



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

Nombre del alumno: Anayeli Pérez Ordoñez

Nombre del tema: Obesidad y sobrepeso. Diabetes Mellitus.

Nombre de la materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Nut. Joana Judith Casanova Ortiz

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: III

Pichucalco, Chiapas; a 13 de junio 2023

# SOBREPESO Y OBESIDAD



Los términos "sobrepeso" y "obesidad" se refieren a un peso corporal que es mayor de lo que se considera normal o saludable para cierta estatura. El sobrepeso generalmente se debe a la grasa corporal adicional, se considera hoy en día una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones.

La obesidad es una enfermedad multifactorial, entre los factores que tienen antecedentes en la aparición de este padecimiento se encuentran:

## FACTORES ENDÓGENOS



### Herencia

Se encuentran diversos factores hormonales y neuronales en la regulación del peso, del tipo genético como el tamaño y número de los adipocitos, así mismo la distribución de la grasa corporal depende de los genes.

## FACTORES EXÓGENOS



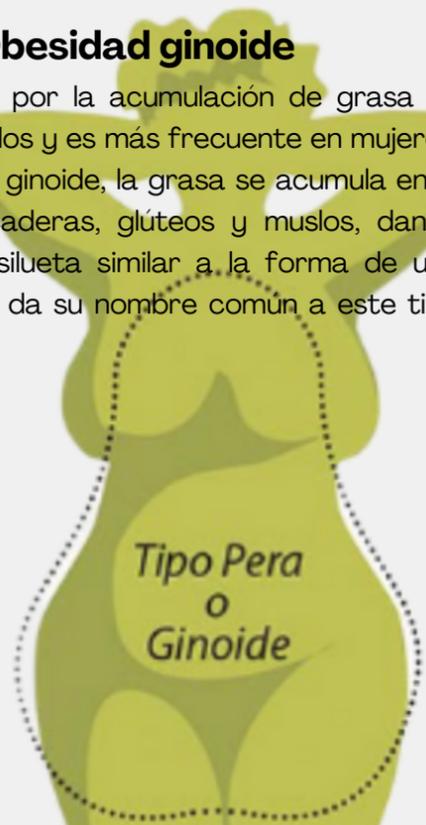
### Ingestión excesiva de energía

Debido a una ingesta calórica superior a la necesarias, para cubrir las necesidades metabólicas del organismo.

## TIPOS DE OBESIDAD

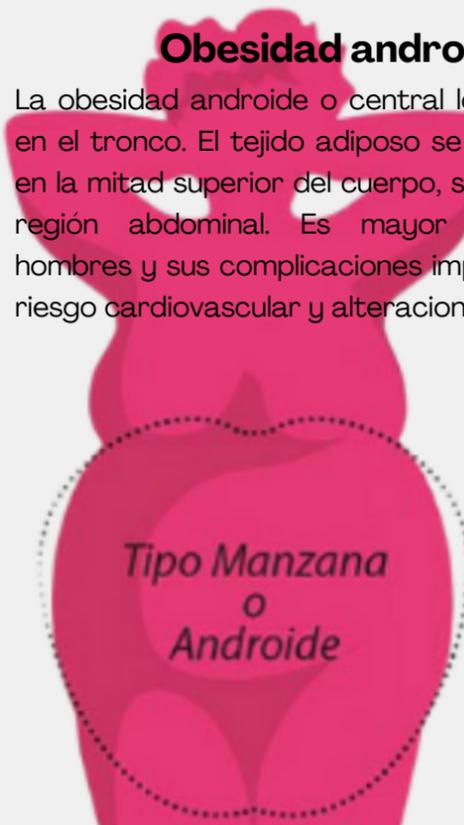
### Obesidad ginoide

Caracterizada por la acumulación de grasa en caderas y muslos y es más frecuente en mujeres. En la obesidad ginoide, la grasa se acumula en la zona de las caderas, glúteos y muslos, dando origen a una silueta similar a la forma de una pera, lo que le da su nombre común a este tipo de obesidad.



### Obesidad androide

La obesidad androide o central localiza la grasa en el tronco. El tejido adiposo se suele acumular en la mitad superior del cuerpo, sobre todo en la región abdominal. Es mayor frecuente en hombres y sus complicaciones implican un mayor riesgo cardiovascular y alteraciones metabólicas.



## ALGUNAS RECOMENDACIONES NUTRICIAS



Lo más importante es inducir al paciente a cambiar sus hábitos de alimentación, el régimen de ésta debe ser personalizado, equilibrado y por lo regular se requiere seguir dietas de bajo contenido calórico.

- **Actividad física mínimo 30 min al día.**
- **Reducir el consumo de azúcar y grasa.**
- **Aumentar el consumo de agua**
- **Servir en platos pequeños para evitar porciones grandes.**



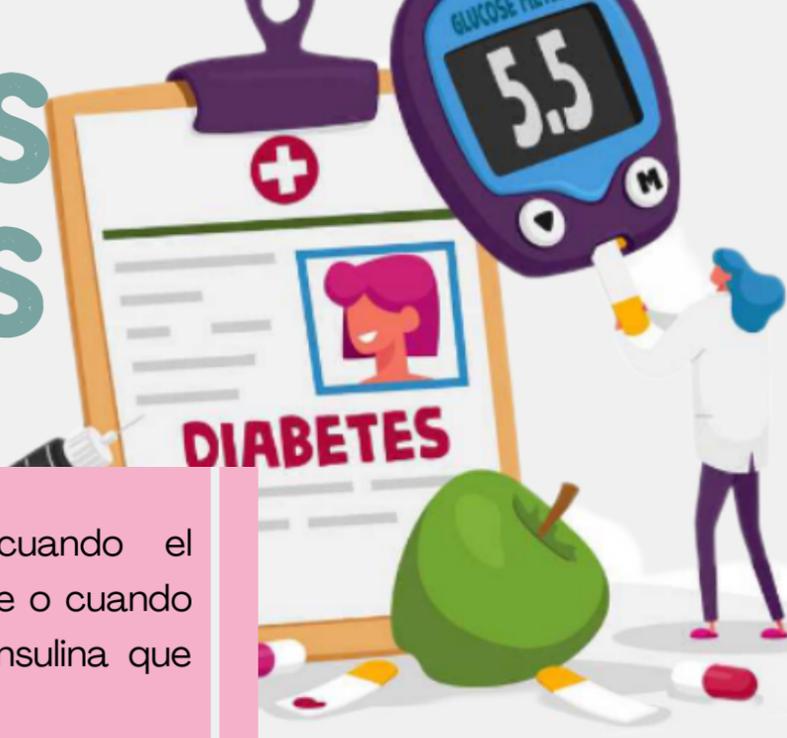
★ **Aportan alrededor de 1 200 kcal/día.**  
**Hidratos de carbono: 60-65%**  
**Proteínas del 10-15%**  
**Lípidos 25-30%**

**Indice de masa corporal**  
Se considera un método ideal para diagnosticar la obesidad, ya que hace una correlación con la grasa corporal total.

**IMC =  $\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$**



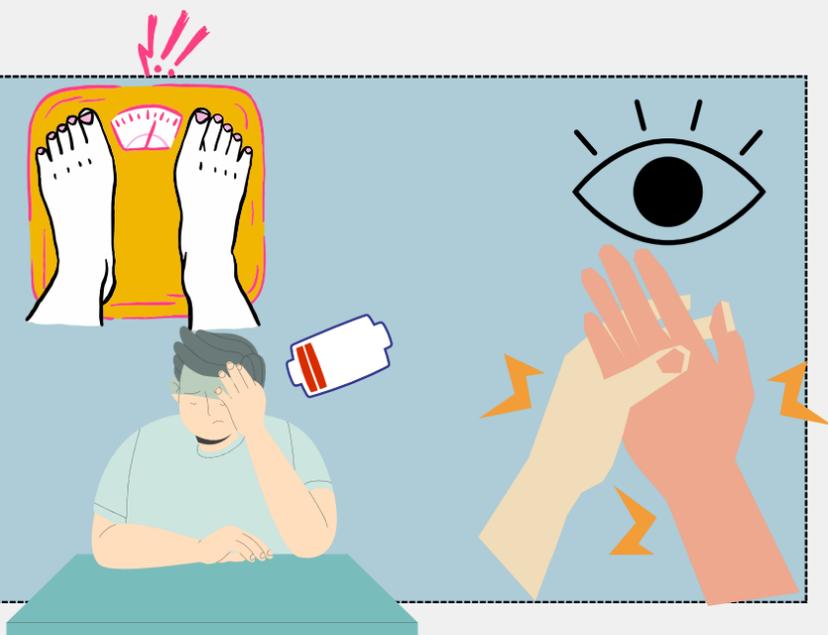
# DIABETES MELLITUS



Enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce la insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce (hiperglucemia)

## SÍNTOMAS

- Sed (polidipsia)
- Ganas de orinar (poliuria)
- Hambre (polifagia)
- Sentirse cansado
- Visión borrosa
- Entumecimiento u hormigueo en pies o manos
- Llagas que no sanan
- Pérdida de peso sin razón aparente



## TIPOS

### DIABETES TIPO 1

Ocasionada por la destrucción de la célula  $\beta$  provocado por alteraciones inmunológicas o de causa desconocida (idiopática), produce deficiencia absoluta de insulina.

### DIABETES TIPO 2

Representa 90% de los casos de diabetes en el país. Es ocasionada por resistencia a la acción de la insulina y por falla de las células. Estos dos trastornos suceden de manera simultánea y se manifiestan de forma variable en cada persona que la padece.

### DIABETES GESTACIONAL

Durante el embarazo, la segunda mitad del embarazo, se produce una mayor secreción de hormonas con acción diabética, que aumenta la tendencia a la hiperglucemia.

## FACTORES DE RIESGO

- Herencia
- Obesidad
- Edad
- Niños macrosómicos
- Sedentarismo



## TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- El principal objetivo en los pacientes con diabetes es alcanzar un control glucémico aceptable, lo más cercano a la normalidad (**70 a 100 mg/dL**)
- Mantener un peso corporal cercano al ideal, aportando las calorías adecuadas.
- Vigilar y controlar los niveles de los lípidos plasmáticos.
- Presión arterial.
- Proporcionar la cantidad adecuada de energía



- 10 - 20% Proteínas
- 50 - 60 % hidratos de carbono complejos
- 20 - 30 g/día de fibra alimentaria total