

Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Tríptico “unidad 4”

Materia: Educación en Nutrición

Grado: 4 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de noviembre de 2020.

OBESIDAD



Elaborado por: **Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño**

Dirigido a: **Lic. Daniela Rodríguez**

Materia: **Educación en Nutrición**

Grado: **4 cuatrimestre**

Grupo: **“A”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de noviembre de 2020

Definición

Grasa corporal excesiva con un 20% por arriba del peso promedio, un BMI de 30 o mayor.



Alimentación

Deberá reducir sus porciones e ingesta calórica, será importante llevar a cabo una dieta baja en calorías y saludable.

Evitar: galletas, pasteles, alimentos fritos, refrescos, comidas procesadas, azúcar.



Distribución calórica

Estará dividida en: Hidratos de carbono de un 45-65% permitiendo alimentos como frutas, vegetales, pan integral. los lípidos estarán un 20-35% ejemplos de alimentos aceite de oliva, queso cottage bajo en grasa. Proteínas 10-20% por ejemplo huevos, carnes de res, pollo y pescado.

Importante en la dieta: será la disminución de calorías de 500-1000 diarias o 3500 Cal semanales.

Piezas claves

-Cambiar hábitos alimenticios



-Mejorar el comportamiento: consumir con moderación, usar platos pequeños, comer lentamente, si algo sale mal no castigarse.

- Inducir ejercicio diario. Por lo menos 30 min. Al día.



Por ejemplo, los aeróbicos como bailar, andar en bicicletas.

DESNUTRICIÓN



Elaborado por: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

Dirigido a: Lic. Daniela Rodríguez

Materia: Educación en Nutrición

Grado: 4 cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de noviembre de 2020

Definición

Toda pérdida anormal de peso del organismo se divide en grados de severidad: 1er grado la pérdida de peso que no pasa del 25 % del peso que debería tener. 2do grado pérdida de peso que fluctúa entre el 25-40%. 3er grado pérdida de peso del organismo mayor al 40%.



Alimentación

Deberá seguir una dieta alta en calorías, variada, completa, equilibrada. Tendrá proteínas de alto valor biológico. Estricta con la higiene a la hora de preparar alimentos, estará adecuada a gustos y estado fisiológico.



Ocasionada

Por la deficiencia de calidad o cantidad de alimentos consumidos, determinados por varios factores: pobreza, ignorancia, falta de higiene.



Distribución calórica

Estará dividida en: Hidratos de carbono de un 55-60%. los lípidos estarán un 25-30%. Proteínas 10-15%.



Vitaminas + Minerales



Las calorías se aumentarán de manera progresiva se suministran suplementos como vitaminas y minerales.

Por ejemplo 500 Kcal. Adicionales a la semana con el objetivo de ganar 0.450 kg a la semana.



El total calórico varía de persona a persona según: edad, sexo, actividad física, talla, género.