



Nombre del alumno: Daniela calderón Sánchez.

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez.

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico.

Materia: Sobrepeso y Obesidad.

Grado: Octavo cuatrimestre.

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de marzo del 2021.

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD.

Protocolo del sobrepeso y obesidad.

- El nexo común entre obesidad y Nutrición es la dieta junto con la actividad física (AF). Una de las piedras angulares del tratamiento de la obesidad.
- Según el estudio DRECE (Dieta y Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares en España), 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.
- Según la ENIDE se 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.
- 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
- La ingesta excesiva de grasa es uno de los factores que se asocian a la obesidad con más frecuencia, ya que conlleva una estimulación de la sobrealimentación (por su escasa saciedad y su alta palatabilidad, inhibición de la oxidación y aumento de la lipogénesis).

Encuestas alimentarias y determinación de la ingesta de nutrientes.

- Principales causas de muerte en el mundo por orden de importancia.
 - 1.- Enfermedades coronarias.
 - 2.- Enfermedades cerebrovasculares.
 - 3.- Infecciones respiratorias.
 - 4.- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
 - 5.- Enfermedades diarreicas.
 - 6.- VIH/sida.
 - 7.- Tuberculosis.
 - 8.- Cáncer de tráquea, bronquios y pulmón.
 - 9.- Accidente de tráfico.
 - 10.- Premadurez y peso bajo al nacer.
- Consecuencia de la elevada prevalencia de enfermedades relacionadas con la obesidad.
 - Reportes del gran consumo de energía.
 - Grasas saturadas.
 - Grasas trans.
 - Colesterol.
 - Ingestión deficiente de fibraGenerando productos con menos energía o sin algún nutrimento, o bien, se adicionan, a modo de ofrecerlos como alimentos con perfiles más saludables.

UDS. (2021.). protocolo del tratamiento del sobrepeso y la obesidad: protocolo del sobrepeso y la obecidad, Encuestas alimentarias y determinación de la ingesta de nutrientes. En UDS., *Sobrepeso y Obecidad*. (págs. 59-71.). COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS.