



Nombre del alumno: Esmeralda Monserrat
Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Julibeth Martínez
Guillen

Nombre del trabajo: Alimentación en
diabéticos

Materia: Salud Pública

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 7 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de noviembre 2021

Alimentación en diabéticos

Objetivo

General: Conocer cómo surge la adopción de hábitos saludables que mejoren la DM.

Específico: Averiguar si el factor heredo familiar interviene en el desarrollo de la DM, analizar los hábitos alimentarios y físicos de la persona, como influyen en el desarrollo de la DM. Saber si las personas toman conciencia de su salud, cuando se les diagnostica DM, si mejoran sus hábitos y hacen caso al medico para controlar su Diabetes mellitus.

Planteamiento del problema

General: Como perjudican los hábitos poco saludables al desarrollo y tratamiento de DM.

Específico: La actual pandemia de DM es un problema de salud que esta afectando no solamente a los adultos mayores, sino que también gran parte de la población joven se está viendo afectada. Por lo anterior es de gran importancia conocer cuales son los patrones de dicha enfermedad que siguen para su desarrollo y así evitarla de forma eficaz, o en dado caso, únicamente controlarla.

Ejecución: Rango de edad 50-70 años, Población mixta, municipio Comitán - Socoltenango.

- 1.- Rodolfo Avendaño Meza 55
- 2.- Octavio Navarro Suarez 52
- 3.- Marivilia Avendaño Meza 50
- 4.- María del Carmen Avendaño Meza 61
- 5.- Petra Paula Arizmendi Guillen 54
- 6.- Andrea Martínez Arellano 51
- 7.- María Guadalupe García Hernández 53
- 8.- David Alfaro Guillen 55
- 9.- Mariana Domínguez Solís 52
- 10.- María Martha Aguilar García 50
- 11.- Segundo Moreno Guillen 56
- 12.- Carlos Moreno Monzón 53

Diabetes mellitus es el nombre de un grupo de trastornos graves y crónicos (de larga duración) que afectan el metabolismo de los carbohidratos. Estos trastornos se caracterizan por hiperglucemia (cantidades anormalmente grandes de glucosa en sangre).

Hace cientos de años, un médico griego la llamó diabetes, que significa “que fluye a través”, debido a las cantidades tan grandes de orina que generan las víctimas. Después, se agregó la palabra latina mellitus, que significa “con miel”, debido a la cantidad de glucosa en la orina.

La etiología (causa) de la diabetes no ha sido confirmada. Aunque parece que la diabetes puede ser hereditaria, los factores ambientales también contribuyen en su aparición.

La Organización Mundial de la Salud indica que la prevalencia de la enfermedad está aumentando alrededor del mundo.

Los tipos de diabetes son la prediabetes, las diabetes tipos 1 y 2, y la diabetes gestacional. El diagnóstico se realiza si la glucosa en sangre en ayuno es mayor a 110 pero menor a 126 mg/dl. El estilo de vida determina si una prediabetes avanza a una diabetes tipo 2.

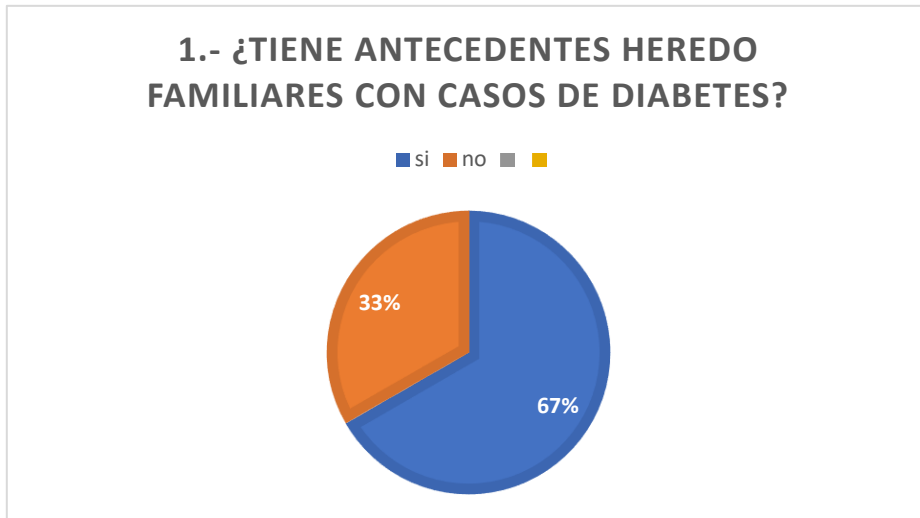
El tratamiento de la diabetes pretende: 1. Controlar los niveles de glucosa en sangre 2. Proporcionar una nutrición óptima al cliente 3. Prevenir los síntomas y, por lo tanto, el retraso de las complicaciones de la enfermedad.

En el manejo nutricional, es necesario que el dietista conozca los antecedentes dietéticos del cliente, las comidas que le gustan y no le gustan y el estilo de vida en el momento de la aparición. Las necesidades calóricas del cliente dependen de la edad, las actividades, la masa muscular magra, el tamaño y el gasto de energía en reposo. Se recomienda que los carbohidratos proporcionen 50 a 60% de las calorías. De 40 a 50% debe provenir de carbohidratos complejos. El 10 a 20% restante de los carbohidratos debe provenir de azúcares simples.

1.- ¿Tiene antecedentes heredo familiares con casos de diabetes?

Si No

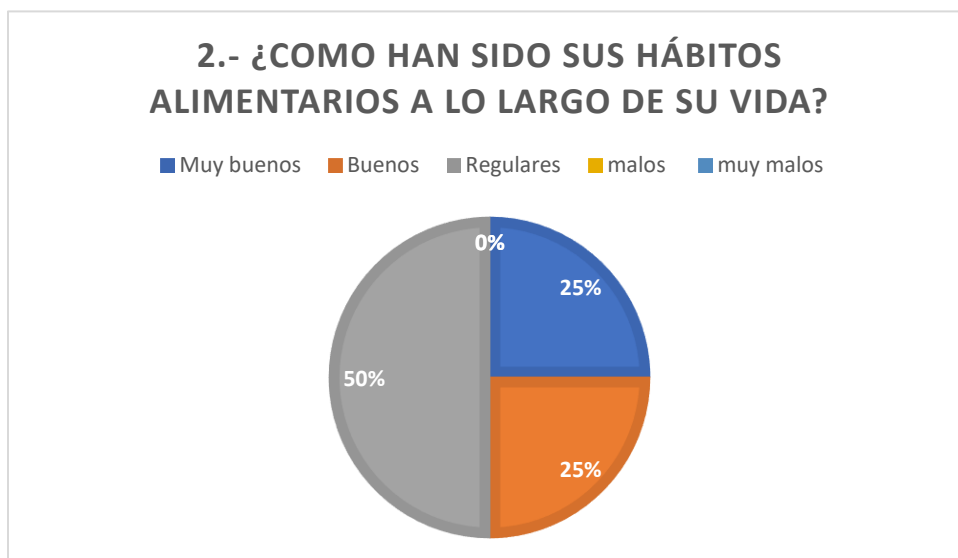
R: si=8 no=4



2.- ¿Como han sido sus hábitos alimentarios a lo largo de su vida?

Muy buenos. Buenos. Regulares. Malos. Muy malos.

R: Regulares=6 bueno=3 muy bueno=3



3.- ¿Ha tenido una vida muy sedentaria?

Si. No.

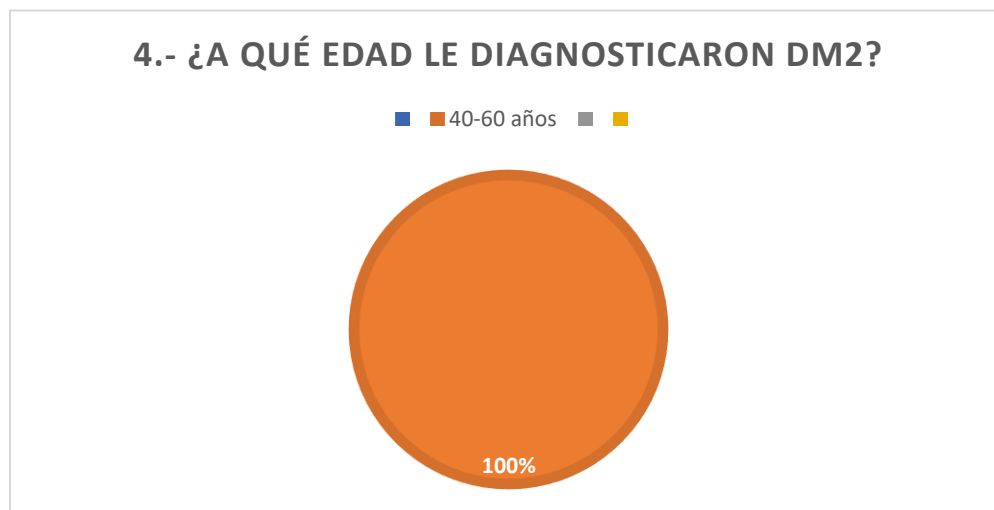
R: si= 8 no=4



4.- ¿A qué edad le diagnosticaron DM2?

20-40. 40-60.

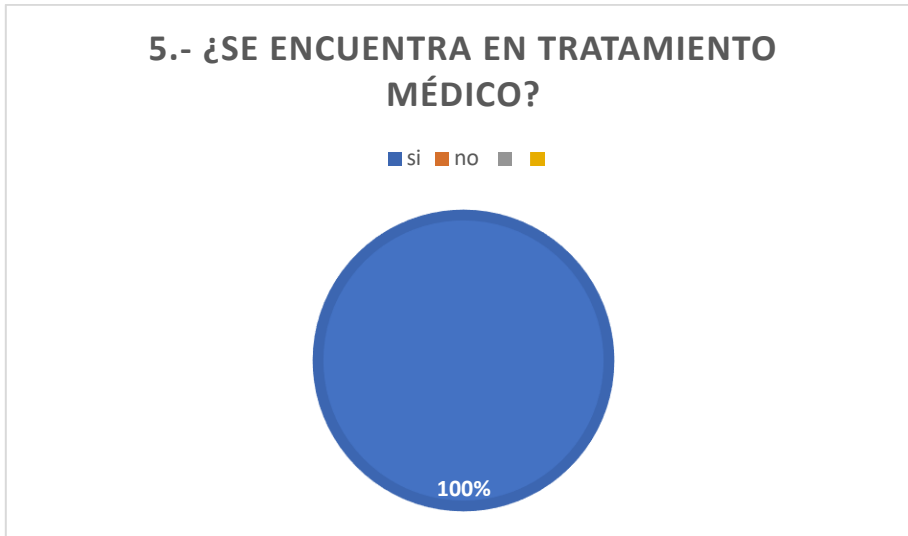
R: 40-60= 12



5.- ¿se encuentra en tratamiento médico?

Si. No.

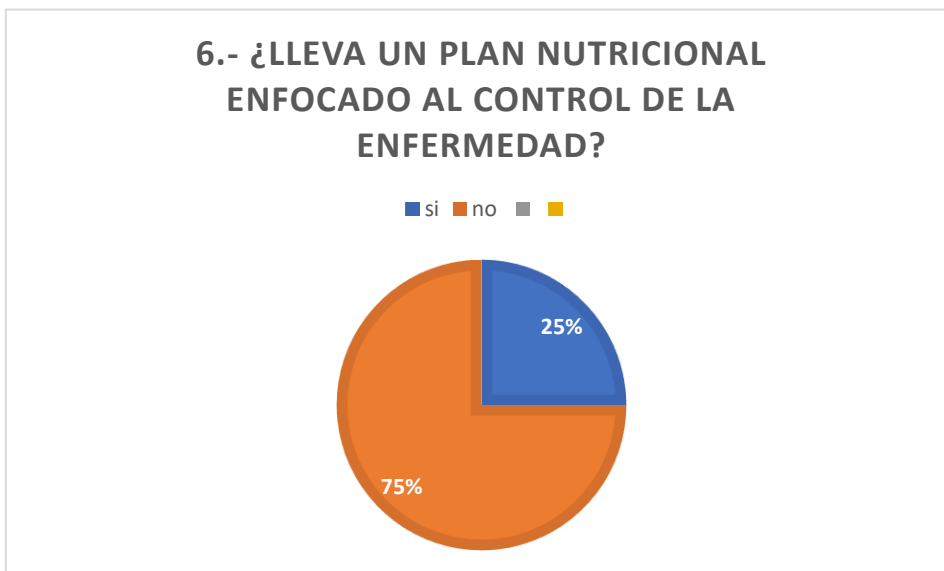
R: si= 12



6.- ¿lleva un plan nutricional enfocado al control de la enfermedad?

Si. No. ¿Cual?

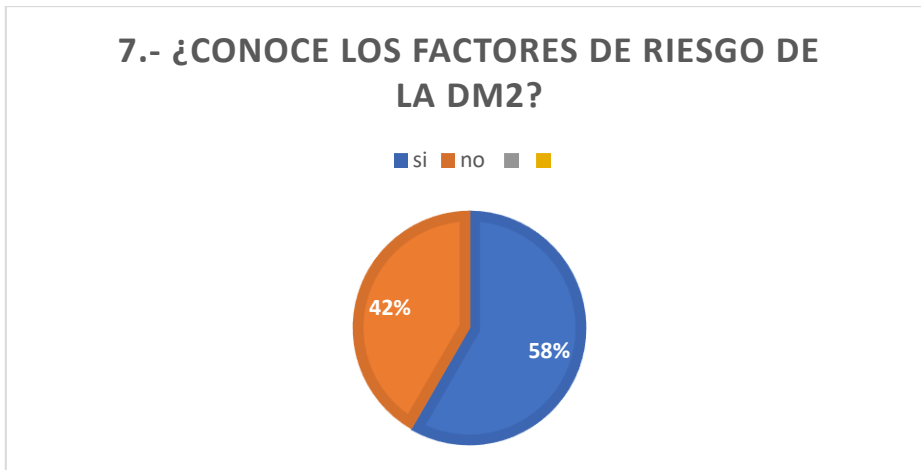
R: si= 3 no=9



7.- ¿conoce los factores de riesgo de la DM2?

Si. No.

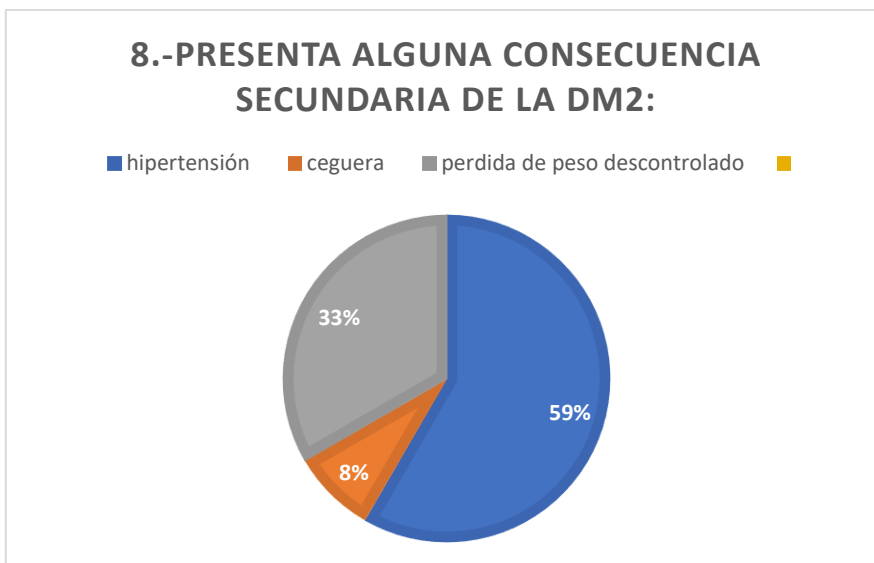
R: si= 7 no=5



8.-presenta alguna consecuencia secundaria de la DM2:

Hipertensión. Daño renal. Ceguera. Pie diabético. Pérdida de peso descontrolado.

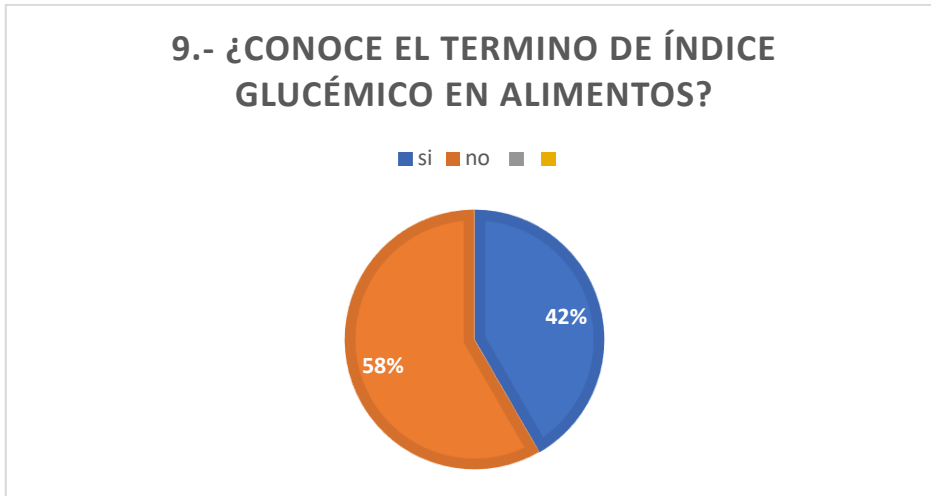
R: Pérdida de peso descontrolado=4 Hipertensión= 7 Ceguera= 1



9.- ¿Conoce el termino de índice glucémico en alimentos?

Si. No.

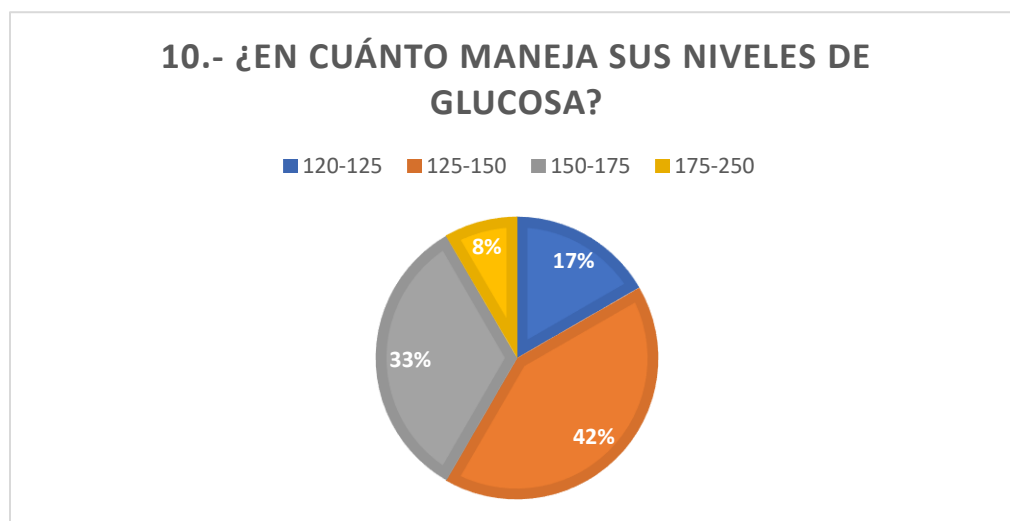
R: si= 5 no=7



10.- ¿En cuánto maneja sus niveles de glucosa?

120-125. 125-150. 150-175. 175-250

R: 120-125=2 125-150=5 150-175=4 175-250=1



Analizando los resultados de la encuesta, algunas investigaciones y nuestro propio conocimiento nos damos cuenta que el desarrollo de la diabetes mellitus tiene mucho que ver con la falta de información sobre la enfermedad, las causas de la misma y consecuencias que conlleva, además de la ignorancia de las personas en cuanto llevar una alimentación basada al menos de un 80% de alimentos de esos nutrientes y 20% de alimentos chatarra de mayor gusto.

Lógicamente esto radica en la educación y hábitos alimenticios implantados desde la infancia, aunado a eso, la falta de actividad física desde temprana edad es un factor causal de dicha enfermedad, por lo que de igual forma debe inducirse a una educación de la misma.

Finalmente, el desconocimiento del concepto de índice glucémico adjudica aun mayor desarrollo de la enfermedad, ya que las personas al creer que todo alimento natural es bueno para la salud, puede que se este abusando de alimentos de alto índice glucémico y este sea un problema más a atacar, sin embargo, el factor genético es importante y el cuidarse toda la vida, esto no quiere decir que la enfermedad no pueda desarrollarse aun que suele reducir la posibilidad de padecerla.

De acuerdo a los datos obtenidos, se realizará una comunicación con la población, por medio de pláticas, con diferentes rangos de edad, iniciando con una reunión de jóvenes de 18-25 años para concientizar sobre la enfermedad y así mismo prevenirla.

También se llevará a cabo con personas de 50-70 años, con ellos se realizará la promoción de la educación, con la finalidad de controlar y mejorar su salud, tomando en cuenta la educación para la salud, para ayudarlos a transformar sus hábitos y costumbres de vida, sean más saludables.