



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumna: Nancy Del Carmen Perez Garcia

Nombre del tema: 1.- Sobrepeso y Obesidad. 2.- Diabetes Mellitus.

Parcial : I ro

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesora: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3ro C

SOBREPESO Y OBESIDAD

El peso normal es aquel que es apropiado para el mantenimiento de una buena salud para un individuo particular en un tiempo particular.



SOBREPESO

Es una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



OBESIDAD

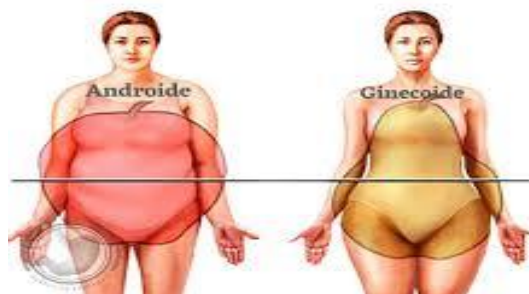
Es una enfermedad crónica, producida por el consumo excesivo de grasas, azúcares y carbohidratos, lo que provoca la acumulación de grasa en nuestro cuerpo.

TIPOS

ANDROIDE

PELVIS ANDROIDE

- La pelvis anterior es estrecha y triangular
- Segmento posterior no son redondeados
- Forma una cuña en su punto de unión.



GINECOIDE

PELVIS GINECOIDE

- Las paredes laterales de la pelvis son rectas, el diámetro transversal de las espinas isquiáticas tiene 10 cm. o más.
- El sacro no está inclinado hacia adelante ni hacia atrás



COMPLICACIONES



- Enfermedad cardíaca
- Diabetes mellitus tipo 2
- Cáncer
- Problemas digestivos
- Problemas de infertilidad
- Accidentes cerebrovasculares



Diabetes gestacional



Preeclampsia



Aborto espontáneo



Parto prematuro



Parto por cesárea

TRATAMIENTO NUTRICIO

Tabla 5. RECOMENDACIONES DE DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES EN EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD^[24]

Energía	Déficit de 500-600 kcal/día sobre las estimaciones basales obtenidas mediante fórmulas o sobre la ingesta habitual
Hidratos de carbono	45-55%
Proteínas	15-25%
Grasas totales	25-35%
AGS	< 7%
AGM	15-20%
AGP	< 7%
AGT	< 2%
Fibra	20-40 g

AGM: ácidos grasos monoinsaturados; AGP: ácidos grasos poliinsaturados; AGS: ácidos grasos saturados; AGT: ácidos grasos trans



DÉFICIT CALÓRICO PARA PERDER GRASA

3 COMIDAS COMPLETAS

600 calorías

700 calorías

300 calorías

1600 calorías

AYUNO INTERMITENTE

0 calorías

1000 calorías

600 calorías

1600 calorías

DIETA CETOGENICA

600 calorías

500 calorías

300 calorías

1600 calorías

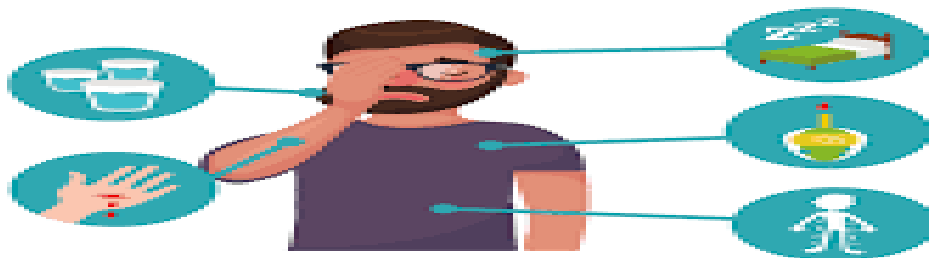
DIABETES MELLITUS

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. Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional.



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



DIABETES MELLITUS TIPO 1

- ★ Pacientes 5 - 20 años
- ★ Dislipidemia
- ★ Es multifactorial
- ★ Peso normal - Delgado
- ★ No tiene indice de herencia
- ★ Son insulino dependientes
- ★ Tiene a la hipoglucemia
- ★ Examen del péptido C (Negativo)
- ★ Anticuerpos contra células beta
- ★ Causa inmunológica

A TOMAR EN CUENTA

INTIADIABÉTICOS

- Gilbenclamida
- Metformina

DIABETES MELLITUS TIPO 2

- ★ Pacientes 40 años
- ★ Dislipidemia
- ★ Es multifactorial
- ★ Obesidad y sobrepeso
- ★ Tiene indice de herencia
- ★ No es insulino dependiente (Resistencia a la insulina)
- ★ Tiene a la hiperglucemia
- ★ Examen del péptido C (Positivo)
- ★ No hay anticuerpos contra células beta
- ★ Tiene infecciones frecuentes "Inmunodepresión"

Tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2

HIPOGLUCEMIANTE

↔ Valores de Glucemia

COMPLICACIONES

- Neuropatía
- Retinopatía
- Nefropatía
- Balazo gástrico
- Enfermedad cardiovascular
- Osteoporosis

Plato saludable

varias opciones:

1

2

Para cocinar y utilizar aceite de oliva Virgen extra. Para picar utilizar aceite de girasol y soja.

NO es imprescindible poder ser vegano o una parte vegana.

Tabla 1. Recomendaciones nutricionales adaptadas de la Asociación Americana de Diabetes.

Carbohidratos	45-65% VCT(*)
Lípidos	20-35% VCT(*)
Proteínas	15-20% VCT(*)
Fibra	14 gr por cada 1000 kcal

Valores adaptados de las recomendaciones nutricionales de la Asociación Americana de Diabetes-ADA (4,11). (*)VCT: volumen calórico total.

BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20se%20definen%20como%20una%20acumulaci%C3%B3n,la%20obesidad%20en%20los%20adultos.>
- <https://www.gob.mx/ejn/es/articulos/que-es-la-obesidad-y-cuales-son-sus-sintomas?tab=#:~:text=La%20obesidad%20es%20una%20enfermedad,f%C3%ADsica%20en%20la%20vida%20diaria.>
- <https://www.plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/7e0aaa5ea8b55a9c9d925e3650300132.pdf>
- https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=category&id=4475&layout=blog&Itemid=40610&lang=es&limitstart=15#:~:text=La%20Diabetes%20Mellitus%20es%20una,tipo%202%20y%20diabetes%20gestacional.