

TEMA: 3 unidad



- NOMBRE DE ALUMNA: FIRIDIANA DOMINGUEZ GODÍNEZ
- MATERIA: SOBREPESO U OBESIDAD
- CARRERA: NUTRICIÓN
- 8 CUATRIMESTRE
- CATEDRÁTICO: DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A MARZO DEL 2021

Protocolo del tratamiento del sobrepeso y la obesidad: protocolo del sobrepeso y la obesidad.

El nexo común entre obesidad y Nutrición es la DIETA

Que es, junto con la AF, una de las piedras angulares del tratamiento de la obesidad

Tanto la desnutrición como la obesidad pueden

Tener su origen en digresiones dietéticas, por lo que es necesario difundir normas generales para diseñar y preparar una dieta equilibrada.

La sociedad española está soportando diferentes cambios en la alimentación y otros estilos de vida debidos a los procesos de industrialización, a la urbanización y a la incorporación de la mujer al trabajo, entre otros

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

Según la ENIDE se estima una desviación en el perfil energético

Teniendo un aporte excesivo a partir de

Proteínas (16%)

Lípidos (40,2%)

HC suponen tan sólo el 41,4% del volumen energético total de la dieta

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

Una dieta que responda negativamente a uno o a todos de los siguientes interrogantes deberá plantear dudas sobre la seguridad de la misma

1. ¿Los resultados de la pérdida de peso son realistas, esto es entre 0,5 y 1 kg/semana?
2. ¿Propone una alimentación variada?
3. A excepción de la energía, ¿las necesidades nutricionales están cubiertas?
4. ¿La dieta tiene en consideración que es importante controlar la cantidad y la calidad de los alimentos que se ingieren?
5. ¿Los alimentos ricos en grasas saturadas están limitados?
6. ¿Contribuye al cambio de hábitos alimentarios para una adherencia sostenible a largo plazo?
7. ¿Muestra equilibrio entre los diferentes principios inmediatos?
8. ¿Permite su cumplimiento en las situaciones sociales habituales?
9. ¿Aconseja la inclusión y recomendación de práctica habitual de AF?

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

Estas prioridades metabólicas son comprensibles, dado el papel estructural de las proteínas y las necesidades de un aporte suficiente de glucosa al cerebro

La ingesta excesiva de grasa es uno de los factores que se asocian a la obesidad con más frecuencia, ya que conlleva una estimulación de la sobrealimentación (por su escasa saciedad y su alta palatabilidad, inhibición de la oxidación y aumento de la lipogénesis).

UNIDAD 3

Encuestas alimentarias y determinación de la ingesta de nutrientes

Objetivos de la evaluación dietética y control de peso

En el mundo en general

Las principales causas de muerte se vinculan con la alimentación, ya sea en su génesis o su tratamiento, y según indicadores de la OMS

De entre las diez primeras, se relaciona directamente con la etiología de las dos más importantes y con el tratamiento de algunas más

Un objetivo más de la evaluación de la dieta

Derivado éste de la detección de riesgos, es la generación de políticas públicas que apunten a modificar las condiciones de riesgo detectadas

En México

Se agregan vitaminas y minerales a las harinas de trigo y maíz, a resultas, entre otras cosas, de la detección de deficiencias marginales en el consumo de estos nutrimentos

La evaluación de la dieta 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

Como consecuencia

Una elevada prevalencia de enfermedades relacionadas con la obesidad y los reportes del gran consumo de energía, grasas saturadas, grasas trans y colesterol, así como de la ingestión deficiente de fibra, se generan productos con menos energía o sin algún nutrimento, o bien, se adicionan, a modo de ofrecerlos como alimentos con perfiles más saludables

Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos

La alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como

- ✚ Enfermedad cardiovascular
- ✚ Algunos tipos de cáncer,
- ✚ Diabetes,
- ✚ Obesidad
- ✚ Osteoporosis

No sólo en los países en desarrollo sino también en los países en vías de desarrollo, pone de manifiesto la necesidad de mejorar los métodos de evaluación de ingesta dietética de los alimentos

Con el propósito

De identificar el rol de la dieta en la etiología y prevención de estas enfermedades

Entre las actividades específicas en esta área, se señala el identificar y minimizar las fuentes de error en la colección y proceso de los datos y mejorar los métodos para estandarizar las porciones

Un resultado importante de la conferencia fue establecer un listado de prioridades de investigación para conducir diversos estudios en esta área. Entre éstas están

- A. Desarrollo y evaluación de métodos de recolección de información dietética que consideren las diferentes culturas, así como también las diferentes edades, formas de comunicación y capacidad cognitivas.
- B. Desarrollo del conocimiento base de cómo los individuos escuchan y procesan la información de los alimentos que consumen.
- C. Desarrollo de nuevos enfoques para la identificación y minimización del sesgo y otras fuentes de error en la evaluación dietética, dentro de esta línea se incluyen los estudios de evaluación de biodisponibilidad de nutrientes.
- D. Desarrollo y evaluación de métodos apropiados para estandarizar el tamaño de las porciones.
- E. Desarrollo, actualización y expansión de las bases de datos de composición de alimentos.
- F. Desarrollo de métodos más eficientes y de menor costo para la recolección y análisis de la ingesta de alimentos.
- G. Desarrollo y evaluación de instrumentos para la medición de cambios dietéticos.
- H. Desarrollo de métodos apropiados para la comparación internacional de datos.

En la determinación de la cantidad de alimentos consumidos por la población se han encontrado que los errores más frecuentes se relacionan con

- ✓ El encuestado y el encuestador: por ejemplo, errores por inducción de las respuestas.
- ✓ La estimación de las cantidades de alimentos: por confusión en las unidades de medidas o fallas en las mediciones.
- ✓ La cuantificación de los nutrientes, en este aspecto juegan un papel importante las bases de datos.
- ✓ Análisis de datos

Encuestas alimentarias y determinación de la ingesta de nutrientes

Las metodologías de encuestas alimentarias en base a la experiencia de los participantes al Taller sobre Producción y Manejo de Datos de Composición Química de Alimentos en Nutrición en la aplicación de encuestas alimentarias en los países. Estos comentarios se dividieron en tres aspectos

1. Métodos de encuestas más utilizados en los países.

Método por recordatorio de 24 horas

Permite obtener información detallada de los alimentos y el método de preparación empleado

No exige nivel de escolaridad en el entrevistado; no requiere demasiada memoria; es de corta duración (20 minutos) y es útil para aplicar en grupos poblacionales.

La exactitud de la información obtenida depende en parte de la correcta identificación del alimento y sus cantidades, la codificación y los procedimientos de cálculo para convertir la ingesta dietética en nutrientes y también depende de las bases de datos de composición de alimentos utilizadas

Frecuencia de consumo

Este método es útil para proveer información sobre los grupos de alimentos y alimentos típicos consumidos, refleja el consumo habitual de los alimentos

Planteamiento general de un estudio dietético

La historia dietética

Es método tradicional de análisis de la ingesta alimentaria. En su estructura tradicional consta de tres componentes que proporcionan una información global del patrón de ingesta habitual del individuo y también información detallada sobre algunos alimentos

2. Errores más frecuentes en los estudios de evaluación dietética

- ✚ Muchas veces no se cuenta con personal capacitado para encuestar, por ello la información puede resultar muy subjetiva.
- ✚ Omisión de algún ingrediente o de las comidas fuera del hogar.
- ✚ Falta de conocimiento sobre la composición de la preparación de alimentos o menús.
- ✚ Falta de datos de la composición de alimentos del país, no se conoce el valor de los alimentos en cocido.
- ✚ No siempre los encuestadores y analistas de los datos conocen la realidad del país.
- ✚ Variabilidad en las porciones y medidas caseras.

3. Actividades sugeridas para superar estos errores

- ✓ Entrenar y capacitar a los encuestadores.
- ✓ Las personas encargadas de los estudios encuesta les deben ser del mismo país.
- ✓ Desarrollar tablas nacionales y regionales que incluyan alimentos cocidos y preparados.
- ✓ Desarrollar investigaciones para conocer los factores de corrección de las porciones.

Bibliografía: UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2021). Sobrepeso u obesidad. Comitán de Domínguez Chiapas: UDS.