NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR

UNIDAD 2

DIABETES

Un grupo de enfermedades que tiene como resultado un exceso de azúcar en la sangre (glucosa sanguínea elevada).
DM I , DMII, GESTACIONAL

RESISTENCIA A LA INSULINA

se produce cuando las células de los músculos, grasa e hígado no responden bien a la insulina y no pueden absorber la glucosa de la sangre fácilmente

TRATAMENTO DE LA PREDIABETES

Se debe estimular el consumo de frutas, vegetales, legumbres, cereales integrales y lácteos desnatados. El aceite de oliva, preferiblemente virgen extra, debería ser la principal fuente de grasa por su calidad nutricional, pero también son recomendables los frutos secos o las aceitunas.

TRATAMENTO DE LA DIABETES

Reduzca la ingesta de alimentos grasos, especialmente aquellos ricos en grasas saturadas, como hamburguesas, alimentos fritos, tocino y mantequilla. En lugar de esto, elija alimentos que sean ricos en grasas poliinsaturadas o monoinsaturadas. Estos incluyen pescado, nueces y aceites vegetales.

HIPERGLUCEMIA

En las personas que tienen diabetes, la glucosa tiende a acumularse en el torrente sanguíneo. Esta afección se llama hiperglucemia. Puede alcanzar niveles peligrosamente altos si no se trata adecuadamente. Se usan insulina y otras sustancias para reducir los niveles de glucosa en la sangre.