



**Nombre de alumno: Mari Bella Pascual Juan**

**Nombre del profesor: María del Carmen López Silba**

**Nombre del trabajo: Súper nota**

**Materia: Epidemiología**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 4**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de diciembre del 2022.

---



# DIABETES



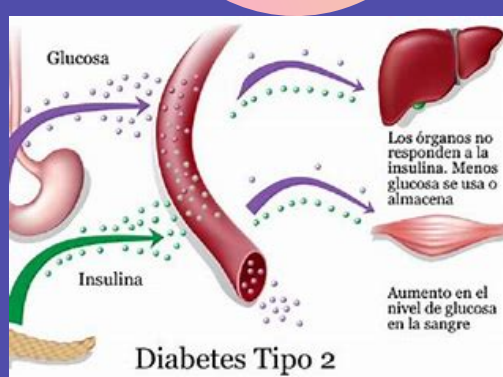
La diabetes es una enfermedad crónica, que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía



Su cuerpo descompone la mayor parte de los alimentos que come en azúcar y los libera en el torrente sanguíneo.

**PREDIABETES:**  
Afección en la que el nivel de azúcar en sangre es elevado, pero no para ser diabetes tipo 2.

**DIABETES TIPO 2:**  
Afección crónica que afecta la manera en la que el cuerpo procesa el azúcar en la sangre.



**DIABETES TIPO 1:**  
Afección crónica en la que el páncreas produce poco o nada de insulina.



## SÍNTOMAS

- Aumento de la sed y ganas de orinar.
- Fatiga.
- Visión borrosa.
- Entumecimiento u hormigueo en las manos y pies.
- Pérdida de peso.

## NUTRICIÓN

### EVITAR COMER:

- Alimentos fritos y otros ricos de grasas saturadas y trans.
- Alimentos con alto contenido de sal.
- Productos horneados.
- Bebidas con azúcares agregados (jugos, gaseosas, energéticos)



### ES MEJOR CONSUMIR:

- FRUTAS: Arándanos, frambuesa, melón, sandía, naranja, piña etc.
- Tomar de 1.5 a 2 litros de agua al día.
- VERDURAS: Brócoli, espinaca, ejotes verdes.



FUENTE BIBLIOGRÁFICA  
[HTTPS://WWW.CDC.GOV/DIABETES/SPANISH/BASICS/DIABETES.HTML](https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetes.html)