

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**



**MAPA CONCEPTUAL/PROTOCOLO DEL TRATAMIENTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD**

**NOMBRE DEL TRABAJO**

**DIEGO QUIÑONES GARCÍA**

**ALUMNO**

**SOBREPESO Y OBESIDAD**

**MATERIA**

**LN. NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO**

**CATEDRATICO**

**LNU 8° CUATRIMESTRE**

**GRADO Y GRUPO**

**TAPACHULA CHIAPAS, 24 DE FEBRERO DEL 2021**

El mantenimiento del peso y de la composición corporal a lo largo del tiempo depende del equilibrio entre la ingesta y el metabolismo de los distintos nutrientes. La regulación homeostática de los HC y de las proteínas es más eficiente que la de los lípidos

**CARACTERISTICAS**

- ¿Los resultados de la pérdida de peso son realistas, esto es entre 0,5 y 1 kg/semana?
- ¿Propone una alimentación variada?
- A excepción de la energía, ¿las necesidades nutricionales están cubiertas?
- ¿La dieta tiene en consideración que es importante controlar la cantidad y la calidad de los alimentos que se ingieren?
- ¿Los alimentos ricos en grasas saturadas están limitados?
- ¿Contribuye al cambio de hábitos alimentarios para una adherencia sostenible a largo plazo?
- ¿Muestra equilibrio entre los diferentes principios inmediatos?
- ¿Permite su cumplimiento en las situaciones sociales habituales?
- ¿Aconseja la inclusión y recomendación de práctica habitual de AF?

**INTERROGANTES POR HACER**

Debe adelantarse a la tentación de llevar a cabo algún tipo de dieta de moda por parte de los pacientes, y desaconsejar esta práctica. Muchas de ellas entrañan el riesgo de alteraciones en el medio interno y/o carencias nutricionales

**CARACTERISTICAS**

**PROTOCOLO DEL TRATAMIENTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD**

**NUTRICIONISTA**

El nexo común entre obesidad y Nutrición es la dieta, que es, junto con la AF, una de las piedras angulares del tratamiento de la obesidad. Tanto la desnutrición como la obesidad pueden tener su origen en digresiones dietéticas, por lo que es necesario difundir normas generales para diseñar y preparar una dieta equilibrada.

**ESTUDIO DRECE**

Investigación que desde hace dos décadas analiza la relación entre los hábitos de consumo alimenticio y las ECV en la población de nuestro país, la población adulta española ingiere una media de 2.542 calorías diarias, en torno a 250 calorías menos que lo que consumía hace dos décadas. A pesar de ello, la **tasa de obesidad en este periodo ha crecido de un 17 a un 21%**, probablemente debido a un estilo de vida más sedentario.

**ENIDE**

Estima una desviación en el perfil energético, teniendo un aporte excesivo a partir de las proteínas (16%) y los lípidos (40,2%), mientras que los HC suponen tan sólo el 41,4% del volumen energético total de la dieta. En cuanto a los AGS, su contribución (12,1%) al volumen calórico supera las recomendaciones (< 7%).