

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



Nombre del alumno: Diego Quiñones García

Nombre del profesor: Ln. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

**Nombre del trabajo: Protocolo del tratamiento del sobrepeso y la obesidad
/ Cuadro sinóptico**

Materia: Sobrepeso y Obesidad

Cuatrimestre: 8°



TAPACHULA CHIAPAS, 2 DE MARZO DEL 2021

PROTOCOLO DEL TRATAMIENTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PREVENIR LA OBESIDAD

- 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.
- Ante disponibilidad, utilizar raciones de menor tamaño y versiones alimentarias con menor contenido energético.
- Facilitar la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables (frutas y hortalizas).
- Limitar la ingesta de bebidas azucaradas y considerar el agua como la bebida de primera elección.
- Limitar el consumo de fast food.
- Aumentar el consumo de fibra dentro de la dieta.
- Desaconsejar el consumo de alcohol.

CONSEJOS O PAUTAS

Una revisión española sobre los factores dietéticos asociados a la ganancia de peso en adultos constató que los patrones de dieta con densidad energética alta, así como el ofrecimiento de raciones de mayor tamaño, condicionan un aumento en la ingesta energética de los individuos y, además, aumento de peso.

Complementos

La evidencia disponible sugiere que una mayor adherencia a la dieta mediterránea podría prevenir el aumento del perímetro abdominal. Asimismo, 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

VALORACION DE DIETA

El primer 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 y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias

D. Equilibrada

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, es por ello, la dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas, es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa de vida.

Componentes del gasto energético

- **El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal (TMB)** incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo, la circulación sanguínea, la respiración, la digestión, etc.
- **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
- **Gasto energético**, es el tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada, es decir 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.

DIETA

Es la cantidad mínima de un nutriente que necesita ingerir un individuo, en un momento específico de la vida, para nutrirse satisfactoriamente. Es una condición 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

Recomendación nutricional

Se refiere a la cantidad de un nutriente que cubre las necesidades de la gran mayoría de las personas con características fisiológicas similares, tratándose de una guía de aplicación general, no corresponde a los requerimientos de un individuo y en general rebasa las necesidades individuales, se deben ajustar al tipo de dieta de una población y a las técnicas culinarias empleadas en los distintos países o regiones, se deben ajustar al tipo de dieta de una población y a las técnicas culinarias empleadas en los distintos países o regiones

Características

El estado de nutrición debe valorarse en forma periódica, para lo cual se aplican diferentes técnicas de acopio de datos, como información sobre la dieta (encuestas alimentarias), tamaño y composición corporal (antropometría), signos clínicos relacionados con deficiencias nutricionales y estudios bioquímicos de sangre, orina y otros tejidos y componentes del organismo, con la dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud y el desayuno, como una comida más del día, contribuye notablemente al resultado final de lo que podemos entender por una alimentación equilibrada

Obesidad

Es una enfermedad compleja en su tratamiento. Aún hay muchas dudas por resolver y existen diversas opiniones en torno a la mejor fórmula para su resolución. Por la fisiopatología de la enfermedad, el objetivo principal del tratamiento debe ser la pérdida de peso a expensas del exceso de masa grasa, especialmente la localizada a nivel central.

Dieta de pérdida de peso

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.

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.
- Las modificaciones del IG o de la CG no influyen en la reducción de peso a largo plazo.
- La proporción de proteínas no influye en la reducción de peso a largo plazo.
- Un aporte de proteínas superior a 1,05 g/kg de peso favorece el mantenimiento de la masa magra.
- Las dietas enriquecidas en fibra o los suplementos de fibra contribuyen al control lipídico.

