



**Nombre de alumno: Silvia Itzel
Calderón Pulido**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillen**

Nombre del trabajo: Reporte del proyecto

Materia: Educación en nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Cuarto Cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de Diciembre.

“No necesito de azúcar para vivir una vida dulce”

Diabetes

Información nutrimental para pacientes con diabetes.

El objetivo de este proyecto es informar a las personas acerca de la diabetes, que las personas comprendan que es la diabetes para que así pongan en práctica las prevenciones contra la diabetes, a través de una alimentación saludable y realizando actividad física. Al igual dar información para personas que ya padecen esta afección. Es importante evitar la diabetes porque la esta afección contribuye de manera importante a las enfermedades cardiovasculares y es la undécima causa más frecuente de discapacidad en todo el mundo. Una diabetes no diagnosticada o mal controlada puede acabar en amputación de los miembros inferiores, ceguera y enfermedad renal.

Es muy importante que la población conozca acerca de lo grave que puede llegar a ser la diabetes ya que un exceso de azúcar o una cantidad insuficiente de azúcar en sangre puede conducir a problemas a corto plazo que requieren tratamiento inmediato, como la hipoglucemia, la hiperglucemia o la cetoacidosis diabética. Un exceso de azúcar en sangre también puede causar lesiones a largo plazo en los tejidos corporales. Por ejemplo, puede lesionar los vasos sanguíneos que llevan sangre a órganos vitales, lo que incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, accidentes cerebro-vasculares, enfermedades renales, problemas en la vista y problemas neurológicos. Controlar la diabetes significa mantener la concentración de azúcar en sangre lo más cerca posible de lo normal. Los medicamentos para la diabetes (como la insulina), los alimentos que ingiere y su nivel de actividad física deben estar equilibrados entre sí para mantener las concentraciones de azúcar en sangre bajo control. Si alguno de ellos se descompensara, lo mismo podría ocurrir con las concentraciones de azúcar en sangre.

Este material ayudara tanto a niños como adultos a comprender acerca de esta afección. ¿Qué es? ¿Qué tan grave es? ¿Cómo tratarla?, información nutrimental para pacientes con diabetes y como prevenir esta enfermedad.

En el mes de noviembre del 2021 diagnosticaron a mi tío, (hermano de mi papá) con Diabetes en verdad nos tomó por sorpresa ya que ningún familiar mío había sido diagnosticado con esta afección. Por esta situación decidí hablar acerca de la Diabetes en mi proyecto. En mi familia, la mayoría practicamos algún deporte, el que más destaca es el voleibol, nos gusta mucho realizar actividad física, por los mismo nos tomó por sorpresa que hayan diagnosticado a mi tío, el problema es que mi tío Aquileo no cuida su alimentación es por eso que fue diagnosticado. Hablare acerca de que es la enfermedad y por consiguiente hablare de lo que hare en mi proyecto para que así sea mucho más fácil aprender acerca de esta enfermedad.

Para comenzar ¿qué es la Diabetes? La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía. La diabetes es una enfermedad crónica que se origina porque el páncreas no sintetiza la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita, la elabora de una calidad inferior o no es capaz de utilizarla con eficacia. La insulina es una hormona producida por el páncreas. ¿Cómo se determina la diabetes? A través de exámenes de sangre. Se diagnostica diabetes si el nivel de glucosa en ayunas es de 126 mg/dl (7.0 mmol/L) o superior en dos exámenes diferentes. Los niveles entre 100 y 125 mg/dl (5.5 y 7.0 mmol/L) se denominan alteración de la glucosa en ayunas o prediabetes. ¿Qué tan grave es la diabetes? La diabetes eleva su azúcar en la sangre a un nivel más alto de lo normal. Después de muchos años, mucha azúcar en la sangre puede causar problemas en su cuerpo. Puede dañar sus ojos, riñones, nervios, piel, corazón y vasos sanguíneos. Usted podría tener problemas visuales. La mayoría de las personas con diabetes comienza su tratamiento con metformina link en tabletas, aunque también viene en presentación líquida. Tanto en personas sanas como en diabéticos se recomienda la ingesta abundante de carbohidratos (45- 55%). Cereales, verduras y frutas son fuentes adecuadas de vitaminas, minerales y fibra vegetal. El efecto glucémico de los carbohidratos en alimentos es variable y difícil de predecir. Si está en riesgo de desarrollar diabetes, es posible que pueda evitarla o retrasarla. La mayoría de las cosas que debe hacer implican un estilo de vida más saludable. Si realiza estos cambios, obtendrá además otros beneficios de salud. Puede reducir el riesgo de otras enfermedades y probablemente se sienta mejor y tenga más energía.

Para mi proyecto, hare réplicas de alimentos, para dos grupos. El primer grupo será para alimentos que puede ingerir una persona con diabetes. El segundo grupo serán alimentos que tiene que evitar o consumir con moderación una persona que padece de diabetes. Hare folletos donde explique ¿Qué es la diabetes? ¿Tipos de Diabetes? ¿Qué tan grave es? ¿Cómo tratarla?, información nutrimental para pacientes con diabetes y como prevenir esta enfermedad.

Para mi dinámica, mis compañeros tendrán que acomodar los alimentos en su división correspondiente ya que hare las réplicas de alimentos y en la parte de atrás le pondré velcro para que así puedan pegar las réplicas.