

Nombre del alumno: Angel Antonio Guzmán Cornelio
Nombre del tema : sobre peso y obesidad
Nombre de la materia: Nutrición
Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz
Nombre de la licenciatura: Enfermería
Cuatrimestre: 3er

pichucalco, Chiapas.

Junio 2023



Sobre peso y obesidad

El sobre peso y la obesidad son enfermedades graves y crónicas. Que Pueden llevar a otros problemas de salud, incluyendo diabetes, enfermedad cardíaca y algunos cánceres.



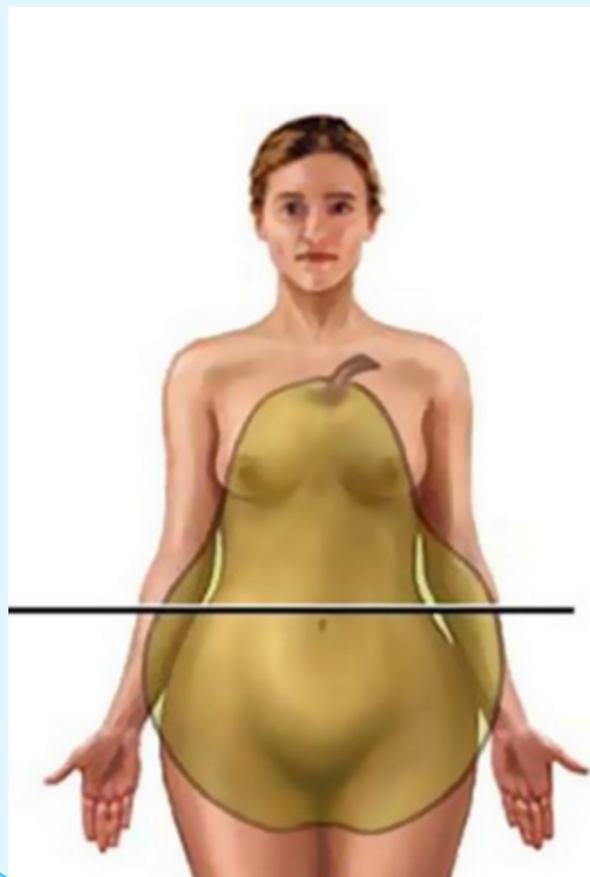
Androide

mayor concentración de grasa en la zona abdominal y menor en las otras partes del cuerpo. Es más frecuente en los hombres y es la de mayor riesgo para las enfermedades del corazón



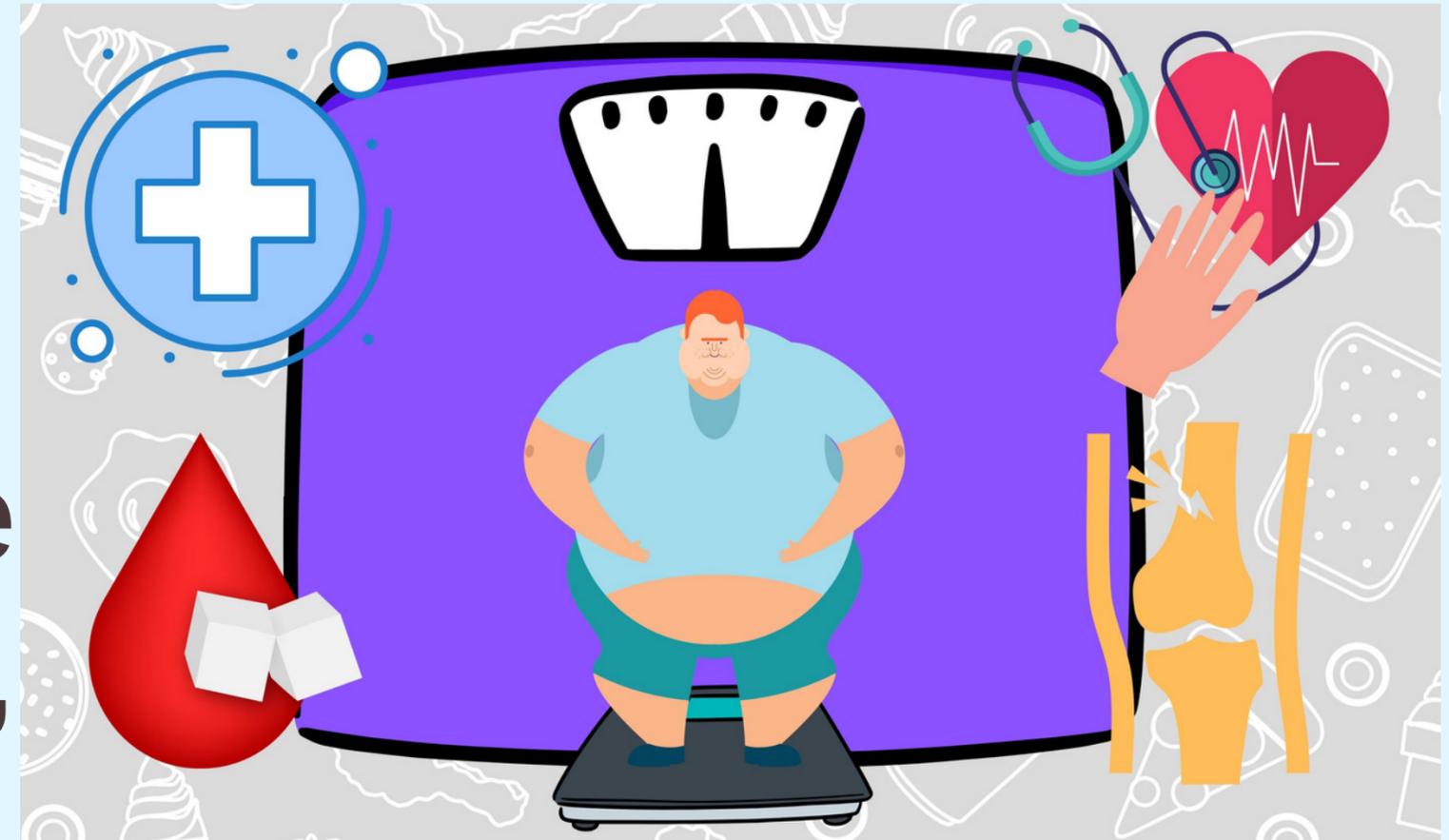
Ginecoide

menor concentración de grasa en la zona abdominal y mayor en la cadera, los glúteos y los muslos. Es más frecuente en las mujeres y tiene menos riesgo para las enfermedades cardiovasculares



Complicaciones

El sobre peso y la obesidad son enfermedades graves y crónicas. Que Pueden llevar a otros problemas de salud, incluyendo diabetes, enfermedad cardíaca y algunos cánceres.



Tratamiento Nutricio

- Un plan de alimentación saludable para una persona con abecidad debe ser :
-
- una variedad de verduras, frutas y granos integrales, como arroz integral, avena y pan integral
- productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, como leche, yogur y queso, y productos similares, como las bebidas de soya
- una variedad de alimentos con proteínas, incluso mariscos, carnes y aves con poca grasa, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), nueces, semillas y productos de soya
- aceites, como los aceites de oliva y canola, y los encontrados en las nueces, aceitunas y aguacates



Tratamiento Nutricio

Porcentaje de carbohidratos

- hidratos de carbono 45-65%
- proteínas 10-35%
- grasas 20-35%



Recomendaciones nutricias

Beba abundante agua, entre 1,5 y 2 L al día sin obsesionarse. Evite el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados o alimentos fritos o cocinados con excesiva grasa. No almacene alimentos altamente calóricos y ricos en azúcares.



Nombre del alumno: Angel Antonio Guzmán Cornelio
Nombre del tema : diabetes mellitus
Nombre de la materia: Nutrición
Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz
Nombre de la licenciatura: Enfermería
Cuatrimestre: 3er

pichucalco, Chiapas.

Junio 2023



Que es la diabetes mellitus ?

La Diabetes Mellitus es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por la glucosa en sangre elevada (hiperglucemia). Se asocia con una deficiencia absoluta o relativa de la producción y/o de la acción de la insulina



Síntomas de la diabetes mellitus



- aumento del apetito.
- fatiga
- visión borrosa
- entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies.

Tipo de Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus Tipo 1

Afección crónica en la que el páncreas produce poco o nada de insulina.

Diabetes mellitus Tipo 2

Afección crónica que afecta la manera en la que el cuerpo procesa el azúcar en sangre (glucosa).

Tipo de nivel elevado de azúcar en la sangre que afecta a las mujeres embarazadas.

Aquellos que padecen de diabetes gestacional tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante.

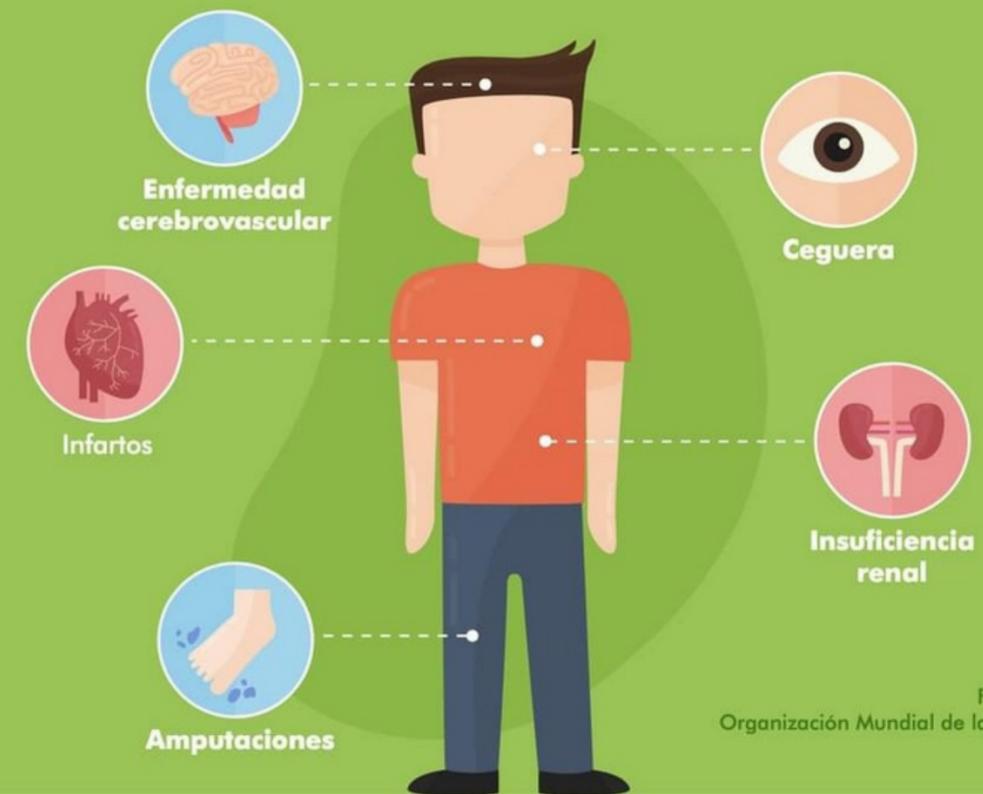


Complicaciones de la diabetes mellitus

- Pérdida de visión o ceguera.
- Daño o insuficiencia renal.
- Dolor y daño a los nervios.
- Enfermedad cardíaca y de los vasos sanguíneos.
- Alta presión sanguínea.
- Problemas dentales.
- Problemas en las manos.
- Problemas en el pie.

Complicaciones de la **DIABETES MELLITUS**

La diabetes mellitus no controlada favorece el desarrollo de complicaciones que aumentan el riesgo de muerte prematura y disminuyen la calidad de vida.



Fuente:
Organización Mundial de la Salud.

Para prevenir éstas complicaciones, acude a tus citas médicas y sigue las indicaciones del personal de salud.

Tratamiento Nutrición

Tipo de dieta

- **Frutas y vegetales.**
- **Granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena.**
- **Proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu.**
- **Productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso.**



Tratamiento Nutrición



- 40 % a 60 % de carbohidratos
- 30 %- 45 % de grasas
- 15 %-30 % de proteínas (B).

• Consume una dieta rica en fibra (frutas enteras, verduras crudas, cereales integrales), pues ésta ayuda a controlar y mantener estables los niveles de glucosa en la sangre. Prefiere preparaciones bajas en grasa y evita los fritos. Se recomienda preparar las comidas asadas, cocidas, horneadas o al vapor.

