



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Deysi Guzman Avila

Nombre del tema: Sobrepeso, Obesidad y Diabetes Mellitus

Parcial: 3er cuatrimestre

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 3ero

¿Qué es el sobrepeso? Es un aumento continuo del peso corporal por encima de ciertos patrones considerados saludables y/o estéticos, calculados a partir de una fórmula de Masa Corporal (MC), que relaciona el peso, la estatura y la talla.

Complicaciones de la obesidad

Un exceso de grasa corporal puede afectar órganos y sistemas. El riesgo aumenta con el grado de obesidad.



Hipertensión, falla cardíaca congestiva, várices, embolismo coronario, enfermedad arterial coronaria



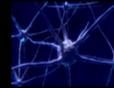
Apnea obstructiva del sueño, síndrome de hiperventilación, asma, síndrome de pickwick



Síndrome metabólico, diabetes tipo 2, dislipidemia, síndrome de ovario poliquístico, desórdenes menstruales, infertilidad, síndrome de Cushing



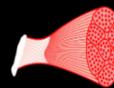
Baja autoestima, calidad de vida alterada, depresión, trastorno por atracón



Infarto cerebral, hipertensión intracraneal idiopática, meralgia parestésica demencia



Reflujo gastroesofágico, enfermedad hepática no-alcohólica, colestiasis, hernias, cáncer de colon.



Hiperuricemia y gota, inmovilidad, osteoartritis, dolor en espalda baja, síndrome del túnel carpiano



Estrías, dermatitis por estasis, celulitis, acantosis nigricans, intertrigo, hidradenitis suppurativa



Incontinencia urinaria, glomerulopatía relacionada a obesidad, cálculos renales, hipogonadismo, cáncer de mama y útero, complicaciones en el embarazo

Proporciones de macronutrientes



Nutriente	% en la dieta
Hidratos de carbono: pan, cereales, pasta, arroz, galletas, patatas ...	50 - 55%
Grasas: aceites, mantequillas, margarina, tocino ...	30 - 35%
Proteínas: carne, pescado, huevos, embutido, legumbres, frutos secos...	15 - 20%

Tipo de Obesidad	Patrón de Distribución	Enfermedades asociadas
 Tipo Ginecoide	<ul style="list-style-type: none"> •Cadera •Muslos •Piernas 	<ul style="list-style-type: none"> •Litiasis vesicular •Varices •Estreñimiento
 Tipo Androide	<ul style="list-style-type: none"> •Abdomen •Ventre •Espalda baja 	<ul style="list-style-type: none"> •HTA •Enfermedades cardiovasculares •Diabetes Mellitus •Dislipidemia

Sigue estos consejos para evitar el SOBREPESO y OBESIDAD

- ✓ Consume **PESCADO** al menos tres veces por semana.
- ✓ Realiza **ACTIVIDAD FÍSICA** periódica como caminar, montar en bicicleta, correr, etc.
- ✓ Aumenta el consumo de agua, frutas, verduras y frutos secos.
- ✓ Reduce la ingesta de **SAL, GRASAS** y si es posible elimina el **AZÚCAR** y la **HARINA** de tu dieta.



Dieta: 1600 Kcal.

	Menú Base	Opción 1	Opción 2
Desayuno	1 lácteo 40gr. de harinosos 1 pieza de fruta	Leche desnatada con cereales 1 pieza de fruta	Leche desnatada con muesli 1 pieza de fruta
Almuerzo	40 gr. de pan 1 lácteo o 1 pieza de fruta	Pan con queso fresco	Zumo de frutas naturales Galletas María
Comida	200gr. de harinosos 250 gr. de verdura 100 gr. de alimento protéico 1 pieza de fruta Agua	Macarrones a la napolitana Atún a las finas hierbas 1 pieza de fruta Agua	Ensalada de patata Bistec de ternera a la plancha con zanahoria rallada 1pieza de fruta Agua
Merienda	1 lácteo o 1 pieza de fruta	Leche desnatada	Togurt desnatado
Cena	250 gr. de verdura 100 gr. de harinosos 100 gr. de alimento protéico 1 pieza de fruta o 1 lácteo Agua	Verduras a la plancha Filete de pavo con limón y arroz blanco 1 pieza de fruta Agua	Espinacas gratinadas Sévida a la plancha con ensalada Queso fresco Agua

¿Qué es la diabetes mellitus?

Es la secreción anormal de insulina y a grados variables de resistencia periférica a la insulina, que conducen a la aparición de hiperglucemia. Los síntomas iniciales se relacionan con la hiperglucemia e incluyen polidipsia, polifagia, poliuria y visión borrosa

¿Conoces algunos de los síntomas de la diabetes?



Tipos de Diabetes

Diabetes mellitus tipo 1 (DMT1)

Afecta principalmente a niños y jóvenes, de ahí que también se la conozca como diabetes juvenil. Aunque no están del todo claras las causas, ciertos factores genéticos (hereditarios), autoinmunitarios (reacciones en las que el organismo ataca las células del sistema inmunológico, en este caso del páncreas) y virales (infecciones) inciden en la pérdida de producción de insulina.

Diabetes mellitus tipo 2 (DMT2)

Afecta en especial a adultos y ancianos, pero actualmente también a jóvenes e incluso a niños. Es la más común y, además de la predisposición genética hereditaria, guarda una estrecha relación con factores como el sobrepeso, la obesidad, el sedentarismo y malos hábitos alimenticios e incluso con ciertos factores étnicos y genéticos.

Diabetes gestacional (DMG)

Afecta a mujeres embarazadas en etapas avanzadas de la gestación y suele desaparecer tras el parto; sin embargo, las pacientes pueden llegar a desarrollar DMT2 conforme envejecen, lo mismo que los bebés nacidos dentro de esos cuadros, aunque el riesgo en éstos es menor si la madre nunca padeció DMT1 o DMT2 con antelación.

Fuente: FCCyT.

COMPLICACIONES DE LA DIABETES MELLITUS

Micro vasculares

Ojos

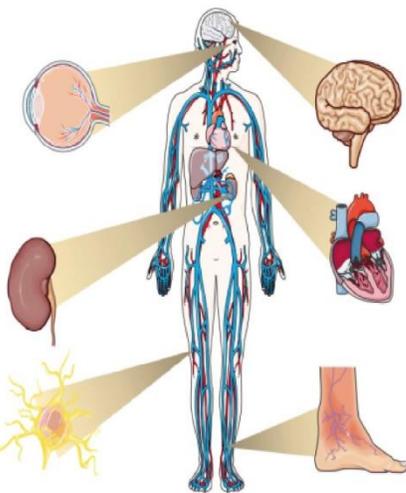
Los niveles altos de glucosa en sangre y la presión arterial alta pueden dañar tus vasos sanguíneos causando retinopatía, cataratas y glaucoma.

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.

Recomendaciones nutricionales en la diabetes mellitus

	CONSENSOS EUROPEOS	ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIABETES
Proteínas	15%	10-20%
Grasas saturadas	< 10%	< 10%
Grasas poliinsaturadas	15-25%	10%
Grasas monoinsaturadas		60-70%
Hidratos de carbono	50-60%	

Control de la diabetes

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES I

- La dieta:** Dieta individualizada, variada y equilibrada, adaptada al tratamiento médico y a la práctica de ejercicio físico.
- Número de comidas:** Fraccionar en 4 ó 5 tomas al día (menor volumen de alimento por toma, mejor control).
- Concordancia:** Con el tratamiento con insulina o con la toma de antidiabéticos orales y con la práctica de ejercicio físico.
- Consumo de fibra:** Rica en fibra (verduras, menestras, frutos secos, cereales integrales y fruta en las cantidades adecuadas a cada caso).
- Grasas:** Pobre en grasas saturadas y colesterol (moderar el consumo de lácteos enteros y los muy grasos, carnes grasas, huevos y sus derivados, embutidos, vísceras, etc), para prevenir a largo plazo de enfermedades cardiovasculares.

Disfruta vivir saludable

Pirámide Nutricional de la Diabetes

www.dulcesdiabeticos.com

