



Mi Universidad

(VitrúaGYM, 2020)

Supernota

Nombre del Alumno: Hannia Yaritza Solórzano Pérez

Nombre del tema: Sobrepeso y obesidad – Diabetes mellitus

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

SOBREPESO & OBESIDAD

Son los grados de exceso de peso corporal que conlleva un aumento de grasa.



DEFINICIÓN

Sobrepeso: Peso mayor a 10%-20% mayor del promedio. BMI: 25-30

Obesidad: Grasa corporal excesiva, 20% arriba del promedio. BMI: 30+



TIPOS



GINECOIDE

Grasa debajo de la cintura, en caderas, muslos y piernas

ANDROIDE

Grasa por encima de la cintura, en abdomen, espalda y vientre.



COMPLICACIONES

Riesgo a enfermedades como la hipertensión, enfermedad cardíaca coronaria, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, etc.

TIPO DE DIETA Y % DE MACRONUTRIENTES

HIPOCALÓRICA

CARBOHIDRATOS

35% - 45%

PROTEÍNA

20% - 35%

GRASAS

15% - 25%



TRATAMIENTO NUTRICIONAL

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Reducir tamaño de las porciones
- Alimentos bajos en calorías y grasa
- Mejorar la calidad de los alimentos, altos en nutrientes y fibra
- Optar por métodos de cocción como asado, horneado, vapor, hervido
- Evitar el uso excesivo de grasas para cocinar



Diabetes mellitus

¿QUÉ ES?

Trastornos graves y crónicos que afectan el metabolismo de los carbohidratos. Se caracterizan por la hiperglucemia.



SINTOMAS

- Poliuria 
- Polidipsia 
- Visión borrosa 
- Somnolencia 
- Fatiga 
- Mala cicatrización 
- Entumecimiento 



TIPOS

TIPO 1: deficiencia del sistema autoinmune, (deficiencia de insulina).

TIPO 2: Se adquiere por sedentarismo y obesidad.

GESTACIONAL: Se da en el embarazo, a personas con prediabetes.



COMPLICACIONES

Es una de las principales causas de muerte; ceguera; cardiopatía y enfermedad renal; amputaciones de los dedos de los pies y las piernas; e infecciones.



TRATAMIENTO NUTRICIONAL

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Reducir el consumo de azúcar y harinas refinadas
- Llevar un conteo de carbohidratos diario y optar por carbohidratos complejos
- Mantener una dieta equilibrada, rica en nutrientes, y fibra
- Mantener actividad física y peso ideal



TIPO DE DIETA Y % DE MACRONUTRIENTES:

CARBOHIDRATO COMPLEJOS

50% - 60%

de las calorías diarias

PROTEÍNA

10% - 20%

de las calorías diarias

GRASAS

30% ó menos

de las calorías diarias



Bibliografía

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.*
(11 de 2016). Obtenido de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/sintomas-causas>
- UDS - Universidad Del Sur . (s.f.). Antología. *Nutrición clínica.*
- Villagómez, M. E. (2014). *Nutrición clínica 2da edición.* México, Deleg, Cuahutémoc: El manual moderno.
- VitruaGYM. (22 de 07 de 2020). Obtenido de Macronutrientes: ¿Qué son y cuantos debo consumir al día?: <https://business.virtuagym.com/es/revista/macronutrientes-que-son-y-cuantos-debo-consumir-al-dia/#:~:text=Lo%20ideal%20para%20perder%20peso,que%20realizan%20son%20muy%20importantes.>