



**Mi Universidad**

**súper Nota**

*Nombre del Alumno: Jairo Miguel Torres Ramón*

*Nombre del tema: Súper Notas Del Plato Del Bien Comer, Diabetes Mellitus, Sobrepeso Y Obesidad Y Nutrición Enteral Y Parental.*

*Nombre de la Materia: Nutrición*

*Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería*

*Cuatrimestre: 3*

# Nutrición enteral y parenteral



## Concepto

**La nutrición enteral:** Es capaz de cumplir con el objetivo de prevenir la malnutrición y corregir los problemas nutricionales cuando existan y de este modo evitar el autocanibalismo. Es un tipo de alimentación que se administra por el aparato digestivo en forma de líquido, por ejemplo, el consumo de bebidas o fórmulas nutritivas y la alimentación por sonda.

## Tipos

**Alimentación por gravedad:** en la alimentación por gravedad, se coloca una bolsa de alimentación en un soporte de IV y una cantidad definida de fórmula gotea lentamente a través de la sonda. La cantidad de tiempo varía según el paciente.

**Alimentación por bolos:** en la alimentación por bolos, se administran dosis grandes de fórmula varias veces al día por la sonda de alimentación. Esto es muy similar a la rutina de alimentación normal.

**Alimentación continua:** en la alimentación continua, se usa una bomba electrónica para administrar pequeñas cantidades de fórmula a lo largo de un período de horas. Algunos niños pueden necesitar alimentación continua para ayudar a reducir las náuseas y los vómitos.



## Vías de acceso

La nutrición parenteral (NP) es una nutrición intravenosa (IV) administrada a través de un catéter ubicado en una vena. Se utiliza cuando un paciente no puede obtener todos los nutrientes necesarios por boca o por alimentación enteral (por tubo).



## Concepto

**Nutrición parenteral:** Es un método de alimentación que rodea el tracto gastrointestinal. Se suministra a través de una vena, una fórmula especial que proporciona la mayoría de los nutrientes que el cuerpo necesita. Este método se utiliza cuando una persona no puede o no debe recibir alimentación por la boca.

## Tipos

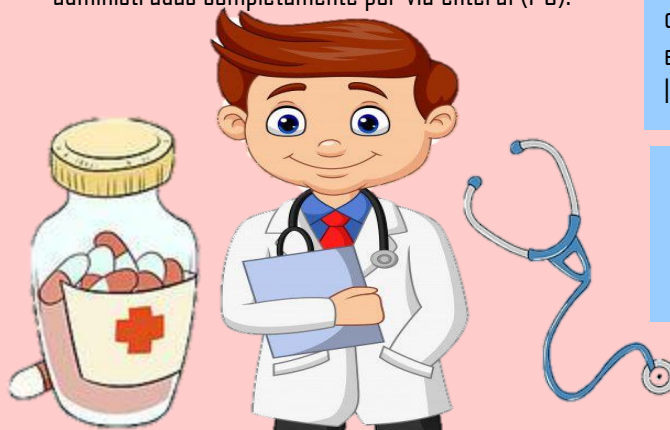
**Nutrición parenteral Periférica:** es imposible aportar el total del requerimiento energético del paciente pues implicaría infundir una mayor cantidad de volumen, es recomendada para periodos menores a siete días o cuando se tenga la vía enteral disponible y se desee que la nutrición parenteral sea un complemento a ésta. Poca osmolaridad.

**Nutrición parenteral ambulatoria:** Indicada en pacientes con falla gastrointestinal que necesitan una adecuada absorción de nutrimentos con el fin de preservar la vida, por lo tanto, no se evalúa la eficacia que tiene si no la calidad de vida que puede llegar a brindar al paciente.

**Nutrición parenteral central total:** Es posible utilizarla por periodos prolongados ya que permite cubrir el 100% del requerimiento energético del paciente. Vena subclavia, yugular y subclavia

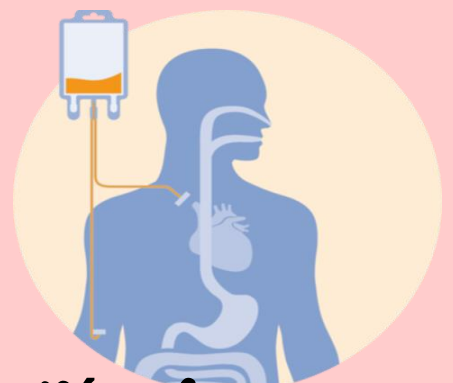
## Para quienes la prescribe

La nutrición parenteral (NP) puede ser utilizada en todo niño desnutrido o con riesgo de desarrollar desnutrición aguda o crónica para dar cobertura a sus necesidades nutricionales con el objetivo de mantener su salud y crecimiento, siempre que estas no logren ser administradas completamente por vía enteral (1-3).



## Para quienes la prescribe

La nutrición enteral todos es aquellos casos en que exista desnutrición o cuando la ingestión no se vaya a poder restablecer en por lo menos 7 días, a condición principal de que el intestino sea capaz de tolerar este tipo de alimentación.



## Vías de acceso

Las vías de acceso para la nutrición enteral disponibles actualmente para apoyar a los pacientes que no pueden ingerir sus alimentos en forma normal, son las siguientes: La nasogastrica con sonda de poliuretano, que puede ser nasogástrica, nasoduodenal o nasoyeyunal.

# Sobrepeso y obesidad

## Concepto

Los términos "sobrepeso" y "obesidad" se refieren a un peso corporal que es mayor de lo que se considera normal o saludable para cierta estatura. El sobrepeso generalmente se debe a la grasa corporal adicional. Sin embargo, el sobrepeso también puede ocurrir debido a exceso de músculo, hueso o agua.



## Medidas antropométricas

Sobrepeso (no obesidad), 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.



## Recomendaciones nutricionales

Beba abundante agua, entre 1,5 y 2 L al día sin obsesionarse. Evite el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados o alimentos fritos o cocinados con excesiva grasa. No almacene alimentos altamente calóricos y ricos en azúcares. Tenga a mano tentempiés más saludables: verduras, lácteos desnatados, frutas.

## Tratamiento nutricional

- Lo más importante es inducir al paciente a cambiar sus hábitos de alimentación, el régimen de ésta debe ser personalizado, equilibrado y por lo regular se requiere seguir dietas de bajo contenido calórico.
- Estas dietas hipocalóricas aportan alrededor de 1 200 kcal/día, los hidratos de carbono y constituyen del 50 al 60% de la energía total, las proteínas del 10 al 15% y los lípidos del 25 al 30%, de los cuales menos del 10% deben ser saturados y menos de 200 mg de colesterol.
- El aporte de fibra es recomendable de 20 a 30 g diarios.



## Tipos de obesidad



**Obesidad ginecoide:** Se conoce como obesidad gluteofemoral, periférica, y obesidad en "forma de pera". 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.



Ginoide

**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 rodillas). Es más frecuente en las mujeres y se suele asociar a varices y problemas osteoarticulares.



**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). Es la que se relaciona con mayor frecuencia a complicaciones cardiovasculares y metabólicas.



Androide



# Diabetes mellitus

## Concepto

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.



## Tipos

### Diabetes tipo 1

Insulinodependiente, es ocasionada por la destrucción de la célula B, provocado por alteraciones inmunológicas o de causa desconocida (idiopática), produce deficiencia absoluta de insulina.



### Diabetes tipo 2

Resistencia a la acción de la insulina y por falla de las células el cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa bien. Por lo tanto, se queda demasiada glucosa en la sangre y no llega lo suficiente a las células.



### Gestacional

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



## Tratamiento nutricional

- Frutas y vegetales.
- Granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena.
- Proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu.
- Productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso.



## Recomendaciones nutricias

Consuma una dieta rica en fibra (frutas enteras, verduras crudas, cereales integrales), pues ésta ayuda a controlar y mantener estables los niveles de glucosa en la sangre. Prefiere preparaciones bajas en grasa y evita los fritos. Se recomienda preparar las comidas asadas, cocidas, horneadas o al vapor.





# Plato del bien



## comer

### Concepto

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.



### Importancia

Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, lo que permite un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

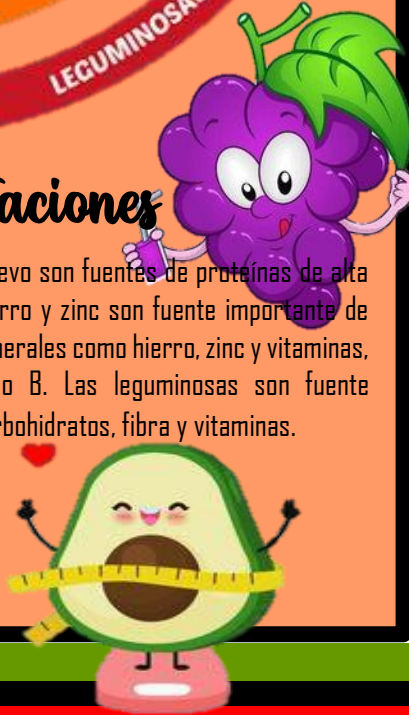


### Aportaciones

La carne, el pescado y el huevo son fuentes de proteínas de alta calidad, minerales como hierro y zinc son fuente importante de proteínas de alta calidad, minerales como hierro, zinc y vitaminas, principalmente del complejo B. Las leguminosas son fuente importante de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.



## Se agrupa en 3 grupos



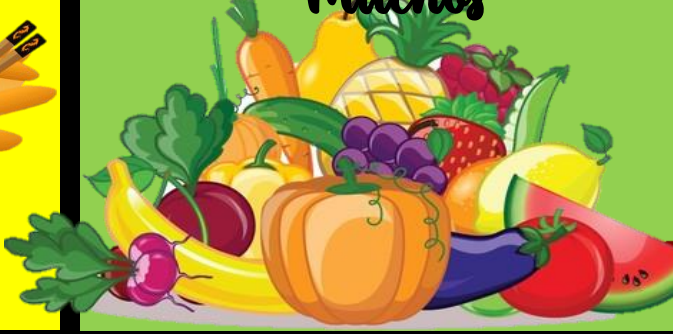
**GRUPO AMARILLO:** Además de proporcionar energía, también proporcionan fibra, por lo que es mejor consumir las versiones integrales. - Cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto y sus productos derivados como: tortillas, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas. - Tubérculos: Papa, yuca, camote.

### Suficientes



**GRUPO VERDE:** Es una fuente de Vitaminas, Minerales y fibra, las cuales son necesarios y beneficiosos para el organismo. - Verduras: acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, entre otras. - Frutas: guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, ciruela, pera, manzana, fresa, mango, mamey, chabacano, uvas, entre otras.

### Muchos



**GRUPO ROJO:** proporcionan gran cantidad de proteínas y hierro. - Alimentos de origen animal: Carne de res, pollo, cerdo, pescado, ternera, huevos, leche, quesos, yogurt, atún, sardinas. - Leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, alubia y soya.

### Pocos



# Bibliografías

[https://www.septlaxcala.gob.mx/tiempocompleto/alimentacion/Plato\\_Buen\\_Comer.pdf](https://www.septlaxcala.gob.mx/tiempocompleto/alimentacion/Plato_Buen_Comer.pdf)

<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-la-nutricion-enteral-13038580>

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112017000800002#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20parenteral%20\(NP\)%20puede,enteral%20\(1%2D3\).](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000800002#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20parenteral%20(NP)%20puede,enteral%20(1%2D3).)

<https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/PuestaDia/Cursos/3256#:~:text=Las%20v%C3%ADas%20de%20acceso%20para,ser%20nasog%C3%A1strica%2C%20nasoduodenal%20o%20nasoyeyunal.>

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112017000800002#:~:text=La%20NP%20est%C3%A1%20indicada%20en, en%20situaciones%20clic%C3%ADnicas%20especiales%22\).](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000800002#:~:text=La%20NP%20est%C3%A1%20indicada%20en, en%20situaciones%20clic%C3%ADnicas%20especiales%22).)

<https://campusvygon.com/nutricion-parenteral-y-accesos-vasculares/>

<https://www.seep.es/images/site/publicaciones/oficialesSEEP/consenso/cap07.pdf>

[https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000348.htm#:~:text=Sobrepeso%20\(no%20obesidad\)%2C%20si,igual%20o%20mayor%20a%2040](https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000348.htm#:~:text=Sobrepeso%20(no%20obesidad)%2C%20si,igual%20o%20mayor%20a%2040)

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/definicion-hechos#:~:text=Los%20t%C3%A9rminos%20de%20sobrepeso%22%20y%20de%20m%C3%ADas%20de%20hueso%20o%20agua.>

<https://together.stjude.org/es-us/atenci%C3%B3n-apoyo/nutrici%C3%B3n%20cl%C3%ADnica/nutrici%C3%B3n-enteral.html#:~:text=Formas%20de%20administrar%20la%20alimentaci%C3%B3n,continua%20y%20alimentaci%C3%B3n%20por%20gravedad.>

<https://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/dietas/obesidad-consejos-generales/#:~:text=Beba%20abundante%20agua%2C%20entre%201,verduras%2C%20l%C3%A1cteos%20desnatados%2C%20frutas.>

<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1266-dieta-obesidad.html>

[https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=category&id=4475&layout=blog&Itemid=40610&lang=es&limitstart=15#:~:text=La%20Diabetes%20Mellitus%20es%20una, tipo%20de%20diabetes%20gestacional.](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=category&id=4475&layout=blog&Itemid=40610&lang=es&limitstart=15#:~:text=La%20Diabetes%20Mellitus%20es%20una, tipo%20de%20diabetes%20gestacional.)

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342016000100001#:~:text=La%20diabetes%20mellitus%20es%20una, diversidad%20de%20sus%20complicaciones%20cr%C3%B3nicas.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342016000100001#:~:text=La%20diabetes%20mellitus%20es%20una, diversidad%20de%20sus%20complicaciones%20cr%C3%B3nicas.)

<https://www.clinicamedellin.com/informacion-pacientes/instructivos/nutricion-y-dietetica/recomendaciones-nutricionales-para-el-control-de-la-diabetes#:~:text=Consume%20una%20dieta%20rica%20en,cocidas%2C%20horneadas%20o%20al%20vapor.>

<https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html>

<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetes.html#:~:text=Existen%20tres%20tipos%20principales%20de,que%20el%20cuerpo%20produzca%20insulina.>