



**Nombre del alumno: Carlos Sarahin
López López**

**Nombre del profesor: Daniela
Rodríguez Martínez**

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: sobrepeso y obesidad

Grado: octavo cuatrimestre

Grupo: nutrición A

PASIÓN POR EDUCAR

Protocolo del tratamiento del sobrepeso y la obesidad

El nexa común entre obesidad y Nutrición es la dieta, que es, junto con la AF, una de las piedras angulares del tratamiento de la obesidad.

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 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).

Encuestas alimentarias y determinación de la ingesta de nutrientes.

Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos.

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.

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.

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 juega un papel importante las bases de datos.

Encuestas alimentarias y determinación de la ingesta de nutrientes.

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
- pérdida u omisión de datos

Métodos de encuestas más utilizados en los países.

- 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 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

Actividades sugeridas para superar estos errores.

- Entrenar y capacitar a los encuestadores.
- Las personas encargadas de los estudios encuestales 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.
- Cuando se realizan auto encuestas, se debe entregar mayor información en la hoja de indicación.