



Nombre de alumnos: DAMARIS PRISCILA DE LEÓN MORALES

Nombre del profesor: DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Nombre del trabajo: CUADRO SINÓPTICO

Materia: TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

Grado: 9no cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: A Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de junio 2020.

Diabetes Mellitus 2

¿Qué es?

Es tipo de diabetes en la que hay capacidad residual de secreción de insulina, pero sus niveles no superan la resistencia a la insulina concomitante, insuficiencia relativa de secreción de insulina o cuando coexisten ambas posibilidades y aparece la hiperglucemia

¿Cómo se desarrolla?

1. Se desarrolla diabetes de tipo 2 cuando el cuerpo se hace resistente a la insulina o cuando el páncreas no puede producir suficiente insulina.
2. Se desconoce el motivo exacto: hay factores genéticos y ambientales, como el sobrepeso y la inactividad, que contribuyen a su aparición

Factores de riesgo

1. Historia familiar de diabetes
2. Edad avanzada
3. Malos hábitos alimenticios
4. Obesidad, en particular obesidad intraabdominal.
5. Inactividad física
6. Antecedentes de diabetes gestacional
7. Prediabetes
8. Raza o etnia.
9. La adiposidad y una duración más larga de la obesidad

Signos y síntomas

1. Poliuria
2. Polidipsia
3. Polifagia
4. Fatiga
5. Visión borrosa
6. Acantosis Nigricans
7. Pérdida de peso involuntario

Prevención

1. Disminución de peso
2. Moderación en el consumo de alimentos de origen animal (por su contenido de grasas saturadas y colesterol)
3. Regulación de alimentos con exceso de azúcares, sal y grasa.
4. Estimularse el consumo de verduras, frutas y leguminosas, fuentes de nutrimentos antioxidantes y fibra,
5. Realizar actividad física.

Distribución de nutrientes

1. HCO: No más de 50gr al día
2. Proteínas del 15-20%
3. Lípidos del 20-35%
4. Fibra: 25-30g al día prefiriendo las solubles
- 5.

Tratamiento nutricional

Recomendaciones

1. Reducción de peso
2. suficiente consumo de verduras y frutas, hidratos de carbono complejos, fibra y con restricciones en el consumo de grasas saturadas.
3. Se evita el consumo de azúcares simples (miel, jaleas, dulces), permitiéndose el uso de edulcorantes no nutritivos.
4. Se recomienda que en las comidas complementarias (colaciones), se consuman preferentemente verduras, equivalentes de pan y derivados lácteos descremados.
5. Restricción del consumo de alcohol

FUENTE DE CONSULTA:

- MODIFICACION a la Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-1994, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus en la atención primaria para quedar como Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-1994, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes. 2020 Recuperado de:
<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/m015ssa24.html>
- Marion J. Franz, MS, RD, LD, CDE. Tratamiento nutricional médico en la diabetes mellitus y la hipoglucemia de origen no diabético. DIETOTERAPIA. 2013. Elsevier España, S.L.
- Murillo S. 2011. Fundación para la Diabetes. Prevención de la diabetes tipo 2 mediante alimentación y ejercicio. Recuperado de:
<https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/57/prevencion-de-la-diabetes-tipo-2-mediante-alimentacion-y-ejercicio>