

# TEMA: 4 UNIDAD



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

COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A ABRIL DEL 2021



Se caracterizan por tratar de compensar las pérdidas nitrogenadas del cuerpo, por lo que suelen ser hiperproteicas y pobres en lípidos e hidratos de carbono.

Es importante que la dieta sea variada  
Personalizar la dieta basándose en la guía para la confección de menús



**Dieta hipocalórica.**  
La dieta altamente hipocalórica, más conocida por las siglas VLCD (very low calorie diet), es aquella que aporta menos de 800 kcal/día con el objetivo de maximizar los resultados de la restricción calórica en el tratamiento del exceso ponderal.



**Medicamentos**



Se debe intentar el tratamiento farmacológico de la obesidad, en el contexto de un programa de cambio en el estilo de vida y no como una maniobra única, múltiples intervenciones psicológicas (terapia cognitiva, conductual, mejoramiento social, grupos de autoayuda, etc.)

**Farmacológico**

La obesidad trae como consecuencia una serie de situaciones que se manifiestan en patologías a nivel orgánico, emocional y psicológico.

**Consecuencias de la Obesidad**



El exceso de peso se asocia con múltiples enfermedades, alguna de las cuales pueden incluso convertirse seria amenaza para la vida, afectando, además, la autoestima, la interacción social y la actividad laboral.

Mediante este combate, que debe sostenerse durante toda la vida, no siempre se logran los resultados deseados y es en esos casos cuando se hace necesario explorar otras opciones que ayuden a alcanzar el objetivo deseado. grandes esfuerzos por reducir la ingesta de calorías y realizar actividades físicas.

**Tratamiento**

**Tratamiento dietético**

**Tratamiento quirúrgico de la obesidad**

**Como es la educación nutricional**

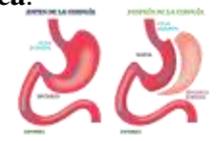
**Programas de educación nutricional**

**Psicológico**

Tipos de tratamiento

**Cirugía bariátrica.**

**Gastrectomía tubular o manga gástrica.**



La educación alimentaria y nutricional es un elemento esencial de los programas escolares (como los programas de comidas escolares, servicios de salud, programas de protección social, programas de agua y saneamiento) para ayudar a los niños y adolescentes a elegir alimentos que respalden la salud humana y ambiental por igual.

La intervención psicológica en el paciente con obesidad tiene como objetivos motivar al paciente para que permanezca en el tratamiento y asista a las consultas necesarias con cada especialista, así como concientizar a la persona sobre la forma en que participa en la perpetuación de conductas no saludables que favorecen la ganancia de peso corporal y promover el cambio.

La promoción de hábitos alimentarios saludables duraderos

El establecimiento de huertos escolares pedagógicos: enlazando las lecciones con la práctica

La Educación Nutricional no contempla sólo la difusión de información acerca de los alimentos y sus nutrientes, sino que también proporciona las herramientas para saber qué hacer y cómo actuar para mejorar la nutrición.



Educación alimentaria más allá del salón de clases, involucrando a toda la escuela, las familias y la comunidad



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