



Mi Universidad

SUPER NOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: HANNIA SUGEY LÓPEZ GÓMEZ

NOMBRE DEL TEMA: SOBRE PESO Y OBESIDAD, DIABETES MELLITUS

PARCIAL: 1

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION CLINICA

NOMBRE DEL PROFESOR: JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 3

SOBRE PESO Y OBESIDAD

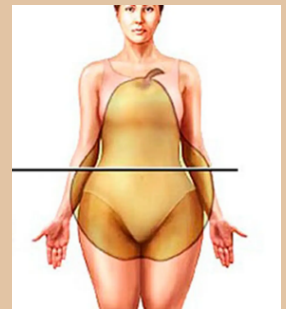


se definen como una acumulacion anormal o excesiva de grasas que puede ser perjudicial para la salud.

TIPOS:

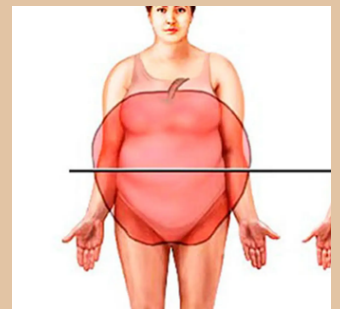
GINECOIDE

Es mas comun en las mujeres , la grasa predomina en caderas y gluteos, dando al cuerpo una "forma de pera", la grasa de este tipo obesidad afecta negativamente al organismo, causando problemas en la piel como varices, chinchazon, problemas circulatorios y cansancio excesivo.



ANDROIDE

tambien conocida como obesidad abdominal o obesidad tipo manzana, mas comun en hombres, es la acumulacion de grasa en la zona central del cuerpo, es decir, en el vientre, abdomen y brazos, dando al cuerpo una forma de manzana, la obesidad androide es la mas peligrosa, ya que es en el abdomen donde se encuentra la grasa metabolicamente activa y la mayor cantidad de grasa, al estar en la zona central aumenta la probabilidad de sufrir problemas metabolicos y enfermedades como la diabetes, problemas cardiovasculares y dislipemias.



COMPLICACIONES

- hipertencion arterial
- diabetes tipo 2
- insuficiencia cardiaca
- demencia
- apnea de sueño
- dolor de espalda
- ansiedad
- sindome de ovario poliquistico
- cardiopatia esquemica
- coelitis



TRATAMIENTO NUTRICIO

- INTRODUCIR ABUNDANTES FRUTAS Y VERDURAS CRUDAS O COCIDAS (AL MENOS CINCO UNIDADES AL DIA), LACTEOS DESNATADOS, CEREALES INTEGRALES.
- SELECCIONAR CORTES MAGROS DE CARNES Y PESCADOS. COCINARLOS CON PROCEDIMIENTOS BAJOS EN GRASA (AL HORNO, A LA PLANCHA, AL VAPOR, PAPILOTE, ETC.)
- VIGILAR LAS CANTIDADES E INTENTAR DISMINUIR POCO A POCO EL CONSUMO DE SAL Y ALCOHOL.
- BEBER AL MENOS ENTRE 1,5 Y 2 LITROS DE AGUA DIARIOS.
- HACER UN DESAYUNO COMPLETO, PLANIFICAR CON ANTELACIÓN LOS MENÚS Y DISTRIBUIR LAS COMIDAS EN AL MENOS CINCO INGESTAS PARA EVITAR CAER EN EL PICOTEO.

% DE MACRONUTRIENTES

RECOMENDACIONES NUTRICIAS

Recomendaciones de distribución de macronutrientes en el tratamiento de la obesidad²¹

Energía	Déficit de 500-600 kcal/day sobre las estimaciones basales obtenidas mediante fórmulas o sobre la ingesta habitual
Carbohidratos	45-55%
Proteínas	15-25%
Grasas totales	25-35%
Saturadas	<7%
Monoinsaturadas	15-20%
Poliinsaturadas	<7%
Ácidos grasos trans	<2%
Fibra	20-40 g



- Disminuir la ingesta calórica con moderación y evitar una excesiva restricción que puede crear ansiedad.
- Incrementar el consumo de vegetales y de alimentos ricos en proteínas.
- Optar por alimentos con alta densidad de nutrientes: verduras y hortalizas, **carnes con menor contenido en grasa como el lomo de cerdo**, huevos, legumbres, etc.
- Se puede optar por repartir las comidas en unas 4 o 5 tomas más pequeñas.
- Utilizar poca grasa en la cocina pero que aporten mucho sabor: horno, papillote, vapor...

DIABETES MELLITUS



es una enfermedad que se produce cuando el páncreas no puede fabricar insulina suficiente o cuando esta no logra actuar en el organismo porque las células no responden a su estímulo.

la diabetes eleva su azúcar en la sangre en un nivel más alto de lo normal, después de muchos años, mucha azúcar en la sangre puede causar problemas en un cuerpo.

TIPOS:

TIPO UNO

cuando el páncreas no produce insulina es **diabetes tipo uno**

TIPO DOS

cuando el páncreas no produce suficiente insulina (o la insulina no puede ser procesada) es **diabetes tipo dos**

DIABETES GESTACIONAL

cuando la insulina es menos eficaz durante el embarazo es **diabetes gestacional**

SINTOMAS

aumenta la sed



aumento de apetito



vision borrosa



entumecimiento



ganas de orinar

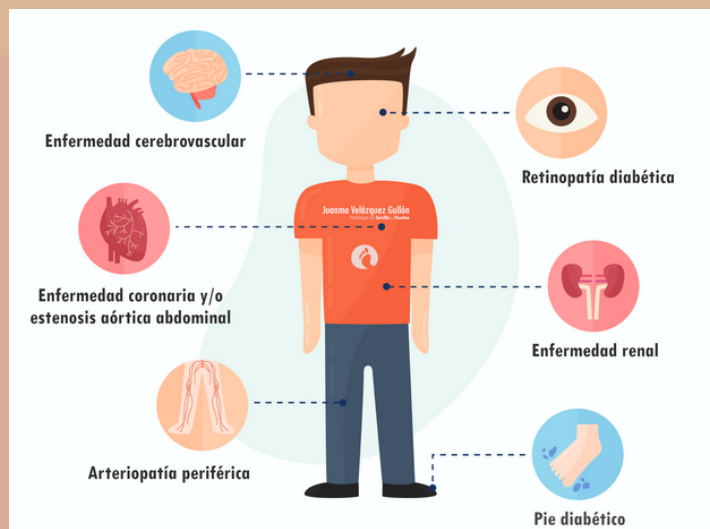


perdida de peso



COMPLICACIONES

- complicaciones vasculares de las diabetes
- problemas oculares
- daño hepático
- enfermedades renales (nefropatía)
- neuropatía diabética (enfermedades nerviosas)
- enfermedades cardiovasculares
- complicaciones en la piel
-



TRATAMIENTO NUTRICIO

- ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS DE ALIMENTOS NUTRITIVOS QUE TU DIETA DEBE INCLUIR:
- FRUTAS (MANZANAS, NARANJAS, BAYAS, MELONES, PERAS, MELOCOTONES)
- VEGETALES (COMO BRÓCOLI, COLIFLOR, ESPINACAS, PEPINOS, CALABACÍN)
- GRANOS INTEGRALES (QUINOA, CUSCÚS, AVENA, ARROZ INTEGRAL, FARRO)
- LEGUMBRES (FRIJOLES, LENTEJAS, GARBANZOS)
- NUECES (ALMENDRAS, NUECES, PISTACHOS, NUECES DE MACADAMIA, ANACARDOS O MARAÑONES)
- SEMILLAS (SEMILLAS DE CHÍA, CALABAZA, LINO, CÁÑAMO)
- ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS (AVES DE CORRAL SIN PIEL, MARISCOS, CORTES MAGROS DE CARNE ROJA, TOFU, TEMPEH)
- GRASAS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN (ACEITE DE OLIVA, AGUACATES, ACEITE DE CANOLA, ACEITE DE SÉSAMO)
- BEBIDAS (AGUA, CAFÉ NEGRO, TÉ SIN AZÚCAR, JUGO DE VEGETALES)

% DE MACRONUTRIENTES

Carbohidratos	45-65% VCT(*)
Lípidos	20-35% VCT(*)
Proteínas	15-20% VCT(*)
Fibra	14 gr por cada 1000 kcal

RECOMENDACIONES NUTRICIAS

- Los pacientes tratados con fármacos hipoglucemiantes deben intentar mantener constantes, día a día, la cantidad y la distribución de los hidratos de carbono en relación con el efecto hipoglucemiante de la medicación utilizada
- Los pacientes diabéticos obesos deben reducir la energía consumida para reducir el peso y, secundariamente, mejorar su situación metabólica
- Los pacientes diabéticos, en general, deben seguir una dieta pobre en grasas saturadas con el fin de reducir las concentraciones de c-LDL
- Los pacientes diabéticos con nefropatía establecida deben restringir las proteínas dietéticas (< 0,8 g/kg/día) para retrasar la progresión de la nefropatía

Fuente: Pérez y Calixtas, 2000