

Viernes 12 de marzo de 2021

Materia: sobrepeso y obesidad



Docente: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre de la alumna: Jesimiel Ortega Gómez

Tema: cuadro sinóptico unidad 3

Cuatrimestre: 8vo

Carrera: Nutrición

Unidad 3

Protocolo de tratamiento en sobrepeso y obesidad

El nexo común entre obesidad y Nutrición es la dieta

Se constata una amplia y variada oferta de alimentos donde la población debe tomar decisiones sobre su salud y alimentación de forma independiente

La tasa de obesidad en este periodo ha crecido de un 17 a un 21%, probablemente debido a un estilo de vida más sedentario

La difícil prevención de este, problema de salud, las dietas para adelgazar con (dietas milagro), que muchas veces sólo tienen intereses económicos.

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 reducción del aporte lipídico es una de las estrategias fundamentales en el tratamiento de la obesidad

la epidemia de obesidad continúa extendiéndose incluso en aquellos países en los que se ha disminuido la ingesta grasa

Encuestas alimentarias

Las encuestas nutricionales son un instrumento que utilizan los expertos para realizar una investigación y conocer

Sirven para la detección de riesgos, es la generación de políticas públicas que apunten a modificar las condiciones de riesgo detectadas. Y que también puede tener fines comerciales, de tal forma que la industria alimentaria modifica su oferta en función de los resultados de estudios sobre la alimentación y la salud de los consumidores.

La obtención de los datos de ingesta o de hábitos alimentarios requiere habilidad para identificar la capacidad de comprensión del paciente frente a los datos.

La precisión de los resultados dependerá además de distintos factores del individuo, tales como: memoria, motivación para recordar, edad, sexo, educación, estado de salud actual, costumbres, el lugar donde se llevará a cabo la encuesta

Determinación de la ingesta de nutrientes

Los métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales

Existen cantidades específicas para cada nutriente

<i>Nutriente</i>	<i>Unidad</i>	<i>RDA</i>
Vitamina A, retinol	µg	800 (2.667 U)
Vitamina D, coleciferol	µg	5 (200 UI)
Vitamina E, tocoferol	mg	10 (14,9 UI)
Vitamina C, ácido ascórbico	mg	60
Vitamina B ₁ , tiamina	mg	1,4
Vitamina B ₂ , riboflavina	mg	1,6
Vitamina B ₃ , niacina	mg	18
Vitamina B ₆ , piridoxina	mg	2

Vitamina B ₉ , ácido fólico	µg	200
Vitamina B ₁₂ , cianocobalamina	µg	1
Vitamina H, biotina	mg	0,15 (150 µg)
Ácido pantoténico	mg	6
Calcio	mg	800
Fósforo	mg	800
Magnesio	mg	300
Hierro	mg	14
Zinc	mg	15
Yodo	µg	150

Bibliografía

UDS. (2021). antologia de sobrepeso y obesidad . En *sobrepeso y obesidad* (págs. 59 - 71). comitan chiapas : UDS.