



Nombre del Alumno: Araceli López Pérez

Nombre del tema: 1 sobrepeso y obesidad.. 2 diabetes mellitus

Nombre de la Materia: nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Lic. en enfermería

Cuatrimestre: 3 cuatrimestre

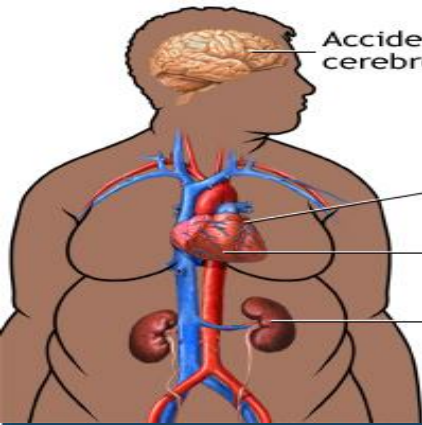
¿SOBREPESO U OBESIDAD?

Personas con un Índice de Masa Corporal **mayor a 25** tienen **sobrepeso**

Personas con un Índice de Masa Corporal **mayor a 30** tienen **obesidad**



Fuente: Cliki Salud, Fundación Carlos Slim



Las personas con sobrepeso tienen un mayor riesgo para presión arterial alta y complicaciones relacionadas.

- Accidente cerebrovascular
- Arteriosclerosis, endurecimiento de las arterias
- Ataque cardíaco o insuficiencia cardíaca
- Insuficiencia renal

ADAM

Grados de Obesidad

NORMAL	SOBREPESO	OBESO	OBESO SEVERO	OBESO MORBIDO
IMC de 18,5-24,9	IMC de 25,0-29,9	IMC de 30,0-34,9	IMC de 35,0-39,9	IMC ≥ 40



SOBREPESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.



PREVIENE EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

SIGUE ESTOS CONSEJOS



1. MUÉVASE
Camine, corra, pasee, haga ejercicio al menos 30 minutos por día.



2. COMA SALUDABLE
Coma al menos 5 porciones de frutas y verduras al día. USE MENOS SAL

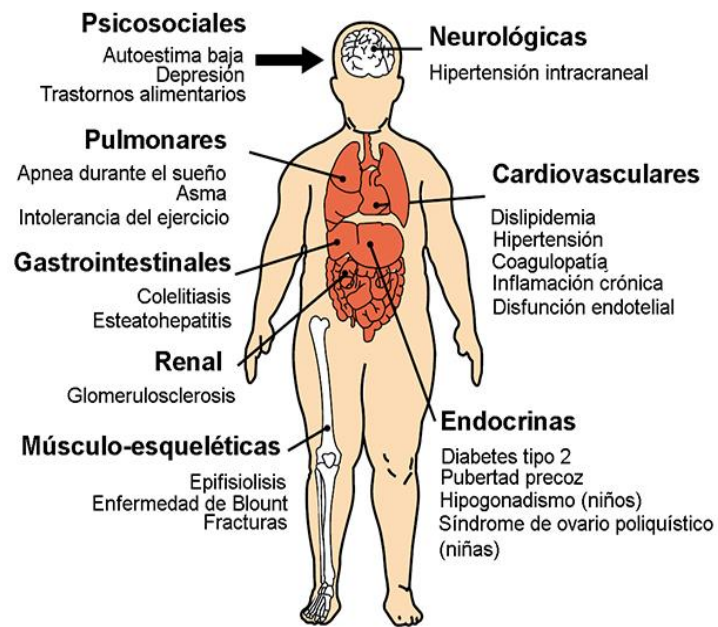
3. TOME AGUA
Al menos 2 litros día, reduzca el consumo de gaseosas, bebidas azucaradas y alcohol.



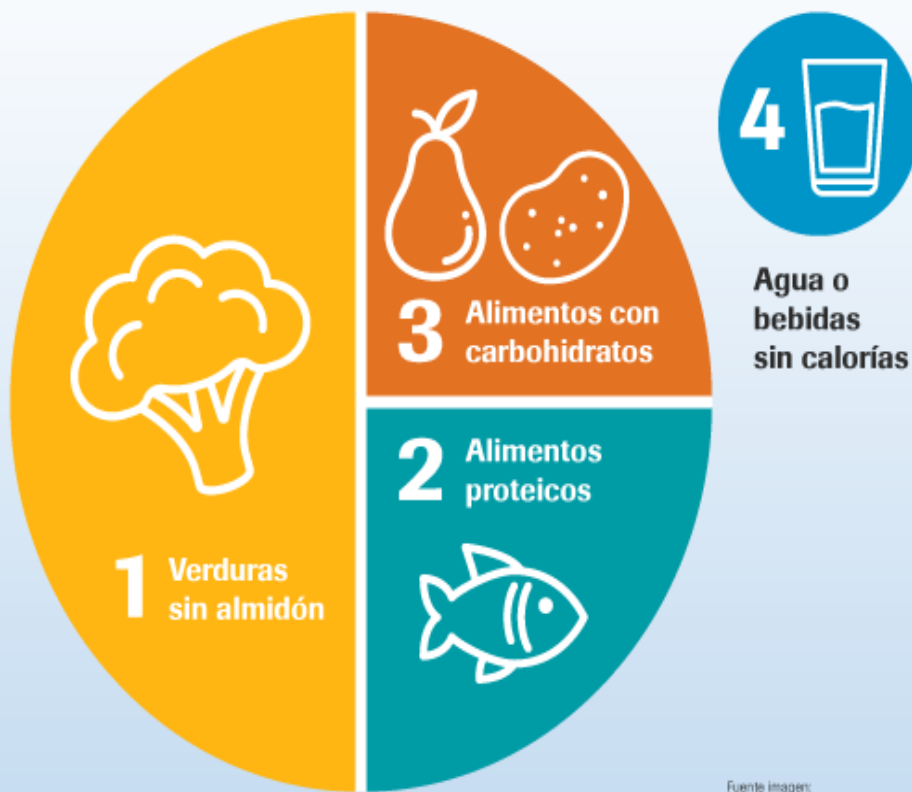
4. EVITE EL STRESS
Sonríe ponle color a tu VIDA, escucha música, medita, conversa con tus familiares.



Complicaciones de la obesidad infantil



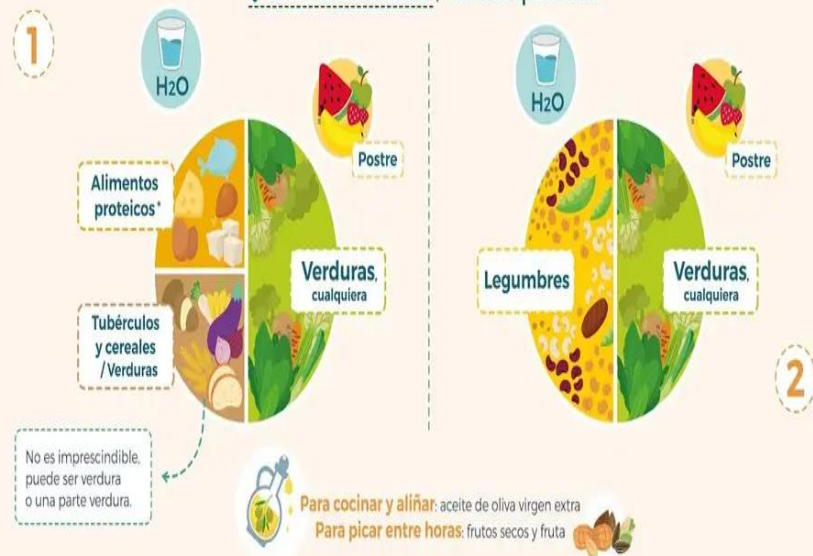
Ginecoide (en forma de pera): se caracteriza por un cúmulo de grasa preferentemente de cintura para abajo (entre caderas y rodillas). Es más frecuente en las mujeres y se suele asociar a varices y problemas osteoarticulares. Androide (en forma de manzana): la grasa se localiza fundamentalmente en la cintura.



Fuente imagen:
American Diabetes Association.

	NOM-015	ADA	AACE	IDF
Energía	Disminuir 250-500 cal/día IMC ≥ 30 kg/m ² 20-25 kcal/día	Disminuir 500-750 cal/día para lograr una pérdida de peso del 5%	Reducción calórica en pacientes con IMC ≥ 25 kg/m ²	Disminuir 500-600 cal/día en pacientes con IMC ≥ 25 kg/m ²
Hidratos de carbono	50-60% < 10% simples Fibra 14 g/1000 kcal	< 55% Uso de IG y CG Fibra 14 g/1000 kcal Uso de edulcorantes	45-65% Disminuir el consumo de alimentos con alto IG	50-55% Alto contenido de fibra Alimentos con bajo IG
Proteínas	15%	15-20%	15-35%	15%
Grasas	30% 7% saturadas 15% monoinsaturadas 200 mg/día colesterol	25-30% 7% saturadas < 200 mg/día de colesterol	25-35%	30-35% 15-20% monoinsaturadas

Plato saludable, varias opciones:



DIABETES MELLITUS

La diabetes mellitus se refiere a un grupo de enfermedades que afecta la forma en que el cuerpo utiliza la glucosa en la sangre. La glucosa es una importante fuente de energía para las células que forman los músculos y tejidos. También es la principal fuente de combustible del cerebro.

Consume una dieta rica en fibra (frutas enteras, verduras crudas, cereales integrales), pues ésta ayuda a controlar y mantener estables los niveles de glucosa en la sangre. Prefiere preparaciones bajas en grasa y evita los fritos. Se recomienda preparar las comidas asadas, cocidas, horneadas o al vapor.

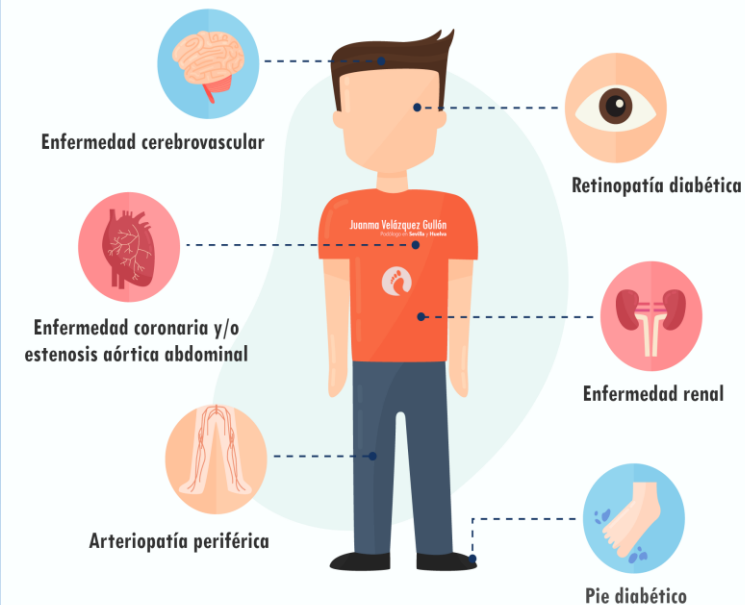
DIABETES

Conoce sus síntomas



Diabetes Mellitus

TIPOS, CAUSAS Y COMPLICACIONES



COMPLICACIONES DE LA DIABETES MELLITUS

Micro vasculares

Ojos

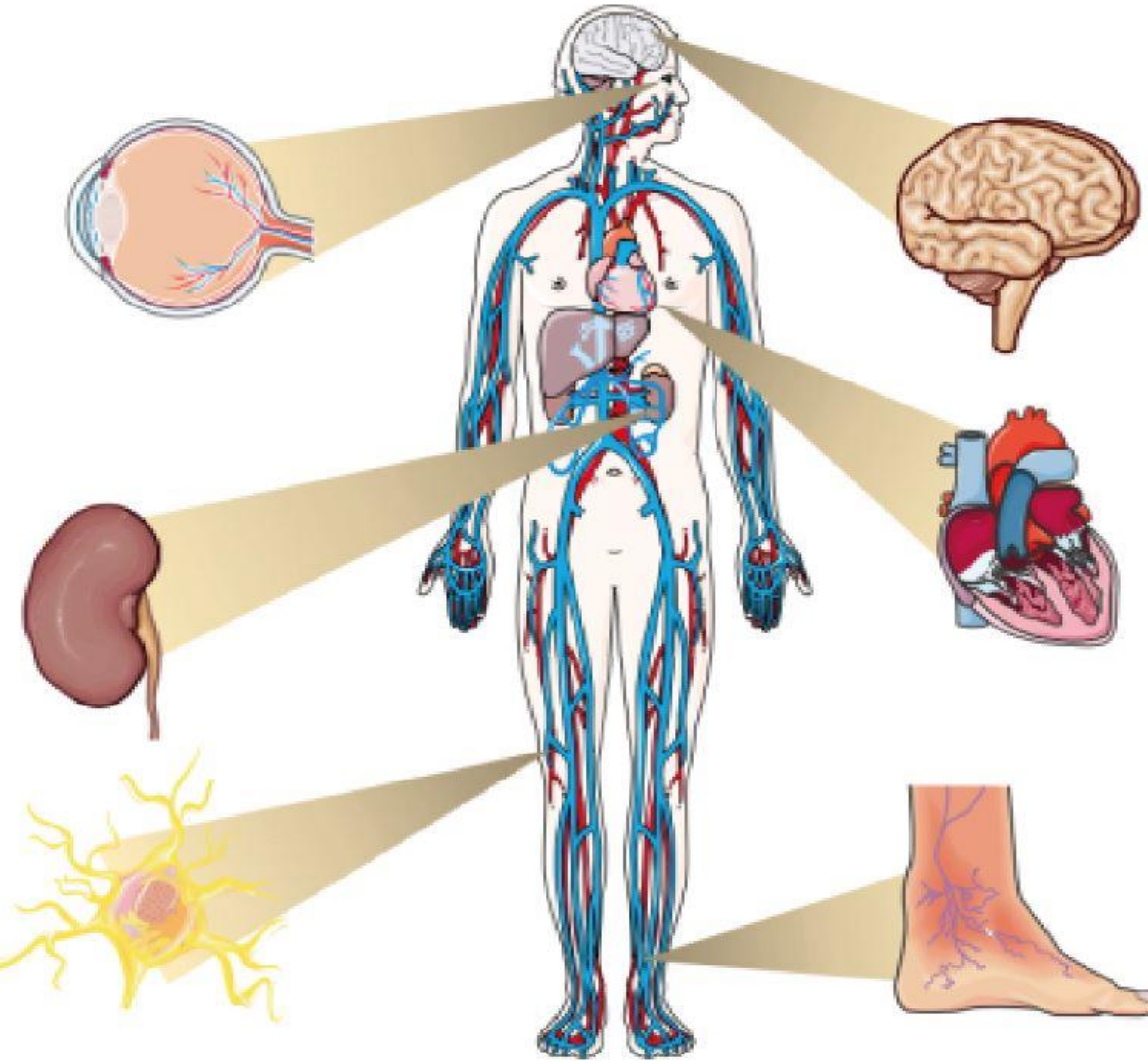
Los niveles altos de glucosa en sangre y la presión arterial alta pueden dañar tus vasos sanguíneos causando retinopatía, cataratas y glaucoma.

Riñón

La presión arterial alta puede dañar pequeños vasos sanguíneos y representa una sobrecarga de trabajo para el riñón lo que resulta en nefropatía.

Neuropatía

La hiperglucemia daña los nervios del sistema nervioso periférico, lo que resulta en dolor. Las heridas en los pies pueden ser indetectables lo que puede llevar a una infección y a desarrollar gangrena.



Macro vasculares

Cerebro

Aumento de riesgo de accidentes cardiovasculares, enfermedad cerebrovascular, incluyendo ataque isquémico transitorio, deterioro cognitivo.

Corazón

La presión arterial alta y la resistencia a la insulina aumenta el riesgo de enfermedad coronaria.

Extremidades

La enfermedad vascular periférica provoca estrechamiento de los vasos sanguíneos, lo que ocasiona disminución del flujo sanguíneo en las piernas. Las heridas en los pies cicatrizan más lento, lo que puede contribuir a desarrollar gangrena y otras complicaciones.