



Universidad del sureste

Nombre: Arieni Darinka Pérez Alvarez

Docente: Dra. Paulina Maribel Juárez Muñoz

Materia: Nutricion

Tema: notas en clases.

Grado: 3er semestre

Tapachula de Ordoñez a 18 de diciembre del 2022

4to parcial

NUTRICIÓN EN LA DIABETES

Trastorno endocrino metabólico complejo, predomina una alteración del metabolismo de los hidratos de carbono por disminución de la secreción

Clasificación

DM1 - Deficit absoluto de insulina

DM2 - >40 años obesidad trastorno de la secreción de insulina.

Diagnostico - Síntomas de hiperglucemia más glucosa en plasma superior o igual a 200 mg/dl.

Trastornos metabólicos metabólicos

Metabolismo Hidrocarbonado

Metabolismo lipídico - factor de riesgo cardiovascular hipertigliceridemia, y la hiperlipemia posprandial.

Control glucémico

hipercolesterolemia con partículas de ~~LDL~~ LDL-colesterol más pequeños y densas y disminución del HDL-colesterol.

Pacientes DM1 - Control glucémico

DM2 -

metabolismo proteico - Favorece la lipogénesis

Tratados con insulina -

Objetivos del tratamiento nutricional

alcanzar un control glucémico aceptable

evitando el desarrollo de hiperglucemia como de hipoglucemia.

Px diabéticos está bien controlado cuando su glucemia en ayunas es de 120

4to Parcial

29/11/22

hiperglucemia

- Poliuria
- Polidipsia
- Pérdida de peso
- Polifagia

hipoglucemia

Estimulación adérgica

Taquicardia

Sudoración fría

Ansiedad

Sensación de hambre

Neuroglucopenia

Cefalea

Visión borrosa

Alteraciones del comportamiento

Deficit neurológico o coma.

Objetivos en el tratamiento

Alcanzar y mantener un control glucémico

Recomendaciones.

No existe dieta o ideal específica para la diabetes mellitus.

Un exceso de hidratos de carbono puede empeorar la glucemia.

- un aporte de grasa puede aumentar el riesgo

Alimentos que tienen carbohidratos.

Panes, fideos, pastas, galletas, cereales, arroz.

Frutas manzana, banana, baya, mango, melones, naranjas

Productos lácteos = leche o yogurth

4to parcial

29/11/22

legumbres como lentejas.

Alimentos alrededor de 13 gr de carbohidratos

1 fruta pequeña.

7 rebanada de pan, 1/2 taza avena cocida, 4-6 galletas saladas, 1/4 de papa cocida.

Proteínas - debe restringirse entre un 10 y 20%

Grasa - no se modifica la glucemia pero aumenta

Micronutrientes

Fibra - fibra insoluble como cereales o arroz integrales

Disminuye la glucemia posprandial, y tiene mayor influencia sobre la masa fecal.

- Germen de trigo - trufa - garbanzo - Sevada.

Edulcorantes

Alcohol - Dificulta pérdida de peso, puede aumentar la ~~hiper~~ hiperglicemia en pacientes predispuestos a esta alteración.

Aumenta el riesgo de hipoglucemia sino se

NUTRICIÓN EN HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Alimentos que afectan la presión arterial

Cafe, Sal, Te, cafeína y alcohol

Recomendaciones para hipertensión

- Dejar de fumar

- Controlar el peso - reducir el consumo de sal y comer alimentos saludables.

Actividad física - reducir estrés y tomar tratamiento farmacológico indicado.

4to parcial

Tipo de nutrientes

Potasio — Aumento de la eliminación de agua que relaja los vasos sanguíneos y reduce presión arterial.
— la falta de potasio.

Alimentos en potasio

| | |
|-----------|-----------|
| plátano | espinaca |
| navajo | brócoli |
| mandarina | Champinón |
| tuna | papa |
| melon | |
| Kiwi UMS | |

Calcio

Participa en la coagulación en la correcta permeabilidad de las membranas.

→ Yogur, leche de vaca, Calamar, Perejil, rabanos, Brócoli, Alcahofo, Calabaza, espinaca, Zanahora, mandarina.

Magnesio

→ alivia la contracción de vasos sanguíneos (espasmo) en el cerebro

→ Soya, arroz integral, almendra, nueces

Carbohidratos.

— el consumo de azúcar aumenta presión Δ.

Buenos

aguacate

Pasta

Zanahora.

4to Parcela

Carbohidratos recomendados.
Pasta, frijoles o verduras.

Alimentos aconsejados.

Omega 3 - cumple función como antiinflamante muy efectivo, reduce el riesgo de sufrir alguna lesión cardíaca relacionada con la presión

Alimentos

| Origen animal | vegetal |
|-----------------------|------------------|
| Sardina, salmón | Verdolago |
| Bacalao, hígado manso | lechuga, pepino. |

Vitamina C

reduce eficazmente la presión Ar. Para prevenir el derrame cerebral

verduras, Tomates, espinacas, perejil, repollo, coliflor, brócoli.

Fibra.

favorece la salud del corazón

Cereales, germen de trigo, pan blanco, alcachofas, Phacelion. Alubias, garbanzos, cacahuates, avellanas, nueces.

Acido fólico

interviene en la formación de proteína.

espinacas, espinaca, aguacate, melón sinahong. brotes, repelva - almendras, frijoles,

Consejo

Cocinar con poca sal, cocinar papas con su piel no hervirlas con sal, cocinar al vapor o en papel de aluminio, elegir comidas que sean bien sin sal.

4to Parcial

Dieta Hiposódica

Sal de abstracción y Sodio de Constitución
edemas aumentan o disminuyen en función

Sedición en cardío

Insuficiencia C. infarto del miocardio, angina

Clasificación

Hiposódica estándar

contiene de 1800 a 3000 mg de Na.

Alimentos desaconsejados.

Sal de cocina, Cablar, Charcutería, Chips, Frutos secos
Saladas, quesos en general.

Alimentos permitidos.

ave, verduras, pescado fresco, huevos, leche, yogures, petit suisse.
Queso sin sal

Ejemplo de dieta.

desayuno - Pan - mantequilla, margarina, o aceite de oliva
Queso fresco

media mañana

Hiposódica estricta

contiene de 600 - 1000 mg de Na

Hiposódica severa

contiene de 200 a 400 mg de Na.

leche hervida, clara de huevo, espinaca, ajo.

Adelivore de sodio - cereales

Zana hacha cocida media taza

Batata / ~~batata~~ Boniato, manzana 1my Jugo de manzana 1 vaso
9mg. Sandía 1 vaso 3mg. ~~esqueletos~~ 1 vaso 7mg de sodio.

NUTRICIÓN

05/12/2022

Nutrición en la adolescencia

→ Se limita cronológicamente, según diversas fuentes, entre los 9-10 años y los 18-20 años.

→ los acontecimientos somáticos que caracterizan a la pubertad son: Adrenarquia (aparición de vello sexual) y axilar) telarquia o desarrollo mamario (crecimiento testicular en los niños) y menarquia (aparición de menstruación) eyaculación en niños.

→ los cambios que se producen durante la pubertad y adolescencia afectan al fenotipo, al sistema

→ las necesidades energéticas también se incrementan debido al tejido

→ la deposición ósea =

Características psicológicas del Adolescente.

- * Independencia recién adquirida
- * Búsqueda de la propia identidad
- * Imagen Corporal
- * Deseo de aceptación por compañeros

→ Valoración del estado nutricional del adolescente.

→ Anamnesis.

Datos obtenidos de → Podemos decifrar si hay deficiencias nutricionales o riesgo de alteración del comportamiento.

Lo amnésico → Proceso de la exploración Clínica

→ Encuestas dietéticas



Consiste en recibir entrevistado que anote diariamente durante 3.7 o más días los alimentos y bebidas que ingiere.

Requiere mientos nutricionales



Difieren según el sexo

Energía → tiene mayor magnitud en los varones que en las mujeres.

Distribución calórica Diaria

* Desayuno * Cena

25% 20%

* merienda

* comida 10%
35%

Grasas → 9 kcal por gramo se recomienda ingesta inferior al 30% de la ingesta energética.

* Grasas monoinsaturadas

* Grasas poliinsaturadas



Proteínas - Asegurando cifras medias de 45g/día y 59g/día
adolescentes varones
45 y 59 g/día

Vitaminas

B12, ácido fólico, B6, vitamina D. y calcio.
vitaminas C, A y E.

Ingesta dietética de vitaminas

varones y mujeres.

→ minerales

Problemas en la adolescencia

son calcio, hierro y zinc.

Adolescencia pueden darse: osteoporosis

→ Pirámides para alimentos

Pan, cereales, arroz y pastas.

→ Alimentos de este grupo proporcionan hidratos de carbono complejos (almidones) y vitaminas, minerales, fibra.

Frutas

y sus zumos al 100% vitaminas A y C y potasio.

Verduras

vitaminas A y C y los folatos, minerales como hierro, magnesio, fibra.

Actividad física - se recomienda.

Trastornos del comportamiento de alimentos

* Anorexia

* bulimia

* Obesidad.

Principales signos de alarma.

- * Queja constante sobre el peso o el tamaño corporal.
- * Valoración frecuente del peso o mediciones de determinadas partes de su organismo.
- * Comparación frecuente de sí mismo (con algunas figuras ideales).
- * Sentimiento de burla por sus compañeros.

Nutrición en el envejecimiento

→ suma de todas las alteraciones que se producen en un organismo con el paso del tiempo.

* adulto mayor

* Personero mayor

Edad cronológica.

del ciclo vital a partir de 65 a 74 años se consideran mayores jóvenes a partir de 80+ se considera anciano.

Aspectos fisiológicos - psicológicos - Sociales del envejecimiento.

Órganos de los sentidos y aparatos digestivos.

Los procesos digestivos son más lentos.

Sistema cardiovascular

* hipertrofia cardíaca

Sistema musculoesquelético

* sarcopenia, osteoporosis

Sistema Nervioso

Scribe