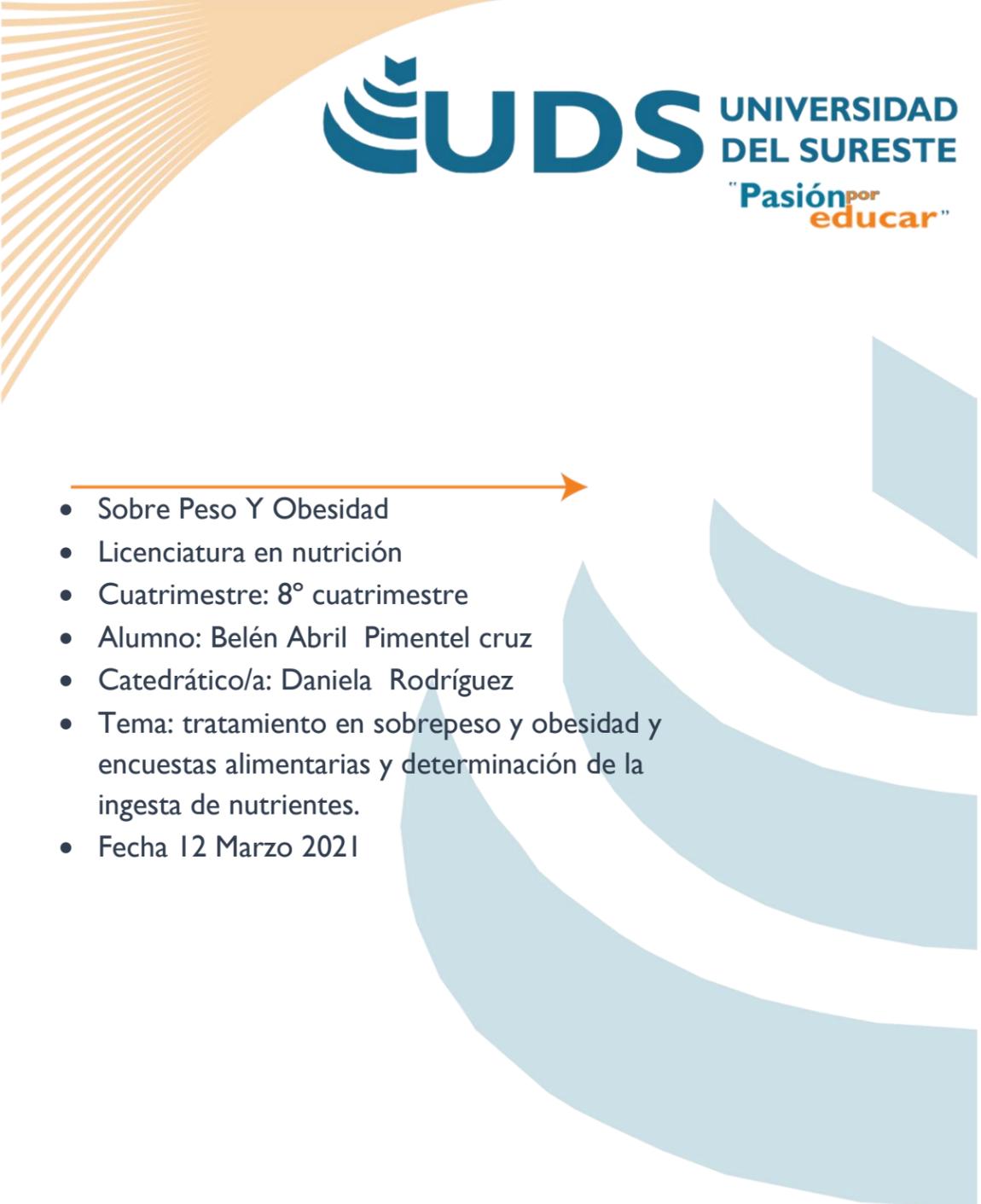


- 
- Sobre Peso Y Obesidad
 - Licenciatura en nutrición
 - Cuatrimestre: 8° cuatrimestre
 - Alumno: Belén Abril Pimentel cruz
 - Catedrático/a: Daniela Rodríguez
 - Tema: tratamiento en sobrepeso y obesidad y encuestas alimentarias y determinación de la ingesta de nutrientes.
 - Fecha 12 Marzo 2021

Sobre peso y obesidad

Protocolo de tratamiento en sobrepeso y obesidad

La obesidad es una enfermedad de etiología multifactorial de curso crónico en la cual se involucran aspectos genéticos, bioquímicos, dietéticos, ambientales y de estilo de vida que conducen a un trastorno metabólico

Se caracteriza por un balance positivo de energía, que ocurre cuando la ingestión de calorías excede al gasto energético, ocasionando un aumento en los depósitos de la grasa corporal y por ende ganancia de peso.

El objetivo general del tratamiento consiste no solo en la reducción exitosa del peso y la grasa corporal, sino en la modificación del estilo de vida para que la pérdida de peso se mantenga a lo largo de los años.

En el tratamiento

En el tratamiento de la obesidad no se recomienda inducir cambios en la proporción de proteínas de la dieta

Para garantizar el mantenimiento o incremento de la masa magra durante una dieta hipocalórica, resulta eficaz aumentar el contenido de proteínas de la dieta por encima de 1.05 g/kg

El ejercicio promueve y mantiene la pérdida de peso, disminuye la obesidad abdominal

Mejora la condición cardiorrespiratoria, reduce los factores de riesgo cardiovascular

Disminuye el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria, la resistencia a la insulina y la mortalidad cardiovascular

Tratamiento farmacológico

El tratamiento farmacológico produce pérdida modesta de peso y que su indicación debe ser individualizada, considerando el perfil riesgo-benéfico

Las comorbilidades y los tratamientos asociados para evaluar los efectos secundarios y las interacciones.

Se deben considerar como candidatos a tratamiento farmacológico los pacientes adultos con sobrepeso u obesidad que presenten comorbilidades como hipertensión arterial sistémica

Diabetes mellitus, hiperlipidemia, enfermedad arterial coronaria, apnea del sueño y enfermedad articular degenerativa

El tratamiento farmacológico debe de una estrategia terapéutica a largo plazo. Hasta el momento, la eficacia del tratamiento farmacológico en población infantil con obesidad es limitada

Tratamiento de la obesidad y el sobre peso.

Para mantener un peso saludable es importante lograr un equilibrio entre las calorías que se ingieren y las calorías que se queman mediante la actividad física y las funciones corporales.

Para perder peso, una persona suele tener que reducir las calorías que ingiere y aumentar la actividad física

El tratamiento farmacológico debe formar parte de un programa integral para el control del peso corporal Solamente para pacientes con sobrepeso (IMC de 27-29,9) y factores de riesgo asociados y pacientes con obesidad (IMC \geq 30)

Que previamente hayan llevado a cabo intentos serios de adelgazar mediante tratamiento básico integral (dieta, actividad física y modificación de conducta) bajo supervisión médica y no hayan respondido adecuadamente

Encuestas alimentarias

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 nutricionales

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.

