



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

E.L.N GUADALUPE FLORES ZAVALA

DOCENTE LNU. NEFI A. SÁNCHEZ GORDILLO

CUADRO SINÓPTICO

NUTRICIÓN EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD

OCTAVO CUATRIMESTRE

LIC. NUTRICIÓN

TAPACHULA CHIAPAS A 06 DE MARZO DEL 2021

TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

ELABORACIÓN DE DIETA

Es la cantidad mínima de un nutrimento que necesita ingerir un individuo.
varía de acuerdo con la edad, el género, las características antropométricas.

Las recomendaciones toman la biodisponibilidad de los nutrimentos, cantidad llega a las células para una función metabólica.

puede resultar afectado por la capacidad del intestino para absorberlos, por otras sustancias que compiten para ser absorbidas o que impiden su absorción
Las necesidades de nutrimentos se afectan en enfermedades como diarrea, fiebre, infecciones, embarazo, actividad física.

Las normas generales que hay que tener en cuenta para diseñar, preparar y consumir una dieta equilibrada.

Cuando no se cubren a las necesidades de energía, nutrimentos en el organismo, se producen desequilibrios

La deficiencia crónica de hierro se manifiesta como anemia, la de agua se manifiesta como deshidratación y la de vitamina A produce ceguera nocturna

Una dieta adecuada a nuestras necesidades, es uno de los soportes en el mantenimiento o recuperación de la salud

Presente las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias.

La moderación en las cantidades consumidas para mantener el peso adecuado y evitar la obesidad sus consecuencias

La dieta como factor de riesgo o de protección con las enfermedades degenerativas.

El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso dentro de los límites aconsejados

Si el peso es el adecuado y no se modifica en un mes, esa es la energía consumida que se necesita.

El valor energético de un alimento a la cantidad de energía que se produce cuando es oxidado para producir dióxido de carbono y agua

El balance entre las necesidades de energía y la ingesta calórica es el principal determinante del peso corporal
La energía que gastamos a diario están determinadas por tres componentes

El gasto metabólico basal incluye la energía para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo, la circulación sanguínea, la respiración, la digestión

En los niños también incluye el coste del crecimiento.

La masa muscular es metabólicamente más activa que el tejido adiposo y esta condicionado por la edad y el sexo.

un tercer factor el más importante en la modificación del gasto energético, es el tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada.

No necesita la misma cantidad de energía un atleta que entrene varias horas al día o un leñador trabajando en el monte que aquella persona que tenga una vida sedentaria.

EL CONSEJO O LAS PAUTAS PARA EL PACIENTE

Múltiples factores se han implicado en el acúmulo de exceso de peso y obesidad.

Un peso superior a 4 kg al nacimiento es predictor de obesidad en la infancia y la adultez.

una moderada protección de la obesidad infantojuvenil ejercida por la lactancia materna.
La ausencia de mercados con oferta de frutas y verduras o la ubicación grandes distancias

Las dietas vegetarianas y veganas están asociadas con IMC menores, así como el alto consumo de fruta y verduras

Una alta ingesta de fibra de una dieta rica en alimentos de origen vegetal se asocia a un mejor control del peso corporal en adultos sanos

Respetar el apetito y no forzar la alimentación excesiva en la infancia.

El tratamiento se basa en la modificación de los factores como la dieta, los hábitos alimentarios, el aumento de la AF y el abandono del sedentarismo.

se puede valorar el uso de fármacos o la intervención con cirugía bariátrica.

La selección de una dieta inadecuada podría ser ineficaz para la pérdida de peso y suponer grave peligro para la salud del paciente

Se debe conseguir un déficit energético de 500-1.000 kcal/día.

La reducción proporción HC/grasas no influyen en la reducción de peso a largo plazo.

La dieta baja en grasas ayuda a controlar el LDL, y la dieta baja en HC reduce los niveles de triglicéridos y HDL

La proporción de proteínas no influye en la reducción de peso a largo plazo
El aporte de proteínas superior a 1,05 g/kg de peso favorece el mantenimiento de la masa muscular

UN EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO