



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Fernanda cruz perez

Nombre del tema : sobrepeso y obesidad

Nombre del tema : diabetes mellitus

Nombre de la Materia : NUTRICION CLINICA

MACRONUTRIENTES

Nombre del profesor: JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura : Enfermeria

Cuatrimestre:3

sobrepeso y obesidad sobrepeso y obesidad



SOBREPESO y OBESIDAD

Elaborado por: L.N. Beatriz Portilla Camacho

Son enfermedades caracterizadas por el exceso de tejido adiposo (grasa) en el organismo, debido a que la ingestión de energía es mayor al gasto, además de la influencia de factores genéticos, ambientales, psicológicos, entre otros; se acompañan de alteraciones metabólicas que predisponen a la presentación de trastornos que deterioran el estado de salud.

Existen algunos indicadores para saber si una persona presenta sobrepeso:

Que la circunferencia de la cintura mida

 90 cm	 80 cm	IMC > 25 kg/m² IMC < 30 kg/m²
---	---	--

Pueden o no presentar dolor de cabeza, mareos o presión arterial elevada

Glucosa, triglicéridos y colesterol elevados.

Algunas recomendaciones nutricionales:

- Actividad física mínimo 30 minutos al día
- Reducir el consumo de azúcar y grasa
- Evitar el consumo de alcohol
- Establecer horarios de comida
- Evitar ayunos prolongados y atracones de comida
- Aumentar el consumo de agua simple
- Servir en platos pequeños para evitar comer porciones grandes

Indicadores para saber si una persona presenta obesidad:

IMC > 30 kg/m²

- Dificultad para respirar, caminar y hacer ejercicio
- Glucosa triglicéridos y colesterol elevados

Fuente: salud.df.gob.mx



Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

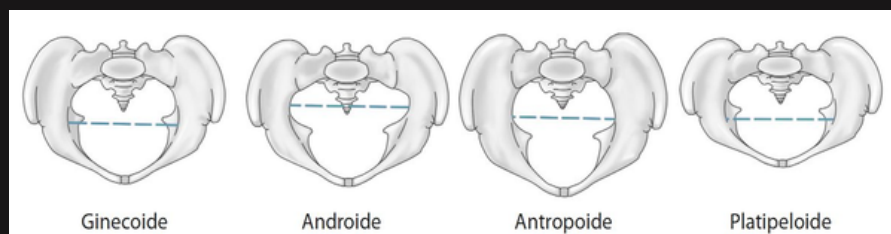
www.fmdiabetes.org

[FedMexDiabetes](#)

[@fmdiabetes](#)

ginecoide y androide

Tipo de Obesidad	Patrón de Distribución	Enfermedades asociadas
 Tipo Ginecoide	•Cadera •Muslos •Piernas	•Litiasis vesicular •Varices •Estreñimiento
 Tipo Androide	•Abdomen •Ventre •Espalda baja	•HTA •Enfermedades cardiovasculares •Diabetes Mellitus •Dislipidemia



Tratamiento nutricional

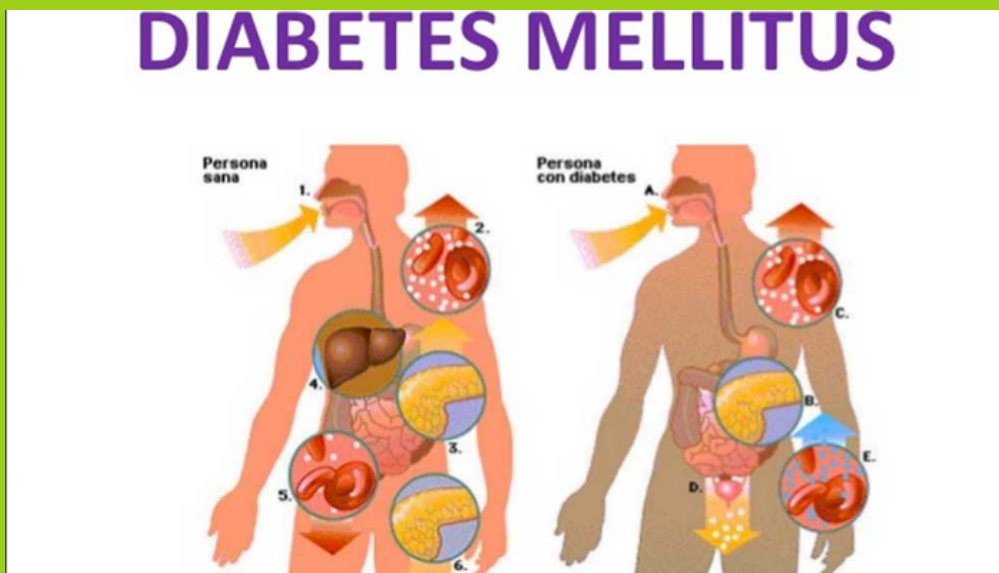


Componentes de la dieta

Nutrientes	No nutrientes (CNN)	
N ≈ 50 Proteínas Lípidos Carbohidratos Fibras Minerales Vitaminas Agua	Componentes naturales Carbohidratos de origen animal y vegetal Fitogéminos N = ??? Dieta mixta: 60.000 - 100.000 ≈ 1,5 g/día (Lipman, 1992)	Aditivos y contaminantes N = ??? <small>(Brennan et al., 2005; Food and Drug Administration)</small>
		
España ≈ 3,5 g/día <small>(García y Gobi, 2008)</small>		

Ángeles Carvajal Acosta. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid

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

Sintomas

TIPOS DE DIABETES

Alimentación para la Salud

DIABETES TIPO 2
Es el tipo de diabetes más común y representa a más de 90% de los casos de diabetes en el mundo.

FACTORES DE RIESGO Y CAUSAS DE APARICIÓN
Los factores de riesgo se dividen en:
- Modificables: aquellos relacionados con estilo de vida (sobrepeso, sedentarismo, tabaquismo y otros).
- No modificables: raza, factores genéticos entre otros.

TRATAMIENTOS Y ABORDAJE
- Fármacos orales
- Insulina (solo en algunos casos)
- Alimentación saludable
- Actividad física

LA DIABETES TIPO 1 NO PUEDE PREVENIRSE, TAMPOCO PUEDE CURARSE
Causada por una deficiencia del sistema autoinmune, donde el cuerpo mismo destruye las células que producen insulina en el páncreas, provocando concentraciones elevadas de glucosa o azúcar en la sangre.

POBLACIÓN EN LA QUE SE PRESENTA CON MAYOR FRECUENCIA
Normalmente se presenta en edades tempranas, es decir en niños y adolescentes pero cada vez se encuentra con mayor frecuencia en adultos jóvenes.

FACTORES DE RIESGO Y CAUSAS DE APARICIÓN
No tiene relación con estilo de vida (sedentarismo y sobrepeso). Hasta la fecha se desconocen las causas exactas por las que aparece.

TRATAMIENTOS Y ABORDAJE
- Insulina inyectada desde momento de su diagnóstico
- Alimentación saludable
- Actividad física
- Fármacos orales (en ocasiones)

DIABETES GESTACIONAL
Se presenta durante el embarazo. Desaparece al finalizar el mismo.

FACTORES DE RIESGO Y CAUSAS DE APARICIÓN
Mujeres con sobrepeso y obesidad al inicio del embarazo. Antecedente de diabetes gestacional en otro embarazo o haber dado a luz a un bebé mayor de 4 kg.
Historia familiar de diabetes tipo 2.
Diagnóstico previo de prediabetes.

TRATAMIENTOS Y ABORDAJE
- Fármacos orales (bájenos y solo en algunos casos)
- Insulina (solo en algunos casos)
- Alimentación saludable
- Actividad física
- Tener un diagnóstico de diabetes gestacional es uno de los factores para mayor probabilidad de desarrollo de diabetes tipo 2 en el futuro.

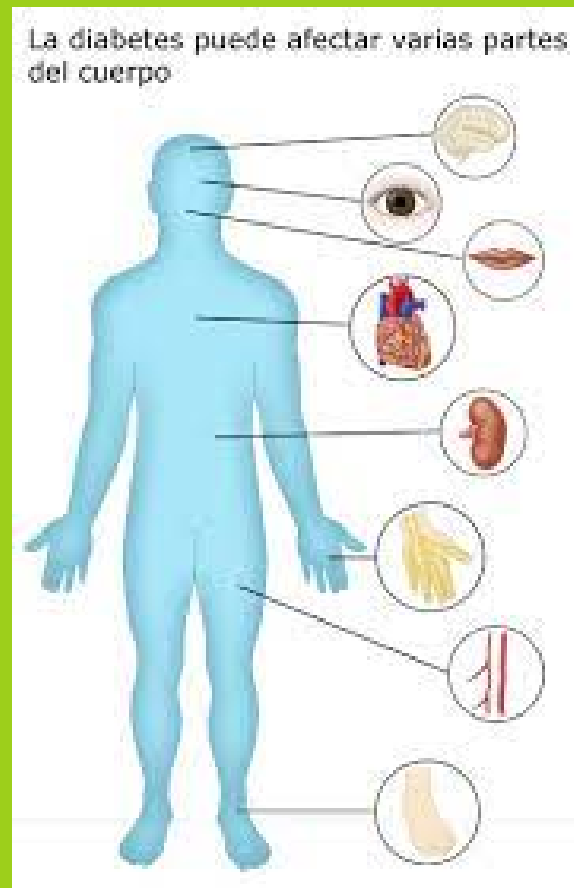
alimsalud_mx | alimentacionparalasaludmx

Diabetes Mellitus

Signos y síntomas más comunes

- Necesidad frecuente de orinar
- Heridas que no sanan
- Sed excesiva
- Visión borrosa
- Pérdida de sensibilidad
- Pérdida de peso
- Disminución del deseo sexual

Las personas con diabetes mellitus presentan numerosas complicaciones graves y crónicas que afectan muchas áreas orgánicas, en particular los vasos sanguíneos, nervios, ojos y riñones.



El método del plato te ayuda a prevenir y controlar la diabetes tipo 2

asociación de DIABÉTICOS DE MADRID

Aceite de oliva
Utiliza aceite de oliva virgen extra para aliñar y cocinar

Verduras
Incluye diariamente verduras variadas. Se recomiendan al menos 2 veces al día, 1 de ellas en forma cruda.

Frutas
Incluye diariamente frutas variadas. Se recomiendan al menos 3 veces al día.

¡Mantente activo!
Incluye diariamente 30 minutos como mínimo de actividad física.

Agua y otras bebidas
Bebe preferentemente agua. También café, infusiones y caldos vegetales con poca sal. Evita el alcohol, las bebidas azucaradas y limita los zumos. Limita los lácteos* (leche y yogures) a 1-3 veces al día.
*este grupo de alimentos es fuente de hidratos de carbono.

Cereales y granos integrales, tubérculos y legumbres:
Elige cereales y derivados de grano entero o integrales (pan, arroz y pasta integrales, maíz, mijo, espelta, quinoa...), así como legumbres* (lentejas, garbanzos, alubias...) patata, boniato... Limita los cereales refinados (pan, arroz y pasta blancos)
* Legumbre: Es fuente además de proteína a tener en consideración.

Alimentos proteicos
Elige pescado (blanco y azul), aves, huevos y frutos secos. Limita la carne roja, embutidos y otras carnes procesadas y queso.

Infografía basada en "El plato para comer saludable" de Harvard University adaptada por el equipo de nutrición de la Asociación de Diabéticos de Madrid (Isabel Yagüe y Lourdes Cartaya).

Diabetes Madrid | @DiabetesMadrid | diabetesmadrid.org

Tratamiento nutricional