



Mi Universidad

SUPERNOTA

Nombre del Alumno : Dana Paola Romero Hernández

Nombre del tema : Sobre Peso y Obesidad, Diabetes Mellitus

Parcial : 1er Parcial

Nombre de la Materia : Nutrición Clínica

Nombre del profesor : Joana Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre : 3er Cuatrimestre

SOBREPESO Y OBESIDAD

CONCEPTO

El sobre peso se define como un peso que es 10 a 20% mayor del promedio.

La obesidad se define como grasa corporal excesiva con un peso 20% por arriba del promedio



TIPOS

OBESIDAD ANDROIDE : es un tipo de obesidad en el que se dice que el cuerpo de un hombre o de una mujer adopta la forma de una manzana. La mayor parte de la grasa se concentra en la parte superior del cuerpo, especialmente en el abdomen, pero también en la cara.

OBESIDAD GINEOIDE : a obesidad ginoide es un tipo de obesidad en la que el cuerpo adquiere forma de pera y se caracteriza por el exceso de grasa en la parte inferior del cuerpo, como los muslos y las nalgas. Este tipo de obesidad es mucho más común en las mujeres que en los hombres

COMPLICACIONES

Diabetes tipo 2, Infertilidad , Enfermedad Cardíaca, Ciertos cánceres, Ataque cerebral, Hígado graso, Presión arterial alta, Colesterol alto, Apnea del sueño y otros problemas respiratorios, Artritis, Dolor lumbar

TRATAMIENTO NUTRICIO

La solución está en reducir el tamaño de las porciones y la ingesta calórica. la persona se debe someter a una dieta de reducción de peso (baja en calorías). Métodos de cocción: Los métodos preferentes para cocinar son el asado, el asado a la parrilla, el horneado, el rostizado, el cocinado a vapor y el hervir debido a que no se agrega grasa adicional, a diferencia de cuando se fríe. Ejercicio: El ejercicio, sobre todo el aeróbico, es un excelente aliado para bajar de peso. El ejercicio aeróbico usa energía de las reservas de grasa del cuerpo al mismo tiempo que aumenta la cantidad de oxígeno que entra al cuerpo.



DIABETES MELLITUS

CONCEPTO

Diabetes mellitus es el nombre de un grupo de trastornos graves y crónicos (de larga duración) que afectan el metabolismo de los carbohidratos.



DIABETES



SINTOMAS

Visión borrosa, Sed habitual y necesidad de beber, Hambre a horas inusuales del día, Pérdida de peso en ocasiones, Incremento de la necesidad de orinar, Aumento del número de procesos infecciosos y mayor lentitud en la curación de los mismos, Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies, Úlceras que no cicatrizan, Pérdida de peso sin razón aparente

DIABETES TIPO 1 : La capacidad del páncreas sano para segregar insulina es muy superior a la necesaria normalmente.

TIPOS

DIABETES TIPO 2 : La diabetes mellitus tipo 2 (DM-2) puede explicar entre el 90 y el 95% de todos los casos diagnosticados de diabetes y es una enfermedad progresiva.

DIABETES MELLITUS GESTACIONAL : Se presenta durante el embarazo,

COMPLICACIONES

Ceguera (retinopatía diabética). Amputación de extremidades inferiores. Insuficiencia renal. Mayor riesgo de infarto al miocardio. Mayor riesgo de accidentes cerebrovasculares.

