



**Mi Universidad**

**Nombre del Alumno: alejandra cruz perez**

**Nombre del tema: obesidad y sobrepeso y diabetes**

**Parcial:1**

**Nombre de la Materia :nutrición**

**Nombre del profesor:JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ**

**Nombre de la Licenciatura: enfermeria**

**Cuatrimestre:3**

# **SOBREPESO Y OBESIDAD**

**Son distintos grados de exceso de peso corporal que conlleva un aumento de grasa**



## **concepto**

**El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.**

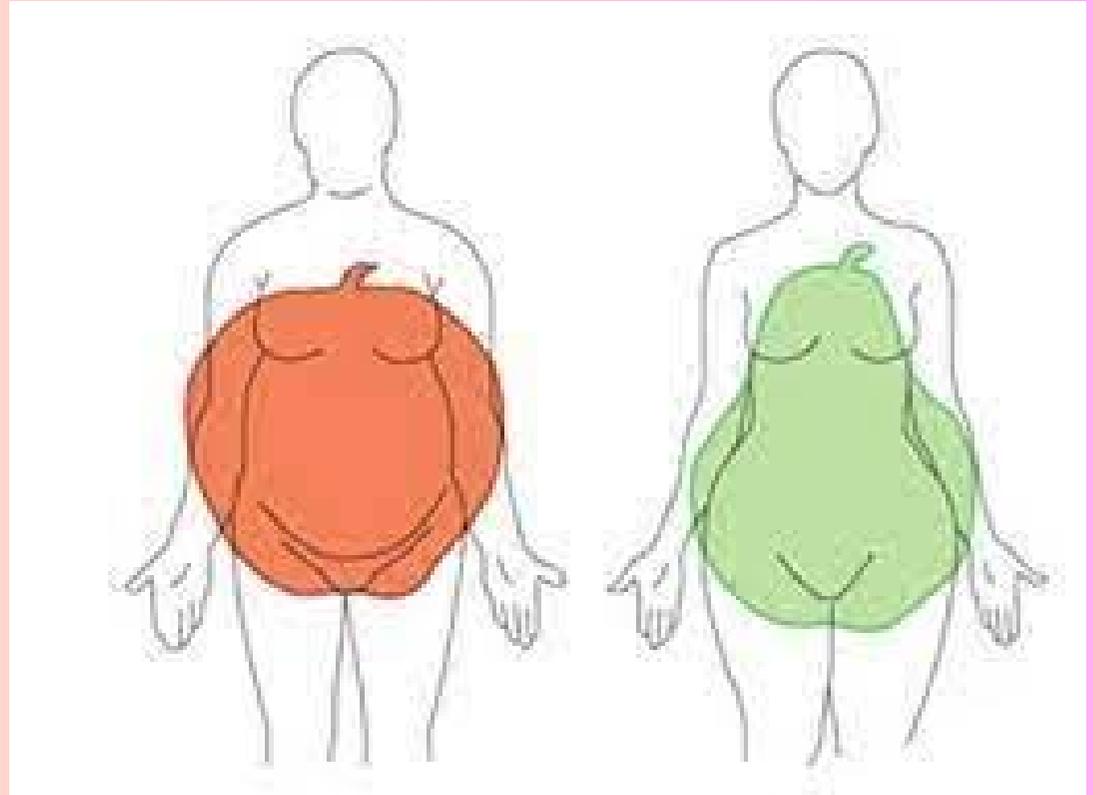
### **Sobrepeso y Obesidad**



# tipos de ( ginecoide y androide )

**Ginecoide (en forma de pera):** se caracteriza por un cúmulo de grasa preferentemente de cintura para abajo (entre caderas y rodillas).

Es más frecuente en las mujeres y se suele asociar a varices y problemas osteoarticulares.

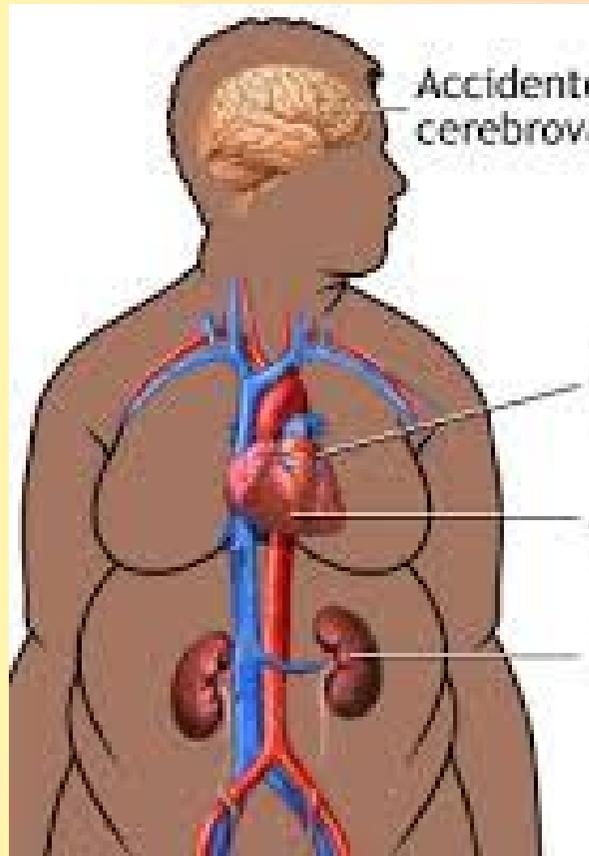


**Androide (en forma de manzana):** la grasa se localiza fundamentalmente en la cintura. Es más común en los varones y se relaciona de forma especial con la diabetes mellitus 2, aterosclerosis, hipertensión arterial y aumento de riesgo cardiovascular.



# complicaciones

Las investigaciones han demostrado que a medida que aumenta el peso hasta alcanzar los niveles de sobrepeso y obesidad\*, también aumentan los riesgos de las siguientes afecciones



- Todas las causas de muerte (mortalidad)
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Colesterol LDL alto, colesterol HDL bajo o niveles altos de triglicéridos (dislipidemia)
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad coronaria
- Ataque o derrame cerebral
- Enfermedad de la vesícula
- Osteoartritis (descomposición del cartílago y el hueso dentro de una articulación)
- Apnea del sueño y problemas respiratorios
- Varios tipos de cáncer
- Baja calidad de vida
- Enfermedad mental como depresión clínica, ansiedad y otros trastornos mentales<sup>4,5</sup>
- Dolor corporal y dificultad con el funcionamiento físico<sup>6</sup>

# tratamiento nutricional

- Introducir abundantes frutas y verduras crudas o cocidas (al menos cinco unidades al día), lácteos desnatados, cereales integrales.
- Seleccionar cortes magros de carnes y pescados. Cocinarlos con procedimientos bajos en grasa (al horno, a la plancha, al vapor, papillote, 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.



*en el tratamiento de la obesidad<sup>1</sup>*

*Déficit de 500-600 kcal/día sobre las estimaciones basales obtenidas mediante fórmulas o sobre la ingesta habitual*

Energía	
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

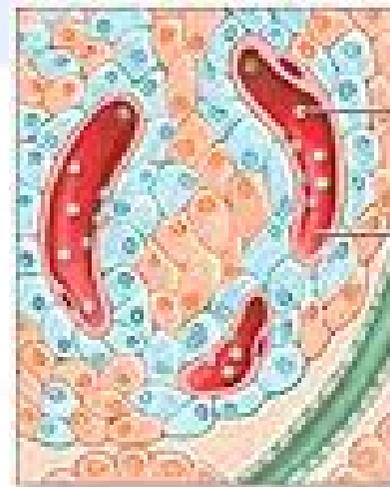
Nutriente	Mínimo	Máximo
Energía	450 kcal	< 800 kcal
Hidratos de carbono	55 g	
Proteínas	50 g*	
Grasas	7 g	
- Ácido linoleico	3 g	
- Ácido $\alpha$ -linoléico	0,5 g	
Fibra	10 g	
Micronutrientes**	100% recomendaciones diarias	

# super nota 2: diabetes melitus

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. Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional.

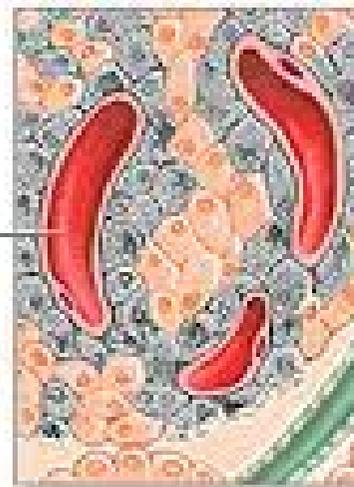


Diabetes mellitus en personas mayores



Insulina segregada dentro del torrente sanguíneo

Capilar sanguíneo



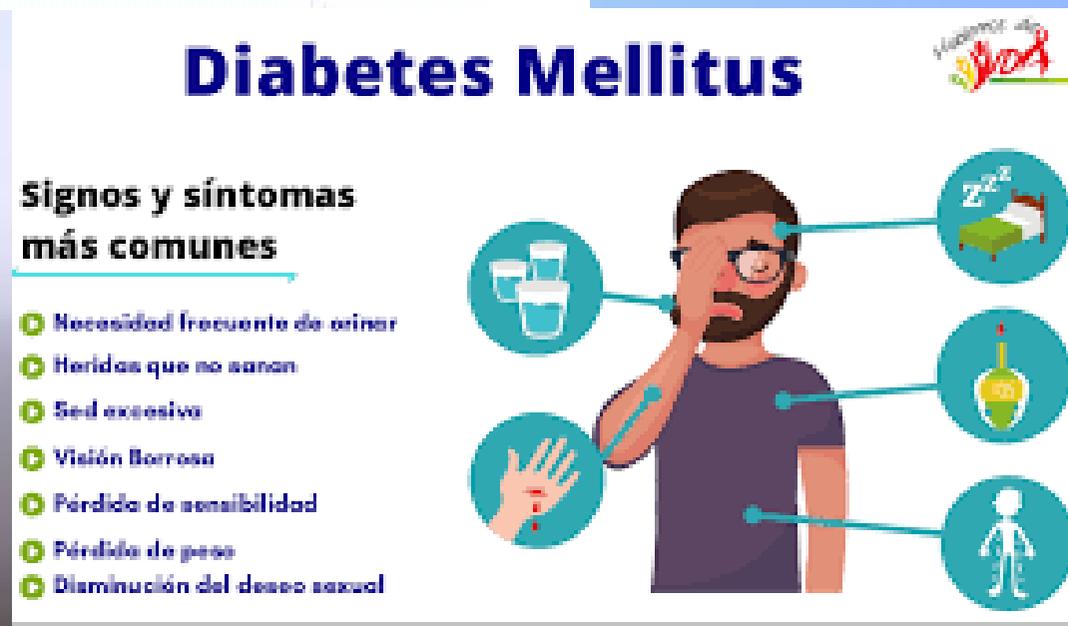
Células productoras de insulina

Células productoras insulina destruidas



# síntomas

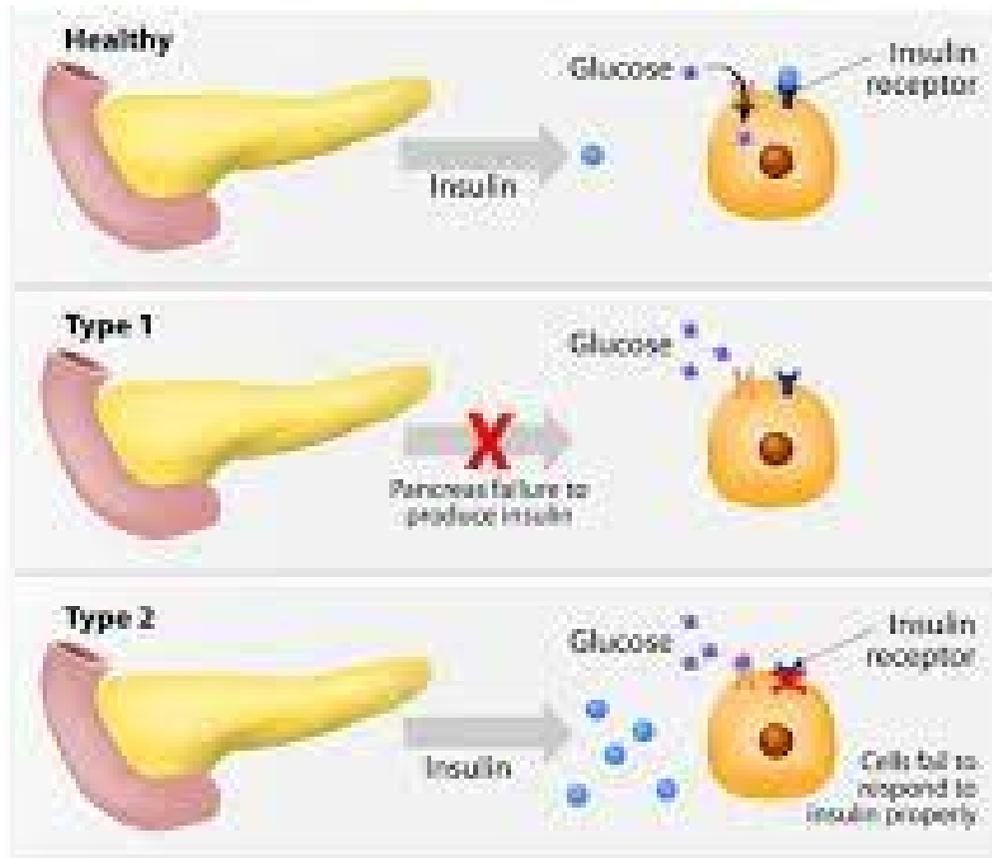
- Los síntomas de la diabetes incluyen:
- aumento de la sed y de las ganas de orinar
- aumento del apetito
- fatiga
- visión borrosa
- entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies
- úlceras que no cicatrizan
- pérdida de peso sin razón aparente



# tipos

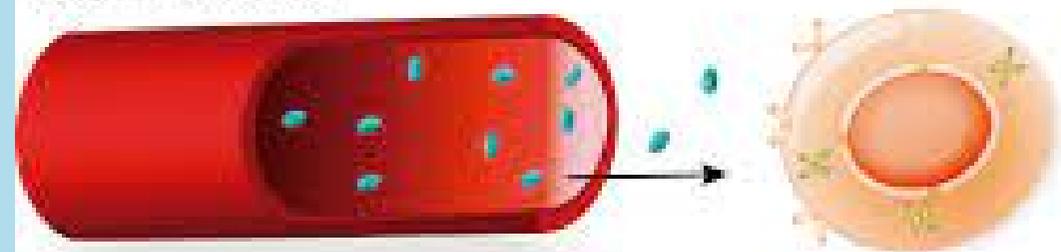
La Diabetes Mellitus es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por la glucosa en sangre elevada (hiperglucemia). Se asocia con una deficiencia absoluta o relativa de la producción y/o de la acción de la insulina. Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional.

## DIABETES MELLITUS



## TYPES OF DIABETES

### Type I diabetes



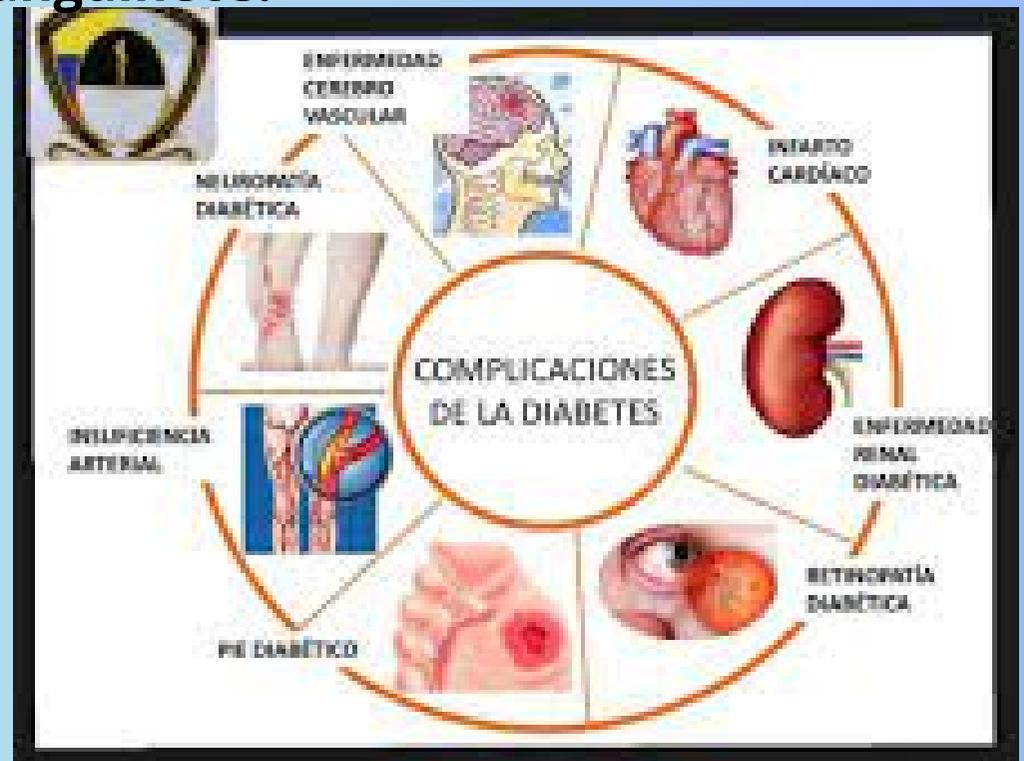
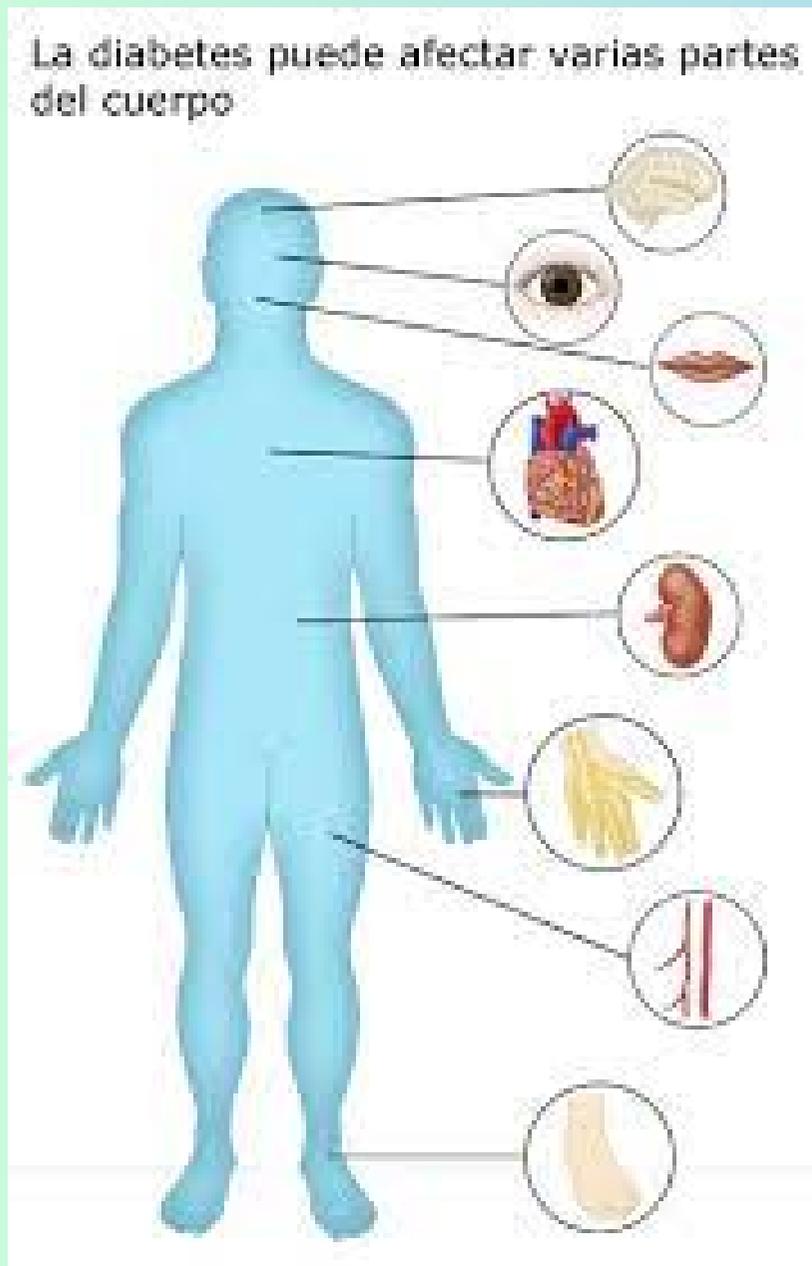
### Type II diabetes



Glucose    Glut-4    Insulin    Insulin receptor

# complicaciones

- Complicaciones crónicas
- 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



# tratamiento nutricio

- Establecer una ingesta nutricional adecuada para lograr o mantener un peso deseado.
- Prevenir la hiperglucemia.
- Reducir el riesgo de arteriosclerosis y de complicaciones.
- El cálculo de la dieta para los pacientes diabéticos se realizará de la forma siguiente:
- 
- **Energía:** El aporte energético de la dieta en relación con el requerimiento energético del individuo influye en el control metabólico a largo plazo.<sup>5,12,13</sup>
- Un método muy preciso es el que tiene en cuenta el metabolismo basal.
- Ecuaciones para estimar la tasa metabólica basal (TMB) y el gasto energético diario a partir del peso corporal en kilogramo y el nivel de actividad física.<sup>5</sup>

