

- Sobrepeso y obesidad.

Nombre del alumno: Andrea Candelaria Guillen Rodriguez

Catedrático: Daniela Rodríguez Martínez

8 "A"

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez, Chiapas

12 de marzo del 2021

3 unidad.

Protocolo de tratamiento del sobrepeso y la obesidad.

Se basa en determinados pasos que componen el proceso del protocolo del tratamiento como lo es:

Mantenimiento del peso y de la composición corporal durante un determinado tiempo.

Mantener un equilibrio entre la ingesta de alimentos y el metabolismo de distintos nutrientes.

regulación homeostática de los HC y de las proteínas es más eficiente que la de los lípidos.

La elaboración de la dieta que debe satisfacer las necesidades nutricionales del paciente que depende de la edad, sexo, características antropométricas, el estado fisiológico, embarazo, lactancia, crecimiento y el estado de salud en el que se encuentre.

Por lo que así el protocolo se basara principalmente en la identificación y el diagnóstico de la obesidad.

Habiendo tres componentes del gasto energético.

El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal (TMB) incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo, la circulación sanguínea, la respiración, la digestión, etc.

Mientras que 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 y los AGS, su contribución (12,1%) al volumen calórico supera las recomendaciones (< 7%).

Siendo así que 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.

Sin embargo, los criterios de la elaboración de una dieta es que:

Debe ser una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, pescados, huevos.

Es importante evitar el consumo de alimentos con exceso calórico, con exceso de azúcares por lo que deben preferirse alimentos con baja densidad calórica, aumentar el consumo de fibra, evitar el consumo de alcohol.

La duración e intensidad de la actividad física desarrollada, ya que en algunas personas la energía gastada a lo largo del día para realizar llega a marcar las mayores diferencias.

Deben estar presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias.

Encuesta Alimentaria.

Son un instrumento que utilizan para realizar una minuciosa investigación como de hábitos alimentarios y el grado de conocimiento que tienen las personas sobre la alimentación saludables.

Por lo que su objetivo es analizar algunos aspectos de importancia que podrían significar un mejoramiento en la obtención de datos alimentarios y la detección de riesgos.

Teniendo como ventaja proporcionar patrones alimentarios de varios días, el tiempo de la encuesta es mínimo por lo que no suele tardar.

Y su importancia radica en conocer el consumo de alimentos, nutrientes y otros componentes de la dieta.

Así los métodos mas frecuentes para las encuestas son:

Recordatorio de 24h, permite obtener información de los alimentos y su preparación.

Frecuencia de consumo, proporciona información sobre los grupos de alimentos, alimentos mas consumidos y ayuda a reflejar habitual de alimentos.

Historia dietética, método tradicional de análisis de la ingesta alimentaria.

Pesada directa de los alimentos

Por lo que una encuesta alimentaria debe llevar datos como son: nombre del paciente, edad, sexo, fecha,

Preguntas como:

- ✓ ¿Crees que la salud y la nutrición están relacionadas?
- ✓ ¿Cuántas veces come al día?
- ✓ ¿Cuántas veces come al día?
- ✓ ¿Cuántas veces come fue de su casa?
- ✓ ¿Cuáles son sus alimentos de preferencia?

Determinación de la ingesta de nutrientes.

La ingesta de nutrientes dependerá de diversos factores como son:

Edad, peso, talla, sexo.

Necesidades nutricionales, estado fisiológico etc.

Por lo que con base a la distribución de macronutrientes lo recomendado es de HC del 55 al 60%, lípidos del 25 al 30% y proteínas del 10 al 15%, sin embargo, si la persona llega a presentar una complicación más estos parámetros se tienen que llegar a modificar.

Mientras que con base a necesidades calóricas van a depender del peso, la talla, del estado nutricional en el que se encuentre.

En el que debemos tener en cuenta que debe ser una alimentación adecuada, correcta, suficiente en la que obtengan los nutrientes suficientes para el organismo.

Y en el que se deben obtener los nutrientes necesarios como vitaminas y minerales en cantidades adecuadas y recomendadas de ingesta.

http://docs.saludchiapas.gob.mx/transparencia/pot/f01/F01_030.pdf

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182003000300003

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700001

<https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/PuestaDia/Congresos/741>

(Rodriguez, 2021)

Bibliografía

Rodriguez, M. D. (2021). *Antología de Sobrepeso y Obesidad* . Comitán de Domínguez, Chiapas : Univesridad del Sureste .