



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

E.L.N GUADALUPE FLORES ZAVALA

L.N NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

MAPA CONCEPTUAL UNIDAD I

NUTRICIÓN EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD

OCTAVO CUATRIMESTRE

PASIÓN POR EDUCAR

LIC. NUTRICIÓN

TAPACHULA CHIAPAS A 10 DE ENERO DEL 2021

SOBREPESO Y OBESIDAD

LINK:<https://plataformaeducativauds.com.mx/LNU803.pdf>

El sobrepeso y la obesidad son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo por un aumento de peso corporal

La desnutrición continua siendo un problema de salud pública ya que se encuentra entre las primeras cinco causas de mortalidad infantil.

El porcentaje de grasa acumulado en el cuerpo, es un indicador del riesgo de enfermedades cardiovasculares para ello se emplean el índice cintura/cadera (ICC) y el contorno de la cintura.

La OMS establece que un IMC igual o superior a 25 kg/m² expresa sobrepeso superior a 30 kg/m² determina obesidad.

El conjunto de factores asociados a este problema de salud podemos encontrar algunos que no son susceptibles de modificación como lo genético-hereditarios, geográficos, y otros modificables, como la alimentación, AF.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres de nuestro país, se encuentra entre las más elevada del mundo.

Anteriormente el sobrepeso se determinaba mediante el índice Broca, se calculaba el peso ideal según su estatura. A partir de la diferencia entre el peso real y el peso ideal se diagnosticaba el sobrepeso o la falta de peso

En niños de seis a diez años la existencia de un 45,2% de exceso de peso, repartido en un 26,1% de sobrepeso y un 19,1% de obesidad..

el exceso de peso es un problema de salud muy prevalente, que afecta al 62% de los adultos, los estudios de ENRICA demuestra que un 22,9% presenta obesidad y un 39,4% sobrepeso...

La prevención y el tratamiento de la obesidad debe concebirse con estrategias que contemplen a las personas un menor consumo de alimentos de alta densidad energética y llevar a cabo una vida más activa

la adopción de estilos de vida poco saludables y los acelerados procesos de urbanización en los últimos años, modificaciones con el perfil epidemiológico y de los patrones alimentario son factores principales .

También se considera sobrepeso un peso de 10 a 20% mayor a la estatura en cm. Y peso ideal cuando es menor del 10% en hombres y 15% en mujeres en relación con la estatura

La prevalencia combinada de sobrepeso u obesidad (IMC \geq 25 kg/m²) en la población mayor de 20 años es mayor en las mujeres (73.0 %) que en los hombres (69.4 %).

la obesidad se reconocen factores genéticos, endocrinos, neurológicos, psicológicos y ambientales con un peso específico en cada individuo.

El tratamiento farmacológico o quirúrgico cirugía bariátrica puede tenerse en consideración .

El incremento de la obesidad tiende a desplazarse hacia los grupos con nivel socioeconómico bajo.

EL método mas viable para determinar los riesgos provoca el sobrepeso en la salud es medir el contorno de la cintura, debido la grasa acumulada en la zona abdominal se relaciona directamente con EVC.

De 1998 a 2012, el sobrepeso en mujeres de 20 a 49 años se incrementó de 25 a 35.3 % y la obesidad de 9.5 a 35.2 %..

También incrementa el riesgo de desarrollar comorbilidades como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares o neoplasias en mama, endometrio, colon y próstata..

La obesidad constituye una patología crónica, que presenta no solo una mayor mortalidad sino también comorbilidades .

En México, se recomienda mantener una circunferencia de la cintura menor de 80 cm en la mujer y menor de 94 cm en el hombre.