



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Karine Abigail Vicente

Villatoro

Nombre del tema : Nutricion y obesidad

Parcial : 3

Nombre de la Materia : Enfermedades

cardiovascular

Nombre del profesor: Lic. Daniela Monserrat

Mendez Guilen

Nombre de la Licenciatura : Nutrición

Cuatrimestre: 6

NUTRICION Y OBESIDAD



¿Qué es la obesidad?

Es un 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.



Tejido adiposo

El tejido adiposo es un tejido compuesto de unas células llamadas adipocitos donde se almacena la energía en forma de grasa.

Adipoquinas

Son proteínas metabólicamente activas cuya síntesis tiene lugar en el adipocito y desempeñan función muy importante en la regulación de procesos metabólicos, tanto locales como sistémicos, cumpliendo una auténtica función endocrina.

Adipositogenesis

Adipogénesis es el proceso mediante el cual células multipotenciales se diferencian a adipocitos maduros para cumplir un importante papel metabólico y endocrino.



Resistencia a la insulina

El aumento del tejido adiposo se ha relacionado con el aumento de la producción de citoquinas proinflamatorias, que junto a los ácidos grasos, parecen ser los responsables del desarrollo de la resistencia a insulina.

Diabetes 2

En la diabetes tipo 2, el cuerpo de la persona no produce suficiente insulina o es resistente a la insulina.



PREVENCIÓN DE LA DIABETES

1. Perder peso y mantenerlo.
2. Seguir un plan de alimentación saludable.
3. Haga ejercicio regularmente.
4. No fume.
5. Hable con su proveedor de atención médica para ver si hay algo más que pueda hacer para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

Índice glicémico

El índice glucémico clasifica los alimentos que contienen carbohidratos de acuerdo con tu capacidad de elevar el nivel de glucosa en la sangre.



fuentes de información

- Síndrome metabólico y obesidad. (s. f.). UDS. Recuperado 23 de julio de 2022, de https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/93187c58911tea_e55cb15777d40736ba-LC-LNU101.pdf