

CLINICA DE SINDROME METABÓLICO Y DIABETES

Información Saludable



¡Cómo no me voy a querer!



PLATO DEL BUEN COMER

El Plato del Bien Comer se creó para orientar a los mexicanos hacia una alimentación balanceada; se trata de una guía visual con forma de plato en donde se incluyen imágenes de alimentos de consumo común en México.

El plato está dividido en 3 grupos:

1.- Frutas y verduras, 2.- Cereales y 3.- Leguminosas y alimentos de origen animal

Estos grupos se formaron según las características de los alimentos y los nutrientes que aportan al organismo.

Primer Grupo: Frutas y Verduras

Estos alimentos nos aportan vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento de nuestro cuerpo, además de permitir un adecuado crecimiento y desarrollo. La recomendación diaria de frutas y verduras es de 5 raciones, distribuyéndolas en el desayuno, la comida, la cena y colaciones. Es bueno consumirlas con cascara. No olvides lavar y desinfectar bien estos alimentos antes de consumirlos.

Segundo Grupo: Cereales

Los cereales son la base de nuestra alimentación, representan la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar las actividades diarias.

Los cereales nos proporcionan principalmente carbohidratos y se recomienda consumirlos sin refinar o integrales para aumentar nuestro consumo de fibra.

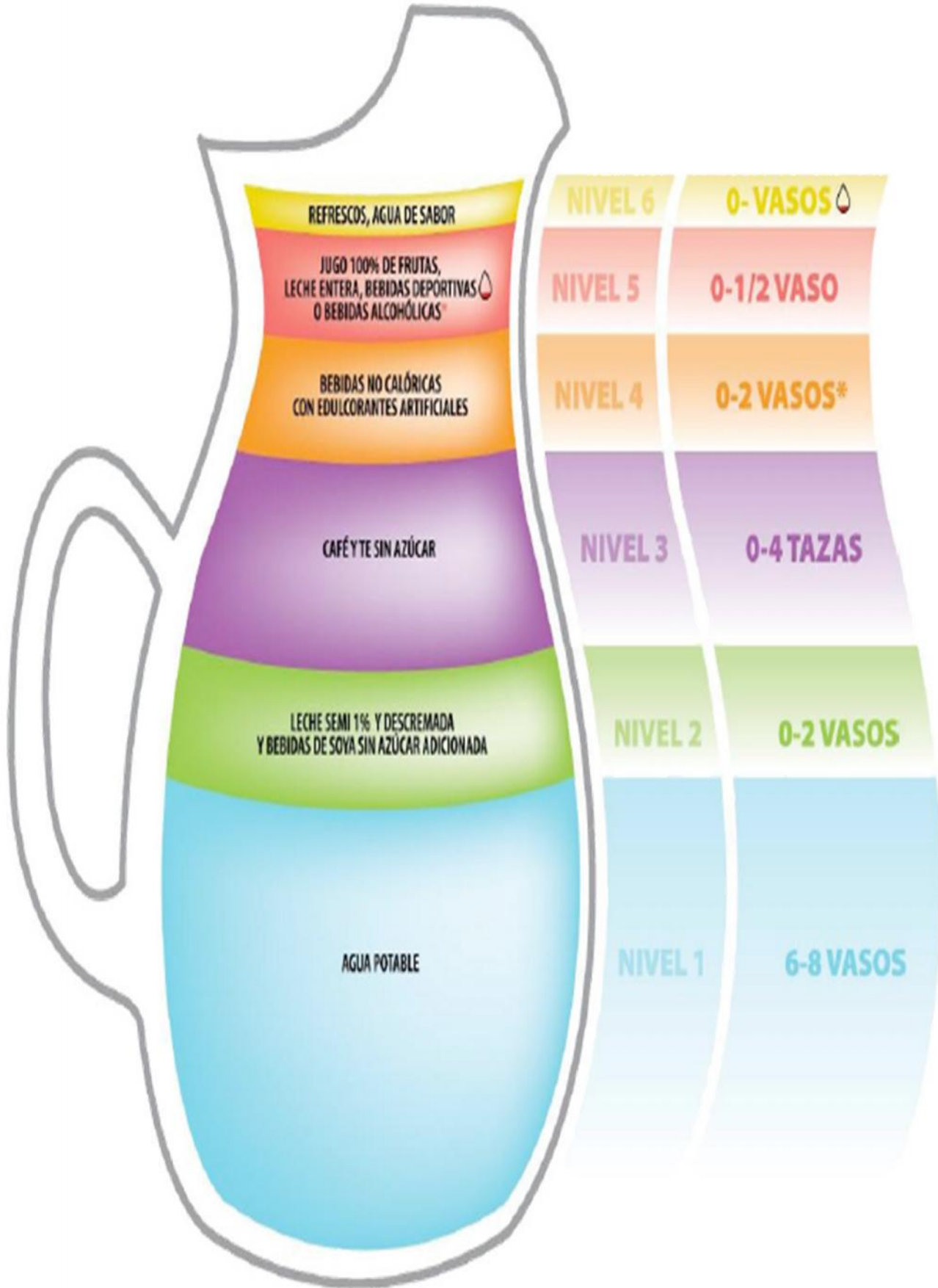


Tercer grupo: Leguminosas y Alimentos de Origen animal

Estos alimentos se recomiendan en menor cantidad respecto a los otros grupos; nos proporcionan principalmente proteínas, las cuales son necesarias para el crecimiento y desarrollo.

Se recomienda consumir los alimentos de origen animal en pequeñas cantidades, ya que así obtendremos las proteínas que nuestro cuerpo necesita sin consumir un exceso de grasa ni colesterol; procura consumir dos veces por semana pescado y pollo sin piel.

JARRA DEL BUEN BEBER



Nivel 6 REFRESCOS, CONCENTRADOS DE JUGOS Y OTRAS BEBIDAS ALTAS EN AZÚCARES, representados por 0 vasos, es decir, nunca debemos consumirlos porque además de que no nos nutren son dañinas para el organismo, es decir son cero saludables. Evítalas en la medida de lo posible.



Nivel 5 JUGO DE FRUTA 100% NATURAL, LECHE ENTERA, BEBIDAS DEPORTIVAS Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS, representado por no más de 1/2 vaso porque contienen altas cantidades de grasa o azúcar (según sea el caso).



Nivel 4 BEBIDAS NO CALÓRICAS, ENDULZADAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES O SUSTITUTOS DE AZÚCAR, el consumo no debe exceder los 2 vasos. Estas bebidas son ricas en saborizantes y colorantes artificiales; son todos esos polvitos que pintan y saben a algo NO NATURAL, entran en esta categoría también los refrescos de dieta y las bebidas energizantes sin calorías a base de café o té. Ojo, no te aportan calorías pero tampoco te nutren.



El nivel 3 TÉ Y CAFÉ SIN AZUCAR: representado por un máximo de 4 vasos. El té y el café provee una variedad de antioxidantes y micronutrientes como el fluoruro, ten cuidado en abusar, puedes complicar la digestión y agravar malestares como la gastritis o colitis; además, se sabe que el exceso de cafeína altera los niveles de triglicéridos y colesterol. Ojo, hablamos del té y café SIN azúcar ni crema.



El nivel 2 LECHE SEMIDESCREMADA y las BEBIDAS DE SOYA SIN AZUCAR, prefiere la versión LIGHT, representa un máximo de 2 vasos, empezando a partir de los 2 años de edad. Ojo no hablamos de las lechitas o las bebidas de soya saborizadas ya que contienen mayor cantidad de azúcar.



El nivel 1 AGUA SIMPLE: es el nivel que cuenta con más volumen de la jarra, representando 6 a 8 vasos. Es necesaria para el metabolismo, las funciones fisiológicas normales y también proporciona minerales esenciales.

Índice de Masa Corporal (IMC)

La medida más utilizada para evaluar el grado de obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC). Este índice se obtiene a partir de una fórmula matemática y es un valor que determina, en base al **peso y estatura** de una persona, si ésta se encuentra en su peso normal o no y cuál sería su rango de peso más saludable.

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kg)} / \text{Altura (m)}^2$$

El riesgo de desarrollar diabetes aumenta progresivamente tanto en hombres como en mujeres con la cantidad de exceso de peso.

El objetivo es alcanzar y mantener el normopeso, el peso normal que debe tener una persona según su edad, sexo y talla.

IMC		Riesgo
18.5-24.9	 A circular sign with a green border. The top half is white with the word "BE" in green, and the bottom half is green with the word "CAREFUL" in white.	Disminuido
25-29.9	 A simple black outline of a hand with fingers spread, palm facing forward.	Aumentado
30-34.9	 A red octagonal sign with a white border and the word "STOP" in white capital letters.	Alto
35-39.9	 A red circular sign with a white border and a diagonal slash. Inside the circle is a white 3D figure of a person running.	Muy alto
> 40	 A yellow triangular sign with a black border and a black exclamation mark in the center.	Extremadamente alto

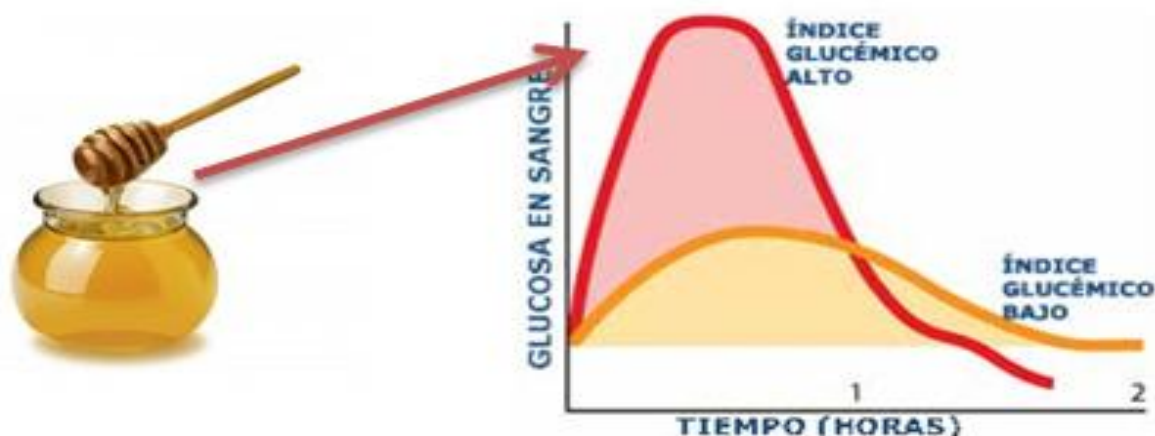
Índice Glucémico

El sistema **índice glucémico (IG)** clasifica los carbohidratos (azúcares) de acuerdo con la rapidez con que aumentan los niveles de glucosa en sangre.

Incluye el tipo de comida, cómo son preparados y cocinados, el tiempo de cocción, el contenido de fibra, el contenido de grasa y qué alimentos se ingieren al mismo tiempo.

El IG se mide en una escala del 1 al 100 y clasifica los carbohidratos en tres categorías generales:

- **Alto:** alimentos que causan un aumento rápido en los niveles de glucosa en sangre y tienen un valor IG de 70 o superior.
- **Intermedio:** alimentos que causan un aumento intermedio en la glucosa en sangre y tienen un IG entre 55 y 69.
- **Bajo:** alimentos que causan un aumento más lento en la glucosa en sangre y tienen un IG de 54 o menos.



Perímetro de cintura

La circunferencia de la cintura se admite cada vez más como una manera sencilla de identificar la obesidad. Esta medida, en combinación con el IMC, ha demostrado ser la que mejor predice la obesidad y los riesgos para la salud que conlleva.

Un perímetro de cintura elevado está estrechamente relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

Se considera elevados:

Hombres: $\geq 90\text{cm}$

Mujeres: $\geq 80\text{cm}$



Numerosos estudios han demostrado que perder peso y reducir el perímetro de cintura disminuye significativamente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



Clinica de Síndrome Metabólico y Diabetes Mellitus



CSMyDM

*Comprometidos con tu salud y en Fomento un
Estilo de Vida Saludable*

CUSI Iztacala Consultorio 22

Contacto

E-mail: sxmetabolico13@hotmail.com

Coordinadora:

Mtra. Araceli Álvarez 553664-2230

MPSS Martha Luna 551009-3238

MPSS Jessica Padilla 553700-5171

MPSS Javier Romero 554051-7651

