



Nombre del alumno: Silvia Itzel Calderón Pulido

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual

Materia: Nutrición en enfermedades renales

Grado: Quinto cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de Enero del 2022

NUTRICIÓN Y ORIENTACIÓN EN LOS PROBLEMAS ENDOCRINOS:

1.6. Diabetes Mellitus

refiere

grupo de enfermedades que afecta la forma en que el cuerpo utiliza la glucosa sanguínea.

Inicia

fisiológicamente como un deterioro celular, puede desarrollar devastadoras complicaciones en los pacientes y producir un impacto socioeconómico importante a nivel mundial

Tipos

Existen tres tipos principales de diabetes: diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).

Diabetes tipo I

Afección crónica en la que el páncreas produce poco o nada de insulina.

Diabetes tipo II

Afección crónica que afecta la manera en la que el cuerpo procesa el azúcar en sangre (glucosa).

D.M.G

Tipo de nivel elevado de azúcar en la sangre que afecta a las mujeres embarazadas.

1.7. Tratamiento nutricional en la diabetes tipo I y II

Diabetes tipo I

- Alimentos farináceos preferentemente integrales (arroz, pan, pasta, patata...): 4-6 porciones al día.
- Verduras y hortalizas: 2 o más porciones al día.
- Fruta fresca: 3 o más porciones al día.
- Leche y derivados (preferentemente desnatados o semidesnatados): 2-3 porciones al día.

Diabetes tipo II

Reduzca la ingesta de alimentos grasos, especialmente aquellos ricos en grasas saturadas, como hamburguesas, alimentos fritos, tocino y mantequilla. En lugar de esto, elija alimentos que sean ricos en grasas poliinsaturadas o mono insaturadas. Estos incluyen pescado, nueces y aceites vegetales.

1.3. Educación para el autocontrol.

Las

Recomendaciones internacionales Actualmente, se cree que el paciente diabético debe seguir las RD de la población general, esto es, deben seguir una alimentación saludable y equilibrada

conducta de autocontrol, es entendida como la conducta de elección llevada a cabo por un organismo, que tiene como finalidad la obtención del reforzador de mayor magnitud a largo plazo

1.4. Ejercicio y dieta.

Consumir una dieta saludable y hacer ejercicio con regularidad pueden ayudar a controlar o retrasar los problemas de salud relacionados con el envejecimiento, tales como presión arterial alta y diabetes.

Establezca objetivos a corto plazo para lograr y mantener una dieta saludable y una rutina de ejercicios.

- Mantenga un peso adecuado para su salud.
- Evite el consumo de azúcar, miel y dulces.
- Elija una dieta con escaso contenido de grasas saturadas y colesterol.
- Utilice aceites vegetales en crudo, de girasol u oliva, evitando los fritos.
- Utilice sal y sodio con moderación.

1.5. Obesidad.

Es un

Trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud.

suele

ser el resultado de ingerir más calorías de las que se queman durante el ejercicio y las actividades diarias normales.

Bibliografía:

UDS.2021. Nutrición en enfermedades Renales. Utilizado el 07 de enero del 2022.PDF

[URL:https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9a0e982467a6490db09fed718daa8486-LC-LNU503.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9a0e982467a6490db09fed718daa8486-LC-LNU503.pdf)