



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Nancy del Carmen Valencia Hernández

***Nombre del temas : 1 Sobrepeso y Obesidad, 2 Diabetes mellitus
Parcial I***

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

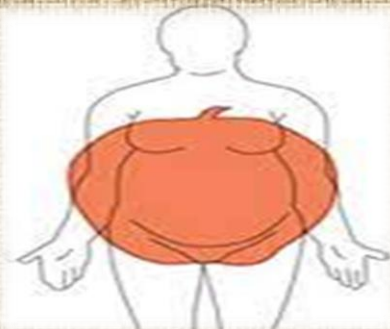
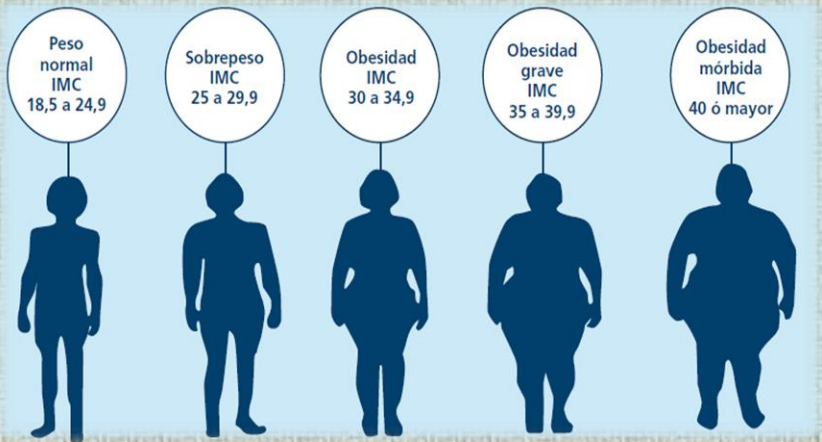
Nombre de la Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 3er

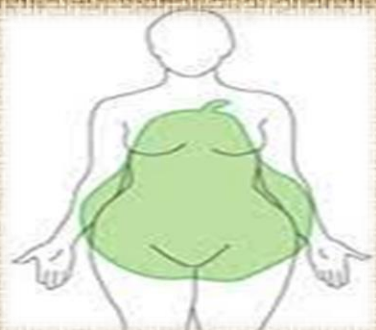
Lugar y Fecha de elaboración 04 de junio del 2023

SOBREPESO Y OBESIDAD

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



OBESIDAD ANDROIDE



OBESIDAD GINECOIDE

- Elevación del Colesterol.
- Hipertensión Arterial.
- Diabetes mellitus.
- Infarto al corazón e infarto cerebral.
- Insuficiencia renal.
- Problemas en las articulaciones.
- Dificultad para respirar.
- Sociales (baja autoestima y bullying).

El tratamiento suele ser una pérdida de peso modesta: entre el 5 % y el 10 % de tu peso total.

Plan de alimentación

1200-1800 kcal
(depende de la edad, sexo, peso y actividad física)

- Reducir las calorías.
- Sentir saciedad al comer menos.
- Elegir opciones más saludables.
- Restringe ciertos alimentos.
- Reemplazos alimentarios.
- Ejercicio y actividad física.



EL PLATO SALUDABLE

Acetres y grasas
2-4 porciones
1 porción es: 1 cdita de aceite o 1/2 de aguacate

Verduras
Mínimo 3-5 porciones
1 porción es: 1 taza de champiñones, nopales, pepinillos

Frutas
1-2 porciones
1 porción es: 1 manzana pequeña o guayaba o 1 taza de sandía o plátano

Proteínas
1-2 porciones
1 porción es: 100g de pollo, pavo, queso, oca de res magra, 6 claras de huevo

Cereales
3-5 porciones
1 porción es: 1 tortilla de maíz o 1/2 taza de arroz o 1/3 taza pasta o 1/4 taza cocido

Bebidas
1-2 L de agua simple al día

Lácteos
0-2 porciones
1 taza de leche descremada o 1/2 taza yogur natural

Agua
Esta bebida es un calorías como jugo, refresco, agua de sabor o fruta, café o té con azúcar, leche entera, yogur de sabor y bebidas con alcohol.

Cereales integrales
Como cereales integrales como arroz integral, pan y pasta integral. Limita el consumo de cereales refinados (como el arroz y el pan blanco).

Proteínas saludables
Elija pescado, ave, judas y nueces. Limite la carne roja, el lomo, los embutidos y otras carnes procesadas.

Acetres y grasas
Use aceites saludables (como de oliva o canola) para cocinar en sartanes y en la freidora. Limite el consumo de mantequilla y grasas trans.

Frutas y verduras
Cuantas más verduras y más variadas, mejor. Las papas (incluyendo las fritas) no forman parte de esta recomendación.

Frutas y verduras
Prefiere aquellas que se comen con cáscara

¡MANTENTE ACTIVO!

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.bien-estar.com
Adaptado de plan de Harvard School of Public Health

Las recomendaciones anteriores están basadas en un plan de 1200-1800 kcal. Visita a un nutriólogo especialista para tener un plan de alimentación personalizado.

REFERENCIA

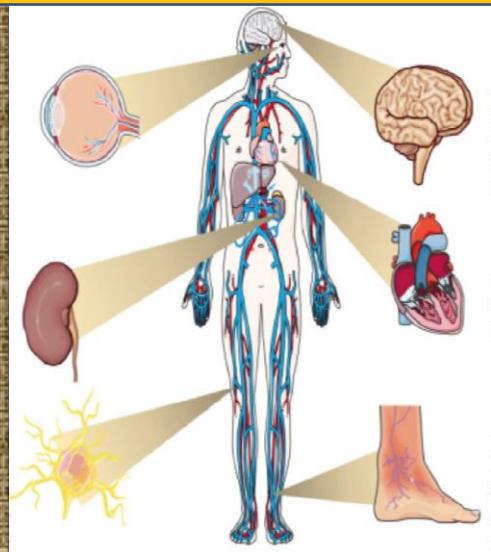
Obesidad - Diagnóstico y tratamiento - Mayo Clinic

DIABETES MELLITUS



Diabetes mellitus es el nombre de un grupo de trastornos graves y crónicos (de larga duración) que afectan el metabolismo de los carbohidratos.

COMPLICACIONES MICRO Y MACRO VASCULARES



Diabetes Tipo 1: Se origina cuando las defensas del organismo atacan las células productoras de insulina en el páncreas

Diabetes Tipo 2: Es la insuficiencia de insulina o ausencia de respuesta por parte de los tejidos a ella

Diabetes Gestacional: Es una alteración del organismo que no le permite producir ni utilizar la insulina necesaria para el desarrollo embrionario.

Consejos para diabetes

Alimentos	Recomendados Todos los días	Moderación 2/3 semana	Desaconsejados
Cereales	Integrales (con moderación)	Refinados	Dátiles
Frutas, verduras y legumbres			
Huevos, leche y derivados	Desnatados, Clara de huevo	Semidesnatada, Huevo entero	Entera
Pescados	Pescado azul y blanco, Marisco de concha	Langostinos, gambas y cangrejos	Huesos de pescado, Pescados
Carne	Pollo y pavo sin piel, Conejo		Pate, Embutidos
Aceites, grasas y frutos secos		Aceite de girasol	Mantequilla y margarina, Cacahuetes salados, Aceite de palma

www.dietacoherente.com www.farmacutico-online.com

¿Existe algún riesgo?

Si tiene diabetes, es importante que colabore con su médico y especialista en nutrición para crear un plan de alimentación que sea efectivo para usted. Consuma alimentos saludables, controle sus porciones y tenga horarios programados para controlar nivel de glucosa en la sangre. Una persona necesita entre 1,200 y 1,600 calorías por día.

- Desayuno
- Almuerzo
- Cena
- Refrigerio

FRUTAS PARA DIABÉTICOS

Estas porciones contienen 60 cal. y 15 g. de azúcar.

- Papaya 1 taza
- Pera 1/2 unidad grande (120 g)
- Uvas 17 unidades (90 g)
- Damascos 4 unidades
- Ciruelas 2 unidades
- Durazno 1 unidad mediana (80 g)
- Arándanos 1/2 taza
- Taranja 1/2 unidad
- Plátano 1/2 unidad mediana (120 g)
- Naranja 1 unidad pequeña (195 g)
- Fresas 1 1/2 taza
- Manzana 1 unidad pequeña (120 g)
- Cerezas 12 unidades (90 g)

El consumo de cantidades adecuadas de frutas ha demostrado disminuir el riesgo de diabetes tipo 2 hasta en un 21%. Se recomienda ingerir 3 porciones de frutas al día.

Recuerde que frente a cualquier duda lo más importante es consultar a tu médico de confianza.

Doktuz

REFERENCIA

Dieta para diabéticos: Crea un plan alimenticio saludable - Mayo Clinic
 7e0aaa5ea8b55a9c9d925e3650300132.pdf (plataformaeducativauds.com.mx)