



Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Daniela Rodriguez

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Materia: Educación en nutrición

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de noviembre del 2020

OBESIDAD

Definición

Según la OMS es la cantidad anormal de grasa en el cuerpo, esta catalogado como un grave problema del siglo XXI y es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardiometabólicas y como una de las principales causas de mortalidad en varios países.

Requerimientos calóricos

Macro nutrientes

Hidratos de carbono

- El aporte de calorías en forma de hidratos de carbono debe mantenerse en torno al 50 y 60 % del cálculo calórico total.
- Los carbohidratos deben ser complejos y con bajo índice glucémico.

Proteínas

- El aporte proteico con una dieta hipocalórica se recomienda 1 g/kg/día.
- Debe garantizarse, al menos, el 50 % de proteínas de alto valor biológico.

Lípidos

- Se debe de reducir el reducir el aporte de grasa al 20 o 30 %.
- Optar por garsas monoinsaturadas y poliinsaturdas en lugar de las saturadas.

Micro nutrientes

- Requiere especial atención la administración adecuada de micronutrientes (vitaminas, minerales y oligoelementos).
- Las dietas con menos de 1 200 calorías pueden resultar insuficientes en hierro, cinc, magnesio y vitaminas del complejo B.
- Es aconsejable añadir al tratamiento dietético un complejo polivitamínico y mineral a los pacientes que sigan dietas de menos de 1 500 kcal durante largos períodos.

Alimentación

- Se recomienda una dieta hipocalórica y personalizada con 1 200-1 500 kcal totales al día.
- Lograr 6 frecuencias de alimentación al día.
- Incrementar el consumo de frutas y vegetales.
- Evitar los alimentos con elevado contenido de grasas saturadas y colesterol.
- Comer despacio y en plato pequeño.
- Limitar el tamaño de las porciones.
- Evitar segundas porciones.
- Limitar el consumo de alimentos de alta densidad calórica y/o de poco valor nutricional, sobre todo los que tienen un elevado contenido de azúcar.
- Evitar o limitar el consumo de alcohol.
- Practicar la actividad física con una frecuencia de 5 a 7 veces por semana, al menos por 30 min, previa consulta médica.
- El tratamiento debe de ser en conjunto con un perfil psicológico.

DESNUTRICIÓN

Definición

Condición patológica inespecífica, sistémica y reversible en potencia que resulta de la deficiente utilización de los nutrimentos por las células del organismo y es un trastorno de la composición corporal, con exceso de agua y déficit de potasio y de masa muscular, asociado a la disminución del tejido graso.

Causas de la desnutrición

La desnutrición ocurre por:

- **Ingestión deficiente**
- **Alteración del metabolismo**
- **Pérdida excesiva de nutrimentos**
- **Por la combinación de dichos factores.**

Mecanismos afectados en desnutrición

- **Falta de aporte energético.**
- **Alteración en la absorción.**
- **Catabolismo exagerado.**
- **Exceso de excreción.**

Clasificación de la desnutrición (según etiología)

Primaria

Se manifiesta si la ingesta de alimentos es insuficiente.

Secundaria

Cuando el organismo no utiliza el alimento y no hay un proceso de digestión o absorción de nutrientes.

Mixta

Cuando la unión de ambas condiciona una desnutrición.

Tratamiento nutricional

- **Se recomienda mantener unos requerimientos energéticos de 30 a 35 kcal/kg/día.**
- **Para decidir cual es el tratamiento nutricional más adecuado se debe realizar una valoración individual de cada paciente, teniendo en cuenta tanto su estado nutricional como el grado de agresión al que va ser sometido.**
- **El aporte de energía y raciones debe de ser gradualmente, para no provocar un síndrome de sobrealimentación en el paciente.**
- **Se prefieren alimentos con elevada densidad energética, como los alimentos ricos en nutrimentos y calorías están los frutos secos, las semillas, las mantecas de frutos secos y el aguacate.**
- **Los complementos alimenticios, como la proteína del suero en polvo, pueden también ser útiles para preparar platos con elevada densidad de nutrimentos y energía.**

Bibliografía

Hernández M. Plasencia D. Martín I. (2008). *Dietoterapia*. Habana Cuba. Editorial Ciencias Médicas.

Rodríguez D. (2020). Diapositivas de la clase de educación en nutrición.