

Universidad  
del  
Sureste  
Nutrición

Dra. Maribel

Paulina Juarez

Supernotas

Ana ortiz R.

# "Diabetes Nutrición"

Es un trastorno endocrino-metabólico en el que se predomina una alteración del metabolismo

- Síndrome metabólico

## Clasificación

- DM1 Deficit de Insulina
- DM2 Trastorno de la secreción de Insulina

## Diagnostico

- Síntomas de hiperglucemia más glucosa en Plasma superior o igual 200mg

## Trastornos metabólicos

### Metabolismo Hidrocarbóna

- sanos, Nivel Plasmático normal, aumento de la utilización Periferica de glucosa
- Resistencia tisular → Hipoglucemia

### Metabolismo Lipídico

- Factor de riesgo cardiovascular
- Hipertensión, glicemias y la hiperlipemia pos pancreática
- control glucémico
- Tipo 1 = lípidos normales
- Tipo 2 = Perfil lipídico alterado a pesar del buen control

## Metabolismo Proteico

Disminución de Proteínas, Cambios Proteicos  
Liponeogenesis.

>> Objetivos del tratamiento  
Nutricional <<

### Hiperglucemia

- Poliuria
- Pérdida de Peso
- Polidipsia
- Polifagia
- visión borrosa

### Neuroglucopenia

- visión borrosa
- Alteraciones del comportamiento
- Deficit neurológico

### Hipoglucemia

- estimulación adrenérgica
- Taquicardia, sudoración fría
- Ansiedad, sensación de hambre

### OBJETIVOS

- Alcanzar y Mantener un control glucémico Ideal

### Recomendaciones

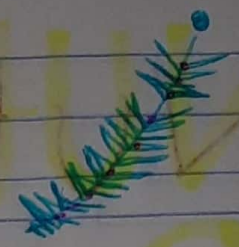
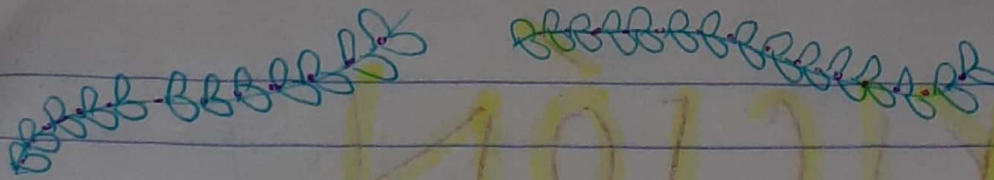
NO existe una dieta ideal. Única DMZ  
Nutrientes como a las diferentes formas  
clínicas de la DMZ  
Exceso de hidratos de carbono puede empeorar  
la glucemia.

### Actividad física

### Medicación

50% y 60%

- Granos, Panes, fideos, galletas
- Manzana, Dátiles, naranjas
- Leche y yogurt etc.



15 gramos de Carbohidratos  
 Unce fruta Po 1/2 taza de avena  
 1 Rebanada de Pan 1/3 de Pasta de arroz  
 4 a 6 galletas 1/2 taza de frijoles negros

Proteínas  
 20% -> Mayores en niños

Grasa

NO se modifica

Enfermedades cardiovasculares  
 A g Grasas  
 a cafe Man tequilla

Micronutrientes

• FIBRA  
 • Insoluble Cereales  
 • Soluble Frutas y legumbres

Edulcorante: Artificial

Alcohol

# NUTRICIÓN De Hipertensión Arterial

Afectan

- Cafe, etc
- Sal
- Cateína
- Alcohol

Recomendaciones

- Dejar de fumar, Controlar el peso
- Actividad física regular, Reduzca el consumo de sal y comer alimentos saludables.
- Reducir niveles de estrés.

o Patasio

o Aumento de eliminaciones de agua

- o Plátano
- o Espinacas
- o Nueces

# Calcio

- coagulación

Yogurt - 145  
Leche de vaca - 120  
Zanahoria - 99

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades

## Magnesio

- alivia contractura de los músculos

Soya 247

Arroz Int: 156

Almendras 254

## Carbohidratos

- consumo de azúcar

Bueno

Malo

Pan blanco

Golosinas

Azucares  
Miel

frijoles

## OMEGA 3

Ajonjolí Aceite de semilla  
Nuez, berberis negra

## Vitaminas

Tomate, espinaca  
Lima, Naranja, mango, kiwi  
La piña

## FIBRA

Morzuela

Espinacas

Cereales

## Acido Fólico

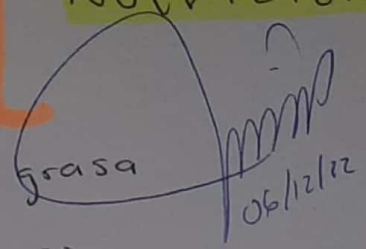
Espinacas, Azúcar, Plutano, frijoles

- Dieta hiposódica
- Estándar - 1500 a 3000 mg
- Estricta: 600 - 1000 mg
- Severa 200 - 400 mg



# Obesidad.

Nutrición



- Exceso de peso por acumulación de grasa
  - Factores
  - IMC mayor 25
- Obesidad: Mayor > 30

## Tratamiento

- Tratar la causa.
- Valoración analítica. → Incluyendo hormonas

↑ IMC: entre 25 y 26.9 sobrepeso I

# NUTRICIÓN EN EL ENVEJECIMIENTO

Amib  
05/12/22

- Perdidas funcionales y a la muerte.
- Persona mayor - adulto mayor

→ 60 años OMAS

65-74  
Mayores  
jovenes

85  
Mayores  
ancianos

Aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales

- Evitar alimentos irritantes →

- Necesidades  
↓ Macronutrientes

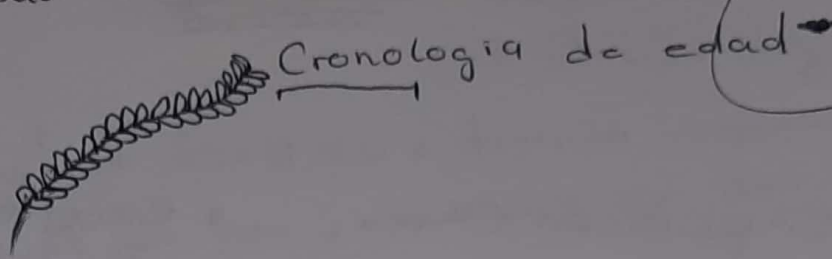
Agua

- Necesaria



## → NUTRICIÓN ←

En general, la adolescencia se limita cronológicamente, según diversas fuentes, entre 9-10 años y los 18-20 años



05/12/22

Acontecimientos Somáticos Caracteriza a la Pubertad.

Adenarquía o aparición de vello sexual y axilar  
telarquía o desarrollo mamario.

Los cambios que se producen durante la pubertad y la adolescencia afectan básicamente al fenotipo

- Sistema neuro-endocrinalógico.
- Esfera psicosocial.

• Deposición ósea

### Características psicológicas

- Independencia recién adquirida
- Búsqueda de la propia identidad
- Imagen corporal.



# Frituras → "Dieta Ideal" ↓ Divertida

## • Anamnesis

### • Datos

• Exploración Clínica.

• Encuestas Dietéticas  
3 - 7 días

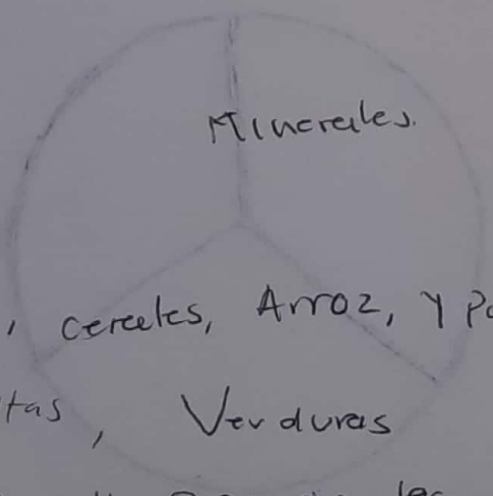
## • Requerimiento Nutricional

• Energía  
↓  
Mayor Magnitud



- Comida 35%
- Desayuno 25%

- Grasas
- Proteínas - 44g día - 46g día.
- Vitaminas: B12, ácido fólico, B6.



## ∴ Piramide de alimentos ∴

- Pan, cereales, Arroz, y Pasta
- Frutas, Verduras
- carne, polb, Pescado, legumbres y frutos secos

• Actividad física

OBESIDAD.

Transformos

o ANOREXIA.

o BULIMIA.

- Queja constante sobre el peso o tamaño corporal
- valoración frecuente del peso o mediciones de determinadas partes de su organismo
- comparación frecuente de si mismo con algunas figuras ideales.
- sentimiento de culpa por sus compañeros