



**NOMBRE DEL ALUMNO: SYLVIA MILETH
GUTIERREZ CITALAN**

TEMA : SUPER NOTA UNIDAD 4

**MATERIA :NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES**

**NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN**

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

SEXTO CUATRIMESTRE

**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS
29 DE JULIO DEL 2023**

NUTRICIÓN Y OBESIDAD

OBESIDAD

ENFERMEDAD CRÓNICA COMPLEJA Y MULTIFACTORIAL CARACTERIZADA POR EL EXCESO DE TEJIDO GRASO

TIPOS

GINECOIDE

ANDROIDE

OBESIDAD ANDROIDE

O TAMBIÉN CONOCIDA COMO OBESIDAD EN FORMA DE MANZANA

Es aquella en la que el exceso de grasa se centra en la parte superior del cuerpo como el pecho brazos y sobre todo en abdomen. Tiene forma de manzana



Obesidad androide

Se presenta mayormente en hombres

Es mas grave que la gineoide

Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares

Mayor riesgo de hipertensión y diabetes

La grasa abdominal evita el buen funcionamiento de órganos

Medir perímetro de cintura para determinar la obesidad androide

LEPTINA

- REGULA EL APETITO A NIVEL CEREBRAL A TRAVÉS DE MEDIADORES QUÍMICOS.
- ACTÚA A NIVEL HIPOTALÁMICO INHIBIENDO EL APETITO
- INCREMENTA EL CATABOLISMO ENERGÉTICO, TERMOGÉNESIS SECRETA EN EL TEJIDO ADIPOSO BLANCO INHIBIENDO SENSACIÓN DEL HAMBRE

OBESIDAD GINECOIDE

También llamada tipo de pera, ya que la persona es delgada en la parte superior y la inferior es extremadamente gruesa ya que ahí es dónde se acumula mayormente la grasa



Obesidad ginoide

Se presenta mayormente en mujeres

La grasa predomina en cadera, muslos y piernas

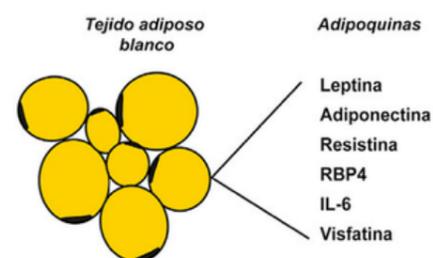
Provoca enfermedades de la vesícula, varices y constipación

Mayor dificultad de eliminación

Se recomienda una dieta baja en sal, control de las grasas y realizar ejercicio físico

FUNCIONES

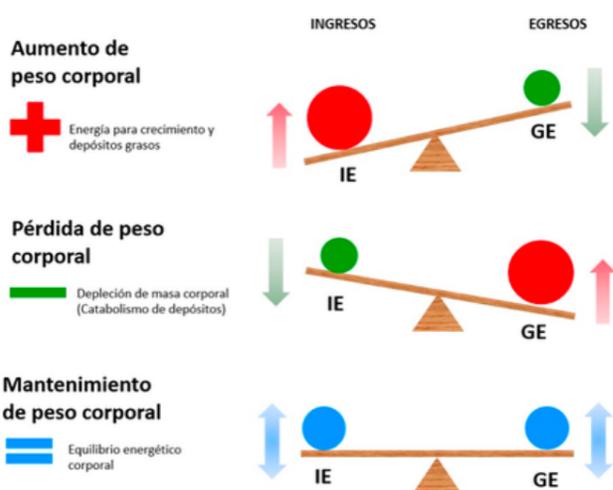
A.



B.



Figura 1. Tipos de Balance energético

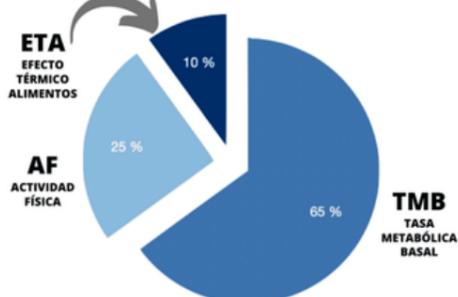


BALANCE ENERGÉTICO

REPRESENTA EL EQUILIBRIO ENTRE EL INGRESO ENERGÉTICO Y EL GASTO DE ENERGÍA REGULADO POR EL EFECTO TÉRMICO DE LOS ALIMENTOS

GASTO ENERGÉTICO TOTAL

ESTÁ COMPUESTO POR :



GASTO ENERGETICO

CANTIDAD DE ENERGÍA GASTADA PARA PROCESAR LOS ALIMENTOS



NUTRICIÓN Y OBESIDAD

TEJIDO ADIPOSO TIPOS

SE ENCUENTRA DISTRIBUIDO A ESCALA DÉRMICA SUBCUTÁNEA, MEDIASTÍNICA, MESENTÉRICA, PERIGONADAL, PERIRRENAL

TEJIDO BLANDO: Formado por adipocitos unicelulares

TEJIDO PARDO: Adipocitos multiloculares con actividad termogénica

TEJIDO ADIPOSO

GRASA PARDA
En niños recién nacidos es abundante pero en el adulto es muy escasa.

Muy pequeñas cantidades a nivel:
- Supraclavicular
- Paravertebral
- Mediastino (tórax)
- Perivascular

GRASA BLANCA (AMARILLA)
Muy abundante en el adulto se ubica:
- Visceral (incluye epicárdico)
- Subcutáneo

Otros depósitos de grasa
- Músculo
- Hígado
- Corazón
- Páncreas
- Médula ósea

Contiene gran cantidad de Mitocondrias, produce calor a partir de la oxidación de grasas.

Conformada en alto porcentaje por triglicéridos, produce citocinas inflamatorias (especialmente la grasa visceral).

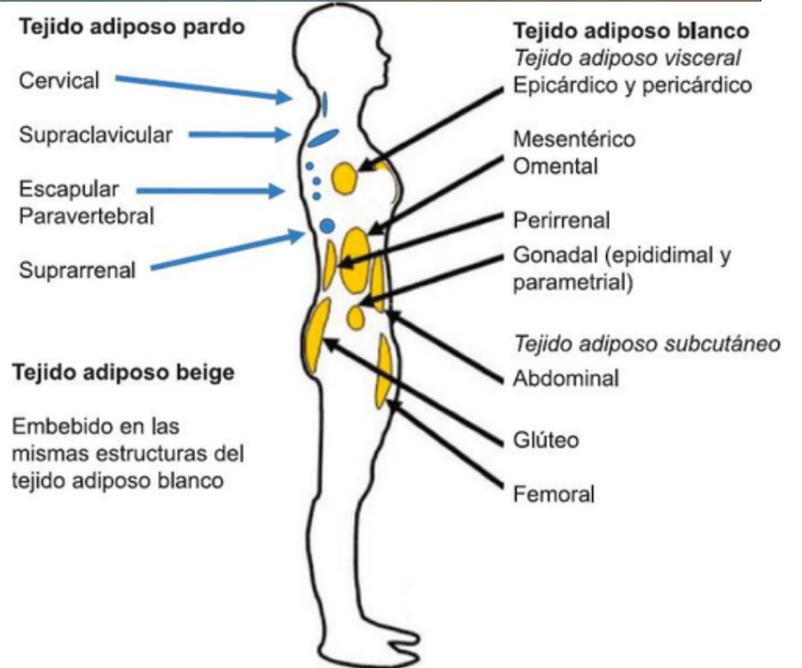
Recientemente se ha postulado la existencia de otra forma de grasa denominada **beige**, poco se sabe, pero se sugiere que la grasa amarilla, puede convertirse en grasa beige con ayuda del ejercicio físico.

Más información: J. Cell. Physiol. 232: 61-68, 2017

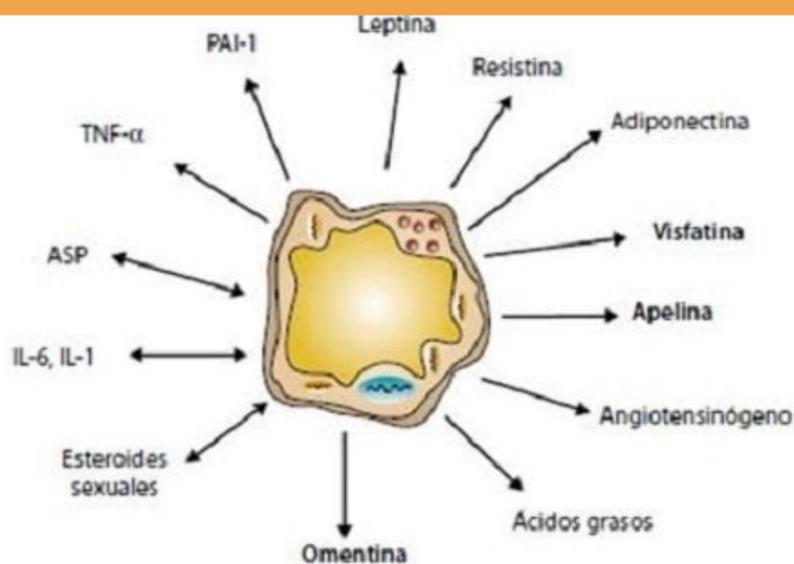
Henry H. León A. Lic. MD. PhD.
@henryleon_md

ADIPOQUINAS

- EN LA OBESIDAD EL TEJIDO ADIPOSO AUMENTA LA CANTIDAD DE ADIPOQUINAS PRO Y ANTIINFLAMATORIAS LIBERADAS
- TIENEN RELACIÓN DIRECTA CON EL CONCENTRADO DE TEJIDO ADIPOSO EN UNA PERSONA



FUNCIONES



RIESGO A DESARROLLAR DM 2

- BEBIDAS AZUCARADAS Y REFRESCOS
- ZUMOS DE FRUTAS
- ALIMENTOS DE COMIDA RÁPIDA

DIETA Y DIABETES

- DIETA HIPOHIDROCARBONADA
- DIETA HIPOCALÓRICA
- DIETA MEDITERRÁNEA
- ALIMENTOS MENOS REFINADOS AUMENTO DE FIBRA

