



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Denisse Velázquez Morales

Nombre del tema: Sobre Peso y Obesidad, Diabetes Mellitus

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Lic. Joanna Judith Casanova Ortiz

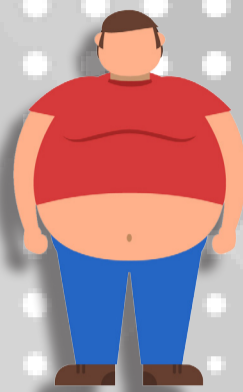
Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3C

Juárez, Chiapas a 11 de Junio 2023

SOBRE PESO Y OBESIDAD

El sobrepeso se define como un peso que es 10 a 20% mayor del promedio.



La obesidad se define como grasa corporal excesiva, con un peso 20% por arriba del promedio.

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.



La obesidad androide se asocia a mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, hipertensión, hiperinsulinemia, diabetes, colelitiasis y accidentes cerebrovasculares.

Androide (en forma de manzana): la grasa se localiza fundamentalmente en la cintura.

Tratamiento Dietético del Sobrepeso y Obesidad:

- Alimentos con calóricos bajos.
- Cocción: para cocinar son el asado, el asado a la parrilla, el horneado, el rostizado, el cocinado a vapor y el hervir debido a que no se agrega grasaadiciona
- Ejercicio: El ejercicio aeróbico, es un excelente aliado para bajar de peso por que usa energía de las reservas de grasa del cuerpo al mismo tiempo que aumenta la cantidad de oxígeno que entra al cuerpo.

El Plato Saludable

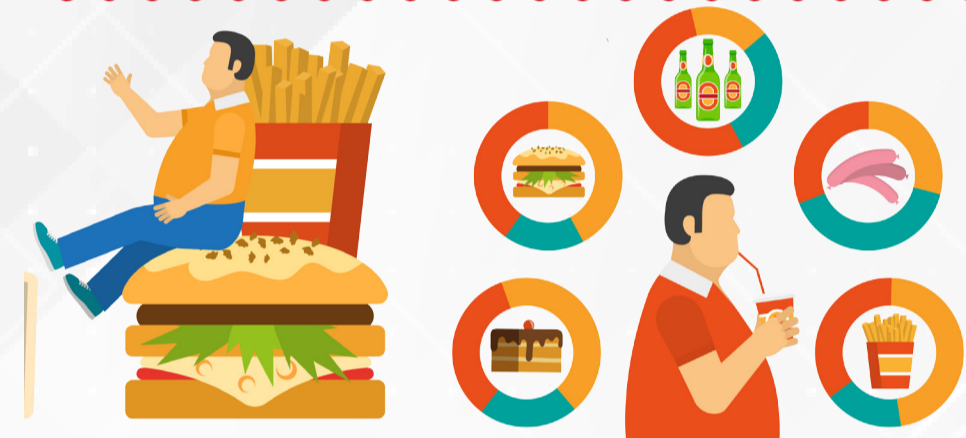


Proporciones de Macronutrientes

Nutrientes	% en la Dieta
• Hidratos de carbono: pan, cereales, pasta, arroz, galletas, patatas.	50 - 55%
• Grasas: aceites, mantequilla, margarina, tocino	30 - 35%
• Proteínas: Carne, pescado, huevos, embutido, legumbres, frutos secos.	15 - 20%

CAUSA

- la mala dieta
- Factores genéticos,
- Factores fisiológicos,
- Factores metabólicos,
- Factores bioquímicos
- Factores psicosociales
- la inactividad física



Complicaciones del exceso de grasa corporal
Un exceso de grasa corporal puede afectar órganos y sistemas, el riesgo aumenta con el grado de obesidad.

- Reflujo gastroesofágico
- Enfermedad hepática no-alcohólica
- Colelitiasis
- Hernias
- Cáncer de colón

- Enfermedad Cerebrovascular
- Depresión
- Trastorno por atracón
- Infarto cerebral
- Hipertensión intracraneal idiopática
- Neuralgia parestésica
- Demencia

- Estrías
- Dermatitis por estasis
- Celulitis
- Acantosis nigricans
- Intertrigo
- Hidradenitis suppurativa

- Inconciencia urinaria
- Glomerulopatía relacionada a obesidad
- Cálculos renales
- Hipogonadismo
- Cáncer de mama
- Cáncer de útero
- Complicaciones en el embarazo

- Diabetes tipo 2
- Síndrome metabólico
- Dislipidemia
- Síndrome de ovario poliquístico
- Desordenes menstruales
- infertilidad
- Síndrome de Cushing

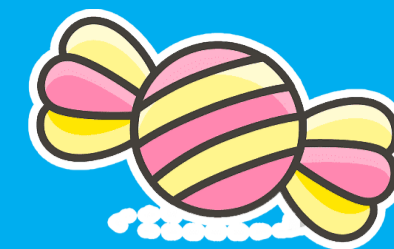
- Apnea obstructiva del sueño
- Síndrome de hiperventilación
- Asma
- Síndrome de pickwick

- Hiperuricemia y gota
- Inmovilidad
- Osteoartritis
- Dolor de espalda baja
- Síndrome del túnel carpiano

- Hipertensión
- Varices
- Embolismo coronario
- Enfermedad arterial coronaria



DIABETES MELLITUS



Tipos de Diabetes

Diabetes Tipo 1:

Son con frecuencia delgadas y experimentan sed excesiva, poliuria y pérdida de peso significativa.

Diabetes Tipo 2:

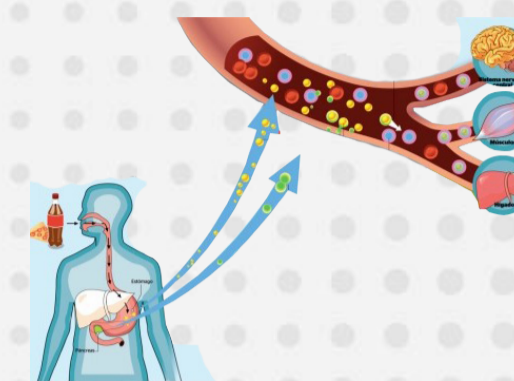
Es una enfermedad progresiva incluyen factores medioambientales y genéticos

Diabetes Mellitus Gestacional:

se definía como toda aquella intolerancia a la glucosa iniciada o diagnosticada por primera vez durante la gestación. se diagnostican durante el segundo o el tercer trimestre de la gestación por el aumento de las hormonas antagonistas de la insulina

¿Qué 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.

Tratamiento nutricional para la diabetes:



Síntomas de la Diabetes

pérdida de peso sin razón aparente.

úlceras que no cicatrizan.

visión borrosa.

entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies.

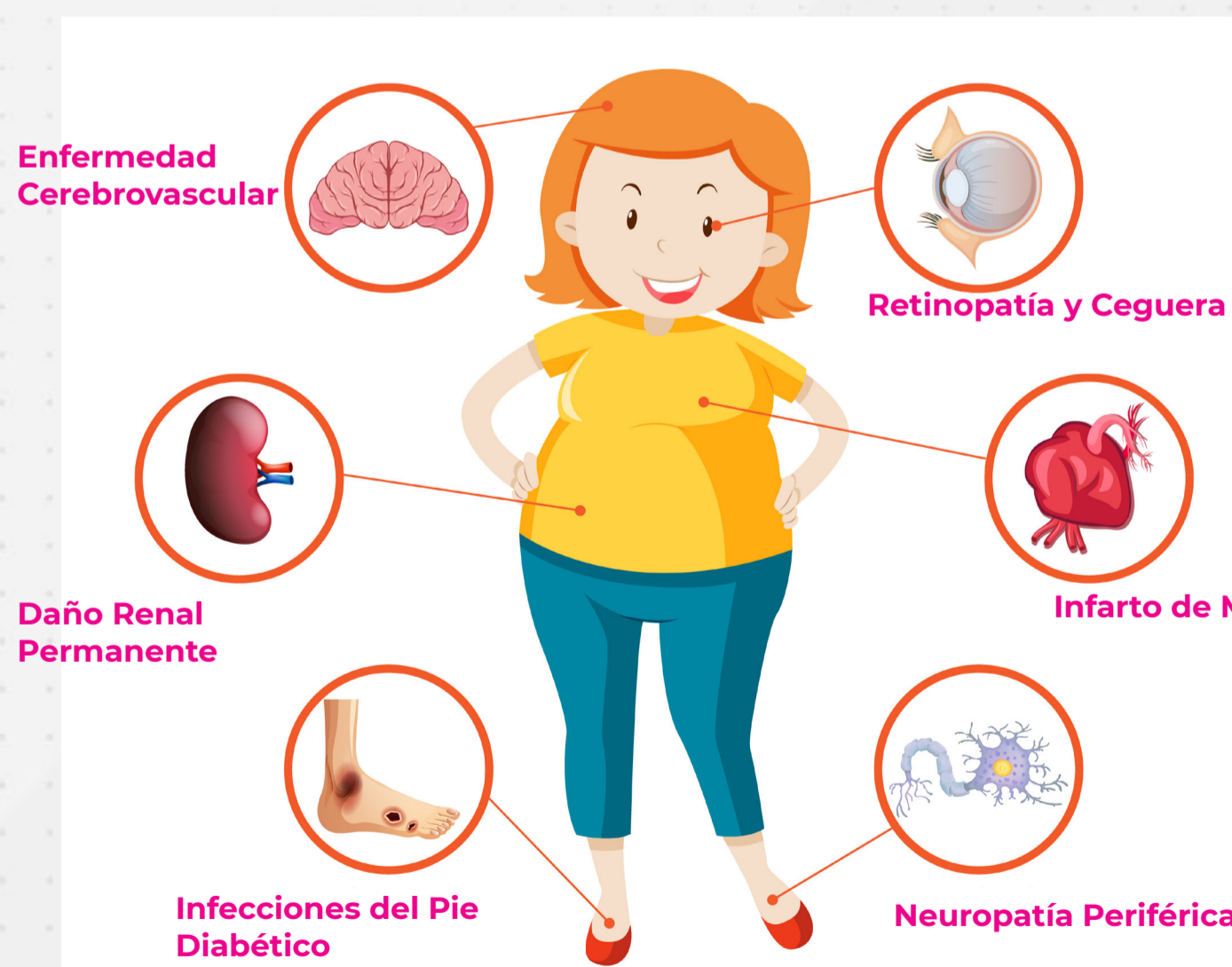
aumento del apetito.

fatiga.

aumento de ganas de orinar.

aumento de la sed

Complicaciones



La monitorización de la glucosa, la A1C, los niveles de lípidos, la presión arterial, el peso y la calidad de vida,

