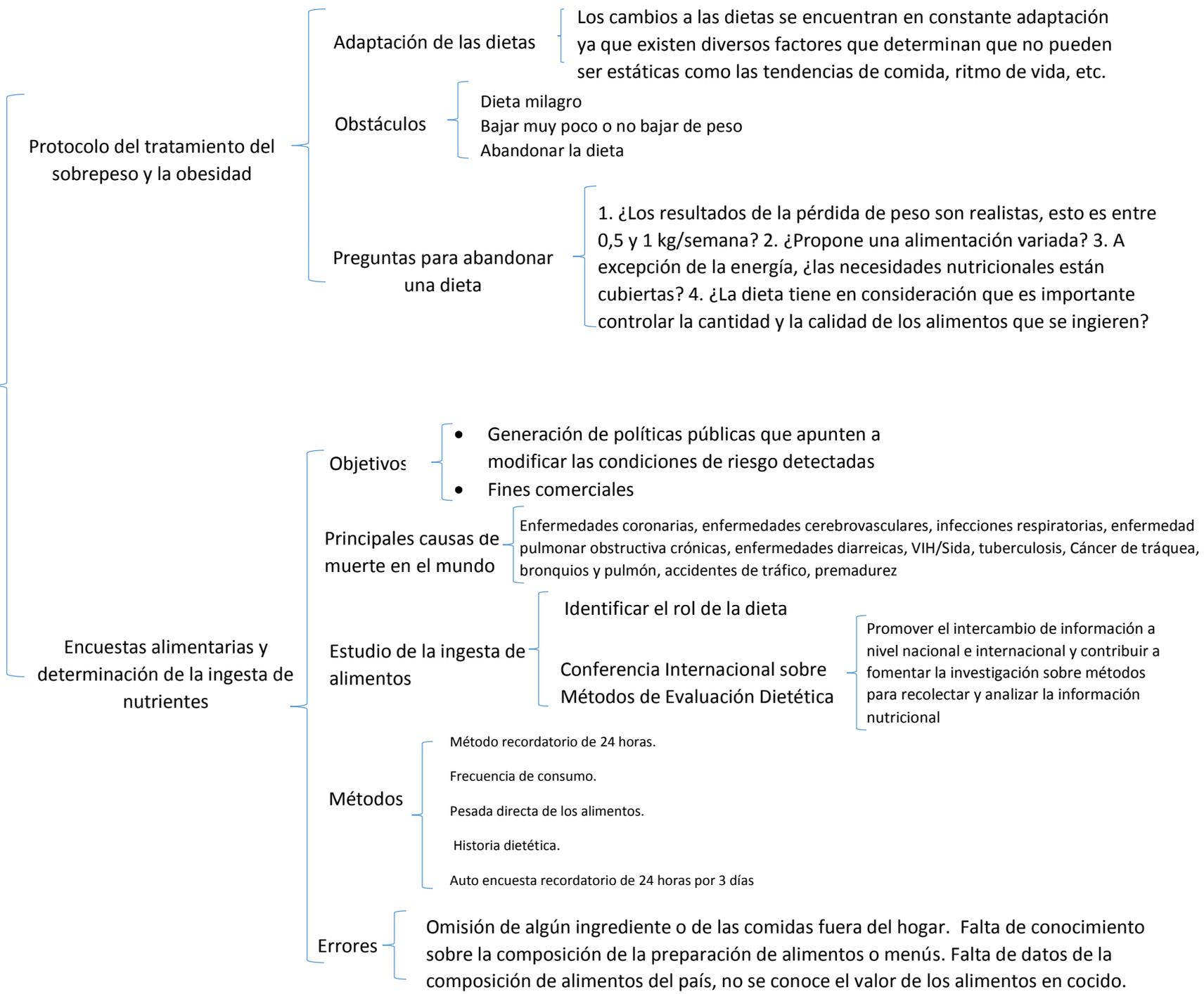


Cuadro sinóptico
Sobrepeso y obesidad

María Fernanda García Díaz
8vo. Cuatrimestre
UDS

Sobrepeso y obesidad



Protocolo del tratamiento del sobrepeso y la obesidad

Adaptación de las dietas

Los cambios a las dietas se encuentran en constante adaptación ya que existen diversos factores que determinan que no pueden ser estáticas como las tendencias de comida, ritmo de vida, etc.

Obstáculos

- Dieta milagro
- Bajar muy poco o no bajar de peso
- Abandonar la dieta

Preguntas para abandonar una dieta

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?

Encuestas alimentarias y determinación de la ingesta de nutrientes

Objetivos

- Generación de políticas públicas que apunten a modificar las condiciones de riesgo detectadas
- Fines comerciales

Principales causas de muerte en el mundo

Enfermedades coronarias, enfermedades cerebrovasculares, infecciones respiratorias, enfermedad pulmonar obstructiva crónicas, enfermedades diarreicas, VIH/Sida, tuberculosis, Cáncer de tráquea, bronquios y pulmón, accidentes de tráfico, premadurez

Estudio de la ingesta de alimentos

Identificar el rol de la dieta

Conferencia Internacional sobre Métodos de Evaluación Dietética

Promover el intercambio de información a nivel nacional e internacional y contribuir a fomentar la investigación sobre métodos para recolectar y analizar la información nutricional

Métodos

- Método recordatorio de 24 horas.
- Frecuencia de consumo.
- Pesada directa de los alimentos.
- Historia dietética.
- Auto encuesta recordatorio de 24 horas por 3 días

Errores

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.