



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Cuadro Sinóptico.
TRABAJO

Nutrición en obesidad y síndrome
metabólico
MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.
ALUMNO

Andrea Moscoso Sarmiento
DOCENTE

6to Cuatrimestre de nutrición.
CURSO

Tapachula, Chiapas; Sabado 15 de Junio del 2024

DIABETES MELLITUS

¿Qué es?

La diabetes es un trastorno crónico del metabolismo que se detecta por unos niveles de glucosa en sangre (glucemia) por encima de los límites normales. Está causada por una alteración en la producción de la insulina.

Tipos

Tipo 1: Suele aparecer con mayor frecuencia en la infancia o la juventud, aunque es posible que se manifieste más tardíamente
 Tipo 2: Es el tipo más común de diabetes
 Gestacional: ocurre durante el embarazo.

sintomas

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.

alimentos a evitar

Alimentos y bebidas ricos en carbohidratos
Alimentos fritos
Alimentos altos en sodio (sal)
Alcohol

consecuencias

está asociada a un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, presión arterial alta y aterosclerosis

calculo dietetico

Edades (años)	TMB	Actividad física	Gasto energético en 24 h (kcal/g)
Hombres			
18-30	15,3 (P) + 679	sedentaria	TMB x 1,30
30-60	11,6 (P) + 879	ligera	TMB x 1,55
> 60	13,5 (P) + 487	moderada	TMB x 1,78
		intensa	TMB x 2,10
Mujeres			
18-30	14,7 (P) + 496	sedentaria	TMB x 1,30
30-60	8,7 (P) + 829	ligera	TMB x 1,56
> 60	10,5 (P) + 596	moderada	TMB x 1,64
		intensa	TMB x 1,62