

## TEMA: Ensayo



- NOMBRE DE ALUMNA: FIRIDIANA DOMINGUEZ GODÍNEZ
- MATERIA: NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SÍNDROME METABÓLICO
- CARRERA: NUTRICIÓN
- CATEDRÁTICO: DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ
- 5 CUATRIMESTRE
- COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A JUNIO DEL 2020

## **Introducción**

En este ensayo se trata sobre la alimentación o tipo de dietas para pacientes con diabetes mellitus y los tipos de diabetes, que esto nos conlleva que el paciente diabético pueda normalizar sus perfiles bioquímicos y así poder mejorar su calidad de vida. Lo cual la diabetes mellitus, se comprende a un grupo de enfermedades sistémicas, crónicas, de causa desconocida, con grados variables de predisposición hereditaria y la participación de diversos factores ambientales que afectan al metabolismo intermedio de los carbohidratos, proteínas y grasas, asociadas fisiopatológicamente con una deficiencia en la cantidad, cronología de secreción y en la acción de la insulina. Estos defectos traen como consecuencia un estado de hiperglucemia elevación anormal de la glucemia o glucosa sanguínea.

La diabetes tipo I es ocasionada por la destrucción de la célula  $\beta$  de los islotes de Langerhans pancreáticos, provocado por alteraciones inmunológicas o de causa desconocida (idiopática) por lo que el individuo afectado debe recibir insulina como tratamiento de sustitución hormonal se presenta en niños y adolescentes.

La diabetes tipo 2 Se describen como formas de resistencia insulínica predominante y eventualmente una deficiencia relativa de secreción de insulina. La causa es, por tanto, una combinación de resistencia a la acción de la insulina (generalmente asociada a obesidad) y una inadecuada respuesta secretora de insulina compensatoria. Intervienen en su aparición factores genéticos y ambientales.

Debido a esto existen diferentes tipos de dietas para cada enfermedad o tipos de diabetes por lo que no son iguales y las dietas o un plan de alimentación saludable ayuda mucho a las personas para que tengan prevención para no padecer de diabetes, o tener un control en dado caso si tienen diabetes.

## **Desarrollo**

La alimentación en el paciente con diabetes constituye uno de los pilares fundamentales para el control de la enfermedad, una dieta saludable, lo ideal del paciente diabético es un plan de alimentación saludable que cuente con los nutrientes que ellos requieren. Siempre se tiene que tener en cuenta que la composición y calorías de la dieta varían de un individuo a otro, por ello se tiene que valorar el peso y talla del paciente, edad y sexo, así como la actividad física que desarrolle a lo largo del día, si la diabetes está más avanzada es decir tiene otras patologías. Así mismo todos los grupos de alimentos hidratos de carbono, proteínas y grasas. De acuerdo a este tratamiento se trata de prevenir y tratar las complicaciones y la comorbilidad asociada a la diabetes, obesidad, dislipemia, nefropatía, normalizar sus datos bioquímicos que hayan salido alterados por lo regular son los, niveles de glucemia, lípidos, tensión arterial, etc. Y así poder mejorar su calidad de vida y crear hábitos alimenticios saludables que lo ayudaran estar estable.

Lo cual de acuerdo a lo anterior del tema de la diabetes para llevar un plan de alimentación como ya mencionado antes existen diferentes tipos de dietas lo cual varían debido en el estado que se encuentre el paciente diabético, se deben tomar en cuenta que tipos de alimentos se tiene que restringir y cuales se les es necesario todo eso va depender que tan grave este la situación del paciente si tiene otras patologías.

Un tipo de dieta para pacientes diabetes es la dieta estrictica esta se basa que se restriguen todos los alimentos que le causan daño al paciente o altere su enfermedad esto es debido que el paciente además de tener diabetes pueda que tenga riesgo de padecer, enfermedad renal, nefropatía diabética etc. Además de esto este tipo de dieta hace planificación de calorías y su reparto de macronutrientes.

La Dieta por Intercambios consiste en un sistema abierto y flexible que permite a las personas elegir los que comen según sus gustos y sin menús cerrados. El objetivo del método es que las personas aprendan a tomar decisiones autónomas sobre su alimentación. Como consecuencia, consiguen llevar a cabo un cambio de hábitos real y sostenible. Con este tipo de dieta se logra un mantenimiento permanente y así los pacientes se sienten a gusto. En caso este tipo de dieta es como

una estrategia para que el paciente se adapte en su plan de alimentación ya que en dado caso nunca han llevado una dieta.

La dieta por raciones de carbohidratos es una herramienta útil para las personas con diabetes, consiste en identificación y agrupación de los alimentos en función del tipo y carbohidrato que contengan, lo cual es que la dieta por raciones se puede adaptar a todos los estilos de vida, a todas las formas de alimentación, a todas las edades, a todos los gustos.

En la nutrición de diabetes mellitus tipo 1 aquí las dietas se deben incluir o integrar insulina en su estilo de vida, lo cual en su dieta es necesario una ingesta de hidratos de carbono debe ser incluido en su comida ya que esto debe ser de una manera muy estricta. Y se debe tener un buen control de las grasas y proteínas por que pueden traer riesgos de otras enfermedades, ya que si no se tiene un equilibrio estable. Y en la estrategia de nutrición de diabetes tipo 2 en la dieta se debe estar presente en mantener estable lo que es niveles de glucemia, lipemia entre otros datos bioquímicos como ya mencionados anteriormente. Lo cual es de gran importancia poder cambiar los hábitos alimenticios para que el paciente este en un buen estado de salud y se sienta satisfecho, debido a una mala alimentación se generan muchas enfermedades se podría decir que el mal habito alimenticio es el factor de padecer de sobrepeso u obesidad y de ahí se generan más enfermedades, como hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc. Lo cual esto de las dietas hace énfasis con el aporte calórico que necesitan y los macronutrientes su distribución.

De acuerdo a esto el aporte calórico varía en cada apersona debido a su peso, edad, sexo, AF, talla, IMC sabiendo estos datos se sabe de su diagnóstico nutricional y saber de cuánto debe ser su aporte energético.

En vista de esto los requerimientos de distribución de macronutrientes en proteínas las raciones para la diabetes mellitus se recomienda de 0.81-1g/kg/día y si el paciente presenta una enfermedad más grave como por ejemplo nefropatía, insuficiencia renal esto se tiene que disminuir. En el caso de las grasas de igual manera forma parte de los macronutrientes lo cual es conocido como lípidos lo cual el consumo de grasa saturadas mono saturadas el paciente con mellitus puede presentar complicaciones de los niveles LDL en la sangre dándole el paso de colesterol. El porcentaje de calorías procedentes de grasas en nutrición equilibrada en el paciente diabético las dietas dependen

de los objetivos deseados en cuanto a glucemia, lipidemia y peso corporal. Si aumentan los niveles del colesterol LDL se recomiendan mayores restricciones de grasas saturadas de modo que comprendan un 7% de las calorías totales y el colesterol de los alimentos a menos de 200 mg/día. Si el objetivo es el descenso de triglicéridos y VLDL, cabría probar un incremento moderado en la ingestión de grasas monoinsaturadas con una ingestión < 10% de las calorías provenientes de grasas saturadas y una ingesta moderada de carbohidratos.

Lo cual en carbohidratos de igual manera forma parte de los macronutrientes y es parte fundamental, pero debe ser necesario llevar un control adecuado para así lograr un adecuado control glucémico. La sacarosa se debe restringir en cantidades mínimas y se debe sustituir a otros hidratos de carbono lo cual en el caso de sobrepeso u obesidad no es recomendable usarlo, además los alimentos que contienen hidratos de carbono son las frutas, cereales y vegetales, pero depende del índice glicémico debido a esto se debe tener mucho cuidado en su ingesta como ya mencionado anteriormente. Y la ingesta de fibra es recomendable una ingesta de 20 a 35gr/día, pero siempre y cuando se de acuerdo a sus porcentajes usados, reducen los niveles de glucemia en diabetes mellitus tipo I.

## **Conclusión**

Este tema se me hizo de gran importancia ya que logre entender un poco más sobre la alimentación en un diabético ya que esto depende muchos factores para saber cuánto de cuanto de energía necesita consumir, proteínas, lípidos o grasa y carbohidratos, que esto depende de su peso, edad, talla, IMC y su historial clínico de que complicaciones tiene para poder checar que tipo de alimentos se tiene que restringir y así mismo saber qué tipo de dieta se puede adecuar mi paciente claro que esto debe pende en el estado que se encuentre. Muchas personas tienen un mal concepto en el ámbito alimentario lo cual prefieren tener su vida sin ningún ámbito saludable y luego hay consecuencias porque se generan enfermedades una de las básicas es en sobrepeso u obesidad y si no se cuidan a su tiempo pueden padecer de diabetes y si siguen de la misma manera puede que se agrave más su enfermedad. El tipo de dieta es de gran importancia porque hay estrictas, equivalentes, por raciones de carbohidratos. Lo cual ayuda al paciente que se sienta satisfecho, pero esto va variar el tipo de dieta que se mande hay pacientes que están más graves de enfermedad este es necesario dieta estricta y los que aun esta controlados o para prevenir alguna enfermedad es más conveniente la de equivalentes para que se vayan adaptando a las dietas y pues este a gusto.

## **Bibliografía:**

Daniel A. De Luis Román, Diego Bellido Guerrero, Pedro Pablo García Luna. (2010-2012). Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo. Madrid: Díaz de Santos, S.A.