



**UNIVERSIDAD  
DEL SURESTE**

**"Pasión por  
educar"**

**MATERIA.**

Sobrepeso y obesidad.

**TRABAJO.**

Mapa Mental

**ALUMNA.**

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

**CATEDRÁTICO.**

Daniela Rodríguez.

8°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 27 de marzo de 2021.

Cada una de ellas tiene sus propios resultados a largo plazo y su potencial impacto en la nutrición.



Por ende, la alternativa será, la cirugía bariátrica. Su objetivo es: disminuir el aporte energético y la formación de grasa corporal y estimular el consumo de la grasa ya formada.



Existen tres tipos de técnicas o procedimientos de cirugía bariátrica: las restrictivas, las malabsortivas y las mixtas.



los obesos mórbidos no logran bajar de peso, a pesar de reducir calorías o realizar actividad física. Esto, por factores genéticos

Clase	Descripción
Clase I	IMC 30-34.9
Clase II	IMC 35-39.9
Clase III	IMC ≥ 40

El índice de masa corporal es un indicador de la relación entre el peso y la talla de una persona. Cuando este valor es mayor a 40, nos encontramos ante a un tipo de obesidad denominada mórbida

Es muy importante que el paciente tenga una capacidad suficiente como para poder comprender y colaborar con los cambios alimentarios que debe seguir después de la cirugía.

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 nutricional

El Grupo de Educación Nutricional y Concienciación del Consumidor proporciona asistencia técnica a los países para que éstos desarrollen políticas y programas que contribuyan a fomentar la comprensión pública sobre la importancia de la sana alimentación.



la creación de entornos que faciliten la elección de opciones alimentarias saludables y de la creación de capacidades, tanto para individuos como para instituciones para adoptar prácticas alimenticias y nutricionales que promuevan la buena salud.



Para su desarrollo proponen: Promocionar la investigación que permita trabajar sobre un buen diagnóstico. Estimular a las empresas agroalimentarias para que produzcan y distribuyan alimentos de calidad nutricional. Favorecer canales informativos que garanticen una adecuada comunicación en salud que contribuya a mejorar la cultura alimentaria de la gente. Potenciar programas y acciones educativas. Desde estos puntos se crean las estrategias nacionales y locales.



Los programas de educación nutricional tienen que dar respuesta a una necesidad de las poblaciones tan básica como la alimentación saludable, y esta respuesta debe ser realista en términos económicos, sociales y culturales.



Las estrategias desarrolladas por las políticas nutricionales incluyen entre sus propuestas los programas de educación nutricional como instrumentos esenciales para el logro de los cambios de hábitos alimentarios y estilos de vida de las poblaciones.

Programas de educación

Tratamiento dietético.

Unidad 4

Tratamiento quirúrgico.

Tratamiento psicológico

Tratamiento farmacológico

La Psiconutrición, ofrece estrategias, conceptos y teorías con el objetivo de trabajar de una manera positiva nuestra relación con la comida.



Es bastante común que a veces, podamos refugiarnos en la comida para que nos ayude a calmar emociones desagradables. Pero cuando ésta es nuestra única estrategia, y, por lo tanto, se convierte en un hábito, el riesgo puede ser demasiado alto.



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.



Antes de prescribir la dieta es necesario conocer, a través de una encuesta nutricional, los hábitos alimentarios y la forma de vida del paciente



El manejo tradicional, y el habitualmente recomendado en muchas guías, ha sido el de una dieta hipocalórica equilibrada restringida en grasa con el siguiente perfil calórico: Hc: 50-60%, deben ser complejos con bajo IG. Pro:20% De AVB. Grasas: 20-30%.



Es importante que la dieta sea variada, con alimentos de todos los grupos. Limitar el consumo de alcohol y tomar 2 litros de agua al día.



Realizar actividad física, de 30 minutos al día. Como los ejercicios aeróbicos.

La psicología te ayudará a hacer las paces con la comida y contigo mismo, en un espacio seguro y de confianza donde te sentirás cómodo.



Ayudará a nutrir tu cuerpo de forma consciente. Y darles un significado a las conductas compulsivas en torno a la comida y el cuerpo.



El tratamiento farmacológico es apropiado para los casos que están en riesgo de complicaciones debido a su obesidad, y quienes no tienen contraindicaciones para el uso de medicamentos.



Tiene como objetivo: reducir el apetito, alterar la absorción de nutrientes o incrementar la termogénesis.



Aun con tratamiento farmacológico se debe continuar con los cambios en el estilo de vida, porque de no hacerlo, la pérdida de peso es menor.



(Garcia, s.f.) (Rodríguez, 2021)

## Bibliografía

Garcia, M. (s.f.). *Centro de nutrición Julia Farré*. . Obtenido de

<https://www.centrojuliafarre.es/psiconutricion/#:~:text=La%20Psiconutrici%C3%B3n%20ofrece%20estrategias%20conceptos,muestra%20de%20c%C3%B3mo%20nos%20queremos.>

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

