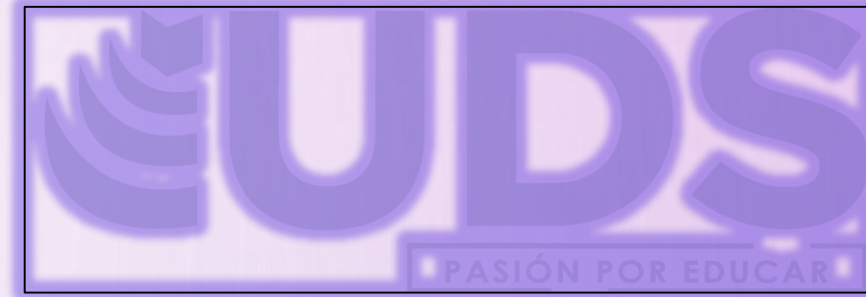




**Clínica de
Nutrición**



**NOMBRE DEL ALUMNO: ISRAEL DE JESUS
MALDONADO TOMAS**

MATERIA: NUTRICION CLINICA

**TEMA: ALIMENTACION EN DIFENTES
PATOLOGIAS: HIPERTENSION, DIABETES,
ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES Y
CARDIOVASCULARES**

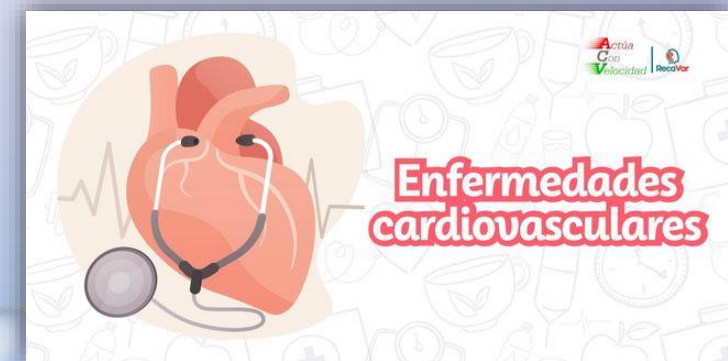
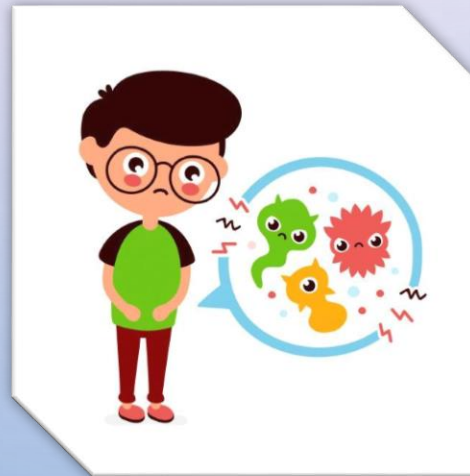
GRADO: 3ER CUATRIMESTRE

GRUPO: A



**Diabetes mellitus
en personas mayores**

ευ βελουρησ ιαηλοικεσ
πισηρεκεσ ιαηρηικησ



**Enfermedades
cardiovasculares**

INTRODUCCION

Como introducción del tema de nutrición clínica, les daré una breve explicación sobre que vendrás en las siguientes diapositivas:
Alimentación en diferentes patologías, como la hipertensión, diabetes, enfermedades gastrointestinales y cardiovasculares.

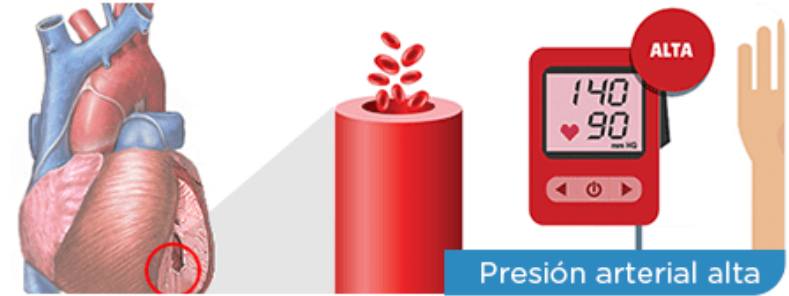
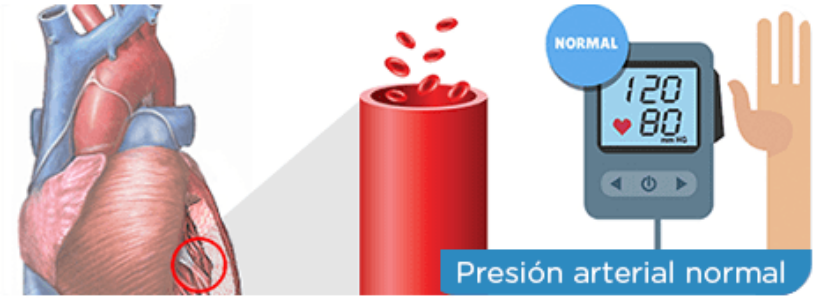
Es importante saber que consumir y que no en estas diferentes patologías, a continuación las diapositivas con los siguientes temas, espero que disfruten verlos.

Comencemos....



Hipertensión

De forma común, la presión arterial puede ser alta o baja (sistólica y diastólica), y mantenerla en niveles normales es fundamental para que el sistema cardiovascular funcione adecuadamente.



Los valores normales de presión arterial para el ser humano son:

- 120 mm Hg de presión sistólica
- 80 mm Hg de presión diastólica



El tratamiento de la hipertensión arterial se relaciona con la fase en la que se encuentre la enfermedad. El objetivo del tratamiento es disminuir los valores de presión arterial para evitar complicaciones cardiovasculares, renales, cerebrovasculares y malestares que pudieran ocurrir en los pacientes hipertensos

HIPERTENSION
HIPERTENSION
HIPERTENSION

ALIMENTACION EN LA HIPERTENSION

Con respecto al plan de alimentación, se recomienda controlar el consumo de sal, para ello se puede tomar como base, la dieta modificada en contenido de sodio



La hipertensión arterial se puede detonar debido al sobrepeso y a la obesidad, por una alimentación inadecuada (alta en sodio), por genética, por el uso de ciertos medicamentos, por falta de actividad física y por consumir alcohol en exceso.



ALIMENTOS PARA LA HIPERTENSIÓN

© www.botanical-online.com



En general, las consideraciones dietéticas más comunes son:

- Aumentar el consumo de frutas y verduras en la dieta.
Realizar las cinco comidas recomendadas.
Consumir lácteos bajos en grasas o sin grasa.
Disminuir el consumo de carne, y aumentar el consumo de pollo y pescado; la variedad es muy importante en la dieta.
Consumir cereales integrales.
Revisar la información nutrimental de los alimentos para verificar el contenido de sodio; se recomienda una restricción moderada hasta severa de este mineral.
Se pueden utilizar condimentos para dar sabor al menú.

Además de ser un país con niveles graves de sobrepeso y obesidad, México tiene altos índices de pacientes con diabetes, tanto en adultos como en niños. La diabetes se puede presentar en cualquier edad, sexo, nivel socioeconómico, etc.; cuando se detona, el diagnóstico apropiado, así como el manejo y tratamiento adecuados son fundamentales para tener una buena calidad de vida.



Para diagnosticar más fácilmente esta enfermedad, se divide en cuatro tipos:

- Diabetes tipo 1
- Diabetes tipo 2
- Diabetes gestacional
- Prediabetes



Los pacientes con diabetes tipo 1 nacen con esta enfermedad, es decir, con un problema en la producción de insulina, por ello dependen de la insulina para vivir.

La diabetes tipo 2 es la más común, y aunque los pacientes no requieren de insulina para vivir, si la necesitan en su tratamiento. El sobrepeso, la obesidad, la falta de actividad física y los hábitos alimentarios inadecuados son detonantes importantes de esta enfermedad.



Diabetes mellitus 2

ALIMENTACION EN LA DIABETES

El tratamiento de la diabetes mellitus está en función de su tipo, sin embargo, todos los tratamientos tienen el mismo objetivo: disminuir y controlar la enfermedad para tener una mejor calidad de vida.



En una dieta para pacientes diabéticos, primero se debe eliminar totalmente el azúcar simple (dulces, chocolates, azúcar, miel). Se pueden utilizar sustitutos de azúcar para proporcionar más variedad a la dieta.



Con respecto al porcentaje de cada uno de los macro nutrientes de la dieta, se requiere hacer un ajuste, así, el 50% deben ser hidratos de carbono, de preferencia complejos, 30% lípidos y 20 % proteínas.



El consumo de alcohol para cualquier tipo de diabetes está estrictamente prohibido.



También es esencial cuidar el colesterol y el contenido de sodio en la dieta de los pacientes con diabetes, debido a las complicaciones cardiovasculares y renales que se puedan presentar. Además, es muy importante el control de los lípidos y la presión del paciente.



ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

El aparato digestivo es muy complejo, sólo el intestino delgado mide entre 7 y 9 metros, es perfecto su acomodo y funcionamiento; en este sistema intervienen órganos, enzimas y otros factores para funcionar. En esta unidad se explicarán las enfermedades más comunes de este sistema y sus tratamientos nutricionales.



Los alimentos que se deben evitar en este tipo de padecimientos esofágicos son:

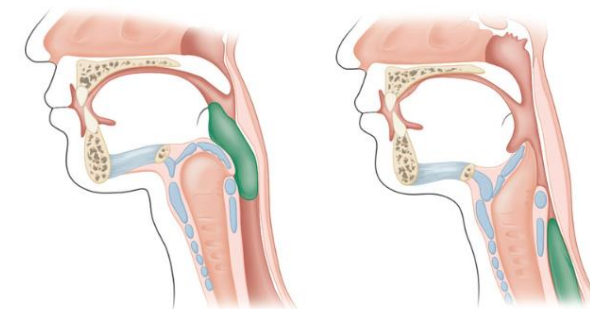
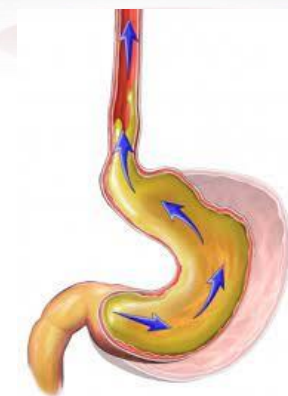
- Grasas
- Alcohol
- Café (cafeína)
- Condimentos y especias
- Picantes irritantes
- Refrescos o bebidas gaseosas
- Alimentos ácidos como los cítricos
- Alimentos muy duros o que lastimen al tragar



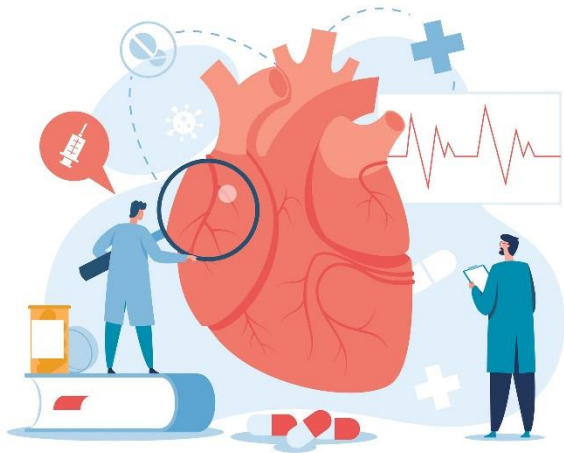
Trastornos del estómago

Los trastornos más comunes del estómago son:

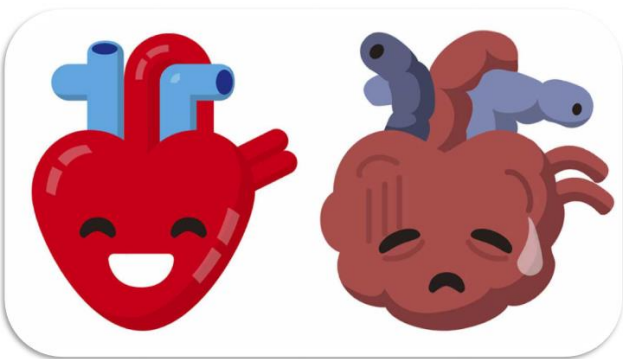
- Indigestión y dispepsia
- Gastritis y úlceras pépticas



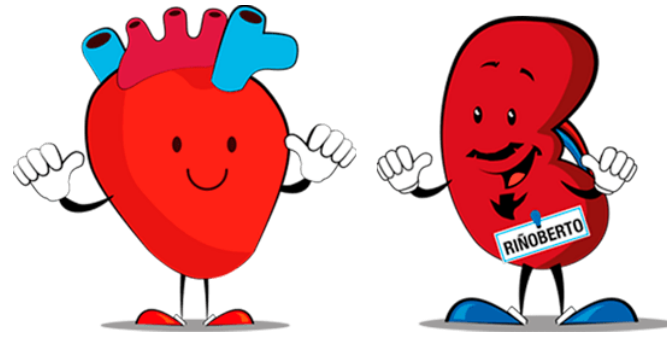
El esófago es el responsable de la deglución desde la boca hasta el estómago. En la siguiente figura se muestra el proceso de deglución:



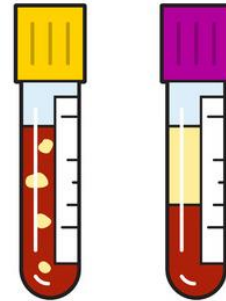
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Las enfermedades cardiovasculares generan millones de muertes en el mundo; en muchos países, son la causa número uno de muerte, ya sea por infartos o por enfermedades cardíacas coronarias. Existen gran número de factores de riesgo para presentar estas enfermedades, aunque los principales son el sobrepeso y la obesidad, así como la alimentación inadecuada.



Aterosclerosis



HYPERLIPIDEMIA

Hiperlipidemias



La aterosclerosis es la causa más común de presentar enfermedades cardiovasculares, “es la enfermedad caracterizada por engrosamiento y estenosis de las paredes arteriales a causa de inflamación y acumulación de colesterol oxidado, células de músculo liso y fibroblastos debajo de la íntima, o capa más interna de las arterias”.

Las principales manifestaciones clínicas de la aterosclerosis son: ictus isquémico, crisis isquémica transitoria, infarto al miocardio, angina de pecho, muerte repentina, claudicación intermitente, isquemia crítica del miembro, gangrena y necrosis.

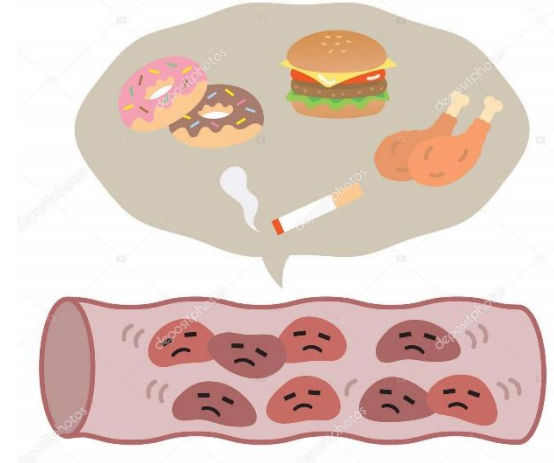
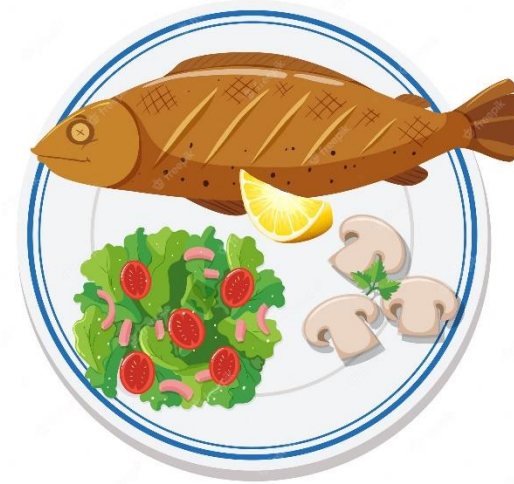
La hipercolesterolemia “es el nivel elevado de colesterol en sangre” y la hipertrigliceridemia “es el nivel elevado en ayunas de triglicéridos en plasma”.

Los factores dietéticos que elevan el colesterol total, el colesterol LDL y los triglicéridos, aumentando el riesgo de presentar aterosclerosis son:

- Consumo de ácidos grasos saturados y trans
- Colesterol
- Exceso de energía en la dieta

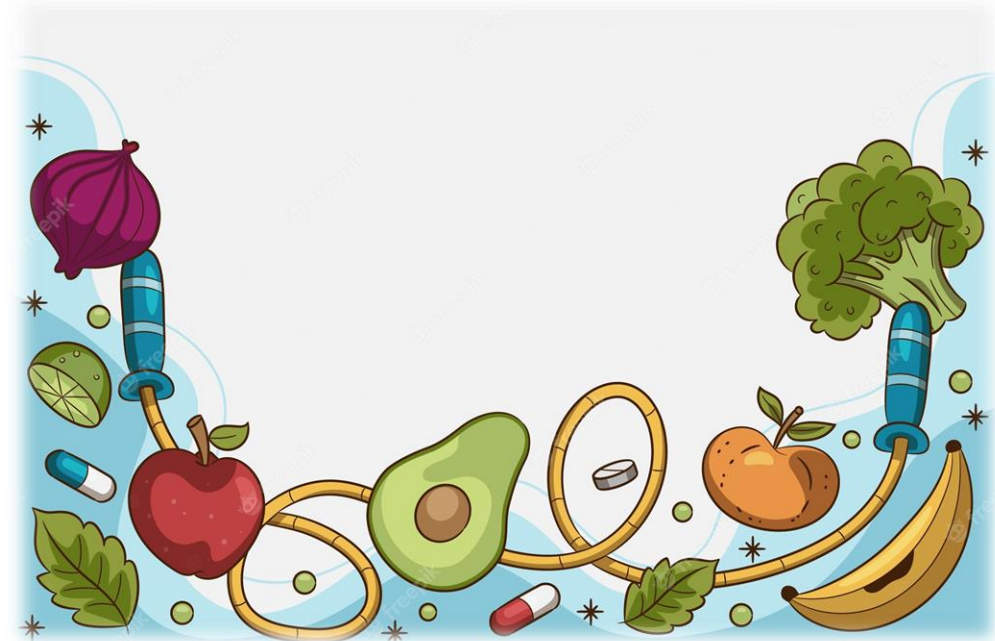
RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA DISMINUIR EL RIESGO DE PRESENTAR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

- Controlar el consumo de calorías en la dieta y aumentar la actividad física para obtener o mantener un peso adecuado.
- Consumir frutas y verduras.
- Consumir cereales integrales y alimentos ricos en fibra
- Aumentar el consumo de pescado por lo menos dos veces a la semana.
- Preferir carnes magras.
- Consumir productos lácteos bajos en grasa.
- Disminuir el consumo de grasas saturadas y trans.
- Reducir el consumo de azúcar.
- Preparar y consumir los alimentos con poca sal.
- De preferencia no consumir alcohol, si se consume que sea con moderación.



CONCLUSION

En conclusión de estos temas, es importante saber que es bueno consumir y que no cuando una persona tiene alguna de estas patologías, como recomendación es llevar una alimentación balanceada y omitir comida y bebidas que no aportan para nuestra buena salud



BIBLIOGRAFIA

- Casanueva, Esther; Kaufer-Horwitz, Martha; Pérez-Lizaur, Ana Berta; Arroyo, Pedro, Nutriología médica, Panamericana, México, 2001.
- García, Eduardo; Kaufer-Horwitz, Martha; Pardío, Jeanette; Arroyo, Pedro, La Obesidad. Perspectivas para su comprensión y tratamiento, Panamericana, México, 2010.
- Mahan, L.Kathleen, Escott-Stump, Sylvia, Krause, Dietoterapia, Elsevier Masson, España, 2009.
- Pérez de Gallo, Ana Berta; Marván, Leticia, Manual de dietas normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad, Ediciones científicas La prensa Médica Mexicana, S.A de C.V, México, 2000.
- Pérez-Lizaur, Ana Berta; Palacios, Berenice; Castro, Ana Laura; Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, Fomento de Nutrición y Salud, A.C, México, 2008.
- Suverza, Araceli y Hava, Karime, El ABCD de la evaluación del estado de nutrición, Mc Graw Hill, México, 2010.