



Mi Universidad

Nombre del Alumno Ingrid Guadalupe Villar Capetillo

Nombre del tema Obesidad y sobrepeso

Parcial 3

Nombre de la Materia Nutrición Clínica

Nombre del profesor JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura Lic. Enfermería

Cuatrimestre 3



SOBREPESO Y OBESIDAD



¿Qué es el sobrepeso?

Es el aumento del peso corporal por encima de un patrón dado en relación con la talla, sin embargo un exceso de peso, no siempre indica un exceso de grasa, ya que puede ser resultado de exceso de masa ósea, músculo o fluidos.



[Regresar al contenido](#)

¿Qué es la Obesidad?

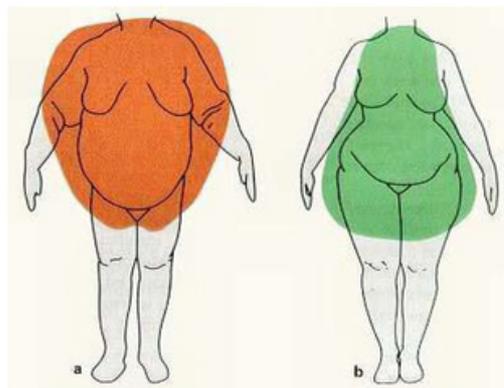
► La Obesidad es una acumulación excesiva y generalizada de grasa corporal, causada por un desequilibrio entre calorías consumidas y calorías gastadas. Una dieta equilibrada y hacer ejercicio es la mejor manera de evitarla



Tipos (ginecoide y androide)

Androide: Grasa localizada a nivel central del cuerpo, abdomen o troncoabdominal.

Ginecoide: Grasa ubicada en los muslos y glúteos.

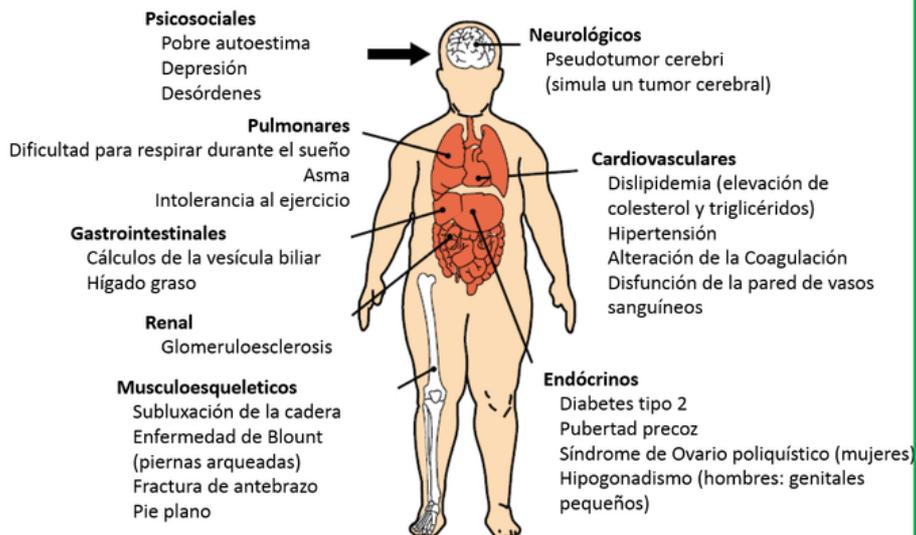


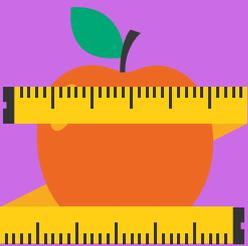
androide

ginecoide

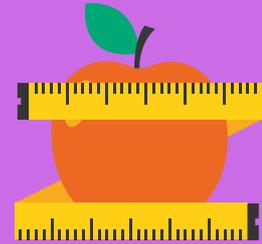
Complicaciones

COMPLICACIONES DE LA OBESIDAD





Tratamiento nutricio



En primer lugar, es necesario modificar los hábitos alimentarios:

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.



Los nutricionistas insisten en adaptar la dieta a las necesidades específicas de cada persona. Aun así, como idea generalizada, se entiende que un menú equilibrado debe aportar macronutrientes en la siguiente proporción:

Carbohidratos: 50% - 55%

Proteínas: 10% - 15%

Grasas: 30% - 35%



PREVENCIÓN

- Comer saludable.
- Realiza de 30-60 min. De actividad física todos los días.
- Pasa menos tiempo frente a las pantallas (tv, computadora, juegos)
- Consume proporciones adecuadas de alimentos de todos los grupos.
- Consume menos grasas, sales y carnes rojas.
- Prepara higiénicamente los alimentos.
- Tomar de 2 a 3 litros de agua natural diariamente.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y gaseosas.





Mi Universidad

Nombre del Alumno Ingrid Guadalupe Villar Capetillo

Nombre del tema Diabetes Mellitus

Parcial 3

Nombre de la Materia Nutrición Clínica

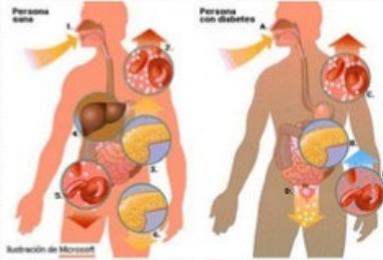
Nombre del profesor JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura Lic. Enfermería

Cuatrimestre 3

Diabetis Mellitus

¿Qué es la Diabetes Mellitus?



La Diabetes surge cuando el cuerpo no es capaz de producir suficiente hormona insulina o a que las células no la asimilan de forma adecuada. Esto impide que la Glucosa sea metabolizada correctamente, por lo que aumentan los niveles de esta en la sangre.



SÍNTOMAS DE LA DIABETES



Orina frecuente y abundante



Pérdida de peso



Sed excesiva



Falta de energía



Hambre constante



Cambios de ánimo



Visión borrosa

No todos los síntomas pueden presentarse, algunas veces pasan desapercibidos

TIPOS DE DIABETES MELLITUS



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.

COMPLICACIONES DE LA DIABETES MELLITUS

Micro vasculares

Ojos

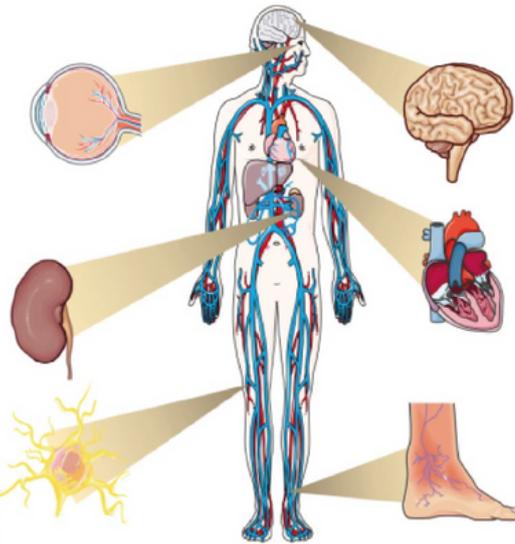
Los niveles altos de glucosa en sangre y la presión arterial alta pueden dañar tus vasos sanguíneos causando retinopatía, cataratas y glaucoma.

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.

Macronutriente	Rango de distribución (Porcentaje)
Carbohidratos	40-60% 15% pueden ser simples
Proteínas	10-20 %
Lípidos	30-35% 10-15% monoinsaturados <10 % de ácidos grasos poliinsaturados <10 % de ácidos grasos saturados

Control de la diabetes

ALIMENTOS ACONSEJADOS

- Leche y lácteos:**
Leche descremada (light), yogures (light) y otros derivados lácteos descremados y endulzados.
- Cereales y papas:**
Combinar con verduras, arroz, pastas y cereales, de preferencia integrales.
- Verduras:**
Todas, preferiblemente una ración diaria en crudo (ensalada).
- Carnes magras:**
Pescado, huevos y derivados con la frecuencia que indican las recomendaciones de alimentación equilibrada.
- Frutas:**
Frescas, de preferencia con cascara. En jugo sin azúcar.
- Grasas:**
Aceite de oliva y frutos secos.
- Bebidas:**
Agua, caldos sin grasa, infusiones.

DelimasPeru



Disfruta vivir saludable

10 Consejos para el Paciente Diabético

- Controla tus niveles de azúcar en sangre
- Cuida tu boca
- Cuida tus pies
- Revisa tus ojos
- Controla tu riesgo cardiovascular
- Evita el alcohol
- No fumes
- Mantente en forma
- Cuida tu dieta
- Mantén preparadas tus defensas