



**Mi Universidad**

**Super Nota**

*Nombre del Alumno: Diego Alberto Jiménez Mateo*

*Nombre del tema: Nutrición Enteral y Parenteral, Sobre peso y Obesidad, Diabetes*

*Parcial: Primer Parcial Mellitus y Plato del buen comer.*

*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica*

*Nombre del profesor (a): Joanna Judith Casanova Ortiz*

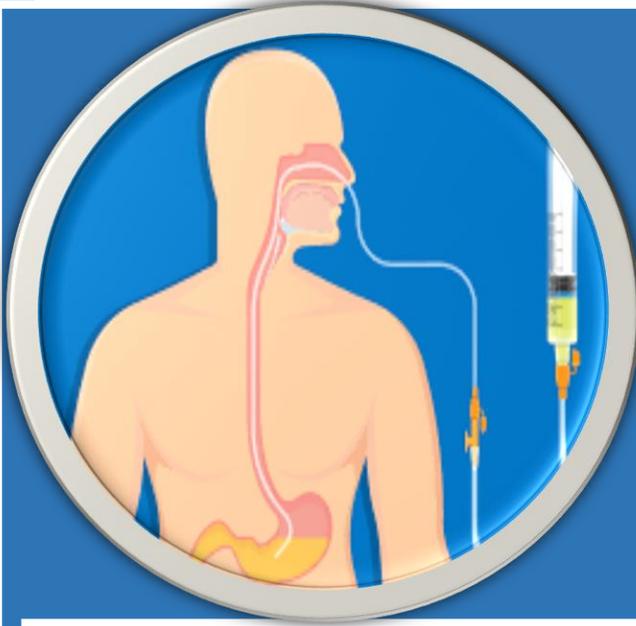
*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre*

# NUTRICION ENTERAL Y PARENTERAL

La alimentación **ENTERAL** es a través de una sonda colocada en el estómago o el intestino delgado.

La alimentación **PARENTERAL** es a través de una sonda insertada en una vena mediante la cual los nutrientes ingresan a la sangre directamente.



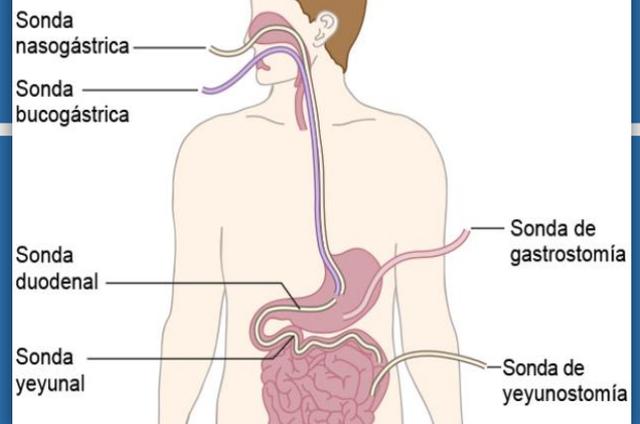
La alimentación enteral es una técnica especial de alimentación que comprende todas las acciones que se realizan para mantener el estado nutricional adecuado del paciente que no puede alimentarse por vía oral.

## SIGUIENTES VÍAS:

- Sonda nasogástrica (Sonda NG).
- Sonda nasoyeyunal (Sonda NJ).
- Sonda de gastrostomía (Sonda G).
- Sonda de gastrostomía-yeyunostomía (Sonda GJ).
- Sonda de yeyunostomía (Sonda J).

## ¿QUÉ TIPOS DE PACIENTES OCUPAN LA NUTRICIÓN ENTERAL?

La indicación de la NE se establece en todos aquellos pacientes que no pueden, no deben o no quieren comer por la boca y mantienen un intestino funcionando.



# PARENTERAL

Las vías parenterales de administración de fármacos utilizan procedimientos invasivos para introducir el fármaco en el organismo.

Los tipos de parenteral son la nutrición parenteral total (NPT) y nutrición parenteral periférica (NPP). **LAS VÍAS DE ACCESO SON:**

- Subcutánea (bajo la piel).
- Intramuscular (en el músculo).
- Intravenosa (en una vena).
- Intratecal (alrededor de la médula espinal).



La nutrición parenteral se usa para las personas cuyos aparatos digestivos no pueden absorber o no pueden tolerar los alimentos adecuados ingeridos por vía oral. Cuando se utiliza fuera del hospital, la alimentación intravenosa se denomina (nutrición parenteral en el hogar).-



# SOBREPESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasas que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

¿padece de sobrepeso?

## TIPOS DE OBESIDAD

- Obesidad de bajo riesgo
- Obesidad de riesgo
- Obesidad mórbida
- Obesidad extrema

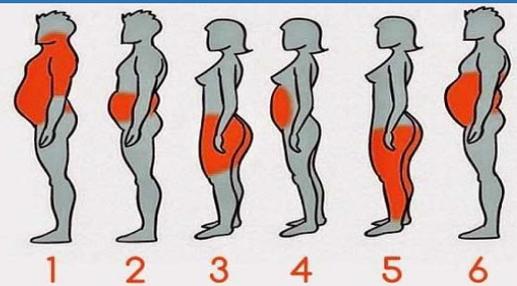
**ilahy**  
Instituto Dermoesztético



El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

## TIPO DE SOBREPESO:

- Sobrepeso (no obeso), si el IMC es de 25.0 a 29.9.
- Obesidad clase 1 (de bajo riesgo), si el IMC es de 30 a 34.9.
- Obesidad clase 2 (riesgo moderado), si el IMC es de 35 a 39.9.
- Obesidad clase 3 (de alto riesgo), si el IMC es igual o mayor a 40.

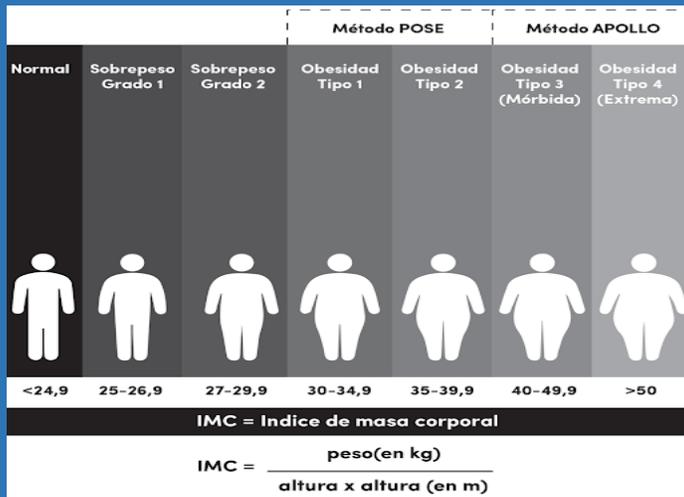
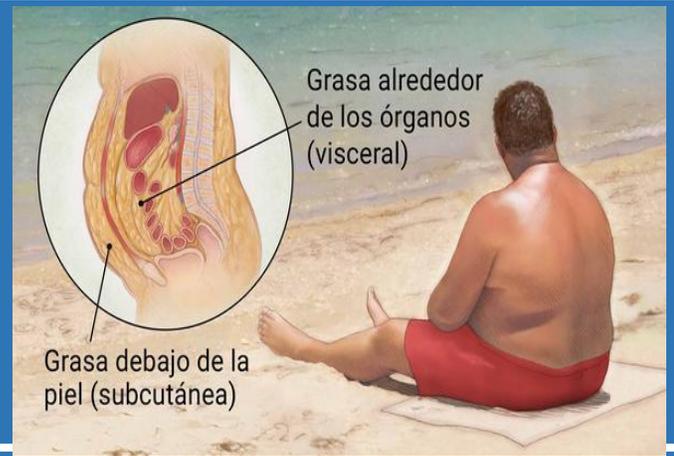


## ¿QUÉ PROVOCA EL SOBREPESO?

Enfermedad coronaria, diabetes tipo 2, hipertensión (presión arterial alta), accidente cerebrovascular, enfermedad del hígado y de la vesícula, apnea del sueño y problemas respiratorios, problemas ginecológicos (menstruación anómala, infertilidad).

# OBESIDAD

Trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud. La obesidad suele ser el resultado de ingerir más calorías de las que se queman durante el ejercicio y las actividades diarias normales. La obesidad se caracteriza por un índice de masa corporal igual o superior a treinta. El síntoma principal es la grasa corporal excesiva, que aumenta el riesgo de padecer problemas de salud graves. El tratamiento principal implica hacer cambios en el estilo de vida, por ejemplo, seguir una dieta más saludable y hacer ejercicio.



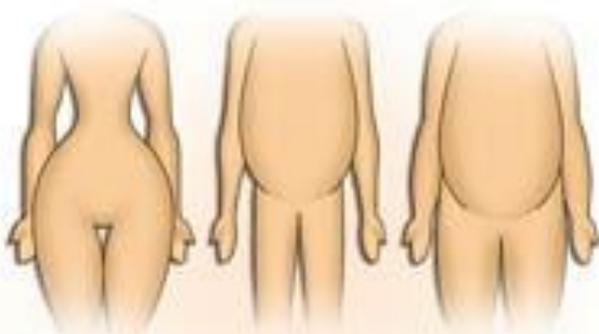
## TIPOS DE OBESIDAD

- Bajo peso: IMC <18,5 kg/m<sup>2</sup>.
- Normopeso: IMC 18,5 - 24,9 kg/m<sup>2</sup>.
- Sobrepeso: IMC 25 -29 kg/m<sup>2</sup>.
- Obesidad grado 1: IMC 30-34 kg/m<sup>2</sup>.
- Obesidad grado 2: IMC 35-39,9 kg/m<sup>2</sup>.
- Obesidad grado 3 u obesidad mórbida: IMC 40-49,9 kg/m<sup>2</sup>.
- Obesidad grado 4 u obesidad extrema: IMC >50 kg/m<sup>2</sup>.

## ANTROPOMÉTRICAS

Los indicadores antropométricos más utilizados para este diagnóstico en la comunidad por médicos, enfermeras, nutricionistas y licenciados en cultura física son: el Peso Corporal (PC), el Peso para la Talla (PT) y el Índice de Masa Corporal (IMC), a pesar de que estos indicadores no miden adiposidad, ni siquiera de forma indirecta.

Grado	Clasificación	IMC	Riesgo comorbilidad
	Normo peso	18,5-24,9	Normal
I	Sobrepeso o pre obeso	25-29,9	Incrementado
II	Obesidad leve	30-34,9	Moderado
III	Obesidad moderada	35-39,9	Alto
IV	Obesidad severa	Mas de 40	Muy alto



**Femenina Androide Mixta**

**OBESIDAD GINECOIDE:** menor concentración de grasa en la zona abdominal y mayor en la cadera, los glúteos y los muslos. Es más frecuente en las mujeres y tiene menos riesgo para las enfermedades cardiovasculares. **OBESIDAD ANDROIDE,** tipo manzana o central: con distribución de grasa preferentemente en la mitad proximal del tronco. El cociente entre perímetros de cintura y de cadera es superior a 1 en varones (0,9 en mujeres). **MIXTA:** combina los dos tipos. Desde el punto de vista de distribución de la grasa puede ser: Ginecoide (en forma de pera): se caracteriza por un cúmulo de grasa preferentemente de cintura para abajo (entre caderas y rodilla).

## TRATAMIENTO NUTRICIONAL

Es indispensable reconocer que el elemento central del tratamiento de la obesidad es un PLAN DE ALIMENTACIÓN adecuado que promueva un cambio de hábitos que lleve a una reducción de peso (o mantenimiento del peso) y permita una mejoría o prevención de las enfermedades asociadas a la obesidad.



### Adecuado

- Favorece una pérdida de peso que se mantiene a largo plazo
- Ayuda a disminuir el riesgo cardiovascular
- Favorece pérdida de grasa corporal buscando preservar la masa muscular
- Se pueden mantener los cambios en la alimentación por tiempo prolongado
- Permite mejorar calidad de vida y autonomía de la persona
- Es personalizada y adaptada a las necesidades individuales

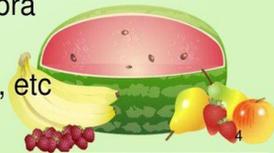
### Inadecuado

- Prometen reducir cantidades exorbitantes de peso en corto tiempo
- Causan deficiencias de ciertos nutrientes al omitir por completo algún grupo de alimentos
- Favorecen problemas de salud al permitir comer ilimitadamente ciertos grupos de alimentos, al indicar un "producto dietético especial" o al eliminar los medicamentos indicados por los médicos
- El mismo tipo de dieta, con las mismas porciones de nutrientes para todas las personas

## La dieta en el tratamiento de la obesidad

### Las recomendaciones para cumplir los objetivos son:

- Utilizar leche desnatada o semidesnatada
- Reducir ingesta de grasa contenida en la carne y el pescado
- Aumentar el consumo de fibra para aumentar la sensación de saciedad
- Evitar las comidas fuera de hora
- Suprimir el consumo de dulces, refrescos azucarados, etc



## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

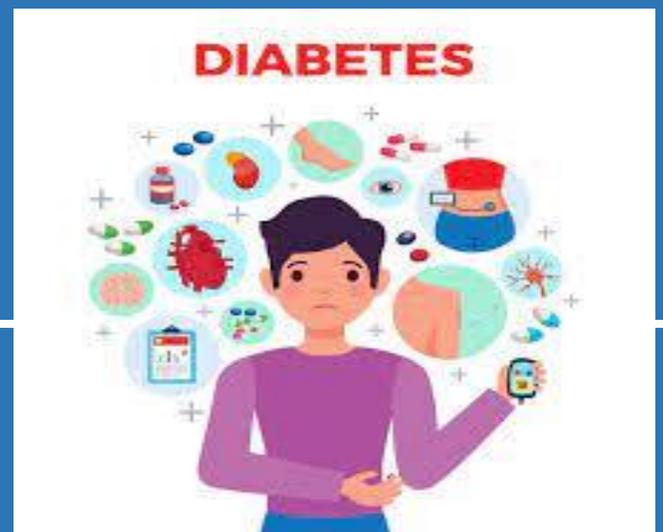
Limitar el consumo de alimentos que sean ricos en azúcares y grasas. Comer varias veces al día fruta y verdura, así como legumbres, cereales integrales y frutos secos. Realizar actividad física frecuente: unos 60 minutos por día para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos.

Beber abundante agua, entre 1,5 y 2 L al día sin obsesionarse. Evite el consumo de alimentos procesados y ultra procesados o alimentos fritos o cocinados con excesiva grasa.

# DIABETES MELLITUS

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

La Diabetes Mellitus es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por la glucosa en sangre elevada (hiperglucemia). Se asocia con una deficiencia absoluta o relativa de la producción y/o de la acción de la insulina. Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional.





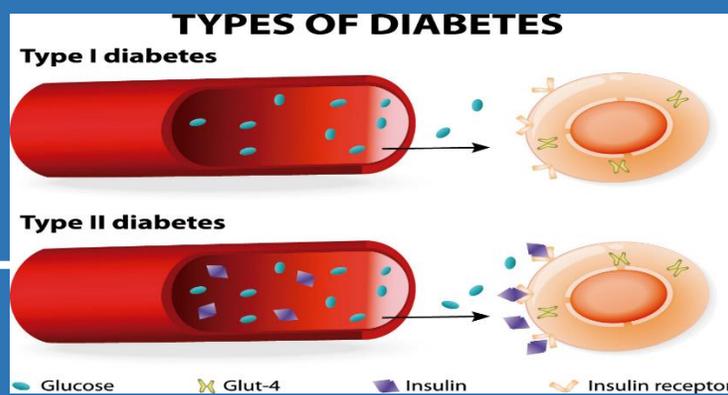
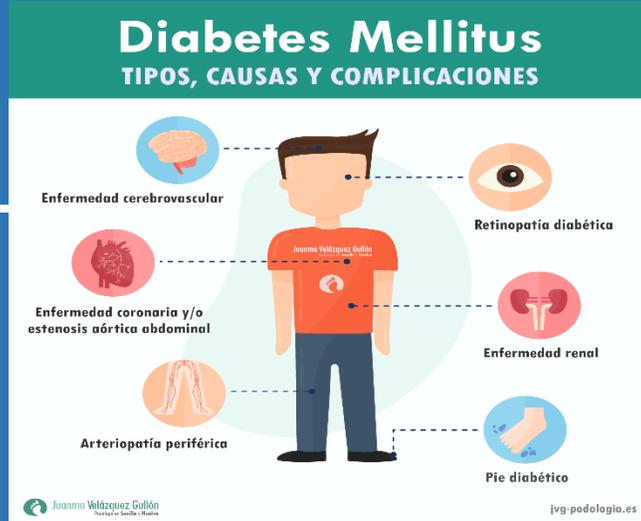
## Diabetes mellitus en personas mayores

La **diabetes tipo 2**, el cuerpo no usa la insulina adecuadamente y no puede mantener el azúcar en la sangre a niveles normales. Aproximadamente del 90 al 95% de las personas con diabetes tiene la diabetes tipo 2.

La **diabetes gestacional** aparece en mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes. Si usted tiene diabetes gestacional, su bebé podría estar en mayor riesgo de presentar complicaciones de salud. La diabetes gestacional generalmente desaparece después de que nace el bebé, pero aumenta el riesgo de que usted tenga diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

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

La **diabetes tipo 1** es causada por una reacción autoinmunitaria (el cuerpo se ataca a sí mismo por error) que impide que el cuerpo produzca insulina. Aproximadamente del 5 al 10% de las personas que tienen diabetes tienen el tipo 1.



## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DIABETES?

- Aumento de la sed y de las ganas de orinar.
- Aumento del apetito.
- Fatiga.
- Visión borrosa.
- Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies.
- Úlceras que no cicatrizan.
- Pérdida de peso sin razón aparente.

## DIABETES TIPOS 1

Las personas pueden sufrir:  
 Todo el cuerpo: fatiga, hambre, sed excesiva o sudoración  
 Gastrointestinales: náusea o vómitos  
 Urinarios: micción excesiva o mojar la cama  
 También comunes: dolor de cabeza, frecuencia cardíaca rápida, pérdida de peso, somnolencia o visión borrosa.



## DIABETES TIPOS 2

Las personas pueden sufrir:  
 Todo el cuerpo: hambre excesiva, sed excesiva o fatiga  
 Peso: aumento de peso o pérdida de peso  
 También comunes: micción frecuente, mala sanación de heridas o visión borrosa.

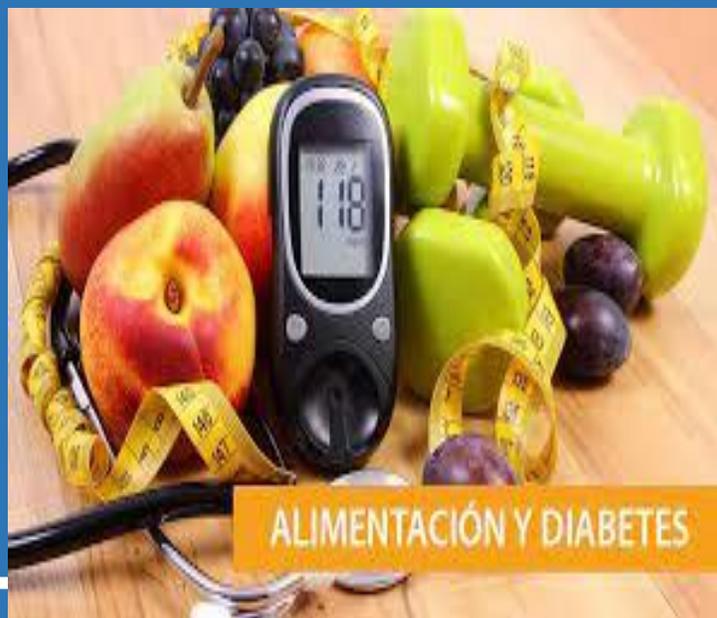
## DIABETES GESTACIONAL

Puede no presentar síntomas, pero las personas pueden sufrir:  
 Todo el cuerpo: fatiga, hambre excesiva o sed excesiva  
 También comunes: candidiasis o micción frecuente.

Un tratamiento es comer los alimentos adecuados para la diabetes significa comer una variedad de alimentos saludables de todos los grupos de alimentos: Frutas y vegetales. Granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena.

¿Cómo puedo controlar mi diabetes?

1. Los factores clave del control de la diabetes.
2. Siga su plan de alimentación para la diabetes.
3. Convierta la actividad física en un hábito.
4. Tómese sus medicinas.
5. Mida su nivel de glucosa en la sangre.
6. Colabore con su equipo de atención médica.
7. Enfrente su diabetes de forma saludable.



## LA DIETA EN PERSONAS CON DIABETES E INSUFICIENCIA RENAL

Siguiendo un plan de alimentación que ayude a controlar tu presión arterial y tu diabetes, también puedes ayudar a controlar tu enfermedad renal.<sup>1</sup>

Para ello, es necesario realizar un seguimiento de los nutrientes que consumes.<sup>1,2</sup>

### PROTEÍNAS

Una dieta muy rica en proteínas puede hacer que los riñones trabajen más duro y puede causar daño en los mismos.

#### COMIDA BAJA EN PROTEÍNAS:

Pan  
Fruta  
Verdura  
Pasta y arroz



#### COMIDA ALTA EN PROTEÍNAS:

Carne roja  
Pollo  
Pescado  
Huevos



### CARBOHIDRATOS

Para evitar un mal control de la diabetes debe controlarse el consumo de carbohidratos, ya que aumentan la glucemia.

#### FUENTES SALUDABLES:

Fruta  
Verdura



#### FUENTES NO SALUDABLES:

Azúcar  
Miel  
Caramelos  
Refrescos y otras bebidas azucaradas



### GRASA

La grasa es necesaria para el organismo pero, en exceso, puede producir aumento de peso y enfermedades del corazón. Preferiblemente tomar grasas no saturadas.

#### GRASA NO SATURADA O BUENA

Acete de oliva  
Frutos secos  
Pescado azul



#### GRASA SATURADA O MALA

Mantequilla  
Manteca de cerdo  
Carnes



- No agregues sal a tu comida cuando cocines o comas.
- Come frutas y verduras en vez de galletas u otros aperitivos salados.
- Escoge verduras frescas o congeladas en vez de verduras en lata.
- Evita las sopas enlatadas y comidas congeladas que son altas en sodio.

Para controlar su diabetes, reducir posibles complicaciones y encontrarse mejor es importante:

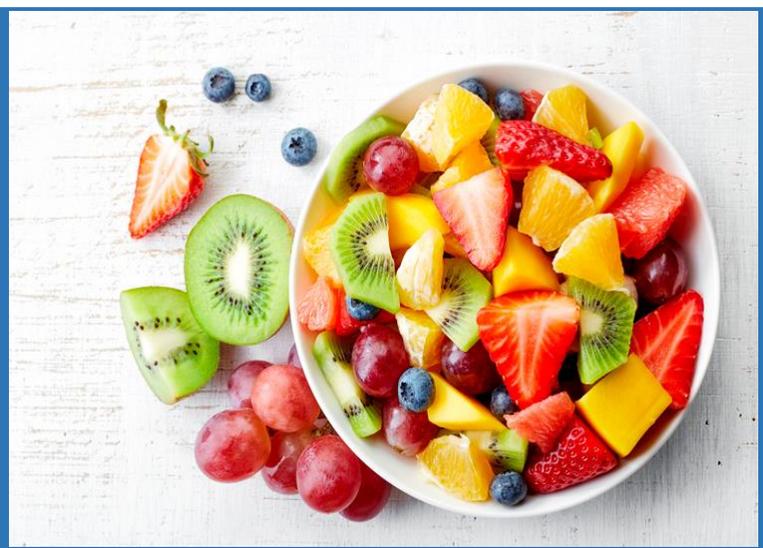
- 1.-Mantener una dieta adecuada.
- 2.-Realizar ejercicio físico diario.
- 3.-No fumar.
- 4.-Mantener un buen control de su concentración de azúcar en sangre.
- 5.-Tomar adecuadamente la medicación para la diabetes que le han prescrito.
- 6.-Seguir diversos tratamientos para prevenir el riesgo de complicaciones vasculares y el daño de diferentes órganos.
- 7.-Ponerse las vacunaciones recomendadas.
- 8.-Realizar cuidados especiales en los pies y en las heridas.
- 9.-Hacer revisiones periódicas en sus ojos.
- 10.-Considerar distintas situaciones especiales.
- 11.-Conocer en qué consiste una hipoglucemia.
- 12.-Conocer cuándo acudir a la urgencia hospitalaria.
- 13.-Saber cuándo acudir al médico de atención primaria.

# PLATO DEL BUEN COMER

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

## DIVIDE A LOS ALIMENTOS EN TRES GRUPOS:

- 1.-Frutas y verduras.
  - 2.-Cereales y tubérculos.
  - 3.-Leguminosas y alimentos de origen animal.
- Disfrutar de los alimentos y comer sanamente es darle calidad a la vida; no existen alimentos buenos ni malos, el secreto está en la combinación y la porción que se consume.



### VERDURAS Y FRUTAS

Principales fuentes de vitaminas, minerales, antioxidante y fibra dietética.

### CEREALES

Principal fuente de hidratos de carbono.

### LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Principal fuente de proteínas.

## CINCO NUTRIENTES QUE NO DEBEN FALTAR EN UNA DIETA SALUDABLE

Proteínas. Son necesarias para construir y reparar órganos y tejidos como los músculos y la piel, así como para defender el organismo de enfermedades.

Carbohidratos.

Grasas.

Vitaminas.

Minerales.



El Plato del Bien Comer es una guía alimentaria que te permite: Elegir con inteligencia las comidas y colaciones de cada día. Combinar los grupos alimenticios de forma correcta. Integrar una variedad de alimentos en la dieta.