

Nombre de alumno: Elisa Fernanda Navarro Arizmendi

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Materia: Nutrición en enfermedades renales

Grado: 5

Grupo: LNU

PASIÓN POR EDUCAR

NUTRICIÓN Y ORIENTACIÓN EN LOS PROBLEMAS ENDOCRINOS

DIABETES MELLITUS.

Se inicia fisiológicamente como un deterioro celular

Epidemiología.

Es una enfermedad crónico degenerativa

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que a nivel mundial, existen 250 millones de personas con esta enfermedad y considera que más de 300 millones están en riesgo de presentarla

Mortalidad.

La tasa de mortalidad observada por diabetes mellitus en 2008 es de 70.9 por cada 100 mil habitantes.

Clasificación.

Recientemente ADA y la OMS han propuesto una nueva clasificación que contempla 4 grupos

Diabetes mellitus tipo 1

Insulinodependiente

Es ocasionada por la destrucción de la célula β de los islotes de Langerhans pancreáticos

Diabetes mellitus tipo 2

Resistencia insulínica predominante y, eventualmente, una deficiencia relativa de secreción de insulina

Causa: combinación de resistencia a la acción de la insulina y una inadecuada respuesta secretora de insulina compensatoria.

Intervienen en su aparición factores genéticos y ambientales

Otros tipos específicos de diabetes

Diabetes que tienen déficit de insulina por destrucción de las células β ,

Aunque no de causa autoinmune, o casos de diabetes tipo 2 por resistencia a la insulina

Diabetes mellitus gestaciona

Aparecer durante el embarazo

A partir de la segunda mitad del embarazo, se produce una mayor secreción de hormonas con acción diabetógena que aumentan la tendencia a la hiperglucemia

NUTRICIÓN Y ORIENTACIÓN EN LOS PROBLEMAS ENDOCRINOS

TRATAMIENTO NUTRICIO EN LA DIABETES TIPO I Y II

La nutrición es un pilar fundamental en tanto que una buena estrategia nutricional contribuye enormemente a la prevención y mejoría del curso clínico de la enfermedad

Los HC son el pilar fundamental, tienen una función esencialmente energética y constituyen la principal fuente de energía en la alimentación, siendo recomendable que aporten en torno al 50-60% del VCT

Las proteínas se preconiza un consumo moderado de productos cárnicos y lácteos

Las dietas muy ricas en fibra reducen la glucemia en los pacientes con DM1 y 2 y además disminuyen la lipemia y la hiperinsulinemia en los diabéticos tipo 2.

Sobre el perfil lipídico, las grasas trans se asocian a incremento de las cifras de LDLc, reducciones de HDLc y, por tanto, empeoran el perfil de riesgo CV

EDUCACIÓN PARA EL AUTOCONTROL

Deben seguir una alimentación saludable y equilibrada

Recomendaciones sobre la ingesta de hidratos de carbono: Se recomienda un patrón alimentario que incluya el consumo de frutas, vegetales, cereales integrales, legumbres y leche baja en grasa.

Recomendaciones sobre la ingesta de proteínas, en los pacientes diabéticos con función renal normal no hay evidencia de que sea necesaria la restricción de proteínas, por lo tanto, se mantiene la ingesta habitual (15-20% del VCT)

Limitar el consumo de grasas saturadas a < 7% de las calorías totales. Se aconseja un consumo de colesterol < 200 mg/día

NUTRICIÓN Y ORIENTACIÓN EN LOS PROBLEMAS ENDOCRINOS

EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA.

Se recomienda ejercicio de tipo aeróbico-anaeróbico, de intensidad leve-moderada que se realice durante al menos 30 minutos y con frecuencia mínima de cinco días a la semana

Los ejercicios de intensidad elevada suelen ser más hipoglucemiantes mientras que si la actividad es de corta duración y de intensidad muy elevada es frecuente que se produzca una ligera hiperglucemia al finalizar el ejercicio.

En los casos en los que la insulina forme parte del tratamiento de la DM, se recomienda realizar determinaciones de glucemia antes del ejercicio, durante y después

En lo que respecta a la intensidad se recomiendan ejercicios de intensidad moderada, entre el 55-79% de la frecuencia cardiaca máxima

OBESIDAD.

El sobrepeso y la obesidad son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que se corresponde con un aumento de peso corporal.

La OMS establece que un IMC igual o superior a 25 kg/m² expresa sobrepeso y que cuando es igual o superior a 30 kg/m² determina obesidad.

La obesidad es la enfermedad metabólica más frecuente del mundo desarrollado

Factores asociados:
Encontramos algunos que no son susceptibles de modificación (genético-hereditarios, geográficos, etc.), y otros modificables, en los que debemos centrar nuestros esfuerzos (alimentación, AF, etc.)

Bibliografía:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9a0e982467a6490db09fed718daa8486-LC-LNU503.pdf>