



15 DE ENERO DEL 2022

**OBESIDAD**  
NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES RENALES

JULISSA CÁRDENAS RODAS  
UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

## EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

### EN LÍNEAS GENERALES

Se recomienda un ejercicio de tipo aeróbico-anaeróbico, de intensidad leve-moderada que se realice durante al menos 30 minutos y con frecuencia mínima de cinco días a la semana.

### EN PACIENTES DIABÉTICOS

El ejercicio presenta una serie de posibles beneficios adicionales (mejora la captación de glucosa por parte de los tejidos, incrementa el glucógeno muscular y hepático)

### EN LOS CASOS EN LOS QUE LA INSULINA FORME PARTE DEL TRATAMIENTO DE LA DM

Se recomienda realizar determinaciones de glucemia antes del ejercicio, durante y después con el objetivo de conocer el comportamiento de la glucemia frente a dicho ejercicio

En lo que respecta a la intensidad se recomiendan ejercicios de intensidad moderada, entre el 55-79% de la frecuencia cardíaca máxima, y con respecto a la duración, se recomienda entre 20-60 minutos, de tres a cinco días a la semana.

## OBESIDAD

Es una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que se corresponde con un aumento de peso corporal.

La OMS establece que un IMC igual o superior a 25 kg/m<sup>2</sup> expresa sobrepeso y que cuando es igual o superior a 30 kg/m<sup>2</sup> determina obesidad.

### FACTORES EN LA ETIOPATOGENIA DE LA OBESIDAD

GENÉTICOS

ENDOCRINOS

NEUROLÓGICOS

PSICOLÓGICOS

AMBIENTALES

### CLASIFICACIÓN

OBESIDAD TIPO 1

IMC  $\geq$ 30- 34.9m<sup>2</sup>

OBESIDAD TIPO 2

IMC  $\geq$  35- 39.9 kg/m<sup>2</sup>

OBESIDAD TIPO 3

IMC  $\geq$  40 kg/m<sup>2</sup>

## TRATAMIENTO NUTRICIO Y MANTENIMIENTO DEL PESO

Debe estar basado en alcanzar los objetivos de reducir la morbilidad e incrementar la calidad de vida.

Desde el punto de vista nutricional, está bien establecido que la mejor forma de lograrlo es reducir el consumo de grasa saturada por debajo del 10% de la energía total, con un aporte proteico de 10-20% y un 60-80% entre HC y grasa insaturada, restringiendo en 500 kcal el consumo energético habitual requerido.

ACTIVIDAD FÍSICA

CONDUCTA ALIMENTARIA

Son ejes nutricionales imprescindibles en el tratamiento del sobrepeso y de la obesidad.