



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



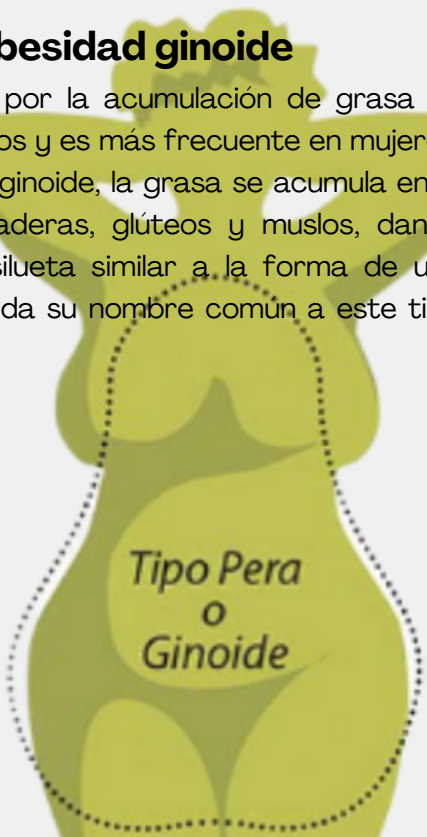
Ingestión excesiva de energía

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

TIPOS DE OBESIDAD

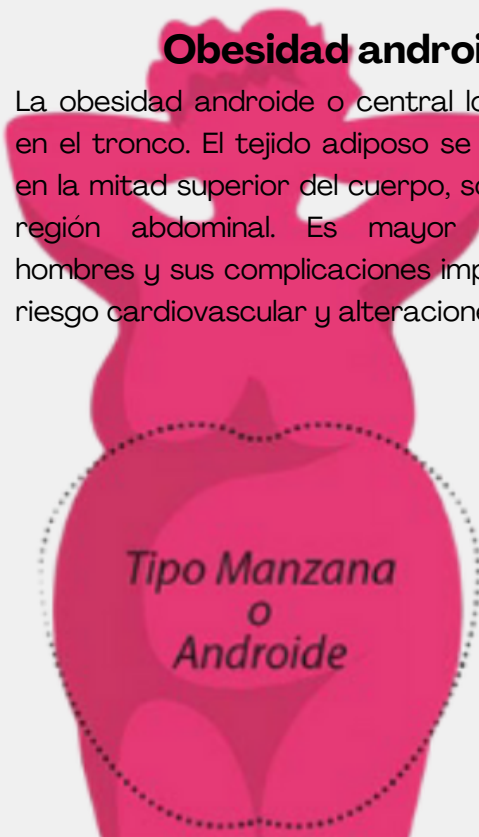
Obesidad ginoide

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.

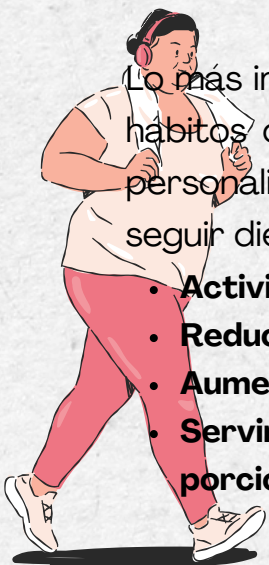


ALGUNAS RECOMENDACIONES NUTRICIAS



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.**



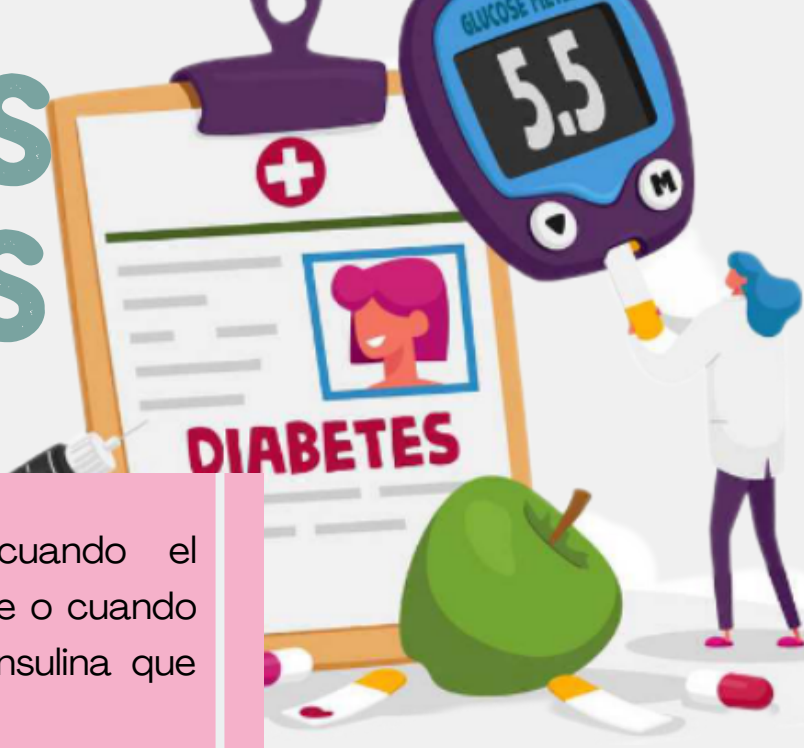
★ **Aportan alrededor de 1 200 kcal/día.**
Hidratos de carbono: 60-65%
Proteínas del 10-15%
Lípidos 25-30%

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

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



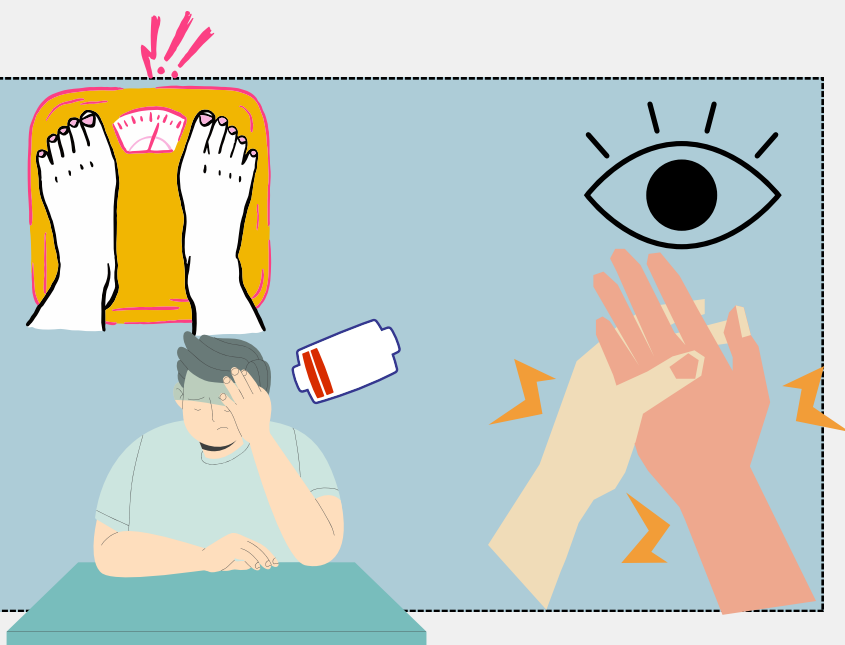
DIABETES MELLITUS



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 β 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