

Mapa conceptual.

Nombre de la alumna: Yuliana Cristell Jiménez Esteban.

Nombre de la unidad: Dietoterapia (Patologías).

Parcial: 1°.

Nombre de la materia: Nutrición clínica.

Nombre de la profesora: Lisset del Carmen Flores Velázquez.

Nombre de la licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 3°.



DIABETES.

Es

Un grupo de enfermedades graves y crónicas que tienen como resultado un exceso de glucosa en la sangre.

Afectan

El metabolismo de los carbohidratos.

Tipos.

Son

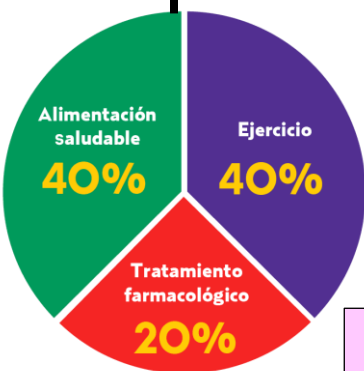
Prediabetes.

Es

El nivel elevado de glucosa en sangre pero no la suficiente para ser diabetes tipo 2.

Hemoglobina.

5.7-6.4 %



Diabetes tipo 1.

Se

Desarrolla cuando el sistema inmune del cuerpo destruye las células pancreáticas beta.

Conduce

A la deficiencia absoluta de insulina.

Se presenta en

- Niños.
- Adolescentes.
- Adultos jóvenes.

Factores de riesgo

- Genética.
- El estado autoinmune.
- Factores ambientales.



Diabetes tipo 2.

Es

Cuando el cuerpo produce insulina pero no la utiliza apropiadamente.

Se presenta en

En adultos mayores de 40 años.

Factores de riesgo

- Medioambientales.
- Genéticos.
- Antecedentes
- Edad avanzada.
- Obesidad.
- Inactividad física.



Diabetes gestacional.

Es

La hiperglicemia que aparece durante el embarazo.

Riesgo

La madre y el bebé pueden padecer diabetes tipo 2 en el futuro.

Factores de riesgo.

- Tener más de 30 años.
- Antecedentes familiares.
- Tener un IMC mayor de 30.



Síntomas.

Son

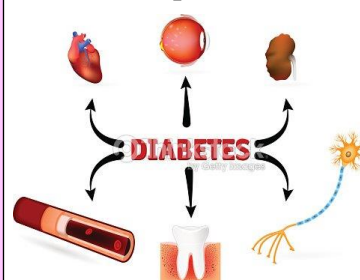
- Micción excesiva.
- Sed excesiva.
- Apetito excesivo.
- Pérdida de peso.
- Debilidad.
- Fatiga.
- Presencia de cetonas en la orina.
- Visión borrosa.
- Heridas que tardan en cicatrizar.
- Hormigueo o entumecimiento en pies y manos.
- Infecciones en encías, piel y vagina.



Complicaciones.

Son

- Coma diabético.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Retinopatía.
- Neuropatía.
- Nefropatía.
- Glaucoma.
- Pie diabético.
- Etc.



Diagnóstico.

Mediante

- Prueba de hemoglobina glucosilada A1C (6.5% diabetes.)
- Examen aleatorio de glucosa sanguínea (200mg/dL)
- Examen de glucemia en ayunas (126mg/dL).
- Examen de tolerancia oral a la glucosa (200mg/dL).



Tratamiento nutricional.

Son

- Conteo de carbohidratos.
- Ingesta de fibra.
- Endulzantes alternos.
- Ingesta de proteína.
- Lista de intercambio.
- Suplementos dietéticos.
- Alimentos poliinsaturados.
- Terapia de insulina.
- Medicación.
- Ejercicio.

Monitorización.

- De la glucosa.
- La A1C.
- Los niveles de lípidos.
- La presión arterial.
- El peso.
- La calidad de vida.

La Pirámide Alimenticia de la Diabetes

La Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association) ofrece las siguientes recomendaciones sobre cada grupo alimenticio:

Grasas, Aceites y Dulces

Trate de que las porciones sean pequeñas.

• **Leche**
Los productos lácteos contienen muchas proteínas, calcio y vitaminas. Seleccione productos lácteos sin grasa o de bajo contenido de grasa. Elija 2 o 3 porciones/día.

Vegetales

Los vegetales son de bajo contenido en grasa y están llenos de vitaminas, minerales y fibra. Elija 3 o 5 porciones/día.

Panes, granos y otros almidones

Los alimentos en este grupo contienen en su mayoría carbohidratos. Elija de 6 a 11 porciones/día.

• **Carne, sustitutos de la carne y otras proteínas**
Las proteínas están llenas de vitaminas y minerales. Elija de 4 a 6 onzas/día repartidas entre las diferentes comidas.

Frutas

Las frutas contienen carbohidratos y muchas vitaminas, minerales y fibra. Elija de 2 a 4 porciones/día.



OBESIDAD.

Es

La grasa corporal excesiva, con un peso 20% arriba del promedio.





Tipos.

Son

Según su IMC.

Son

- Sobrepeso (25-29.9km/m²).
- Obesidad clase I (30-34.9km/m²).
- Obesidad clase II (35-39.9 km/m²).
- Obesidad clase III (<40km/m²).

Preobeso	Obeso		
	tipo I	tipo II	tipo III
			

Según la distribución de grasa.

Son

Obesidad central.

Es la

- Grasa acumulada por encima de la cintura.
- Forma de manzana.

Obesidad periférica.

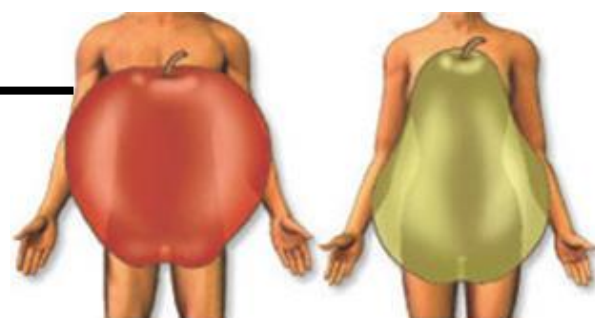
Es la

- Grasa acumulada por debajo de la cintura.
- Forma de pera.

Obesidad homogénea.

Es la

Grasa repartida de manera uniforme en todo el cuerpo.



Factores de riesgo.

Son

- Hábitos alimenticios poco saludables.
- Sedentarismo.
- Inactividad física.
- Enfermedades.
- Estrés.
- Tratamiento farmacológico.



Complicaciones.

Son

- Enfermedades pulmonares.
- Apnea de sueño.
- Esteatosis hepática no alcohólica.
- Vasculopatía.
- Alteraciones menstruales.
- Infertilidad.
- Síndrome de ovario poliquístico.
- Hipertensión.
- Accidente cerebrovascular.
- Cataratas.
- Cardiopatía coronaria.
- Diabetes.
- Dislipidemia.
- Pancreatitis.
- Cáncer.
- Flebitis.



Tratamiento nutricional.

Son

- Dieta baja en calorías.
- Reducir el tamaño de las porciones.
- La lista de intercambio (lista de alimentos con nutrientes y kilocalorías).
- Conteo de los gramos de grasa.
- Métodos de cocción: asados, horneado, rostizado, al vapor y hervidos.
- Ejercicio.
- Cambio de estilo de vida.

Semáforo de la alimentación

2
veces por mes

- Alimentos empanizados, capeados o fritos. Piel de pollo, carnitas y tocino.
- Manteca, mantequilla y queso amarillo.
- Helados de leche y pasteles.
- Frituras y totopos.
- Bebidas carbonatadas y "energéticas", zumos de fruta y bebidas con alcohol.

3
veces por semana

- Huevo, carnes rojas, queso tipo oaxaca.
- Aceite de oliva, soya, canola, cártamo, aguacate y aceitunas.
- Papa, sopa de pasta, barras de cereal, arroz y elote.
- Nueces, pistaches, almendras y cacahuates.
- Aguas frescas de fruta (con poca azúcar).
- Café.

Todos los días

- Verduras.
- Frutas.
- Avena, amaranto, pan integral, tortilla, bolillo. (Uno al día)
- Pechuga de pollo o pavo, pescado, atún, yogurt, queso fresco o panela.
- Frijol, lenteja y haba.
- Agua natural, té sin azúcar.

ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES.

Son

Enfermedades que atacan el estómago y los intestinos, al igual que puede afectar a los órganos accesorios.

Ocasionados por

- Bacterias.
- Parásitos.
- Virus.
- Leche.
- Grasas
- Medicamentos.

Tipos.

Son

Dispepsia.

Es

La incomodidad gastrointestinal de origen vago.

Diverticulitis.

Es

La inflamación de los divertículos.

Celiaca.

Es

La sensibilidad al gluten.

Esofagitis.

Es

La inflamación de la capa mucosa del esófago.

Gastritis.

Es

La inflamación del revestimiento del estómago.

Colitis.

Es

La inflamación del revestimiento interno del colon.

Hernia hiatal

Es

La condición en la que parte del estómago sobresale a través del diafragma hacia la cavidad torácica.

Úlcera peptídica.

Es

La erosión de la membrana mucosa.

Cirrosis.

Es

La enfermedad del hígado.

Hepatitis.

Es

La inflamación del hígado.

Pancreatitis

Es

La inflamación del páncreas.

Síntomas.

Son

- Diarrea.
- Dolor abdominal.
- Fiebre.
- Hinchazón.
- Acidez estomacal.
- Incontinencia.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Aumento o pérdida de peso.



Complicaciones.

Son

- Hemorragias.
- Perforaciones.
- Cáncer.
- Estreñimiento.
- Impactación fecal.
- Obstrucción intestinal.
- Etc.



Tratamiento nutricional.

Son

- Dieta alta en fibra: panes, cereales integrales, gránulos y salvado.
- Alto consumo de frutas y verduras.
- Consumir 236.58 mL de agua.
- Métodos de cocción: asado, horneado, rostizado, al vapor y hervidos.
- Moderar los alimentos irritantes.
- Dieta blanda.
- Realizar actividad física.
- Uso de probióticos.



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

Son

Un conjunto de enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos.

Tipos de enfermedades.

Son

Arteriosclerosis

Es

El endurecimiento de las arterias.

Cardiopatía.

Son

Anormalidades del corazón.

Hipertensión.

Es

Afección en la que la presión de la sangre hacia las paredes de las arterias es demasiado alto.

Insuficiencia cardíaca.

Es

Cuando el músculo cardíaco no bombea sangre de la manera que debería.

Arritmia.

Son

Latidos anormales del corazón.

Derrame cerebral.

Es

La lesión en el cerebro ocasionada por la interrupción de la irrigación sanguínea.

Infarto al miocardio.

Es

Producido por un bloqueo en una arteria coronaria.

Cardiomiopatía.

Es

Daño al músculo del corazón debido a una infección, alcohol o drogas.

Angina de pecho.

Es

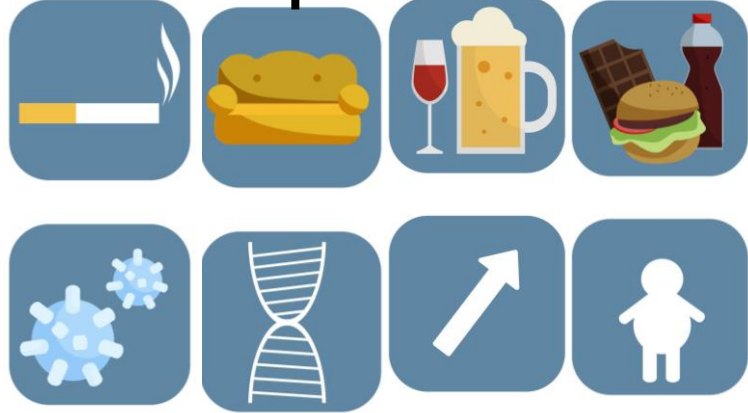
Cuando no fluye la sangre necesaria en el corazón.

Entre otros.

Factores de riesgo.

Son

- Obesidad.
- Lípidos en sangre altos como triglicéridos altos, HDL bajos y LDL altos.
- Resistencia a la insulina.
- Edad.
- Sexo.
- Antecedentes familiares.
- Inactividad físico.
- Estrés.
- Tabaquismo.
- Etc.



Tratamiento nutricional.

Son

- Control de peso.
- Restricción de sodio.
- Restricción de alcohol.
- Ingesta abundante de frutas y verduras.
- Mejor consumo de minerales.
- Alimentación baja en grasas saturadas, colesterol y ácidos grasos trans.
- Aumento de la actividad física.



Bibliografía.

A.Roth, R. (2009). *Nutrición y dietoterapia*. (9a ed.). McGraw Hill Interamericana Editores, S.A de C.V.

Mahan, L., Escott-Stump, S., & L.Raymond, J. (2013). *Dietoterapia*. (13a ed.). Barcelona, España: Elsevier España, S.L.

Pérez Lizaur, A., & García Campos, M. (2014). *Dietas normales y terapéuticas; Los alimentos en la salud y la enfermedad*. (6° ed.). México: McGraw Hill/ Interamericana Editores,S.A. de C.V.

Universidad del sureste. (s.f.). Nutrición clínica; Patologías.Pág.78-90.