

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

SOBREPESO Y OBESIDAD

CUATRIMESTRE -GRUPO:

8° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

CUADRO SINÓPTICO

TEMA:

ELABORACIÓN DE DIETA

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

LN. NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

Protocolo del tratamiento del sobrepeso y la obesidad: protocolo del sobrepeso y la obesidad

Elaboración de dieta

cantidad mínima de un nutriente que necesita ingerir un individuo, en un momento específico de la individual que varía de acuerdo con la edad, el género, las características antropométricas, el estado fisiológico, embarazo, lactancia, crecimiento y el estado de salud en el que se encuentre.

cantidad de un nutriente que cubre las necesidades de la gran mayoría de las personas con características fisiológicas similares

Las recomendaciones toman en cuenta la biodisponibilidad de los nutrientes, es decir, qué cantidad llega a las células que lo necesitan para desempeñar una función metabólica

El consumo de nutrientes, a su vez, es influido por factores económicos, alimentarios, culturales y religiosos, así como por la sensación de hambre y apetito, entre otros

las necesidades de nutrientes se afectan en caso de enfermedades como diarrea, fiebre, infecciones, estados normales de crecimiento como embarazo, actividad física.

Este fenómeno puede resultar afectado por la capacidad del intestino para absorberlos, la presencia de otras sustancias que compiten para ser absorbidas o que impiden su absorción
nutrición debe valorarse en forma periódica, para lo cual se aplican diferentes técnicas de acopio de datos tamaño y composición corporal, signos clínicos relacionados con deficiencias nutrimentales y estudios bioquímicos de sangre, orina y otros tejidos y componentes del organismo que indican si se han cubierto las necesidades de nutrientes, Cuando no se cubren adecuadamente las necesidades de energía y nutrientes en el organismo, se producen desequilibrios que tarde o temprano se traducen en enfermedad.

Dieta equilibrada, prudente o saludable, son términos que deberían usarse siempre en plural, es decir, hemos de hablar de dietas equilibradas, saludables o prudentes pues, efectivamente, una vez establecidos los criterios que deben cumplir, comprobaremos que muchas dietas o combinaciones de alimentos pueden considerarse adecuadas, Por todo ello, es necesario y urgente establecer y difundir claramente las normas generales que hay que tener en cuenta para diseñar, preparar y consumir una dieta equilibrada.

Criterios generales a tener en cuenta en la valoración de la dieta

condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas, Así, las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que son los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías, deben consumirse diariamente en cantidades de varios gramos y por eso se denominan macronutrientes. El resto, vitaminas y minerales, que se necesitan en cantidades muchos menores, se llaman micronutrientes

Este primer criterio puede conseguirse fácilmente eligiendo una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, pescados, huevos, azúcares, pues los nutrientes se encuentran amplia y heterogéneamente, distribuidos en los alimentos y pueden obtenerse a partir de muchas combinaciones de los mismos. La moderación en las cantidades consumidas de todos ellos para mantener el peso adecuado y evitar la obesidad y sus consecuencias, es también una regla de oro

la dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativa El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario

De esta forma se puede contribuir a prevenir muchas enfermedades asociadas, como la obesidad, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes, algunos tipos de cáncer, etc

Esta energía es suministrada al organismo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Se denomina valor energético o calórico de un alimento a la cantidad de energía que se produce cuando es totalmente oxidado o metabolizado para producir dióxido de carbono y agua

Componentes del gasto energético, La energía que gastamos a diario, y por extensión nuestras necesidades calóricas, están determinadas por tres componentes importantes:

1. El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo, la circulación sanguínea, la respiración, la digestión, etc. En los niños también incluye el coste energético del crecimiento, No todas las personas tienen el mismo gasto metabólico basal, pues depende de la cantidad de tejidos corporales metabólicamente activos, Recordemos que la masa, Recordemos que la masa
2. El efecto térmico de los alimentos o la termogénesis inducida por la dieta o postprandial es la energía necesaria para llevar a cabo los procesos de digestión, absorción y metabolismo de los componentes de la dieta tras el consumo de alimentos en una comida: la secreción de enzimas digestivos, el transporte activo de nutrientes, la formación de tejidos corporales, de reserva de grasa, de glucógeno, de proteína y algunos otros
3. veces el más importante en la modificación del gasto energético, es el tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada. La energía gastada a lo largo del día para realizar el trabajo y la actividad física es, en algunos individuos, la que marca las mayores diferencias

El consejo o las pautas para el multidisciplinario

Un peso superior a 4 kg al nacimiento parece ser predictor de obesidad en la infancia y la adultez, mientras que diferente análisis apuntan una moderada protección de la obesidad infantojuvenil ejercida por la lactancia materna

la ausencia de supermercados con oferta de frutas y hortalizas, o bien su ubicación a grandes distancias, así como el número de restaurantes de —comida rápida y de tiendas de conveniencia, en una unidad geográfica, hace que aumente el IMC medio de las poblaciones que viven en ella.
las dietas vegetarianas y veganas están asociadas con IMC menores, así como el alto consumo de fruta y hortalizas y de cereales. Además, una alta ingesta de fibra en el contexto de una dieta rica en alimentos de origen vegetal se asocia a un mejor control del peso corporal en adultos sanos. Con todo ello, se pueden establecer unas recomendaciones nutricionales prácticas para la prevención de la obesidad y el sobrepeso, en todas las etapas de la vida:

- Adecuar individualmente la ingesta de la mujer embarazada a su situación para evitar recién nacidos con peso exagerado
- Promover la lactancia natural materna en el primer periodo de vida. ☑ Respetar el apetito y no forzar la alimentación excesiva en la infancia. ☑ Consumir alimentos con baja densidad energética.

La dieta para perder peso debe ser diseñada de forma personalizada en individuos con obesidad (IMC > 30 kg/m²) o sobrepeso II (IMC = 27-29,9 kg/m²) asociado a comorbilidades, o con oscilaciones de peso importantes en poco tiempo. De una reciente revisión sobre las evidencias relacionadas con el tratamiento del sobrepeso y obesidad pueden extraerse las siguientes recomendaciones prácticas:

Se debe conseguir un déficit energético de 500-1.000 kcal/día. Las modificaciones en la proporción HC/grasas no influyen en la reducción de peso a largo plazo. La dieta baja en grasas ayuda a controlar el LDL, mientras que la dieta baja en HC reduce los niveles de triglicéridos y HDL