



**Nombre: Marvin Alejandro  
Palomeque Cornelio.**

**Tema: Diabetes.**

**Materia: Nutrición clínica.**

**Parcial: IV**

**Docente: Lic. Johana Judith Casanova  
Ortiz.**

**Carrera: Licenciatura en enfermería.  
3er. Cuatrimestre.**



# DIABETES



## Síntomas de alerta de la *diabetes*



**Poliuria:**  
orinar mucho



**Polidipsia:**  
sensación excesiva de sed



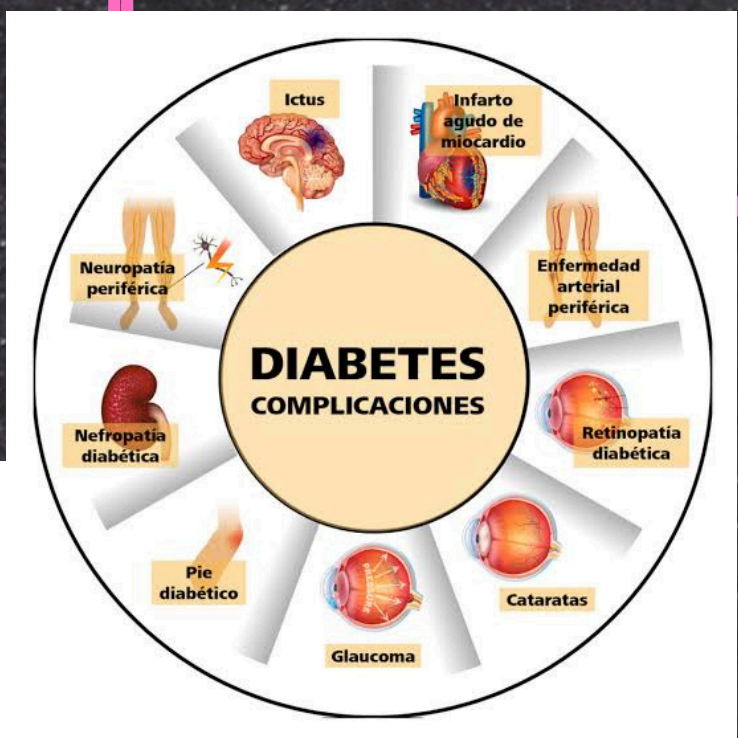
**Cansancio y somnolencia**



**Reducción de la agudeza visual**



**Pérdida de peso**



Proteína: 10 - 20%  
vct

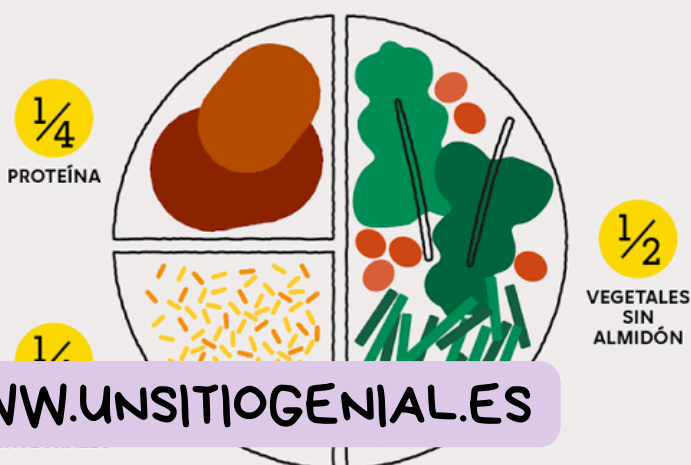
Hidratos de carbono complejos. 50 a 60% VCT. Cereales integrales, arroz, tortilla, pan, pastas, avena, galletas integrales, etc.

Restringir la ingestión de grasa al 30% o menos del VCT

Fibra: 20 - 35 gr

Sodio (menos de 3 000 mg/día).

## Cómo preparar una **comida** apta para las personas con diabetes



[WWW.UNSITIOGENIAL.ES](http://WWW.UNSITIOGENIAL.ES)

<--- PLATO DE 8 A 9 PULGADAS --->



## **Bibliografía:**

**<https://policlinicametropolitana.org/informacion-de-salud/diabetes/>**

**<https://www.cuidar.org/diabetes.php?id=1>**