



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Darling Daniel López Domínguez

Nombre del tema: Sobrepeso y Obesidad -- Diabetes Mellitus

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Johanna Judith Casanova Ortiz

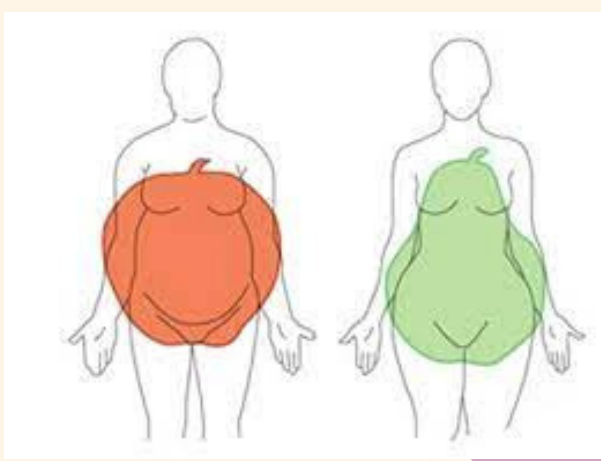
Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

SOBREPESO Y OBESIDAD



El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal ó excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Son enfermedades caracterizadas por el exceso de tejido adiposo (grasa en el organismo, debido a que la ingestión de energía es mayor al gasto.



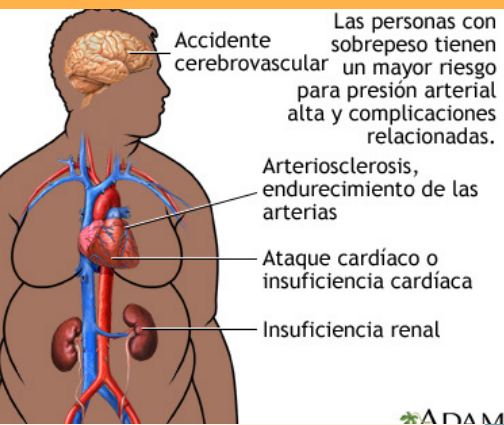
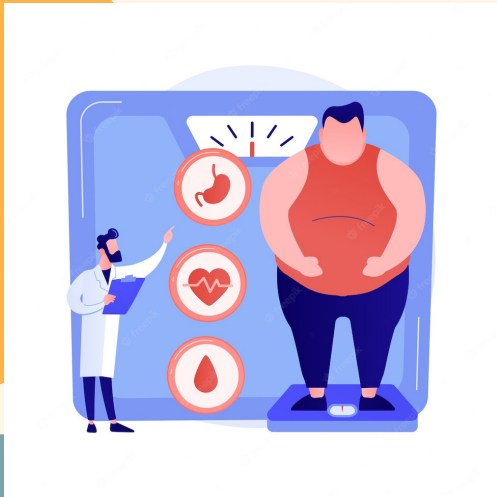
Androide

Androide (en forma de manzana): la grasa se localiza fundamentalmente en la cintura. Es más común en los varones y se relaciona de forma especial con la diabetes mellitus 2, aterosclerosis, hipertensión arterial y aumento de riesgo cardiovascular.

Ginecoide

Ginecoide (en forma de pera): se caracteriza por un cúmulo de grasa preferentemente de cintura para abajo (entre caderas y rodillas). Es más frecuente en las mujeres y se suele asociar a varices y problemas osteoarticulares.

Complicaciones



El sobrepeso y la obesidad pueden causar la aparición de enfermedades metabólicas como cardiovasculares como, diabetes mellitus, hipertensión arterial.

Tipo de dieta macronutriente

una variedad de verduras, frutas y granos integrales, como arroz integral, avena y pan integral. Productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, como leche, yogur y queso. Productos similares, como las bebidas de soja.

una variedad de alimentos con proteínas, incluso mariscos, carnes y aves con poca grasa, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), nueces, semillas y productos de soya, aceites, como los aceites de oliva y canola, y los encontrados en las nueces, aceitunas y aguacates.

Recomendaciones nutricias

Beber abundante agua, entre 1,5 y 2 L al día sin obsesionarse. Evite el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados o alimentos fritos o cocinados con excesiva grasa. No almacene alimentos altamente calóricos y ricos en azúcares. Tenga a mano tentempiés más saludables: verduras, lácteos desnatados, frutas.



DIABETES

DIABETES MELLITUS

ES UNA ENFERMEDAD METABÓLICA CARACTERIZADA POR TENER NIVELES ALTOS DE GLUCOSA EN SANGRE, YASEA POR DEFECTO DE LA SECRECIÓN DE INSULINA, DEFECTOS EN SU ACCIÓN O LA COMBINACIÓN DE AMBAS SITUACIONES. Es UNA ENFERMEDAD CRÓNICAS QUÉ APARECE DEBIDO A QUE EL PÁNCREAS NO FABRICA LA CANTIDAD DE INSULINA QUE EL CUERPO HUMANO NECESITA, O BIEN LA FABRICA DE UNA CALIDAD INFERIOR.

Síntoma

Los síntomas de la diabetes dependen del nivel de glucosa sanguínea. Es posible que algunas personas no presenten síntomas, especialmente si tienen prediabetes diabetes gestacional o diabetes tipo 2. En el caso de la diabetes tipo 1, los síntomas tienden a aparecer rápido y a ser más intensos.

DIABETES

SÍNTOMAS Y SEÑALES

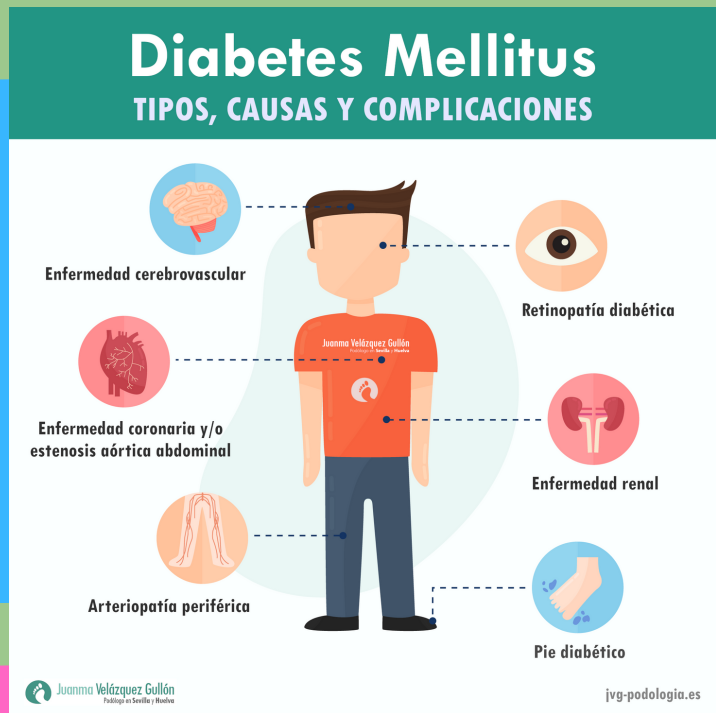


Más sed de lo habitual.
Micción frecuente.
Pérdida de peso involuntaria
Presencia de cetonas en la orina.

Tipos

Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional. La diabetes tipo 2 es la más común, y representa aproximadamente del 85% a 90% de todos los casos. Se relaciona con factores de riesgo modificables como la obesidad o el sobrepeso, la inactividad física, y las dietas con alto contenido calórico de bajo valor nutricional.

Con la diabetes tipo 1, su cuerpo no produce insulina
Con la diabetes tipo 2, su cuerpo no produce ni utiliza bien la insulina. Sin suficiente insulina, la glucosa se acumula en la sangre, causando que aumenten sus niveles de azúcar.



Tratamiento nutricio

El plato es una manera fácil y efectiva de controlar los niveles de glucosa según la American Diabetes Association. Se basa en manejar las cantidades de los nutrientes que se consumen en las comidas principales del día (almuerzo y cena) y se muestra en la siguiente imagen.

Tipo de dieta de macro nutrientes

No existe una distribución ideal de macronutrientes. Se recomienda el consumo de frutas, vegetales, granos enteros, legumbres, carnes blancas y grasas mono y poliinsaturadas, y se restringe el consumo de carnes rojas, embutidos, almidones refinados y grasas saturadas y trans.



Recomendaciones nutricias

Evitar el consumo excesivo de azúcares añadidos. Evitar o disminuir el consumo de edulcorantes no nutritivos. Dieta con al menos 28 g de fibra al día, preferir los alimentos con fibra soluble. Dieta con 10 - 35% de proteínas, con un mínimo de 71 g al día.



Fuente Imagen: American Diabetes Association.