



Nombre de alumno: Eduardo de Jesús López López

Nombre del trabajo: Protocolo del tratamiento de sobrepeso y obesidad

Materia: Sobrepeso y obesidad

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 8vo cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de marzo del 2021.

- El nexo que une la nutrición con la obesidad es la dieta, que junto a factores como la AF, se crea la trinidad para el tratamiento de la obesidad.
- El consumo calórico se ha elevado 250 kcal más que en décadas anteriores esto por la alta oferta de alimentos procesados, hidratos de carbono simples en estos y demasiado sodio y GS.
- La tasa de obesidad ha aumentado de 17% a un 21% en dos décadas esto por la industrialización.
- El consumo de AGS se ha elevado de <7 (recomendado) a un 12,1% como lo estándar

- Aspecto coherentes de una dieta

- Resultados constantes pero no rápidos, con valores de entre 0,5 y 1 kg/semana que no pone en riesgo la vida del paciente
- La alimentación debe ser variada
- Las necesidades nutricionales deben ser cubiertas no solo calóricamente hablando.
- Propone el consumo de alimentos funcionales y de calidad
- Limitaciones de alimentos que pueden entrar en contradicción con la salud
- Crea un hábito más que un tratamiento
- Permite su cumplimiento en situaciones sociales habituales
- Aconseja o incluye AF dentro del tratamiento.

- Elaboración de dieta

- Busca la satisfacción para nutrir a una persona en un momento específico de la vida con las cantidades y nutrientes necesarios.
- La elaboración toma en cuenta aspectos como la edad, el género, medidas antropométricas, el estado fisiológico, embarazo, lactancia, crecimiento y estado de salud en el que se encuentre.
- La recomendación nutrimental, se refiere a la cantidad de un nutriente que cubre las necesidades de la gran mayoría de las personas con características fisiológicas similares.
- Las recomendaciones nutrimentales se deben ajustar al tipo de dieta de una población y a las técnicas culinarias empleadas en los distintos países o regiones.
- En caso de presentar patologías como diarrea, fiebre, infecciones afectan al requerimiento nutricional, no solo en si se presentan sino también en el embarazo o la actividad física.
- El estado nutricional debe valorarse de forma periódica.
- Un desequilibrio de nutrientes o energéticos producen alteraciones que desembocan en enfermedades o trastornos alimenticios.
- La dieta adecuada no solo nos va ayudar a prevenir enfermedades si no que fungirá como soporte e mantenimiento o recuperación de la salud.

El consejo o las pautas para el paciente un equipo multidisciplinario.

Múltiples factores se han implicado en el acumulado de exceso de peso y obesidad, entre ellas la programación fetal, deficiencia de lactancia materna en los primeros años de vida, bajo peso al nacer.

Un consumo de alimentos ricos en energía provenientes de alimentos con baja calidad nutricional y alta en AGS puede aumentar el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad.

La disponibilidad alimentaria tiene un efecto muy importante en el desarrollo de una población que al tener difícil el acceso a alimentos de alta calidad y nutrientes como vegetales, frutas, cereales de buena calidad condenan a sus pobladores a merced de los supermercados y alimentos procesados que no tienen un régimen en su producción que pueda beneficiar al consumidor por su alto contenido de azúcares, grasas y sodio en sus productos.

Recomendaciones nutricionales prácticas para la prevención de la obesidad y el sobrepeso, en todas las etapas de la vida:

- Adecuar individualmente la dieta de una mujer embarazada para evitar un peso alterado del producto al nacer.
- Promover la lactancia materna.
- Respetar el apetito y no forzar la alimentación en la infancia.
- Consumir alimentos de baja densidad energética.
- Ante disponibilidad, utilizar raciones de menor tamaño y versiones alimentarias con menor contenido energético.

- Criterios generales

- Mantener energéticamente equilibrada y nutricionalmente el contenido de la dieta.
- Cubrir las necesidades individuales del paciente.
- Evitar deficiencias.
- Las necesidades de cada nutriente son cuantitativamente muy diferentes.
- Que conforme varios grupos de alimentos en la dieta y tomar en cuenta los de mayor calidad.

Encuestas alimentarias & determinación de la ingesta de nutrientes

En el mundo en general se ha localizado que la principal fuente de la mayoría de las muertes está relacionada con la alimentación.

Por ende se han hecho esfuerzos por mitigar aún más el desarrollo de enfermedades que están relacionados con lo que consumimos habitualmente.

Se han aplicado rigurosamente la legalidad en lo que se produce y comercia para mejorar aún más la calidad de vida de las personas que tienen mayor accesibilidad a productos procesados que son fortificados con nutrientes que en evaluaciones han resultado en déficit.

