

NOMBRE: OLIVER FAUSTINO PAREDES MOARATAYA

DOCENTE: Dra. PAULINA MARIBEL JUAREZ RODAS

MATERIA: NUTRICION

SEMESTRE: 3 GRUPOS: "A"

TAREA DE PLATAFORMA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TAPACHULA

y parcial Nutrición

DIABETES MELLITUS.

Trastorno endocrino-metabólico complejo en el predomina una alteración del metabolismo de los hidratos de carbono por disminución de la secreción de insulina.

de las células

Dm1: destrucción por procesos autoinmunes o idiopática 10% de

Dm2. > 40 años con obesidad, insulinoresistente.

CRITERIOS

- Plasmas o igca ≥ 200 mg/dl.
- Glucemia igca ≥ 126 mg/dl.
- carga.

metabolismo hidratos de carbono

Son os = nivel plasmático normal justo periodo postabsorptivo - glucemia

después de una comida.

* Metabolismo lípido

- ✓ Factor de riesgo cardiovascular
- ✓ hipertriglicéidemia y hiperlipidemia
- ✓ Pos pánico
- ✓ hipercolesterolemia con partículas de LDL - colesterol más pequeñas y más densas del HDL - colesterol
- ✓ control glucémico
- ✓ Paciente diabético tipo 1 con buen control glucémico solo tiene unos niveles plasmáticos.

metabolismo proteico.

disminución de proteólisis.

* Objetivos del tratamiento nutricional.

- ✓ alcance un control glucémico aceptable
- ✓ evitar desequilibrio tanto de hiperglucemia como de hipoglucemia
- ✓ Ayunas es inferior 120 mg/dl
- ✓ Pos pánico < 180 mg/dl

hiperglucemias.

↑ ins y peses ↑ visión
↓ boro 25

hipoglucemias

↓ glicocórtico
↓ jaqueca y náusea
↓ sudoración, ansiedad
↓ hambre, síncopa
↓ cefalea
↓ visión borrosa
↓ coma

Objetivos.

- Alcanzar y mantener un peso saludable
- mantener peso corporal

Recomendaciones.

nutrientes: De poder el paciente salir a trabajar, familia, activa socialmente y el ejercicio de hidratos de carbono puede empeorar la glucemia que a su vez de gran aumento de riesgo cardiovascular. Se debe evitar la proteína de la dieta pre la neofenito.

A que medicación tiene carbohidratos

Granos, como en panes, Fideos, pastas, galletas, cereales y arroz, frutas, como manzanas, bananas, mandarinas, melones y naranjas, Productos lácteos, como leche y yogur.

100 gumbros.

15 gr de carbohidratos.

- 1 trozo de pan
- 1/2 taza de arroz
- 1/3 taza pasta o arroz cocido
- 40 g galletas saladas
- 1/2 taza de frijoles
- 1/4 taza de cacahuete y 2/3 de leche

NUTRICION

hipertension

Arterio

Afecto la Presion arterial

Alimentos

- cafe y te
- sal
- cafeina
- Alcohol

Recomendaciones

- dejar de fumar
- controlar el peso
- Reduzca el consumo de sal y coma alimentos saludables.
- Actividad fisica regular: 15 - 30 min 40
- Reduzca los niveles de estres
- Farmacos.

nutrientes.

- Potasio — debilidad muscular, fatiga o sed y falta de apetito.

Alimentos ricos en Potasio

Frutas	verduras	Otros.
plátano	espinacas	
mandarina	brócoli	
melón	champiñones	
kiwi		

* Calcio

regula el sistema hormonal y sirve en la fortificación y la liberación de hormonas

Alimento en calcio.

yo Sur	145	Alcachofa	44
leche de vacas	120	colinco	24
calabacitas	283	espinao	98
poro de	240	zanahora	44
Rabonitas	43	hervido	44
Broccolis	138		

* magnesio

que la la contraindicacion de vaso se debe
(esta de acuerdo a) PIV siempre.

Alimento	magnesio.
soya	242
Ayza Integral	150
Alimento.	

Carbhidrato.

Alimento Pasta Frijoles Verdidos

Alimento Aconsejados.

Fomatos de base de soja.

* Omega 3.

de simflame muy efectivo
reace el riesgo de sufrir
los cel vardo raras.

origen
animado y
vegetal

origen vegetal

sofrito,
salmorejo,
Bocadillo,
marisco
Y como nunca

verduras
lechuga
espinaca.

Vitamina C.

su penetración de vitamina C reduce el
la presión arterial por la prevención de
de los vasos y coronarios.

verduras.

tomates, espinaca
percejo, calabacín
broccoli

Fibra

una de fibra disminuye la presión
cardíaca y evita las aterosclerosis.
Se trata.

Cereales, verduras, frutas, legumbres
Bread y frutos secos.

Nutrición en la adolescencia.

9-10 años y los 18-20 años.

los acontecimientos que caracterizan a la pubertad son: el desarrollo o aparición de vello sexual y axilar, el desarrollo mamario (crecimiento testicular en los niños) y menstrual o aparición de las menstruaciones (eyaculación de los niños). Los cambios que se producen en la pubertad y adolescencia afectan básicamente al Feno tipo al sistema neuroendocrino y de los ejérci Psicosocial.

las necesidades energéticas también se incrementan debido al crecimiento.
de posición o sea durante este años

Características Psicológicas del adolescente.

- independencia respecto a la familia.
- búsqueda propia identidad.
- imagen corporal.
- deseo de aceptación.

otros conceptos la "ideal" con la dieta diversificada.

Finalmente un número grupo de adolescentes, influenciado por una imagen corporal, preocupado con los ejérci actuales, ejérci reactivos y de se equilibrados.

Valor del estado nutricional del adolescente.

Anorexia, bulimia y obesidad y enanismo
Nutrición en el envejecimiento

la suma de todas las alteraciones que se producen en uno u otro órgano con el tiempo y conducen a pérdidas funcionales y a la muerte. \rightarrow persona mayor = "Adulto mayor".

Oms: 60 años - 0 más.
65 años. Países desarrollados.

63 - 74 años "mayores" - "jóvenes".

85 años \rightarrow "mayores" - "ancianos".

Aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento.

Organos sensitivos, Aparato digestivo, sistema inmunitario, función renal.

Sistemas cardiovascular, muscular - óseo, S. Nervioso.

Requisitos nutricionales.

Agua: 3000 ml/día, Orina: 1000 ml/día, Ingesta de 1800 - 2000 ml/día.

Obesidad.

Excesiva de peso por acumulación de grasa.
Factores genético psicológica, diabético, morituz.

Normal non te se mide con según la OMS.
conse pasta, muerte sobista, síndrome morituz, h'p, hiplesmia, insuficiencia arterial, Insuficiencia venosa, Reflujo gastroesofágico, fractura óseas, gota, postata o útero, mama, vía biliar.

Tratamiento.

- tratar causa.
- Promover la pérdida de peso evitando su recuperación.
- Aplicar los medios específicos de tratamiento.
- tratar las complicaciones.
- mejorar la comorbilidad asociada.
- estimular el bienestar psicológico.
- valoración analítica, incluyendo hormonas.

1º - IMC entre 25 y 26,9 Sobrepeso. consejo dieto sobre alimentos.

2º - IMC entre 27 y 29,9 Sobrepeso grado III valorar medidas.

3º - IMC en 30 y 34,9 Obesidad grado I control médico obligatorio.

4º - IMC 35 y 39,9 Obesidad II mantener la misma pauta pero con seguimiento más estrecho.