



Funcentra
Excelencia Clínica con Proyección Social

1ra Edición

2014



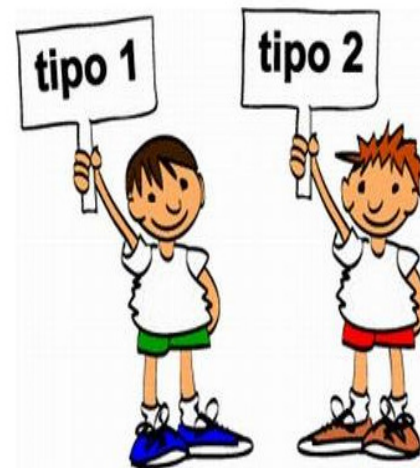
Generalidades para una buena alimentación

Para tener una buena nutrición debe establecer horarios fijos para su alimentación y meriendas. No debe consumir miel de abeja, azúcar, jugos y panela, consuma mínimo cuatro vasos de agua al día, evite fumar y comer fritos, realice ejercicio para perder peso y mejorar su estado físico.

La alimentación es un factor determinante en el tratamiento de la diabetes. En este sentido es importante recordar que dentro de los alimentos se encuentran los nutrimentos necesarios para la vida y estos son: azúcares, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

La combinación de los grupos de alimentos nos proporciona los nutrimentos necesarios para cumplir con nuestras actividades diarias. Cada uno de nosotros tiene diferentes necesidades como individuo y estas necesidades también varían en las diferentes etapas de la vida como la infancia, la adolescencia, la edad adulta, el embarazo o en las personas ancianas. Las clasificaciones de los grupos de alimentos son: leche y sustitutos, cereales y tubérculos, carne y sustitutos, verduras, leguminosas, frutas y grasas.

Cada grupo de alimentos está compuesto por diferentes elementos que aportan una determinada cantidad de calorías. Al hablar de calorías nos referimos a la cantidad de energía que dicho alimento aporta a nuestro cuerpo. Ahora bien, una ración es una determinada cantidad de alimento, no necesariamente una unidad del mismo, que proporciona determinadas calorías. Características de un plan de alimentación. **Dr. José Rodríguez Uribe**



¿Qué es la Diabetes ?

La diabetes es una afección crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia. La insulina es una hormona que se fabrica en el páncreas y que permite que la glucosa de los alimentos pase a las células del organismo, en donde se convierte en energía para que funcionen los músculos y los tejidos. Como resultado, una persona con diabetes no absorbe la glucosa adecuadamente, de modo que ésta queda circulando en la sangre (hiperglucemia) y dañando los tejidos con el paso del tiempo. Este deterioro causa complicaciones para la salud potencialmente letales.

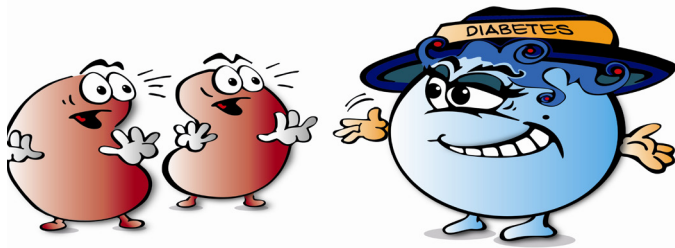
Hay tres tipos principales de diabetes:

- Diabetes tipo 1
- Diabetes tipo 2
- Diabetes mellitus gestacional

¿Qué es la diabetes tipo 2?

Diabetes Tipo 2

La diabetes tipo 2 es la forma de diabetes más frecuente en personas mayores de 40 años. Se la conoce también como diabetes del adulto, aunque está aumentando mucho su incidencia en adolescentes e incluso preadolescentes con obesidad. En este tipo de diabetes la capacidad de producir insulina no desaparece pero el cuerpo presenta una resistencia a esta hormona. En fases tempranas de la enfermedad, la cantidad de insulina producida por el páncreas es normal o alta. Con el tiempo la producción de insulina por parte del páncreas puede disminuir.



Síntomas

Entre los principales síntomas de la diabetes se incluyen:

- Frecuencia en orinar (fenómeno de la “cama mojada” en los niños).
- Hambre inusual.
- Sed excesiva.
- Debilidad y cansancio.
- Pérdida de peso.
- Irritabilidad y cambios de ánimo.
- Sensación de malestar en el estómago y vómitos.
- Infecciones frecuentes.
- Vista nublada.
- Cortaduras y rasguños que no se curan, o que se curan muy lentamente.
- Picazón o entumecimiento en las manos o los pies.

- Infecciones recurrentes en la piel, la encía o la vejiga.
- Además se encuentran elevados niveles de azúcar en la sangre y en la orina

Causas

Factor genético o hereditario. La diabetes tipo 2 tiene mayor riesgo hereditario que la tipo 1. En casi todos los casos un padre o un abuelo tienen la enfermedad. En el caso de gemelos idénticos, si uno tiene la enfermedad, el otro tiene un 80% de posibilidades de desarrollarla.

Estilo de vida. El 80% de las personas que desarrollan diabetes tipo 2 tienen obesidad y no tienen una vida muy activa. El restante 20% a menudo tienen un defecto hereditario que causa resistencia a la insulina.

Diagnóstico

Las personas con diabetes tipo 2 pueden estar años con la glucosa alta sin tener síntomas de diabetes. Muchas veces el diagnóstico es casual al realizarse un análisis de sangre o de orina por otro motivo. La poliuria, polidipsia, polifagia, fatiga y pérdida de peso características de la diabetes tipo 1 también pueden estar presentes.

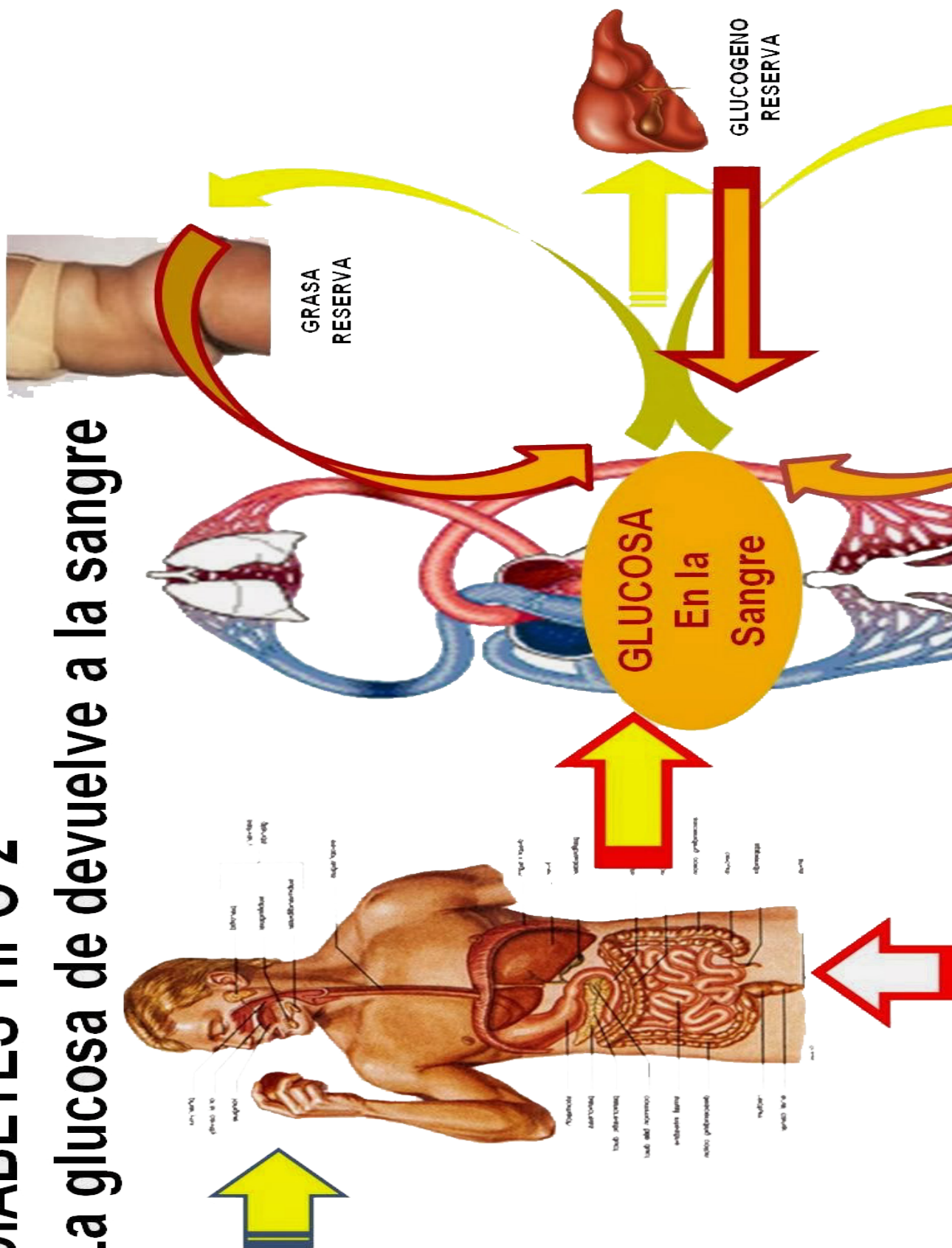
Tratamiento

El tratamiento de la diabetes mellitus se basa en tres pilares: dieta, ejercicio físico y medicación. Tiene como objetivo mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de la normalidad para minimizar el riesgo de complicaciones asociadas a la enfermedad. En muchos pacientes con diabetes tipo II no sería necesaria la medicación si se controlase el exceso de peso y se llevase a cabo un programa de ejercicio físico regularmente. Sin embargo, es necesario con frecuencia una terapia sustitutiva con insulina o la toma de fármacos hipoglucemiantes por vía oral.

Flujo de la Glucosa y efectos de la insulina en Diabetes tipo 2

DIABETES TIPO 2

La glucosa de devuelve a la sangre



¿Qué es la diabetes tipo 1?

Diabetes Tipo 1

En la diabetes tipo 1 (antes conocida como diabetes juvenil o diabetes insulínica), el cuerpo deja de producir insulina. Cerca del 5 al 10 % de los pacientes con diabetes presentan el tipo 1, generalmente se desarrolla en niños o en jóvenes, pero puede ocurrir a cualquier edad. En general se presenta en personas delgadas o que tienen un peso adecuado.



Síntomas

Entre los principales síntomas de la diabetes se incluyen:

- Sed excesiva
- Orinar frecuentemente
- Pérdida de peso inexplicable
- Aumento del apetito
- Fatiga
- Visión borrosa
- Aliento con olor a frutas
- Heridas que no sanan
- Azúcar en la orina
- Piquetes en los pies
- Piel reseca
- Infecciones vaginales y urinarias frecuentes
- Pérdida del conocimiento

Causas

Factor genético. Se hereda la predisposición a tener diabetes, no la diabetes en sí. Sólo el 13% de los niños y adolescentes con diabetes tienen un padre o hermano con esta enfermedad. Sabemos que la causa no es totalmente debida a la herencia por los estudios que se han realizado en gemelos idénticos. Cuando un gemelo tiene diabetes tipo 1, sólo en la mitad de los casos el otro gemelo desarrollará la enfermedad. Si la causa fuese únicamente genética, ambos gemelos desarrollarían siempre la enfermedad.

Estilo de vida. Normalmente, el sistema inmune protege nuestro cuerpo, pero en determinadas enfermedades como la diabetes, el lupus, artritis, etc., el sistema inmune se vuelve contra nuestro cuerpo. En el caso de la diabetes, se produce una reacción contra las células productoras de insulina. La forma de evidenciarlo en sangre es midiendo los anticuerpos. Estos anticuerpos suelen desaparecer de la sangre de forma progresiva después del diagnóstico de la diabetes.

Diagnóstico

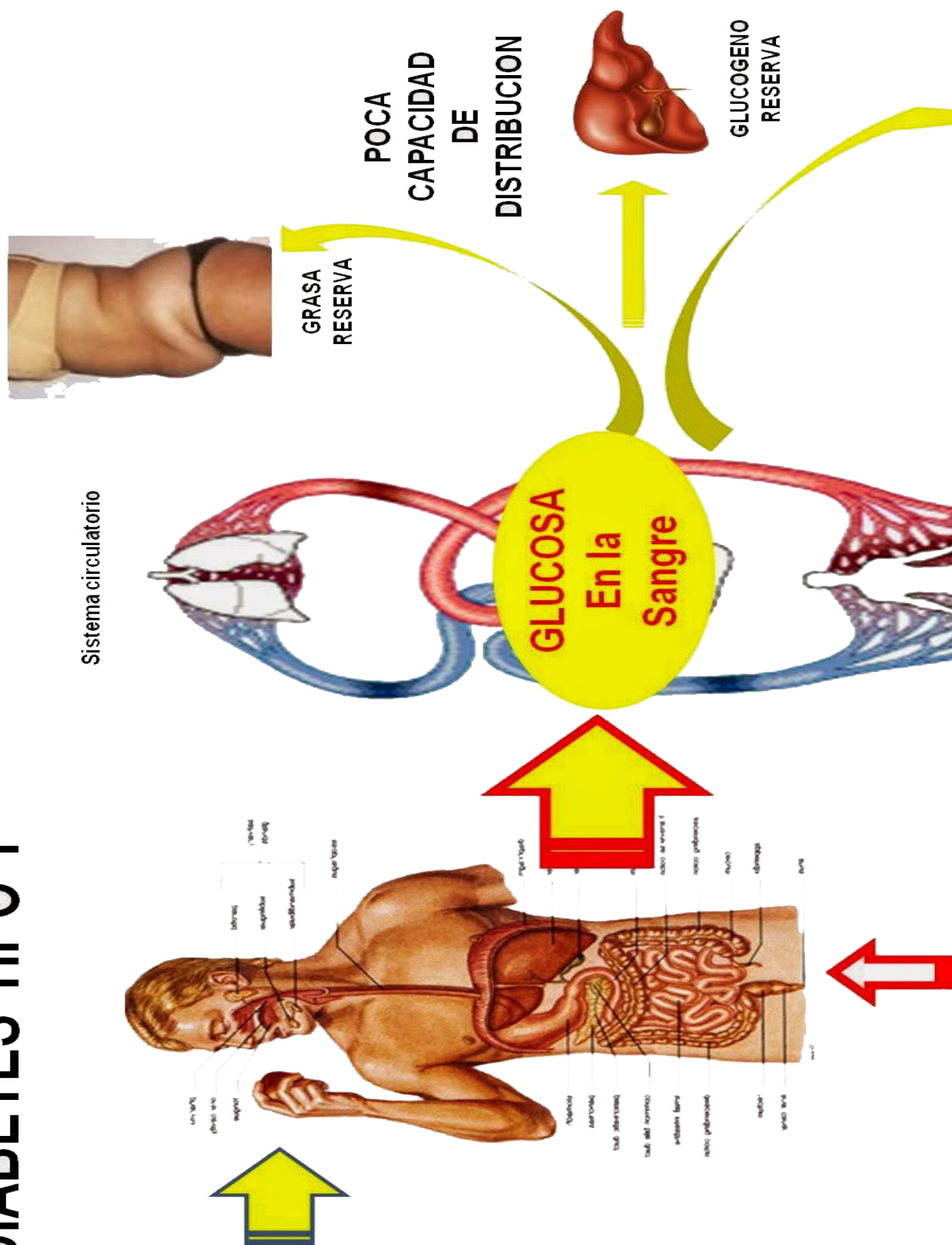
A muchas personas se les diagnostica primero diabetes tipo 1 tras la hospitalización debido a los síntomas provocados por una glucemia extremadamente alta (hiperglucemia) o extremadamente baja (hipoglucemia). A continuación, los médicos usarán una serie de pruebas para comprobar la cetoacidosis, una afección que puede provocar el coma y la muerte. Los análisis de sangre les ayudarán a determinar su glucemia (glucosa) y a obtener una indicación de cuánta insulina se está produciendo.

Factores de riesgo

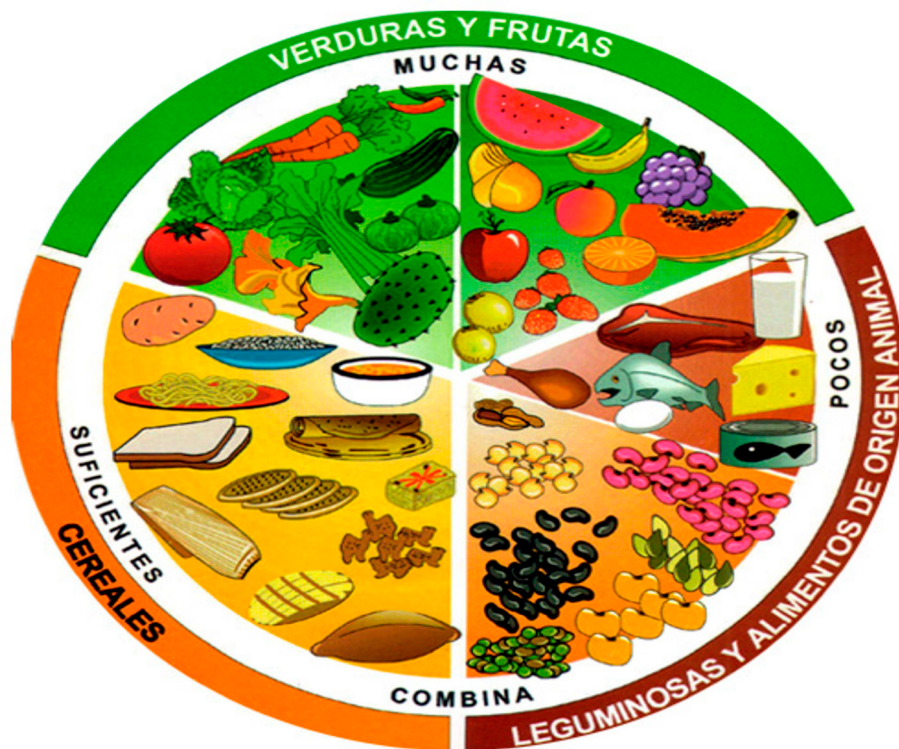
Los antecedentes familiares de diabetes tipo 1 pueden aumentar el riesgo. Ciertas infecciones virales también pueden aumentar el riesgo.

Flujo de la Glucosa y efectos de la insulina en Diabetes tipo 1

DIABETES TIPO 1



Plato del Buen Comer



Alimentación balanceada, vida sana

Desayuno:

Horario de ingesta adecuado es de 6 am a 8 am, siempre debe ser el mismo horario para la nutrición: el plato debe estar compuesto por una harina, proteína, verdura cocida, fruta y café en leche.



Almuerzo:

Horario de Ingesta adecuado es de 12 del medio día a 2 pm, el plato debe estar compuesto de la siguiente manera. CALDO; preparado con una sola harina y carnes magras o pollo sin piel. SECO; 50% verduras cocidas y crudas, 25% proteína, 25% harina, 1 fruta y un vaso de agua.



Cena:

Horario de Ingesta adecuado es de 6pm a 8pm, el plato debe estar compuesto de la siguiente manera: 50% verduras cocidas y crudas, 25% proteína, 25% harina, 1 fruta y un vaso de agua o gaseosa cero.



30 minutos de ejercicio y sus beneficios

- 1 Prolonga la Vida
- 2 Reduce el estrés
- 3 Mantiene la masa muscular
- 4 Reduce el riesgo de enfermedades crónicas
- 5 Mejora el estado de ánimo

INFORMACION

FUNCENTRA

OFICINA
Cra 6 N° 22 - 94, Montería
791 90 20

e-mail: info@funcentra.org

SERVICIOS

SERVICIOS PRIORITARIOS

Diabetología - Medicina Interna
Nefrología - Psicología
Podología - Cardiología
Nutrición - Neugología
Laboratorio - Toma de muestras

PRUEBAS DIGNOSTICAS

Hemoglobina Glicosilada
Monitoreo de Glucosa
Ecocardiografía
Electrocardiografía

EDUCACION

Educacion a profesionales de la salud
Educación a pacientes y familia

Lista de alimentos que contienen carbohidratos

Productos de panadería y similares

Nombre	Una porción equivale a:	Gramos por porción
Almojabana	1/2 unidad	15 gr
Arepa de maíz amarillo	1/2 unidad	15 gr
Arepa plana delgada	1/2 unidad	15 gr
Arepa redonda	1 unidad pequeña	15 gr
Arepa semigruesa	1/2 unidad	15 gr
Avena cruda	3 cucharadas soperas razas	15 gr
Buñuelo	1/2 unidad grande (1 unidad pequeña)	15 gr
Calado o tostada	1 unidad pequeña	15 gr
Cereal con fibra	1 pocillo	25 gr
Hojuelas de maíz	1 pocillo	25 gr
Galletas de sal	3 unidades	15 gr
Granola	1/2 pocillo	30 gr
Mogolla	1 unidad pequeña	15 gr
Pan blanco	1 tajada	15 gr
Pandebono	1/2 unidad	15 gr
Pan de centeno	1/2 unidad	15 gr
Pan de yuca	1/2 unidad	15 gr
Pan integral	1 tajada	15 gr
Panqueque	1 unidad	15 gr
Papas fritas y similares	1 paquete promedio	15 gr
Tostadas	1 unidad pequeña	15 gr

Cereales Elaborados

Nombre	Una porción equivale a:	Gramos por porción
Arroz cocido	1 pocillo	45 gr
Avena cocida	3 cucharadas soperas razas	15 gr
Cebada perlada sopa	2 cucharads soperas razas	15 gr
Cuchuco sopa	2 cucharadas siperas razas	15 gr
Envuelto de mazorca	1/2 unidad mediana	15 gr
Harina de trigo, maíz, platano o arroz seco	3 cucharadas soperas razas	15 gr
Maíz mute	3 cucharadas soperas razas	15 gr
Maíz pira en crispeta	3 tazas	15 gr
Fecula de maíz	3 cucharadas soperas razas	15 gr
Mazorca tamaño regular	1/2 unidad	15 gr
Pastas - fideos cocidos	1 pocillo	45 gr
Pizza	1 porción tamaño mediano	30 gr

Lista de alimentos que contienen carbohidratos

Vegetales con almidon

Alimentos	Una porción equivale a:	Gramos por porción
Arracacha	1/2 unidad	15 gr
Ñame	2 tajadas medianas	15 gr
Papa común con o sin cascara	1 unidad pequeña	15 gr
Papa criolla	3 unidades pequeñas	15 gr
Papa en puré	1/2 pocillo	15 gr
Platano coli o guineo	1 unidad pequeña	15 gr
Platan harton	2 tajadas medianas	15 gr
Platano papocho	2 tajadas medianas	15 gr
Yuca	1 astilla mediana	15 gr

Lacteos

Nombre	Una porción equivale a:	Gramos por porción
Kumis sin dulce (dietético)	1 pocillo	12 gr
Yogurth sin dulce (dietético)	1 pocillo	12 gr
Leche	1 pocillo	12 gr

Verduras

Nombre	Una porción equivale a:	Gramos por porción
Acelga, ahuyama, alcachofa, apio, arveja verde, berros, brócoli, calabaza, coliflor, cebolla, cohombro, espárragos, espinacas, guisantes, habichuelas, hongos, lechugas, palmitos, pimenton, perejil, puerros, rabanos, pepinos, berenjena, tomate, zanahoria, zuchinis, repollitas de bruselas	1 taza de verduras crudas o 1/2 taza de verduras cocidas	5 gr



Funcentra
Excelencia Clínica con Proyección Social

Lista de alimentos que contienen carbohidratos

Frutas

Nombre	Una porción equivale a:	Gramos por porción
Albaricoque	4 unidades	15 gr
Anon pequeño	1/2 unidad	15 gr
Banano	1/2 unidad	15 gr
Ciruela pequeña	2 unidades	15 gr
Curuba	4 unidades pequeñas	15 gr
Durazno	1 unidad mediana	15 gr
Fresus	1/2 pocillo	15 gr
Granadilla	1 unidad pequeña	15 gr
Guanabana	1/3 pocillo	15 gr
Guayaba	3 unidades pequeñas	15 gr
Kiwi	1 unidad	15 gr
Limón	4 unidades medianas	15 gr
Lulo	3 unidades pequeñas	15 gr
Mamey	1 unidad pequeña	15 gr
Mandarina	1 unidad	15 gr
Mango chancieto	1/2 unidad	15 gr
Mango común	1 unidad pequeña	15 gr
Maracuya	2 unidades pequeñas	15 gr
Melon	1 pocillo	15 gr
Manzana importada	1/2 unidad	15 gr
Manzana nacional	1 unidad	15 gr
Mora	3/4 pocillo	15 gr
Naranja	1 unidad	15 gr
Papaya (lechosa)	1 pocillo	15 gr
Patilla	1 pocillo	15 gr
Pera	1 unidad pequeña	15 gr
Piña	1 pocillo	15 gr
Toronja	1/2 unidad pequeña	15 gr
Uvas	12 unidades	15 gr
Zapote	1 unidad	15 gr
Uchua	12 unidades	15 gr

Síguenos en:



fundacion.funcentra



Funcentra

Porciones Dietarias Indicadas

Alimentos	Porciones	Cuando y como
Frutas pequeñas	10 unidades(uvas, uchuvas, fresa, o 5 si son grandes)	Merienda o comidas
Banano	1 pequeño o mediano	1 vez por semana
Zapote	Medio pequeño	1 vez por semana
Nispero	1 pequeño	1 vez por semana
Guanabana+papaya+patilla +piña	1 plato de pocillo de café en leche	1 vez por semana
Café en leche	1/2 café 1/2 leche descremada o de soya	Con desayuno y con la cena
Queso	descremado o pasado por agua hirviendo	Con desayuno y con la cena
Huevo	1 a 3 claras	cada 10 dias con desayuno o con la cena
Cereal+avena en ojuela	3 cucharadas razas+1/2 taza de agua o leche	Con desayuno y con la cena
Harinas todas (Platano, yuca, bollo, arepa, batata, ñame, malanga, papa, auyama.	1/2 platano 1/2 arepa asada. Por unidad rectangular (indice extendido) o redonda (circulo con los dedos)	1 sola harina por cada comida
Arroz+pastas+granos	1 pocillo de café en leche, sin llenar	1 sola harina por cada comida
Carnes magras todas, de preferencia tipo: pez, aves y carnes rojas	100 a 125 gramos porción: tamaño de la palma de la mano	Almuerzo - cena: asada, guisada - sudada - desmechada, molidad sin salsas, NUNCA FRITAS
Verduras multicolor, crudas y cocidas	50% de seco por cocidas y calientes, crudas y frescas	Con almuerzo - cena
Avena finesse, yogurt, gelatina, gaseosas ligh	1 vaso de 200 cc	Con cena o trasnocho y sin pan
Azucares ligh	Esplenda . estevia - menocal	Con bebidas y café
Alcohol (solo whiskey)	No mas de 5 tragos acumulables	Reuniones sociales
Lacteos (Leche de soya, leche descremada y deslactosada)	1 vaso de 200 cc al dia	Con desayuno - trasnocho
Vinagretas (Limon, aceite de oliva, o yogurt ligh)	1 cucharada de 5 cc	Con ensaladas
Caldos (sin grasa y no mas de 2 harinas y sin maggi)	1 taza sin llenar	Con almuerzo - cena

AMARSE ASI MISMO ES EL CAMINO DE UNA AVENTURA QUE DURA TODA LA VIDA

“Oscar Wilde”

Uso adecuado del calzado

Zapatos



- Usar calzado de medida adecuada, de cuero suave.
- Al comprar su calzado pruébelo con medias bien gruesas para evitar que sea corto o estrecho.
- Tratar que el calzado no tenga costuras o elementos extraños en su interior, para evitar lesiones en la piel.
- Evitar calzados estrechos, de capellada baja o con punteras y contrafuertes muy rígidos.
- No utilizar tacos de más de 4 centímetros.
- Evitar gomas o plásticos en contacto con la piel.
- Evitar hebillas, tirillas finas o adornos que puedan lastimar el pie.
- Las zapatillas deben ser aireadas, de puntera redondeada y buena calidad.
- Utilizar polvos antimicóticos recetados.

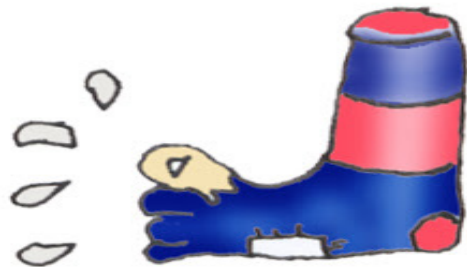
Uñas



- No cortar la uña mas corta que el pulpejo del dedo.

- No cortar ni remover el eponiquio (cutícula)
- Cortar las uñas en forma recta.
- Las uñas largas pueden lastimar los dedos.
- Con el baño diario cepille sus uñas longitudinalmente y transversalmente, luego sequelas con secadr de cabellos.
- Solicite ayuda a familiares, amigos para cortar sus uñas si tiene problemas de visión o limitaciones físicas o de lo contrario visite un podólogo.

Medias



- Utilizar medias de hilo, algodón o lana sin elástico y de colores naturales.
- No utilizar ligas circulares para evitar la lentificación circulatoria.
- No use medias con gruesas costuras o dibujos con relieve.
- Nunca ponerse medias húmedas.
- Evitar medias confeccionadas con materiales sintéticos y teñidas.
- No usar medias estrechas o cortas.

Recomendaciones que sus pies agradecerán

NO

Las cosas que no debes de hacer.



a) No traer los pies sucios.



b) No asearlos con agua muy caliente o muy fría.



c) No dejar humedad entre los pies.



d) No frotar cuando los seca.



e) No calentar los pies con botellas o bolsas de agua caliente, ni almohadillas eléctricas.



f) No cortar las uñas en forma circular, ni hacerlo si tiene mala vista.



g) No caminar descalzo.



h) No usar huaraches, botas, sandalias o zapatos de tacón alto.

i) No usar tela adhesiva, ni objetos que se adhieran a la piel.



j) No debe fumar.

“El pie es la base de nuestro cuerpo”

SI

Las cosas que si debes de hacer.

1



1- Lavarlos diario con agua tibia y jabón neutro.



2

2- Secar con toalla suave, sin olvidar entre los dedos.



3

3- Cortar las uñas en forma recta.

4- Lubricarlos con lanolina o aceite, pero no entre los dedos.



4

5



5- Usar zapatos cómodos, suaves y a la medida.

6

6- Revisar los zapatos antes de usarlos.



7

7- Cubrir los pies con calcetines o medias, evitando que queden apretados.



8

8- Las callosidades deberán ser tratadas por un podiatra.





Funcentra

Excelencia Clínica con Proyección Social

Dir: Cra 6 N° 22 - 94

Tel: 791 90 20

e-mail: info@funcentra.org

Visitanos Online para más información de
nuestros programas y servicios

www.funcentra.org

Montería - Córdoba