



Nombre de la alumna: Sarina López González.

Nombre del profesor: Daniela Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Súper nota.

Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6° Cuatrimestre

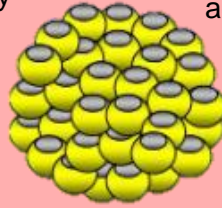
Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de Julio de 2022.

4.1 MECANISMOS MOLECULARES IMPLICADOS EN LA APARICIÓN DE OBESIDAD Y PAPEL DE LA DIETA.

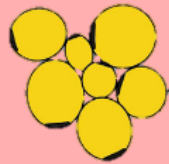
LEPTINA

Miembros de una superfamilia de receptores de citocinas entre los que se encuentran los receptores a prolactina y hormona del crecimiento.

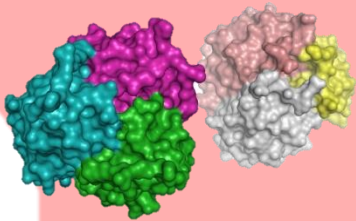
Capaz de incrementar el catabolismo energético y la termogénesis en el tejido adiposo.



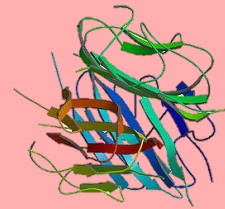
No es la única hormona que participa en la regulación de la ingesta o el peso corporal.



ADIPONECTINA



Citosina sintetizada por los adipocitos y en su estructura es similar a la familia de las proteínas colectinas.



4.2 EFECTOS DE LOS NUTRIENTES EN LA INGESTA Y EL GASTO ENERGÉTICO Y EN EL PROCESO DE ADIPOGÉNESIS.

BALANCE ENERGÉTICO

Equilibrio entre el ingreso energético por el alimento.



GASTO ENERGÉTICO

Organismo se mueve, reflejan directamente en el peso corporal.



OBESIDAD

Problema de salud pública a nivel mundial.

(UDS, 2022)



CONSECUENCIAS

- ✓ Hipertensión
- ✓ Enfermedades cardio metabólicas
- ✓ Eventos cerebrovasculares
- ✓ Resistencia a la insulina.

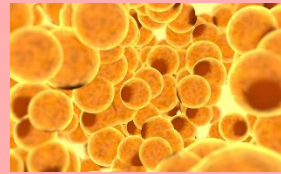


4.3 EL TEJIDO ADIPOSO COMO ÓRGANO SECRETOR: ADIPOQUINAS Y RELACIÓN EN LA DIETA.

TEJIDO ADIPOSO

Se encuentra distribuido en distintas localizaciones del organismo.

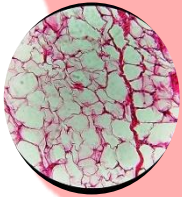
- Mesentérica
- Peri gonadal
- Perirrenal
- Retroperitoneal.



- Escala dérmica
- Subcutánea
- Mediastínica

BLANCO

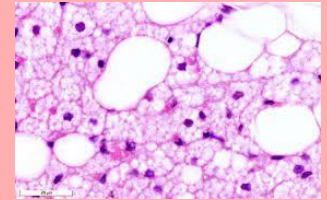
- Adipocitos uniloculares.
- Producen leptina
- Hormona que informa al cerebro el estado nutricional
- Controla la ingesta de energía.



TIPOS

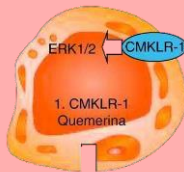
PARDO

- Adipocitos multiloculares
- Responsable de la termogénica



ADIPOQUINAS

Es la relación directa con el tejido adiposo, lo cual incide con el exceso de grasas y niveles de sobrepeso y obesidad.



4.4 NUTRICIÓN Y DIABETES

BEBIDAS AZUCARADAS Y REFRESCOS

Se asocia con un elevado riesgo a desarrollar diabetes.

ZUMOS DE FRUTA

Aumenta el riesgo de padecer diabetes.



ALIMENTOS COMIDA RÁPIDA

Hay un incremento en el y favorece la aparición de DM tipo 2.

La DM tipo 2

Dieta son los carbohidratos: la glucosa es el principal nutriente que va a proporcionar energía.



COMPLICACIONES

Riesgo cardiovascular



Glucemia



Ceguera



Hipoglucemia



Infecciones



4.5 NUTRICIÓN EN LA PREVENCIÓN DE DIABETES TIPO 2.

DM tipo 2

CAUSAS

- Sobrepeso
- Sedentarismo
- Alimentación alta en grasas y calorías



ALIMENTACION RECOMENDABLE

- Dieta hipocalórica: Reduce calorías totales de la alimentación.
- Dieta Mediterránea: Reduce el número de casos de diabetes.



ALIMENTOS PROHIBIDOS

- ⚡ Pan blanco
- ⚡ Cereales
- ⚡ Arroz blanco
- ⚡ Bollería



ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ⚡ Arroz integral
- ⚡ Panes de cereal (avena, centeno y quínoa)



4.6 OBESIDAD Y RESISTENCIA A LA INSULINA.

CAUSAS DE LA RESISTENCIA A LA INSULINA

- Sedentarismo
- Sobrepeso
- Obesidad
- Desórdenes alimenticios



HORMONA DE CRECIMIENTO

Produce resistencia a la insulina, durante la pubertad se producen múltiples cambios hormonales.

4.7 CONCEPTO DE ÍNDICE GLICÉMICO Y APLICACIONES EN EL TRATAMIENTO DE LA DIABETES

ÍNDICE GLICÉMICO

Medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.

PARA QUE SIRVE

Tomar decisiones con respecto a los alimentos.



ALIMENTOS CON IG ALTO

- ✓ Jugo de frutas
- ✓ Patatas instantáneas
- ✓ Arroz blanco de grano corto
- ✓ Avenas rápidas o sémolas

ALIMENTOS CON IG ALTO

- ✓ Arroz blanco convertido
- ✓ Avena integral
- ✓ Cereales de grano integral

ÍNDICE GLICÉMICO Y LA SALUD

Dieta con GI alto llevaría a un incremento de los niveles de glucosa e insulina.

BIBLIOGRAFÍA

UDS. (21 de MAYO-AGOSTO de 2022). Obtenido de NUTRICION EN ENERMEADES CARDIOVASCULARES:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78ba6ea2c25e81950bae0632a39f4c-LC-LNU603.pdf>