



Nombre de alumno: Brenda Margarita Hernández Díaz

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Problemas endocrinos

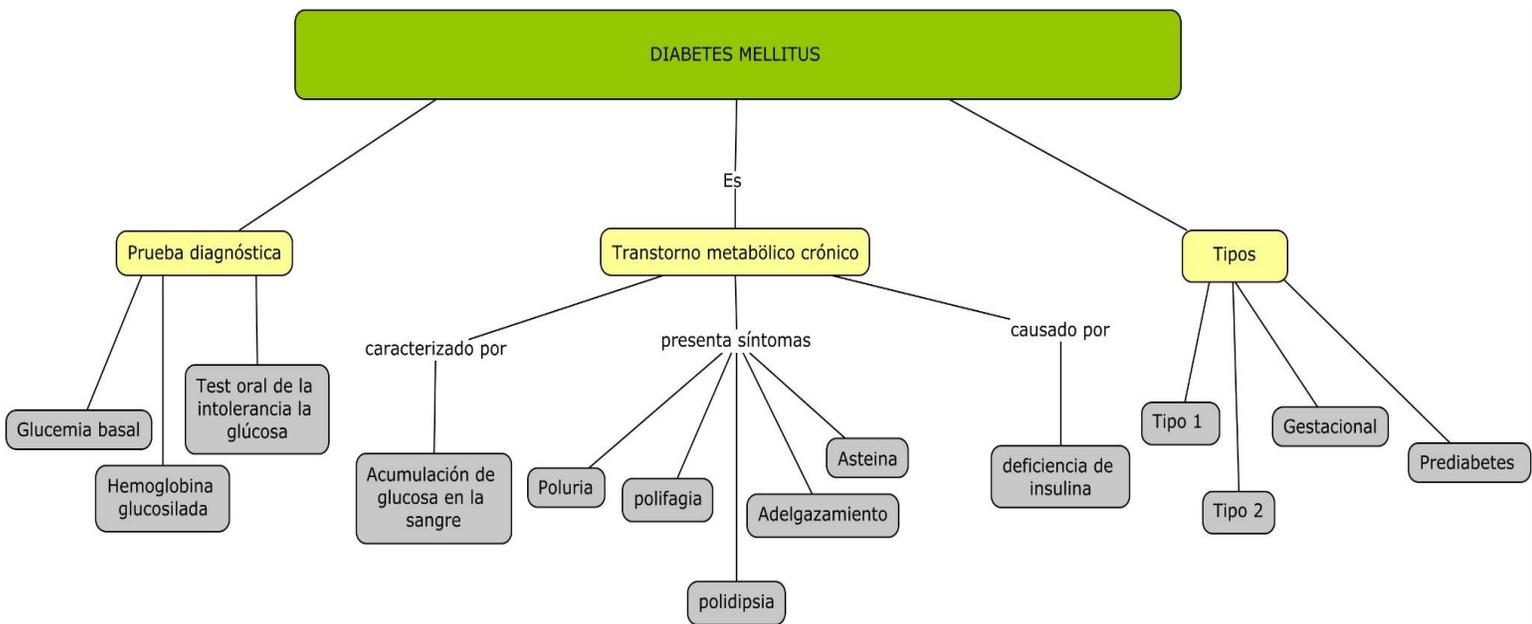
Materia: Nutrición en enfermedades renales

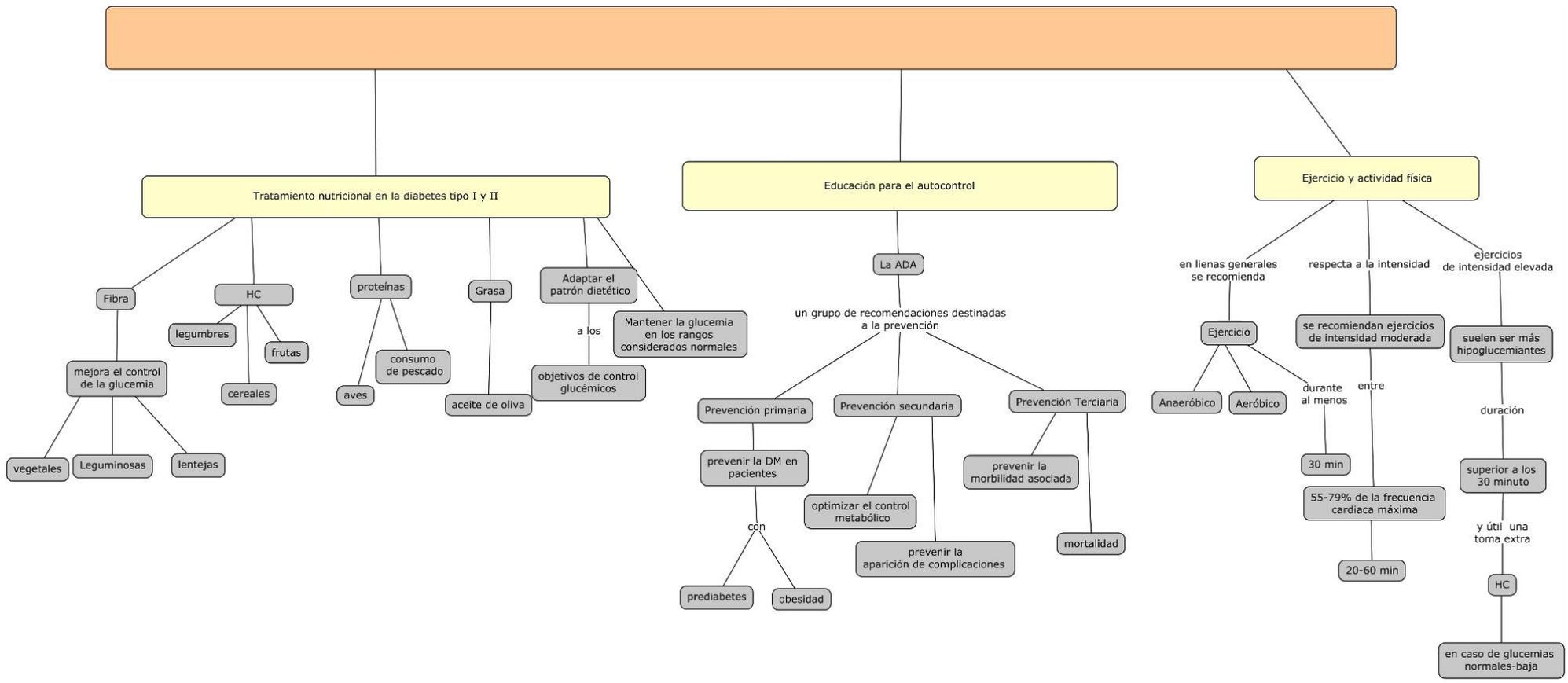
PASIÓN POR EDUCAR

Grado: A

Grupo: Quinto cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 7 de Enero de 2020.





Tratamiento nutricional en la diabetes tipo I y II

Educación para el autocontrol

Ejercicio y actividad física

Fibra

mejora el control de la glucemia

- vegetales
- Leguminosas
- lentejas

HC

- legumbres
- frutas
- cereales

proteinas

- aves
- consumo de pescado

Grasa

- aceite de oliva

Adaptar el patrón dietético

a los objetivos de control glucémicos

Mantener la glucemia en los rangos considerados normales

Prevención primaria

prevenir la DM en pacientes

con

- prediabetes
- obesidad

Prevención secundaria

optimizar el control metabólico

prevenir la aparición de complicaciones

Prevención Terciaria

prevenir la morbilidad asociada

mortalidad

en lienas generales se recomienda

Ejercicio

- Anaeróbico
- Aeróbico

respecta a la intensidad

se recomiendan ejercicios de intensidad moderada

durante al menos

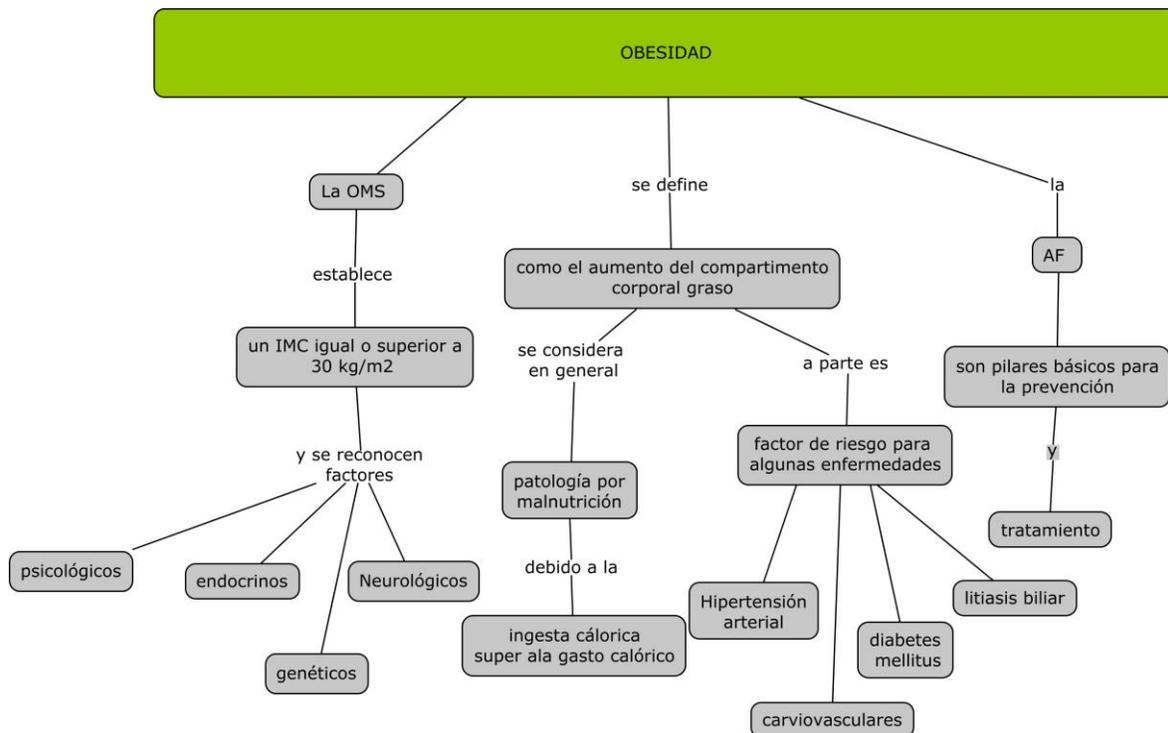
- 30 min
- entre
- 55-79% de la frecuencia cardiaca máxima
- 20-60 min

ejercicios de intensidad elevada

suelen ser más hipoglucemiantes

duración

- superior a los 30 minutos
- y útil una toma extra
- HC
- en caso de glucemias normales-baja



Bibliografias.

Enfermeria unision. (s.f.). Recuperado el 5 de enero de 2022 de diabetes mellitus: [https://enfermeria.unison.mx/wp-content/uploads/2018/02/diabetes mellitus.pdf](https://enfermeria.unison.mx/wp-content/uploads/2018/02/diabetes-mellitus.pdf)

eusalud. (s.f.). Recuperado el 5 de enero de 2022, de eusalud: <http://eusalud.uninet.edu/misapuntes/index.php/obesidad#:~:text=%C3%B3n%20obesidad>