

Nombre de la universidad

Universidad del sureste
UDS

Nombre de la materia



Sobrepeso y obesidad.

Nombre del catedrático

DANIELA RODRIGUEZ

Nombre del alumno

MALDONADO SALAZAR HEIDI YOSELIN

Tratamiento del sobrepeso y obesidad

Sobrepeso y obesidad

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.

Se constata una amplia y variada oferta de alimentos donde la población debe tomar decisiones sobre su salud y alimentación de forma independiente a la publicidad, las modas y la ayuda tecnológica de la industria del listo para comer.

El tratamiento debe incluir desde el inicio un plan de alimentación, actividad física y ejercicio, terapia para mejorar la conducta alimentaria y fármacos en caso de que lo amerite.

El objetivo es educar al paciente para que coma cantidades adecuadas de alimentos y de buena calidad nutricional en horarios específicos.

Encuestas alimentarias

Las encuestas nutricionales son un instrumento que utilizan los expertos para realizar una investigación y conocer, por ejemplo, hábitos alimenticios, el grado de conocimiento que tienen las personas sobre alimentos saludables, y otros aspectos relacionados con la ingesta de alimentos.

Tipos de encuestas

Encuestas nutricionales para niños: Las encuestas sobre los hábitos alimenticios para niños permiten saber si los infantes están consumiendo los alimentos que cuentan con los nutrientes suficientes para un desarrollo favorable y si realizan actividades que benefician tanto su salud física como emocional.

Encuestas nutricionales para adolescentes: Este tipo de encuestas permite saber si los adolescentes tienen hábitos alimenticios que no perjudiquen su salud.

Encuestas nutricionales para adultos: Las encuestas nutricionales para adultos son la herramienta ideal para conocer qué tan interesados se encuentran en cuidar su alimentación.

Encuestas nutricionales para estudiantes: Con estas encuestas, los expertos pueden evaluar si los estudiantes tienen buenos hábitos alimenticios, tanto fuera como dentro de la escuelas, y si realizan actividades físicas que ayuden a su salud y crecimiento.

- ¿Conoces la diferencia entre la nutrición y alimentación?
- ¿Cuántas veces comes al día?
- ¿Crees que la salud y la nutrición están relacionadas?
- ¿Quién compra los alimentos en tu hogar?
- ¿Quién prepara los alimentos en tu hogar?
- ¿Cuántos litros de agua bebes al día?

Ingesta de nutrientes

De un modo coloquial, las ingestas recomendadas se pueden definir como "la cantidad de energía y nutrientes que es necesario ingerir para mantener un óptimo estado nutricional, que evitan las enfermedades por carencia y que ayudan a prevenir enfermedades cuya aparición parece estar, al menos en parte, condicionada por la dieta".

Las ingestas recomendadas son también la base para elaborar las guías alimentarias, pautas que orientan a la población sobre el consumo de alimentos (expresado en número de raciones/día) que permite cubrir de una forma fácil y práctica las ingestas recomendadas.