



Mi Universidad

Supernota.

Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.

Nombre del tema: Nutrición y Obesidad.

Parcial: 4to parcial.

Nombre de la Materia: Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares.

Nombre del profesor: LN. Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.

Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre.

PASIÓN POR EDUCAR

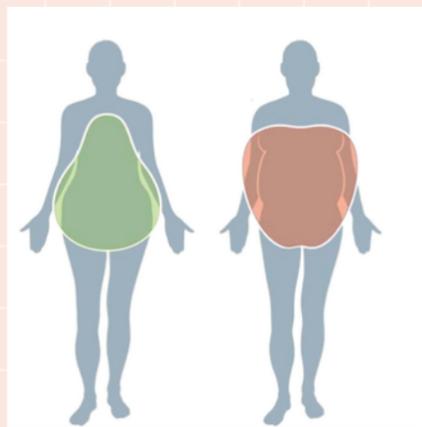
Nutrición y OBESIDAD

La obesidad se define como un aumento de composición de grasa corporal. Este aumento se traduce en un incremento del peso y aunque no todo incremento del peso corporal es debido a un aumento del tejido adiposo

TIPOS DE OBESIDAD:

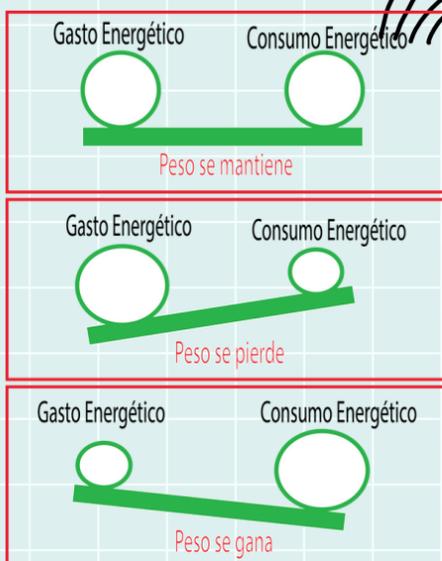
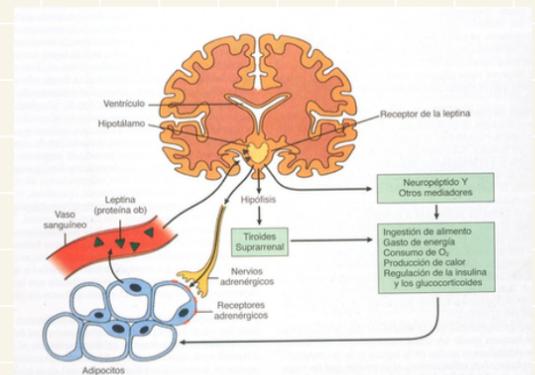
Estas se diferencian de acuerdo al tipo de grasa localizada en los diferentes sectores del cuerpo:

- Androide: Grasa localizada a nivel central del cuerpo, abdomen o troncoabdominal.
- Tipo 4-Ginoide: Grasa ubicada en los muslos y glúteos.



MECANISMO MOLECULARES IMPLICADOS EN LA APARICION DE OBESIDAD

El mecanismo de acción molecular de la leptina implica una cascada de eventos regulatorios activada por la interacción entre la hormona y su receptor (se encuentran los receptores a prolactina y hormona del crecimiento); La leptina es capaz de incrementar el catabolismo energético y la termogénesis en el tejido adiposo a través de la promoción de la síntesis mitocondrial de proteína desacoplante tipo 1



EFFECTO DE LOS NUTRIENTES EN LA INGESTA Y EL GASTO ENERGETICO

El balance energético representa el equilibrio entre el ingreso energético proporcionado por el alimento y el gasto de energía cuando el organismo se mueve, los cambios en este balance se reflejan directamente en el peso corporal..

NUTRICION Y DIABETES.

La DM es, probablemente, una de las EC en las que la nutrición ha adquirido mayor relevancia. De un lado, por la relación existente entre la sobrealimentación, el sobrepeso y la obesidad y el desarrollo de insulinoresistencia; de otro, por la evolución que han ido sufriendo a lo largo de la historia las recomendaciones nutricionales proporcionadas a los pacientes diabéticos

DIETA: DIABETES E INGESTA DE CARBOHIDRATOS

La glucosa es el principal nutriente que va a proporcionar energía, por lo cual los HC no deben estar prohibidos en ningún caso. Lo que sí es importante y se debe de tener en cuenta es el tipo de HC consumido, así como su repartición a lo largo del día; el índice glucémico permite comparar las respuestas posprandiales que producen los alimentos que contienen HC.

(IG) es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.

TIPOS DE CARBOHIDRATOS

SIMPLES	COMPLEJOS	FIBROSOS
Ejemplos:	Ejemplos:	Ejemplos:
• Frutas / Jugos • Productos Lácteos	• Patata • Arroz Integral • Avena	• Brócoli • Espárragos • Zanahoria