



Mi Universidad

Nombre del Alumno: **Karine Abigail Vicente Villatoro**

Nombre del tema : **Diabetes Mellitus Tipo 2**

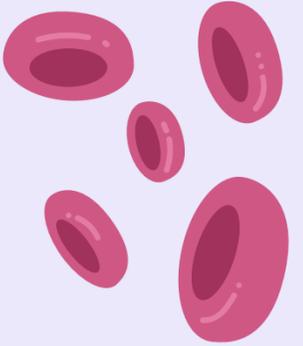
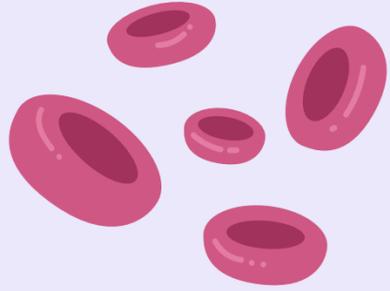
Parcial : **2**

Nombre de la Materia : **Trastornos de la conducta alimentaria**

Nombre del profesor: **Lic. Maria de los Angeles Venegas Castro**

Nombre de la Licenciatura : **Nutrición**

Cuatrimestre: **9**



CONTENIDO

01

Definición de la enfermedad

02

Fisiopatología

03

Síntomas

04

Causas

05

¿Porque es importante medir tu glucosa en sangre?

06

Factores Nutricionales

07

Factores Culturales

08

Alimentos permitidos y no permitidos

Introducción

En la diabetes tipo II, están implicados factores genéticos, la obesidad, las dietas desequilibradas, el sedentarismo y el envejecimiento de la población.

Es una enfermedad crónica que ha afectado a la mayoría de la población ocasionando un aumento en la tasa de mortalidad. Esta enfermedad es consecuencia de hábitos no saludables, como la mala alimentación y el sedentarismo.

Es importante conocer los síntomas que esta enfermedad ocasiona así como también las causas para así poder prevenirlas e inclusive el saber interpretar los valores bioquímicos para poder saber si la glucosa en sangre se encuentra normal o alta.

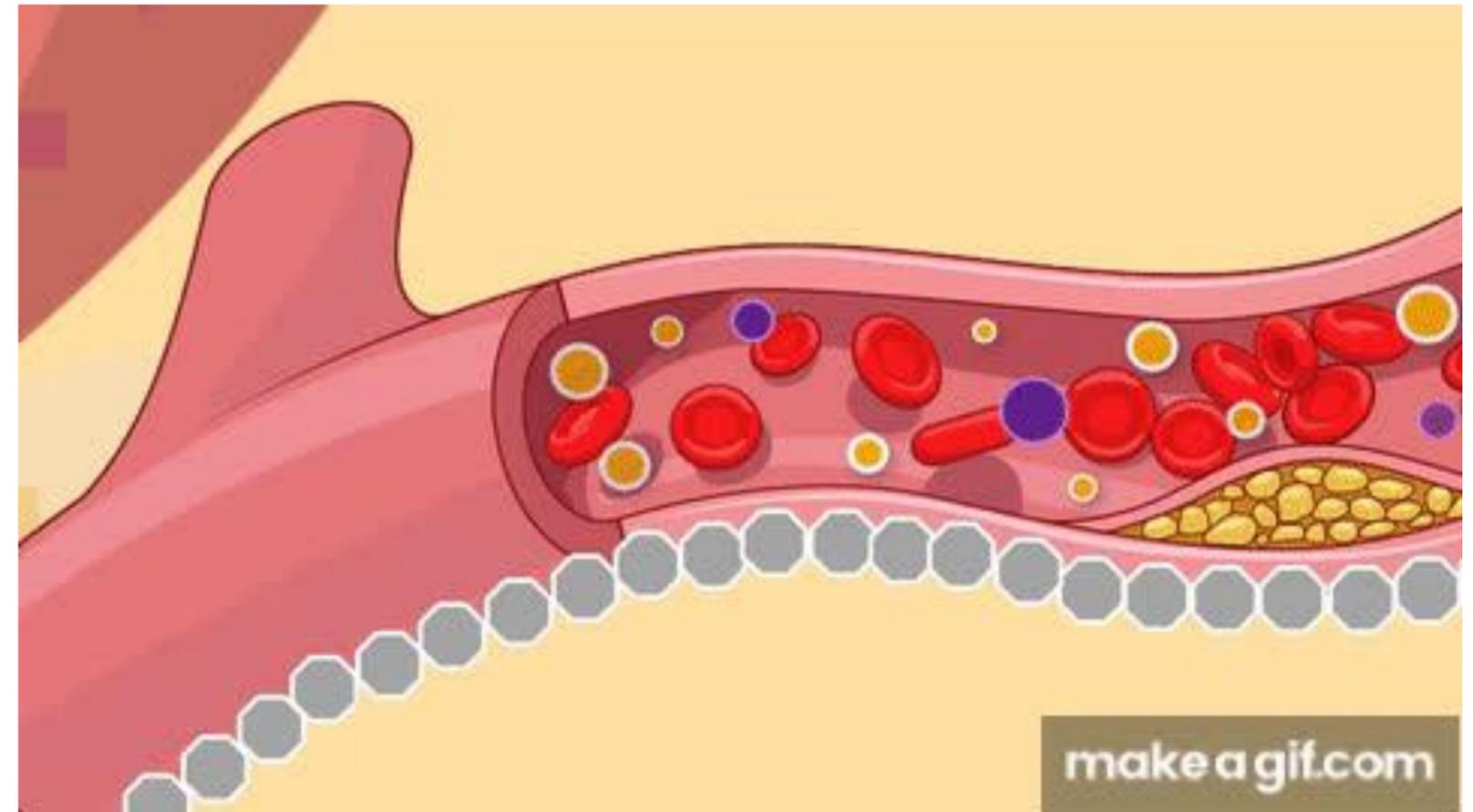
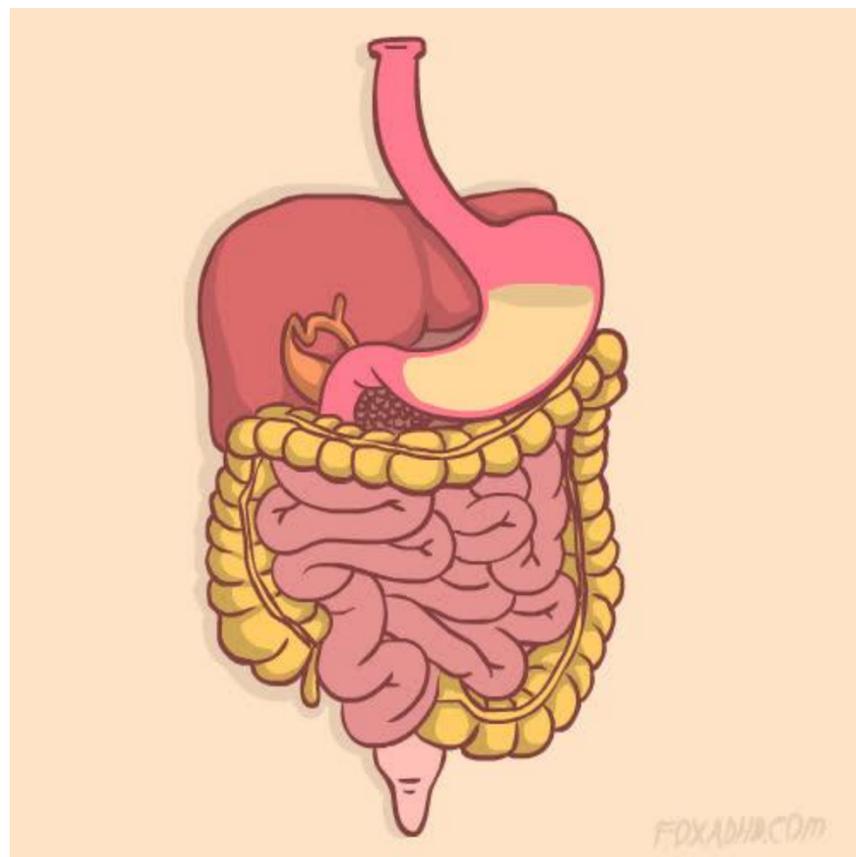
DEFINICION DE DIABETES

La diabetes mellitus tipo 2 se caracteriza por elevación de los niveles de glucosa en sangre de forma crónica y se asocia en la mayoría de los casos a sobrepeso u obesidad. Supone el 80% de los casos de diabetes en la población.



FISIOPATOLOGIA DE LA DIABETES

El desarrollo de la diabetes mellitus tipo II puede generarse a través de dos mecanismos: Resistencia periférica a la insulina y disfunción de células β del páncreas.



SINTOMAS DE LA DM2

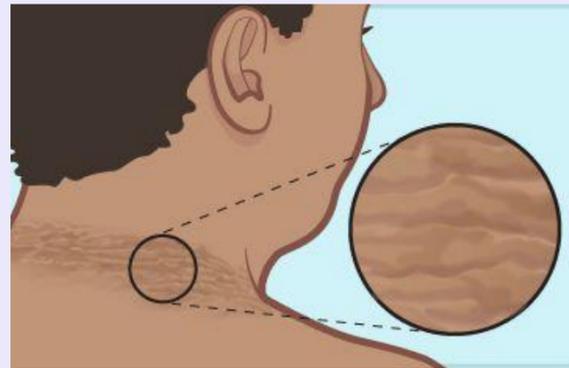


- Aumento de la sed y de las ganas de orinar.
- Aumento del apetito.
- Fatiga.
- visión borrosa.
- Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies.
- Úlceras que no cicatrizan.
- Pérdida de peso sin razón aparente.
- Mareos

CAUSAS DE LA DM2



**Sobrepeso y
obesidad**



**Resistencia a
la insulina**



**Antecedentes
familiares**

**Lesiones o extracción del
pancreas**



¿POR QUÉ DEBES MEDIR TU GLUCOSA EN SANGRE?

medir glucosa en sangre te informa de lo siguiente:

- Si el tratamiento médico es efectivo y cómo afecta la medicación.
- Te ayuda a entender en qué medida la dieta afecta a tus niveles.
- Otras patologías pueden afectar a tu nivel de glucosa. Por ejemplo el estrés.
- Te ayuda a diferenciar e identificar los niveles altos y bajos.

HIPOGLUCEMIA

Valores bajos
de glucosa en sangre

Nivel de glucemia
en **55 mg/dl** o menos

NORMOGLUCEMIA

Valores normales
de glucosa en sangre

Nivel de glucemia
entre **70 y 100 mg/dl**
en ayunas

HIPERGLUCEMIA

Valores altos
de glucosa en sangre

Nivel de glucemia
superior a **100 mg/dl**
en ayunas

ALIMENTOS PERMITIDOS

VERDURAS:

Todas las verduras que no sean de un sabor muy dulce.



LEGUMINOSAS:

Frijoles, garbanzos, guisantes, tofu.



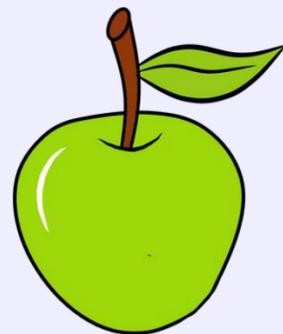
GRASAS:

Aceite de canola, aceite de oliva, aguacate, nueces, almendras, semillas



FRUTAS:

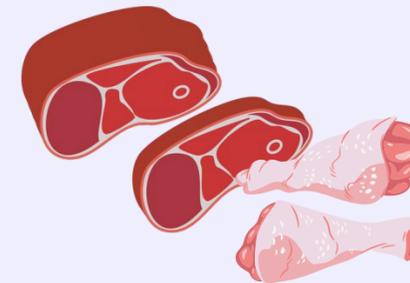
Manzana verde, pera, ciruela, frambuesa, arándanos, piña, kiwi, ciruela, granada,



ALIMENTOS DE ORIGEN

ANIMAL:

Carne magra, pollo y pavo sin piel. pescados: atún, salmón y caballa. Huevo.



CEREALES INTEGRALES:

Trigo, arroz, avena, maíz, cebada, quinoa.



LÁCTEOS:

Leche deslactosada o baja en grasa. yogurt sin azúcar. Queso.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

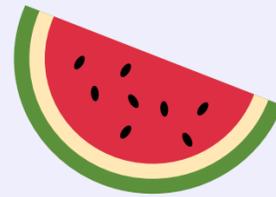
VERDURAS:

zanahoria, betabel,



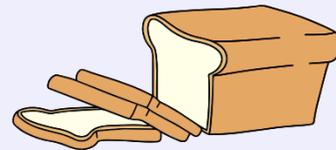
FRUTA:

En almíbar y confitadas.
naranjas, melones,
papaya, manzanas,
sandia, plátanos y uvas



CEREALES:

Arroz blanco, pan blanco,
pan dulce, papas fritas o
de bolsa.



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:

Carnes grasas: chorizo, vísceras, salami.



LÁCTEOS:

Quesos altos en grasa,
leche entera.



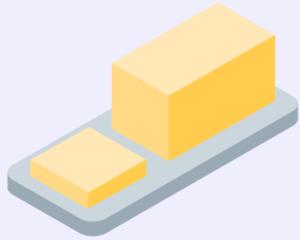
AZÚCARES:

Azúcar refinada, dulces,
helados. bebidas con azúcar:
jugos, gaseosas, bebidas
energéticas.



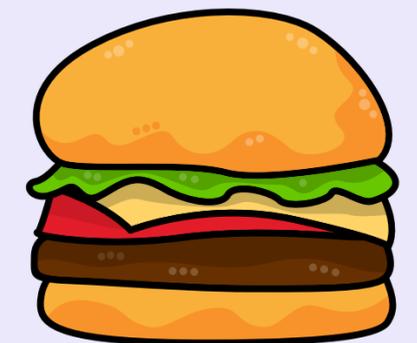
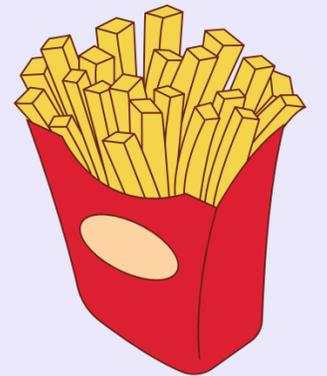
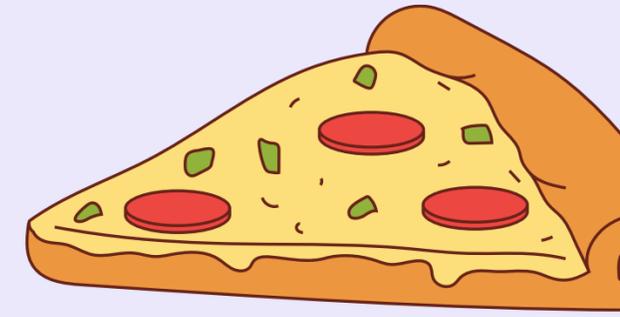
GRASAS:

Manteca, tocino,
nata, mantequilla.



FACTORES NUTRICIONALES

- **Habitos alimentarios**
- **La familia influye en su alimentación**
- **Frituras y comidas de moda**
- **Muchos azucares añadidos en los alimentos**
- **Cuando se diagnostica la enfermedad usan remedios caseros en vez de medicamentos**

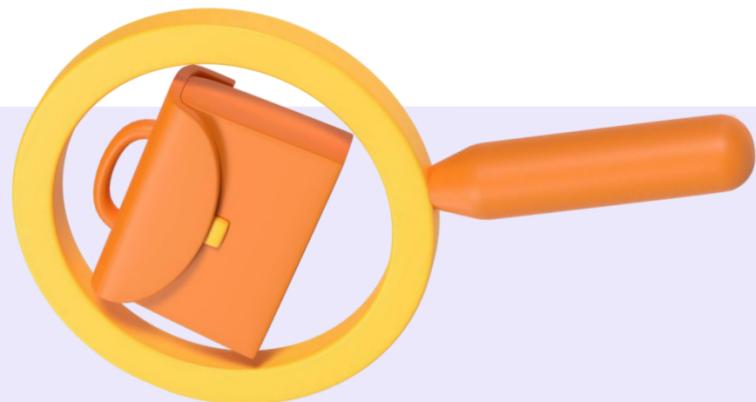


FACTORES CULTURALES

- Tener bajos recursos
- Creencias religiosas o místicas
- Tipo de trabajo que maneja
- Normalizar la enfermedad



responsables de poner en mayor riesgo a personas, posteriormente, que los hace menos propensos a ser diagnosticados, recibir tratamiento y mantener una buena condición de salud.



Conclusión

La diabetes es una enfermedad de salud pública que se combate día con día en la Sociedad es por eso que es importante conocer algunos factores que nos indican la probabilidad que exista de que podamos padecer esta enfermedad. De igual manera el aprender en caso de que algún familiar lo padezca para poder apoyarlo en diferentes situaciones por ejemplo el ayudarlo sabiendo los indicadores bioquímicos para poder interpretar cuando la glucosa de este paciente se encuentra normal o se encuentra alta.

REFERENCIAS

- National Library of Medicine. (s. f.). Diabetes tipo 2. <https://medlineplus.gov/spanish/diabetestype2.html>
- Federación Española de Diabetes (FEDE). (2019, 3 julio). Diabetes Tipo 2 - Federación Española de Diabetes FEDE. Federación Española de Diabetes FEDE. <https://fedesp.es/diabetes/tipos/diabetes-tipo-2/#:~:text=La%20fisiopatolog%C3%ADa%20de%20la%20diabetes,glucosa%20por%20parte%20del%20h%C3%ADgado.>
- Diabetes tipo 2 - NIDDK. (s. f.). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/que-es/diabetes-tipo-2>
- ¿Qué es la diabetes? Síntomas y causas | Cigna. (s. f.). <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/diabetes>
- uDocz. (2023). Esquema De La Fisiopatología De La Diabetes Tipo II. uDocz. <https://www.udocz.com/apuntes/480161/esquema-de-la-fisiopatologia-de-la-diabetes-melitu>
- Descubre cómo medir la glucosa en sangre. Controla tu azúcar fácilmente! | MimoShop. (s. f.). MimoShop. https://grupolasmimosas.com/tienda/blog/16_medir-glucosa.html