



⇒ **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

⇒ **LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

⇒ **MATERIA: nutrición en enfermedades  
cardiovasculares**

⇒ **ACTIVIDAD → Resumen “Obesidad y  
Alimentación”**

⇒ **DOCENTE: Laura Blasi Pineda**

⇒ **ALUMNA: Xochitl Perez Pascual**

⇒ **Sexto cuatrimestre**

⇒ **grupo: “A”**

Tapachula Chiapas 31 de julio 2021

### **Alimentación y diabetes**

La Diabetes Mellitus es una enfermedad metabólica y crónica, no transmisible y de etiología multifactorial, producida por defectos en la secreción y/o acción de la insulina.

La DM2 es muy frecuente y puede producir descompensaciones metabólicas y con el tiempo generar complicaciones crónicas como neuropatía, retinopatía, nefropatía y enfermedad vascular periférica.

La alimentación programada es uno de los pilares del tratamiento de la diabetes, en cualquiera de sus formas. El plan de alimentación depende de la edad, género, estado nutricional, actividad física, estados fisiológicos y patológicos. En relación con la alimentación, los hidratos de carbono (CHO) son fundamentales en el control de la glicemia, ya que determinan hasta un 50% la variabilidad en la respuesta glicémica.

### **Frutas e índice glicémico**

Las frutas a pesar de la fructosa que contienen, también pueden bajar el índice glicémico, además, su consumo se ha asociado con una reducción de los niveles de A1c y pueden influir positivamente en el colesterol HDL, presión arterial y riesgo de enfermedad coronaria en general.

Con respecto a la ingesta de grasa no se observa una relación entre ella y la A1c. Con respecto al consumo de alcohol se ha reportado que el consumo moderado de alcohol se asocia con una menor prevalencia de síndrome metabólico, aunque no hay información que lo relacione con el A1c.

Bibliografía  
(S. Durán Agüero, 2012)