares bajas en sangre de 2 a 3 horas. Cuando más alcohol haya consumido, mayor será el riesgo de una baja seria del azúcar en sangre. En el caso de las personas con diabetes, es recomendable limitar el sodio de su dieta para poder prevenir o controlar la presión arterial alta.