

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



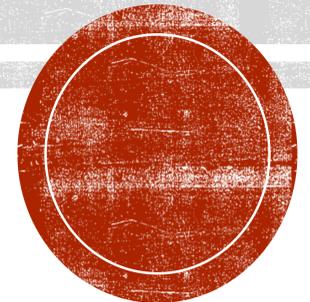
Nombre del alumno: Diego Quiñones García

Nombre del profesor: Ln. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual/Tratamiento

Materia: Sobrepeso y Obesidad

Cuatrimestre: 8°



TAPACHULA CHIAPAS, 8 DE ABRIL DEL 2021

TRATAMIENTO

DIETA HIPOCALORICA

CARACTERISTICAS

Conocida por las siglas VLCD (very low calorie diet), es aquella que aporta menos de 800 kcal/día con el objetivo de maximizar los resultados de la restricción calórica en el tratamiento del exceso ponderal, Las dietas hipocalóricas se caracterizan por tratar de compensar las pérdidas nitrogenadas del cuerpo, por lo que suelen ser hiperproteicas y pobres en lípidos e hidratos de carbono

COMPOSICION DE LA DIETA

El contenido proteico debe representar entre el 25 y el 50% del valor energético diario de la dieta, debiendo ser estas proteínas de alto valor biológico. La energía obtenida de las grasas no debe ser superior al 30%, debiendo aportar 4,5 g/día de ácido linolenico y el contenido en fibra alimentaria debe ser de 10 a 30 g y deben aportarse el 100% de las cantidades diarias recomendadas de vitaminas y minerales

DISEÑO Y PLANIFICACION DE LA DIETA

Se realiza a través de una encuesta nutricional, los hábitos alimentarios y la forma de vida del paciente: horarios y número de comidas, quién cocina, dónde come, hábito de picoteo, técnicas de cocinado, dificultades para seguir dietas previas, así como también utilizando un —recuerdo de 24 horas! y un —cuestionario de frecuencia de consumo!, Se puede entregar una dieta por gramajes, en la que se indique el alimento concreto y la cantidad a ingerir en cada una de las comidas, o una dieta por intercambios, en la que se entrega una orientación por grupos de alimentos junto con listas de intercambio de alimentos de cada grupo

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS Y DE ESTILO DE VIDA

- Dieta variada
- Plan de alimentación completamente personalizado e individualizado
- aconsejar alimentos permitidos, limitados, y ocasionales
- Alimentos ricos en fibra
- Preparaciones saludables (Plancha, horno, vapor, microondas)
- Evitar ayunos prolongados
- Un buen consumo de agua
- Comer sin prisas y masticar bien los alimentos
- Realizar actividad física diaria

TRATAMIENTO FARMACOLOGICO

Por tanto, se debe intentar el tratamiento farmacológico de la obesidad, en el contexto de un programa de cambio en el estilo de vida y no como una maniobra única, múltiples intervenciones psicológicas (terapia cognitiva, conductual, mejoramiento social, grupos de autoayuda, etc.) se han intentado y ninguno es claramente superior a otro en el mantenimiento a largo plazo, es apropiado para los casos que están en riesgo de complicaciones debido a su obesidad, y quienes no tienen contraindicaciones para el uso de medicamentos

OBJETIVO DEL TRATAMIENTO

- Reducir el apetito
- Alterar la absorción de nutrientes o incrementar la termogénesis

MEDICAMENTOS

- Dietilpropion
- Mazindol
- Fentermina
- Sibutramina
- Orlistat
- Fluoxetina y sertralina
- Fenfluramina y dexfenfluramina

TRATAMIENTO QUIRURGICO

LA FITOTERAPIA, CUMPLIMIENTO TERAPEUTICO

CARACTERISTICAS

La responsabilidad individual solamente puede tener pleno efecto cuando las personas tienen acceso a un modo de vida saludable. Por consiguiente, en el plano social es importante dar apoyo a las personas en el cumplimiento de las recomendaciones mencionadas con anterioridad

INDUSTRIA ALIMENTARIA

Desempeñan una función importante en la promoción de una alimentación saludable, reduciendo el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos elaborados y asegurando que todos los consumidores puedan acceder física y económicamente a unos alimentos sanos y nutritivos.

MECANISMOS DE COMBUSTION DE GRASAS

- **Condimentos y especias** (jengibre, mostaza, cayena y canela, entre otros).
- **Las plantas medicinales** (té verde, mate, guaraná)
- **Enzimas digestivas** (bromelaina, papaína)
- **Frutos** (citrus, ananás), son útiles para conseguir una sustancial disminución del peso corporal.

GRUPOS COADYUVANTES DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

- Aumento de la lipólisis/termogénesis.
- Inhibición del apetito/aumento de la sensación de saciedad
- Mejora en la retención de líquidos con drenantes /depurativos
- Interferencia en la absorción de grasas
- Control de la ansiedad/ingesta compulsiva

- **Cirugía bariátrica** y sus diferentes tipos: las restrictivas, las malabsortivas y las mixtas
- **Gastrectomía tubular o manga gástrica**
- **Técnicas mixtas:** bypass, plicatura gástrica, método POSE, Derivación biliopancreática y cruce duodenal:

TIPOS

Cuando los tratamientos tradicionales fracasan y el bienestar del paciente se encuentra en riesgo, la ciencia ofrece alternativas. El tratamiento dietético junto a modificaciones del estilo de vida, ejercicio y terapia conductual, así como el tratamiento farmacológico con sibutramina y orlistat, han sido los métodos tradicionales utilizados para conseguir pérdidas de peso a medio plazo de hasta un 10% del peso corporal

PROGRAMAS Y EDUCACIÓN NUTRICIONAL

CARACTERISTICAS

Las estrategias desarrolladas por las políticas nutricionales incluyen entre sus propuestas los programas de educación nutricional como instrumentos esenciales para el logro de los cambios de hábitos alimentarios y estilos de vida de las poblaciones

EL PROBLEMA

Radica en que los resultados de estos programas se manifiestan a medio y largo plazo, necesitan de continuidad y ésta no siempre está garantizada por falta de recursos o selección de otras prioridades. La educación del individuo, con carácter general, y por supuesto en el área concreta de la salud y la nutrición, exige permanencia a lo largo del tiempo y adaptación a las circunstancias y características del sujeto, con un refuerzo constante que movilice sus actitudes y conductas en la dirección correcta

CAMPAÑAS EDUCATIVAS ESPORÁDICAS Y LAS ACCIONES AISLADA

No son útiles para conseguir conductas alimentarias permanentes, sí lo son para la creación de un buen clima de opinión en el que se desarrollen y evolucionen contenidos educativos que constituyen el entramado sobre el que se asientan los hábitos

EL RETO DE LOS PROGRAMAS

Se resume en rapidez de los cambios sociales a nivel familiar y laboral, las nuevas relaciones humanas, intercambio e incorporación de nuevas culturas y estilos de vida ajenos a los propios, las formas de comunicación social que han generado potentes redes sociales con contenidos y liderazgos no siempre favorables a la salud, y saturación informativa que origina en el consumidor ciertas confusiones e inseguridades en la toma de decisiones

FUNCION DEL PERSONAL SOCIO SANITARIO

En especial de diferentes tipos de profesionales muy relacionados con el mundo de la alimentación y la nutrición, es poner a disposición de los ciudadanos una información actual y rigurosa con el fin de que las conductas de la población se orienten de forma adecuada, así el conocimiento de los mejores métodos de comunicación será esencial para captar la atención del sujeto, movilizar su interés hacia la acción y potenciar el deseo de ponerla en práctica.

ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN NUTRICIONAL

CARACTERISTICAS

Los programas de educación nutricional tienen que dar respuesta a una necesidad de las poblaciones tan básica como la alimentación saludable, y esta respuesta debe ser realista en términos económicos, sociales y culturales, esto no es operativo ni funcional elaborar recomendaciones y guías dietéticas alejadas de la población y que consideren el valor nutritivo de la dieta como único objetivo

NUEVAS ESTRATEGIAS Y SUS PROPUESTAS

- Promocionar la investigación que permita trabajar sobre un buen diagnóstico de situación que lleve a elegir las acciones más adaptadas
- Estimular a las empresas agroalimentarias para que produzcan y distribuyan alimentos de calidad nutricional y organoléptica, sobre la base de la máxima seguridad alimentaria
- Actualizar la legislación alimentaria a tenor de los avances de la comunidad científica y las nuevas necesidades del consumidor
- Utilizar los programas escolares en sus contenidos académicos y oferta de servicios
- Favorecer cauces informativos que garanticen una adecuada comunicación en salud que contribuya a mejorar la cultura alimentaria de la gente
- Potenciar programas y acciones educativas

ESTRATEGIAS NAOS CÓDIGO PAOS

CARACTERISTICAS

A lo largo de los años y con el nacimiento del Estado de las Autonomías se han ido desarrollando programas y acciones de educación nutricional en las diferentes comunidades autónomas, cuyos fines son similares a los que planteó en su momento el programa EDALNU

NAOS

(Plan Integral de Nutrición, Obesidad y Actividad Física), desarrollada por la Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición, ubicada en el Ministerio de Sanidad y Consumo, nació al amparo de un Plan (2004) estimulado por la OMS

PAOS

(autocontrol de la publicidad alimentaria) para responsabilizar a las empresas agroalimentarias que dan información a través de la publicidad

