

- Sobrepeso y obesidad.

Nombre del alumno: Andrea Candelaria  
Guillen Rodriguez

Catedrático: Daniela Rodríguez Martínez  
8 "A"

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez, Chiapas

09 de abril del 2021

# Tratamientos

## Tratamiento quirúrgico.

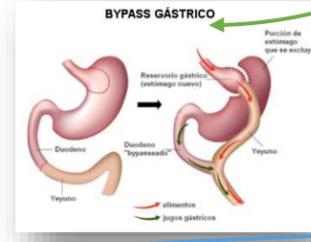
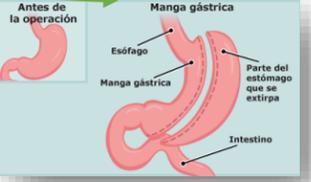
### Tipos.

Técnicas mixtas permiten la pérdida de peso en virtud a la resección gástrica y su mantenimiento por el efecto de la derivación biliopancreática.

Gastrectomía tubular, consiste en seccionar y resecar dos terceras partes del estómago, en la curvatura mayor, dejando la parte interna en forma de tubo.



El bypass, consiste en seccionar el estómago y crear un pequeño reservorio gástrico donde, además de reducir el tamaño del estómago.



Cirugía bariátrica es el conjunto de procedimientos quirúrgicos usados para tratar la obesidad.



Las técnicas restrictivas, inducen la pérdida de peso al reducir el tamaño o la capacidad gástrica, limitando drásticamente la ingesta de alimentos.

Las técnicas restrictivas utilizadas son: La banda gástrica ajustable, la gastrectomía tubular, en manga.

Las malabsortivas son las que influyen sobre la absorción de los alimentos y presentan más riesgo y complicaciones en el tiempo.

Las mixtas, o restrictivo-malabsortivas, reducen la capacidad gástrica, alteran la continuidad gástrica normal e interrumpen la absorción de los nutrientes y alimentos ingeridos.

## Tratamiento dietético.

Consiste en dieta hipocalórica la cual aporta menos de 800 Kcal/día.



Distribución de macronutrientes:  
 HC (4 kcal/g): 50-60% del VCT.  
 Proteínas (4 kcal/g): 20% del VCT.  
 Grasas (9 kcal/g): 20-30% del VCT.

Recomendaciones:  
 Debe ser una dieta variada, evitar largos periodos de ayuno, se debe evitar en consumo de alcohol.



Realizar ejercicio físico ya que ayuda a mantener el diferencial entre energía ingerida y consumo energético, al mantener algo más alta la tasa metabólica, durante 30 minutos 4-5 días a la semana.

Recomendaciones:  
 El contenido en fibra alimentaria debe ser de 10 a 30 g y deben aportarse el 100% de las cantidades diarias recomendadas de vitaminas y minerales.



## Tratamiento farmacológico.

Es recomendado para pacientes con un índice de masa corporal (IMC) mayor a 30, o mayor a 27 y que tengan alguna comorbilidad, tales como, hipertensión, diabetes o dislipidemia.

Objetivos:  
 Reducir el apetito, alterar la absorción de nutrientes o incrementar la termogénesis.



### Medicamentos:

Dietilpropión, ayuda a la pérdida de peso a 6 y 12 meses.

Fentermina La fentermina, suprime el apetito por 12 a 14 horas.

Mazindol, en estudios las personas perdieron 14 kg.

Sibutramina, se ha utilizado como tratamiento para la obesidad a largo plazo.

Fluoxetina y sertralina, En 655 pacientes que recibieron fluoxetina a dosis de 60 mg/día durante 8 semanas perdieron 4 kg.

Orlistat, inhibe la lipasa pancreática reduciendo la absorción en la grasa de la dieta en 30%, lo que disminuye la ingesta calórica y de grasa.

## Tratamiento psicológico.

La terapia cognitivo conductual provee métodos que permiten vencer las barreras que evitan cumplir con la dieta e incrementar la actividad física.

Permiten identificar y controlar tu conducta, mediante la manipulación de antecedentes y consecuencias.



## Como es la educación nutricional.



### Programas de educación nutricional.

Estrategia NAOS (Plan Integral de Nutrición, Obesidad y Actividad Física).

Código PAOS (autocontrol de la publicidad alimentaria).

Utilizar los programas escolares en sus contenidos académicos y oferta de servicios (comedores escolares, instalaciones deportivas).

Favorecer cauces informativos que garanticen una adecuada comunicación en salud que contribuya a mejorar la cultura alimentaria de la gente.

Potenciar programas y acciones educativas (programas de educación nutricional y consejo dietético).

Estrategias educativas son diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación.

Están diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación.

<https://medix.com.mx/sobrepeso-obesidad/manejo-psicologico/>

<http://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20alimentaria%20y%20nutricional%20es%20un%20elemento%20esencial%20de,salud%20humana%20y%20ambiental%20por>

(Martines, 2021)

### Bibliografía

Martines, D. R. (2021). *Antología de Sobrepeso y Obesidad* . Comitán de Domínguez, Chiapas : Universidad del Sureste .