



Mi Universidad

Super-Nota

Nombre del Alumno: Pérez Díaz María Guadalupe

Nombre del tema: Sobrepeso y obesidad, Diabetes mellitus

Parcial: 2do

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Lic. Joanna Judith casanova

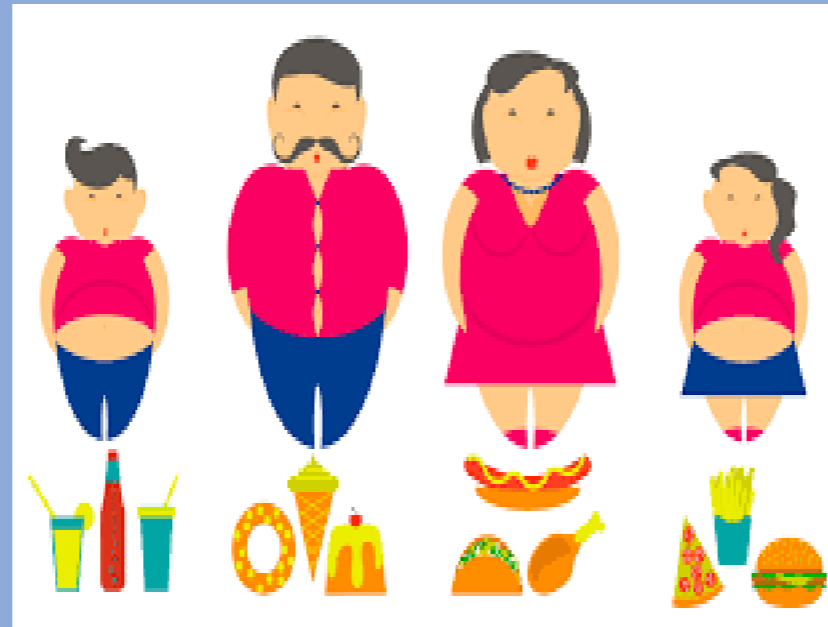
Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3er

Pichucalco, Chiapas; junio 2023.

Sobrepeso y obesidad

Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



Androïde

Abdomen
Espalda
Vientre

Se clasifican dependiendo la zona donde se localicen, hablamos de obesidad androïde o de tipo manzana. (más frecuente en hombres) y de obesidad ginoïde o de tipo pera (más frecuente en mujeres).



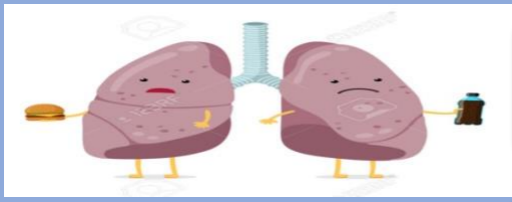
Ginoïde

Cadera
Muslo
Pierna

Complicaciones de obesidad:



Hipertensión, falla cardiaca congestiva, varices, embolismo coronario, enfermedad arterial coronaria.



Apnea obstructiva del sueño, Síndrome de hiperventilación, Asma, Síndrome de pickwick.



Síndrome metabólico, diabetes tipo 2, dislipidemia, síndrome de ovario poliquístico, desordenes menstruales, infertilidad, síndrome de Cushing.



Baja autoestima, calidad de vida alterada, depresión, trastorno por atracón.



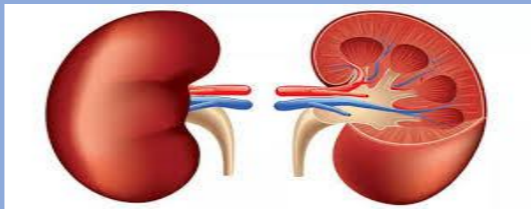
Infarto cerebral, hipertensión intracraneal idiopática, neuralgia parestésica demencia.



Reflujo gastroesofágico, enfermedad hepática no-alcohólica, colelitiasis, hernias, cáncer de colón.



Estrías, dermatitis por estasis, celulitis, acantosis nigricans, intertrigo, hidradenitis suppurativa.



Incontinencia urinaria, glomerulopatía relacionada a obesidad, cálculos renales, hipogonadismo, cáncer de mama y útero, complicaciones en el embarazo.

Tratamientos: tipos de dieta, % de macronutrientes, recomendaciones nutricias.

Tabla III
Condiciones que debería cumplir el tratamiento dietético de la obesidad

- Disminuir la grasa corporal preservando al máximo la masa magra.
- Realizable por un espacio de tiempo prolongado.
- Eficaz a largo plazo, esto es, manteniendo el peso perdido.
- Prevenir futuras ganancias de peso.
- Conllevar una función de educación alimentaria que destierre errores y hábitos de alimentación inadecuados.
- Disminuir los factores de riesgo cardiovasculares asociados a la obesidad (hipertensión arterial, dislipemia, prediabetes o diabetes mellitus).
- Mejorar otras comorbilidades vinculadas al exceso de peso (apnea del sueño, artrosis, riesgo neoplásico, etc...).
- Inducir una mejoría psicossomática con recuperación de la autoestima.
- Aumentar la capacidad funcional y la calidad de vida.

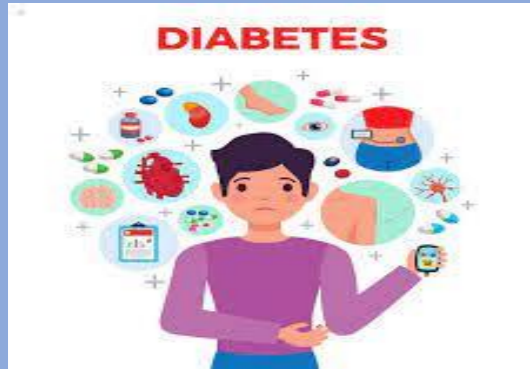


% de macronutrientes:
Energía: déficit de 500-600 kcal/day sobre las estimaciones basales obtenidas mediante fórmulas o sobre la ingesta habitual.

- Carbohidratos: 45-55%
- Proteínas: 15-25%
- Grasas totales: 25-35%
- Saturadas: <7%
- Monoinsaturadas: 15-21%
- Poliinsaturadas: <7%
- Ácidos grasos trans: <2%
- Fibra: 20-40 g



Diabetes mellitus



Aumento anormal de azúcar en la sangre por falta de insulina. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre.

Síntomas



Tipos:

Diabetes tipo 1: nuestro cuerpo no fabrica insulina y el azúcar en nuestra sangre puede ser muy alto.

Diabetes tipo 2: nuestro cuerpo fabrica insulina, pero es de mala calidad.

Tratamiento nutricional:

Tabla 2. Objetivos del tratamiento nutricional de la diabetes mellitus

1. Mantenimiento de la glucemia lo más cercana posible a la normalidad, equilibrando la ingesta de alimentos con la administración de insulina o hipoglucemiantes orales y con la actividad física.
2. Consecución de un perfil lipídico óptimo
3. Aporte de la cantidad adecuada de energía para:
 - Mantener o alcanzar un peso razonable en adultos
 - Conseguir un crecimiento y un desarrollo normal en niños y adolescentes
 - Satisfacer las necesidades durante el embarazo y la lactancia
 - Recuperarse de una enfermedad catabólica
4. Prevención y tratamiento de las complicaciones agudas de la diabetes tratada con insulina:
 - Hipoglucemia
 - Hiperglucemias graves
 - Problemas relacionados con el ejercicio
5. Prevención y tratamiento de las complicaciones a largo plazo:
 - Retinopatía
 - Nefropatía
 - Neuropatía autónoma (gastrointestinal)
 - Hipertensión
 - Enfermedad cardiovascular
6. Mejora de la salud global mediante una nutrición óptima

Fuente: Nutrition Recommendations and principles for people with diabetes mellitus. Diabetes Care 1999; 22 (suppl 1):42s.



Complicaciones:

Enfermedad cerebro-vascular
Neuropatía diabética
Insuficiencia arterial
Pie diabético
Retinopatía diabética
Enfermedad renal
Infarto cardiaco