

**Mi Universidad**

## Fichas y mapas

*Nombre del Alumno: Anayely de la cruz arias*

*Nombre del tema: Fichas de trabajo y mapa conceptual*

*Nombre de la Materia: Nutrición*

*Nombre del profesor: Lisset del Carmen Flores Velásquez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3*



## Ficha de Trabajo - Dieta Hospitalaria "Líquida"

<b>Concepto</b>	La dieta hospitalaria "Líquida" es una pauta alimentaria que se prescribe a pacientes con necesidades específicas, donde se restringe la ingesta de alimentos sólidos y se permite únicamente la ingesta de líquidos claros y transparentes. Estos líquidos son de fácil digestión y proporcionan una carga mínima al sistema gastrointestinal.
<b>Objetivo</b>	El principal objetivo de la dieta "Líquida" es mantener una hidratación adecuada y proporcionar nutrientes esenciales en situaciones donde la ingesta normal de alimentos sólidos está contraindicada o es difícil de tolerar. También se utiliza para preparar el sistema digestivo antes y después de ciertos procedimientos médicos.
<b>Prescripción</b>	La dieta "Líquida" se prescribe en diversas situaciones médicas, como: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Postoperatorio de cirugías abdominales.</li> <li>- Tratamiento de enfermedades gastrointestinales, como gastroenteritis o colitis.</li> <li>- Preparación para estudios médicos o procedimientos que requieran un intestino limpio, como colonoscopias.</li> <li>- Pacientes con dificultades para tragar o masticar alimentos sólidos.</li> <li>- Periodo de recuperación después de una enfermedad aguda.</li> </ul>
<b>Alimentos recomendados</b>	Los alimentos permitidos en la dieta "Líquida" incluyen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caldos claros y desgrasados (pollo, carne, pescado, vegetales).</li> <li>- Jugos de frutas sin pulpa ni azúcares añadidos (manzana, uva, limón).</li> <li>- Gelatina sin trozos de frutas o aditivos.</li> <li>- Bebidas deportivas y electrolitos para mantener el equilibrio hidroelectrolítico.</li> <li>- Té y café sin leche ni azúcar.</li> <li>- Agua y agua de coco.</li> </ul>
<b>Alimentos no recomendados</b>	En esta dieta, se deben evitar los alimentos sólidos, lácteos enteros, bebidas con cafeína y azúcares añadidos, ya que pueden dificultar la digestión o interferir con los procedimientos médicos.
<b>Recomendaciones adicionales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La dieta líquida debe ser temporal y prescrita bajo supervisión médica para evitar deficiencias nutricionales.</li> <li>- Es importante asegurarse de que los líquidos proporcionen los nutrientes necesarios para mantener una nutrición adecuada.</li> <li>- Se pueden incluir licuados completos, sopas puré y otras preparaciones líquidas ricas en nutrientes.</li> </ul>
<b>Planificación de menús</b>	Un dietista o profesional de la salud puede ayudar a diseñar un plan de alimentación líquida que satisfaga las necesidades nutricionales del paciente mientras se adapta a su situación médica.
<b>Seguimiento y Control</b>	Es fundamental monitorear la tolerancia del paciente a la dieta líquida y realizar ajustes según su progreso y necesidades individuales. Si tienes más preguntas o necesitas información adicional, no dudes en decírmelo. Estoy aquí para ayudarte.

## Ficha de Trabajo - Dieta Hospitalaria "Licuados Completos"

<b>Concepto</b>	La dieta hospitalaria "Licuados Completos" consiste en la ingesta de alimentos líquidos y semilíquidos, que proporcionan nutrientes esenciales y calorías necesarias para mantener una adecuada nutrición y promover la recuperación del paciente. Los licuados completos incluyen ingredientes equilibrados y pueden adaptarse a las necesidades individuales del paciente.
<b>Objetivo</b>	El objetivo de la dieta "Licuados Completos" es brindar una alimentación fácil de tragar y digerir, especialmente para pacientes que presentan dificultades para ingerir alimentos sólidos o que requieren una mayor cantidad de nutrientes en forma líquida.
<b>Prescripción</b>	Esta dieta se prescribe en diversas situaciones médicas, como: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pacientes con problemas de masticación o deglución.</li><li>- Postoperatorio de cirugías que requieren una dieta más suave.</li><li>- Pacientes que necesitan una ingesta calórica y nutricional más elevada.</li></ul>
<b>Alimentos recomendados</b>	Los alimentos permitidos en la dieta "Licuados Completos" incluyen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Licuados o batidos con leche o bebidas vegetales, frutas, verduras y proteínas (como yogur, nueces, semillas).</li><li>- Sopas licuadas y cremas de vegetales.</li><li>- Purés de frutas y verduras.</li><li>- Suplementos nutricionales líquidos.</li></ul>
<b>Alimentos no recomendados</b>	En esta dieta, se deben evitar los alimentos sólidos que puedan dificultar la ingestión o masticación del paciente.
<b>Recomendaciones adicionales</b>	Los licuados completos pueden personalizarse según las preferencias y necesidades nutricionales del paciente. Es importante utilizar ingredientes frescos y de calidad para asegurar un adecuado aporte nutricional. Consultar a un profesional de la salud o un dietista para garantizar que los licuados cumplan con las necesidades específicas del paciente.
<b>Planificación de menús</b>	Un dietista o profesional de la salud puede ayudar a diseñar un plan de alimentación que incluya licuados completos de manera adecuada y equilibrada.
<b>Seguimiento y Control</b>	Es esencial realizar un seguimiento de la evolución del paciente y ajustar los licuados completos según sea necesario para satisfacer sus necesidades nutricionales.

## Ficha de Trabajo - Dieta Hospitalaria "Puré"

<b>Concepto</b>	La dieta hospitalaria "Puré" es una alimentación compuesta por alimentos triturados y suavizados hasta obtener una textura homogénea y fácil de masticar y tragar. Se prescribe para pacientes con dificultades de masticación o deglución, permitiendo una ingesta adecuada de nutrientes.
<b>Objetivo</b>	El objetivo de la dieta "Puré" es proporcionar una alimentación completa y balanceada, facilitando la digestión y evitando la irritación del sistema gastrointestinal en pacientes con problemas de ingesta de alimentos sólidos.
<b>Prescripción</b>	Esta dieta se prescribe en situaciones médicas, como: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pacientes con disfagia (dificultad para tragar).</li><li>- Personas con enfermedades neuromusculares o trastornos orales que afectan la masticación y deglución.</li><li>- Pacientes después de cirugías maxilofaciales o dentales.</li></ul>
<b>Alimentos recomendados</b>	Los alimentos permitidos en la dieta "Puré" incluyen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Purés de frutas y verduras.</li><li>- Papillas de cereales suaves.</li><li>- Carnes y pescados desmenuzados y bien cocidos.</li><li>- Lácteos batidos o semilíquidos.</li></ul>
<b>Alimentos no recomendados</b>	En esta dieta, se deben evitar los alimentos que puedan generar molestias o dificultades para tragar, como alimentos crujientes o duros.
<b>Recomendaciones adicionales</b>	Asegurarse de que los purés sean de textura suave y homogénea para facilitar la digestión. Utilizar ingredientes frescos y nutritivos al preparar los purés. Considerar agregar especias y hierbas para realzar el sabor de los purés sin agregar sal.
<b>Planificación de menús</b>	Un dietista o profesional de la salud puede ayudar a diseñar un plan de alimentación que incluya purés variados y equilibrados en nutrientes.
<b>Seguimiento y Control</b>	Es importante monitorear la tolerancia del paciente a los purés y ajustarlos según sea necesario para garantizar una adecuada ingesta y satisfacción.

## Ficha de Trabajo - Dieta Hospitalaria "Blanda Química"

<b>Concepto</b>	La dieta hospitalaria "Blanda Química" es una alimentación que se caracteriza por la exclusión de alimentos que puedan irritar el sistema digestivo, como aquellos ricos en grasas, fibras o condimentos fuertes. Se prescriben comidas fáciles de digerir, lo que reduce la carga sobre el estómago y los intestinos.
<b>Objetivo</b>	El objetivo de la dieta "Blanda Química" es proporcionar una alimentación suave y de fácil digestión, especialmente indicada para pacientes con trastornos gastrointestinales, gastritis, úlceras pépticas o después de intervenciones quirúrgicas en el aparato digestivo.
<b>Prescripción</b>	Esta dieta se prescribe en situaciones médicas, como: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pacientes con gastritis o acidez estomacal.</li><li>- Personas con úlceras pépticas.</li><li>- Pacientes después de cirugías abdominales.</li></ul>
<b>Alimentos recomendados</b>	Los alimentos permitidos en la dieta "Blanda Química" incluyen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Carnes magras y pescados cocidos.</li><li>- Vegetales cocidos y sin piel.</li><li>- Cereales y pan blanco.</li><li>- Frutas maduras y sin cáscara.</li><li>- Lácteos descremados.</li></ul>
<b>Alimentos no recomendados</b>	En esta dieta, se deben evitar los alimentos ricos en grasas, frituras, condimentos fuertes, alimentos integrales y aquellos que puedan irritar el estómago y los intestinos.
<b>Recomendaciones adicionales</b>	Evitar el consumo de alimentos picantes, grasos o con condimentos fuertes que puedan irritar el sistema digestivo. Incrementar el consumo de líquidos para mantener una buena hidratación y favorecer la digestión.
<b>Planificación de menús</b>	Un dietista o profesional de la salud puede ayudar a planificar menús bajos en irritantes para el sistema digestivo y adaptados a las necesidades del paciente.
<b>Seguimiento y Control</b>	Es fundamental evaluar la tolerancia del paciente a la dieta blanda química y realizar ajustes según la respuesta individual.

## Ficha de Trabajo - Dieta Hospitalaria "Blanda Mecánica"

<b>Concepto</b>	La dieta hospitalaria "Blanda Mecánica" se caracteriza por ofrecer alimentos que han sido procesados y cocinados de tal manera que requieran un mínimo esfuerzo de masticación y sean fáciles de triturar con la boca. Está indicada para pacientes con dificultades para masticar o con problemas en la dentición.
<b>Objetivo</b>	El objetivo de la dieta "Blanda Mecánica" es proporcionar una alimentación adecuada en textura y fácil de masticar, permitiendo a los pacientes con problemas dentales o de masticación obtener los nutrientes necesarios para su bienestar.
<b>Prescripción</b>	Esta dieta se prescribe en situaciones médicas, como: <ul style="list-style-type: none"><li>- Personas con problemas en la dentición o con prótesis dentales.</li><li>- Pacientes con disfunción temporomandibular (DTM) o trastornos de la articulación de la mandíbula.</li><li>- Personas con dificultades para masticar debido a condiciones médicas.</li></ul>
<b>Alimentos recomendados</b>	Los alimentos permitidos en la dieta "Blanda Mecánica" incluyen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Carnes tiernas y bien cocidas, preferiblemente en trozos pequeños.</li><li>- Verduras cocidas y suaves.</li><li>- Frutas en puré o cortadas en trozos pequeños y suaves.</li><li>- Cereales cocidos y blandos.</li></ul>
<b>Alimentos no recomendados</b>	En esta dieta, se deben evitar los alimentos duros o difíciles de masticar, como carnes fibrosas o crujientes, frutas y verduras crudas, y alimentos que requieran una masticación extensa.
<b>Recomendaciones adicionales</b>	Hay que asegurar que los alimentos de la dieta blandas mecánica sean de textura suave y fácil de triturar. Utilizar técnicas culinarias que faciliten la preparación de alimentos tiernos y fáciles de masticar. Ofrecer opciones de alimentos variados para mantener la satisfacción del paciente.
<b>Planificación de menús</b>	Un dietista o profesional de la salud puede ayudar a diseñar un plan de alimentación que incluya opciones adecuadas para la dieta blandas mecánica y que cumpla con las necesidades nutricionales del paciente.
<b>Seguimiento y Control</b>	Es importante evaluar la capacidad del paciente para masticar y triturar los alimentos y ajustar la dieta según sea necesario.

## Ficha de Trabajo - Dieta Hospitalaria "Hipercalórica"

<b>Concepto</b>	La dieta hospitalaria "Hipercalórica" es una alimentación diseñada para proporcionar un mayor aporte de calorías en comparación con una dieta estándar. Se prescribe a pacientes que necesitan aumentar su ingesta calórica debido a condiciones médicas que requieren un mayor gasto energético o para promover el aumento de peso.
<b>Objetivo</b>	El objetivo de la dieta "Hipercalórica" es proporcionar una cantidad adicional de calorías a pacientes con necesidades nutricionales específicas, asegurando un adecuado aporte energético para mantener o aumentar su peso corporal.
<b>Prescripción</b>	Esta dieta se prescribe en situaciones médicas, como: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pacientes con desnutrición o bajo peso.</li><li>- Personas en recuperación de enfermedades crónicas o graves.</li><li>- Pacientes con elevado gasto calórico, como quemaduras extensas.</li></ul>
<b>Alimentos recomendados</b>	Los alimentos permitidos en la dieta "Hipercalórica" incluyen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Aceites y grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, frutos secos).</li><li>- Lácteos enteros (leche, yogur, queso).</li><li>- Carnes y pescados grasos.</li><li>- Frutos secos y semillas.</li><li>- Productos ricos en carbohidratos (panes, pastas, arroz).</li></ul>
<b>Alimentos no recomendados</b>	En esta dieta, se deben evitar los alimentos con bajo contenido calórico, como alimentos bajos en grasa o productos ligeros. Ficha de Trabajo - Dieta Hospitalaria "Hipercalórica"
<b>Recomendaciones adicionales</b>	Hay que asegurar que los alimentos y las preparaciones de la dieta hipercalórica sean equilibrados y ricos en nutrientes. Monitorear el peso y la evolución del paciente para asegurar un aumento de peso adecuado y saludable.
<b>Planificación de menús</b>	Un dietista o profesional de la salud puede ayudar a planificar menús ricos en calorías y nutrientes, adaptados a las necesidades calóricas del paciente.
<b>Seguimiento y Control</b>	Es fundamental evaluar la respuesta del paciente a la dieta hipercalórica y realizar ajustes según su progreso y necesidades individuales.

## Ficha de Trabajo - Dieta Hospitalaria "Hipocalórica"

<b>Concepto</b>	La dieta hospitalaria "Hipocalórica" es una alimentación diseñada para proporcionar un menor aporte de calorías en comparación con una dieta estándar. Se prescribe a pacientes que necesitan reducir su ingesta calórica con el fin de promover la pérdida de peso o controlar ciertas condiciones médicas.
<b>Objetivo</b>	El objetivo de la dieta "Hipocalórica" es reducir el aporte calórico del paciente para lograr una pérdida de peso segura y controlada, o para ajustar el balance energético en casos de obesidad o condiciones médicas específicas.
<b>Prescripción</b>	Esta dieta se prescribe en situaciones médicas, como: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pacientes con sobrepeso u obesidad.</li><li>- Personas con condiciones médicas que requieren una reducción del aporte calórico (por ejemplo, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares).</li></ul>
<b>Alimentos recomendados</b>	Los alimentos permitidos en la dieta "Hipocalórica" incluyen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Verduras y hortalizas con bajo contenido calórico.</li><li>- Frutas frescas y bajas en azúcares.</li><li>- Proteínas magras (aves, pescado, legumbres).</li><li>- Lácteos bajos en grasa o descremados.</li><li>- Cereales integrales y productos de grano entero.</li></ul>
<b>Alimentos no recomendados</b>	En esta dieta, se deben evitar los alimentos altos en calorías, grasas saturadas y azúcares refinados.
<b>Recomendaciones adicionales</b>	Hay que asegurar que los alimentos y las preparaciones de la dieta hipocalórica sean equilibrados y contengan nutrientes esenciales. Monitorear el peso y la evolución del paciente para garantizar una pérdida de peso gradual y segura.
<b>Planificación de menús</b>	Un dietista o profesional de la salud puede ayudar a planificar menús bajos en calorías y equilibrados, adaptados a las necesidades nutricionales y objetivos de pérdida de peso del paciente.
<b>Seguimiento y Control</b>	Es importante evaluar el progreso del paciente en la dieta hipocalórica y realizar ajustes según su respuesta individual.

## Ficha de Trabajo - Dieta Hospitalaria "Hiperproteica"

<b>Concepto</b>	La dieta hospitalaria "Hiperproteica" es una alimentación que se caracteriza por un alto contenido de proteínas, diseñada para proporcionar una mayor cantidad de este macronutriente en comparación con una dieta estándar. Se prescribe a pacientes que necesitan aumentar su ingesta proteica debido a requerimientos nutricionales específicos o para promover la recuperación y el desarrollo muscular.
<b>Objetivo</b>	El objetivo de la dieta "Hiperproteica" es asegurar un aporte adecuado de proteínas, que son fundamentales para la reparación y construcción de tejidos, así como para mantener una función inmunológica y metabólica óptima.
<b>Prescripción</b>	Esta dieta se prescribe en situaciones médicas, como: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pacientes en recuperación después de cirugías o traumatismos que requieren una mayor síntesis proteica.</li><li>- Deportistas o atletas que buscan mejorar su rendimiento y desarrollo muscular.</li><li>- Personas con desnutrición o que necesitan un aumento de masa muscular.</li></ul>
<b>Alimentos recomendados</b>	Los alimentos permitidos en la dieta "Hiperproteica" incluyen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Carnes magras (pollo, pavo, ternera).</li><li>- Pescados y mariscos.</li><li>- Huevos y lácteos.</li><li>- Legumbres y productos de soja (tofu).</li><li>- Frutos secos y semillas.</li></ul>
<b>Alimentos no recomendados</b>	En esta dieta, se deben evitar los alimentos con bajo contenido proteico y aquellos que puedan interferir con la absorción de proteínas, como azúcares refinados y grasas saturadas en exceso.
<b>Recomendaciones adicionales</b>	Hay que asegurar que los alimentos y preparaciones de la dieta hiperproteica sean equilibrados y que contengan una variedad de fuentes de proteínas. Monitorear la función renal y hepática del paciente, especialmente en aquellos con afecciones médicas que puedan verse afectadas por una alta ingesta de proteínas.
<b>Planificación de menús</b>	Un dietista o profesional de la salud puede ayudar a diseñar un plan de alimentación que incluya opciones ricas en proteínas y adaptadas a las necesidades nutricionales del paciente.
<b>Seguimiento y Control</b>	Es fundamental evaluar la tolerancia y el progreso del paciente con la dieta hiperproteica y realizar ajustes según sea necesario.

## Ficha de Trabajo - Dieta Hospitalaria "Hipoproteica"

<b>Concepto</b>	La dieta hospitalaria "Hipoproteica" es una alimentación diseñada para proporcionar un bajo contenido de proteínas en comparación con una dieta estándar. Se prescribe a pacientes que necesitan restringir la ingesta de proteínas debido a condiciones médicas específicas, como enfermedades renales crónicas o trastornos metabólicos.
<b>Objetivo</b>	El objetivo de la dieta "Hipoproteica" es reducir la carga de trabajo en los riñones y disminuir la acumulación de productos de desecho nitrogenados en la sangre. Esta dieta puede ayudar a mejorar la función renal y controlar ciertas afecciones médicas.
<b>Prescripción</b>	Esta dieta se prescribe en situaciones médicas, como: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pacientes con enfermedad renal crónica o insuficiencia renal.</li><li>- Personas con ciertos trastornos metabólicos, como la fenilcetonuria (PKU).</li></ul>
<b>Alimentos recomendados</b>	Los alimentos permitidos en la dieta "Hipoproteica" incluyen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Cereales y productos de grano.</li><li>- Verduras y hortalizas.</li><li>- Frutas frescas.</li><li>- Aceites y grasas saludables en moderación.</li></ul>
<b>Alimentos no recomendados</b>	En esta dieta, se deben evitar los alimentos ricos en proteínas, como carnes, pescados, lácteos, huevos y legumbres.
<b>Recomendaciones adicionales</b>	Hay que asegurar que los alimentos y preparaciones de la dieta hipoproteica cumplan con los requerimientos nutricionales del paciente. Monitorear la función renal y los niveles de proteínas en sangre del paciente, especialmente en aquellos con enfermedad renal crónica.
<b>Planificación de menús</b>	Un dietista o profesional de la salud puede ayudar a diseñar un plan de alimentación que garantice una ingesta adecuada de nutrientes sin sobrecargar los riñones.
<b>Seguimiento y Control</b>	Es esencial evaluar la tolerancia y el progreso del paciente con la dieta hipoproteica y realizar ajustes según sus necesidades nutricionales y estado de salud.

## Ficha de Trabajo - Dieta Hospitalaria "Modificada en Sodio"

<b>Concepto</b>	La dieta hospitalaria "Modificada en Sodio" es una alimentación diseñada para reducir la cantidad de sodio en la dieta. Se prescribe a pacientes que necesitan controlar su ingesta de sodio debido a problemas de presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares o retención de líquidos.
<b>Objetivo</b>	El objetivo de la dieta "Modificada en Sodio" es disminuir la cantidad de sodio en la alimentación para ayudar a mantener la presión arterial en niveles saludables y reducir la retención de líquidos en el cuerpo.
<b>Prescripción</b>	Esta dieta se prescribe en situaciones médicas, como: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pacientes con hipertensión arterial (presión arterial alta).</li><li>- Personas con enfermedades cardiovasculares, como insuficiencia cardíaca.</li><li>- Pacientes con edema o retención de líquidos.</li></ul>
<b>Alimentos recomendados</b>	Los alimentos permitidos en la dieta "Modificada en Sodio" incluyen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Frutas y verduras frescas o congeladas.</li><li>- Carnes magras y aves sin piel.</li><li>- Pescados y mariscos frescos.</li><li>- Cereales y productos de grano no procesados.</li></ul>
<b>Alimentos no recomendados</b>	En esta dieta, se deben evitar los alimentos altos en sodio, como alimentos procesados, enlatados, embutidos, alimentos salados y snacks comerciales.
<b>Recomendaciones adicionales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Es importante leer las etiquetas nutricionales de los alimentos envasados para identificar aquellos altos en sodio y evitar su consumo.</li><li>- Optar por técnicas culinarias que no requieran el uso excesivo de sal, como cocinar al vapor, asar o utilizar hierbas y especias para realzar el sabor de los platillos.</li><li>- Evitar añadir sal de mesa durante la preparación y consumo de alimentos.</li></ul>
<b>Planificación de menús</b>	Un dietista o profesional de la salud puede ayudar a planificar menús equilibrados y bajos en sodio, adaptados a las necesidades y preferencias del paciente.
<b>Seguimiento y Control</b>	Es fundamental monitorear regularmente la presión arterial y realizar análisis para evaluar el nivel de sodio en sangre, especialmente en pacientes con afecciones crónicas.

### BIBLIOGRAFÍAS

(Rodríguez, 2020)

# DIABETES

La diabetes es una alteración del metabolismo, caracterizada por el aumento de los niveles de glucosa en la sangre (hiperglucemia), causada por un defecto (completo o parcial) de la secreción o acción de una hormona: la insulina.

## Tipos de diabetes

### Diabetes tipo 1

En el momento del diagnóstico, las personas con diabetes mellitus tipo 1 (DM-1) son con frecuencia delgadas y experimentan sed excesiva, poliuria y pérdida de peso significativa.

### Diabetes tipo 2

La diabetes mellitus tipo 2 (DM-2) puede explicar entre el 90 y el 95% de todos los casos diagnosticados de diabetes y es una enfermedad progresiva, que en muchos individuos está presente bastante tiempo antes de ser diagnosticada.

### Diabetes Mellitus gestacional

Anteriormente, la DMG se definía como toda aquella intolerancia a la glucosa iniciada o diagnosticada por primera vez durante la gestación.

## Síntomas

- Agotamiento y mucha hambre.
- Pérdida de peso.
- Mucha sed y mucho orinar.

## Diagnóstico



El diagnóstico de la diabetes se hace mediante una analítica de sangre para conocer cuáles son los valores de azúcar (glucosa) en la sangre. Los valores normales oscilan entre 70 y 100 mg/dl.

Si el resultado de la analítica se corresponde a una de las siguientes situaciones, indica que la persona tiene diabetes:

- En ayunas, igual o superiores a 126 mg/dl, en dos determinaciones.
- A cualquier hora del día, valores iguales o superiores a 200 mg/dL acompañados de síntomas característicos, como son tener con frecuencia ganas de orinar y mucha sed.
- Después de la ingesta de un preparado de glucosa (75gr), igual o superiores a 200 mg/dL. Esta prueba se realiza a las personas que en ayunas tienen valores de glucosa entre 100 y 126mg/dL.
- Hemoglobina glicosilada (HbA1c) igual o superior a 6,5%.

## Tratamiento nutricional

La concentración plasmática de glucosa después de comer está determinada básicamente por la tasa de producción de glucosa a partir de la digestión de los hidratos de carbono y su absorción al torrente sanguíneo, así como la capacidad de la insulina para eliminar la glucosa de la circulación.

Las recomendaciones relativas a la ingesta de fibra para personas diabéticas son similares a las del resto de la población.

Sigue siendo preferible aconsejar a las personas con diabetes que vigilen su consumo de alimentos con grandes cantidades de sacarosa.

La cantidad de proteínas ingeridas habitualmente por personas con diabetes (15-20% del total de calorías) tiene un mínimo efecto agudo sobre la respuesta glucémica, los lípidos y las hormonas, y ningún efecto a largo plazo. *re las necesidades de*

### Grasa dietética:

De acuerdo con estudios metabólicos en los que se mantiene la ingesta calórica para que los sujetos no pierdan peso, las dietas ricas en hidratos de carbono o grasas monoinsaturadas producen una disminución equivalente del colesterol LDL.

# OBESIDAD

Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

## Tipos de obesidad

**La endógena** es la menos frecuente, pues sólo entre un 5 y un 10% de los obesos la presentan, este tipo de obesidad es debida a problemas provocados a la disfunción de alguna glándula endocrina, como la tiroides (hipotiroidismo), el síndrome de Cushing (glándulas suprarrenales), diabetes mellitus (problemas con la insulina, ), entre otros, esta es un tipo de obesidad causada por problemas internos, debido a ellos las personas no pueden perder peso (incluso lo aumentan) aun llevando una alimentación adecuada y realizando actividad física.

**La obesidad exógena** es la más común y no es causada por ninguna enfermedad o alteración propia del organismo, sino que es provocada por los hábitos de cada persona. Este tipo constituye aproximadamente entre el 90 y 95% de todos los casos de obesidad, lo que significa que la mayoría de las personas que la padecen es por un inadecuado régimen de alimentación y/o estilo de vida.

## Complicaciones

A **nivel endocrinológico** las enfermedades más frecuentes asociadas a la obesidad son la intolerancia a los hidratos de carbono y la diabetes tipo 2.

A **nivel del aparato circulatorio** la obesidad se asocia con hipertensión arterial, dislipemia, cardiopatía isquémica, insuficiencia cardíaca e insuficiencia venosa.

A **nivel gastrointestinal** se asocia con enfermedad por reflujo gastroesofágico y con colelitiasis

A **nivel dermatológico** se asocia con acantosis nigricans (la piel se engruesa u oscurece), intertrigo (enfermedad de los pliegues de la piel por fricción o rozamiento), celulitis e hirsutismo.

A **nivel respiratorio** con el síndrome de apnea del sueño y con problemas respiratorios durante la inducción de la anestesia.

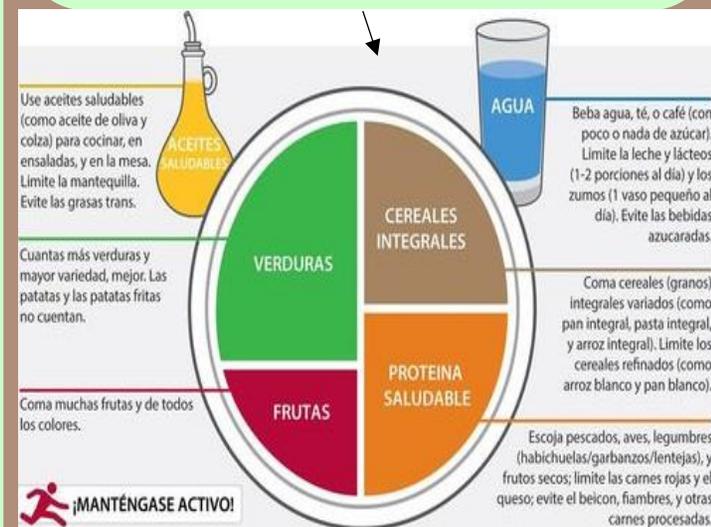
A **nivel osteoarticular** se asocia con dolor de espalda, dolor articular y gota.

A **nivel psiquiátrico** se asocia con trastorno depresivo, trastorno de ansiedad y trastorno de conducta alimentaria.

Afecta la calidad de vida estómago, problemas de autoestima y de estigmatización social.

## Tratamiento nutricional

Los cambios en el peso corporal y la CC deben lograrse inicialmente mediante cambios en los estilos de vida y de alimentación que incluyen la restricción del consumo de alimentos energéticamente densos, la restauración de los horarios y frecuencias de alimentación propios de una conducta dietética responsable y saludable, una mayor actividad física, y la promoción del ejercicio físico.



# ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

Las enfermedades gastrointestinales son aquellas que atacan el estómago y los intestinos; en general, son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y ciertos alimentos, aunque algunos medicamentos también pueden provocarlas.

## Tipos

1. Dispepsia
2. Esofagitis
3. La hernia hiatal
4. Terapia Nutricional
5. Úlcera péptica
6. Enfermedad inflamatoria intestinal
7. Enfermedad celiaca



## Complicaciones

- Acidez gástrica
- Cáncer
- Síndrome del intestino irritable
- Intolerancia a la lactosa
- Cálculos biliares

## Cirrosis

Se usa una dieta controlada en gluten en el tratamiento de la enfermedad celiaca. El gluten es una proteína que se encuentra en la cebada, la avena, el centeno y el trigo.

También frecuentemente se recomienda una reducción en el contenido de fibra.

Si el cliente tiene peso bajo, la dieta debe ser también alta en calorías, carbohidratos y proteínas. La grasa puede restringirse hasta que se normalice la función intestinal. Se recetan suplementos de vitaminas y minerales.

A veces se desarrolla intolerancia a la lactosa con la enfermedad celiaca.

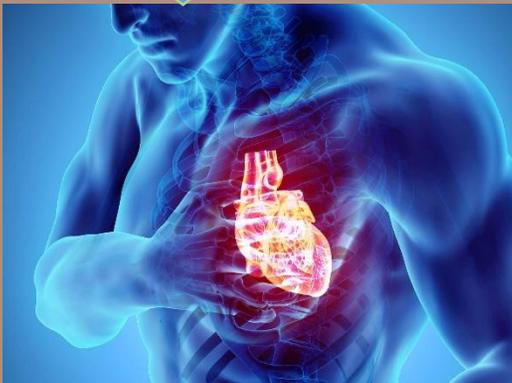
El hígado es de suma importancia, y juega muchos papeles en, el metabolismo. Excepto por unos cuantos ácidos grasos, todos los nutrientes que se absorben en los intestinos son transportados al hígado.

# ENFERMEDAD CARDIOVASCULARES

La enfermedad cardiovascular (CVD) afecta al corazón y los vasos sanguíneos. Es la principal causa de muerte y discapacidad permanente. Se ha identificado un grupo de factores de riesgo y se conocen como síndrome metabólico, antes conocido como síndrome X.

## Tipos de enfermedades cardiovasculares

- Hipertensión arterial
- Cardiopatía coronaria
- Enfermedad cerebrovascular
- Insuficiencia cardíaca
- Cardiopatía reumática
- Cardiopatía congénita
- Miocardiopatías



## Tratamiento nutricional

### Terapia nutricional médica para la hiperlipidemia

La terapia nutricional médica es el tratamiento principal para la hiperlipidemia. Ésta implica reducir la cantidad y los tipos de grasas y las calorías frecuentes en la dieta. Cuando se reduce la cantidad de grasa en la dieta, por lo general hay una reducción correspondiente en la cantidad de colesterol y grasa saturada ingerida y una baja de peso.

### Tratamiento dietético para la hipertensión

Una dieta restringida en sodio es una dieta regular en la que la cantidad de sodio es limitada. Tal dieta se usa para aliviar el edema y la hipertensión. La mayoría de las personas obtiene demasiado sodio de sus dietas. Se estima que el adulto promedio consume 7 gramos de sodio diario. La cantidad de sodio permitida depende de la condición del cliente y la receta del doctor.

## CITAS BIBLIOGRAFICAS

(Fernández, 2018)

(Fernández D. M., 24 al 30 de octubre de 2010)

(Olvera, Julio – Diciembre del 2020)

(Organización Mundial de la Salud (2018). Temas de Salud. Enfermedades cardiovasculares)

