

MATERIA.

Sobrepeso y obesidad.

TRABAJO.

Cuadro sinóptico.

ALUMNA.

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

CATEDRÁTICO.

Daniela Rodríguez.

8°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 11 de Marzo de 2021.

Protocolo del sobrepeso y la obesidad.

la tasa de obesidad, 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 las proteínas (16%) y los lípidos (40,2%), los HC suponen tan sólo el 41,4%. En cuanto a los AGS, su contribución (12,1%), lo cual, supera las recomendaciones (< 7%).

El nexo común entre obesidad y Nutrición es la dieta, que es, junto con la actividad física, 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.

Elaboración de dieta.

Es una condición individual que varía de acuerdo con la edad, el género, las características antropométricas, el estado fisiológico, embarazo, lactancia, crecimiento y el estado de salud en el que se encuentre.

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.

El estado de nutrición debe valorarse en forma periódica.

El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén 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.

Las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que son los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías, deben consumirse diariamente en cantidades de varios gramos.

Se consiguen de una dieta variada, que incluya alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, pescados, huevos, azúcares, etc.

la dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas.

El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario.

La energía que gastamos a diario, y por extensión nuestras necesidades calóricas, están determinadas por tres componentes importantes:

1. Gasto metabólico basal: energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo. Está condicionado, por la composición corporal, por la edad y el sexo.

2. Termogénesis: energía necesaria para llevar a cabo los procesos de digestión, absorción y metabolismo de los componentes de la dieta tras el consumo de alimentos en una comida. Puede suponer entre un 10 y un 15% de las necesidades de energía.

3. Gasto energético: energía gastada a lo largo del día para realizar el trabajo y la actividad física.

Importante:

- * Consumir alimentos con baja densidad energética.
- * Limitar la ingesta de bebidas azucaradas.
- * Limitar el consumo de fast food.

- * Aumentar el consumo de fibra.
- * Desaconsejar el consumo de alcohol.
- * utilizar raciones de menor tamaño y versiones alimentarias con menor contenido energético.

Protocolo del tratamiento del sobrepeso y la obesidad.

Encuestas alimentarias y determinación de la ingesta de nutrientes.

Los métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales. Dado que cada método tiene sus ventajas y limitaciones.

FAO y OMS, reconocen la necesidad de realizar evaluaciones de ingesta dietética y estado nutricional de la población para implementar programas adecuados de nutrición y salud.

La información existente señala que los métodos de evaluación dietéticas deben proveer una adecuada especificidad para describir los alimentos y cuantificar los nutrientes.

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.
- * La estimación de las cantidades de alimentos.
- * La cuantificación de los nutrientes.
- * Análisis de datos.

Se ha observado que los errores comunes en la conversión de alimentos a nutrientes se deben principalmente a:

- * identificación incorrecta del alimento.
- * registro de datos equivocado.
- * registro incorrecto de las cantidades de alimentos.

Métodos de encuestas más utilizados en los países:

- * Recordatorio de 24 horas.
- * Frecuencia de consumo.
- * Pesada directa de los alimentos.
- * Historia dietética.
- * recordatorio de 24 horas por 3 días.

Recordatorio de 24 horas:

Las ventajas de este método es que permite obtener información detallada de los alimentos y el método de preparación empleado. La exactitud de la información obtenida depende en parte de la correcta identificación del alimento y sus cantidades.

Frecuencia de consumo:

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

La calidad de la información depende en gran medida de la habilidad del encuestador. Se utiliza sobre todo en la práctica clínica.

Planteamiento general de un estudio dietético.

La historia dietética es método tradicional de análisis de la ingesta alimentaria. La información se recoge en una entrevista y requiere encuestadores cualificados con gran experiencia.

(Rodríguez, 2021)

Bibliografía

Rodríguez, D. (2021). Sobrepeso y obesidad. Comitán de Domínguez.

