

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

SOBRE PESO Y OBESIDAD

TAREA:

CUADRO SINOPTICO

CATEDRÁTICO:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMNO:

MONZÓN LÓPEZ LITZY BELÉN

GRADO Y GRUPO:

8VOCUATRIMESTRE "A"

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 01 DE MARZO DEL 2022

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

El consejo o las pautas para el paciente. Un equipo multidisciplinario.

se pueden establecer unas recomendaciones nutricionales prácticas para la prevención de la obesidad y el sobrepeso

- Adecuar individualmente la ingesta de la mujer embarazada
- Promover la lactancia natural materna en el primer periodo de vida.
- Respetar el apetito y no forzar la alimentación excesiva en la infancia.
- Consumir alimentos con baja densidad energética.
- Facilitar la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables.
- Aumentar el consumo de fibra dentro de la dieta.
- Desaconsejar el consumo de alcohol.

Las evidencias relacionadas con el tratamiento del sobrepeso y obesidad pueden extraerse las siguientes recomendaciones

- Se debe conseguir un déficit energético de 500-1.000 kcal/día
- Las modificaciones del IG o de la CG no influyen en la reducción de peso a largo plazo.
- La proporción de proteínas no influye en la reducción de peso a largo plazo. Un aporte de proteínas superior a 1,05 g/kg de peso favorece el mantenimiento de la masa magra.
- Las dietas enriquecidas en fibra o los suplementos de fibra contribuyen al control lipídico.

Encuestas alimentarias y determinación de la ingesta de nutrientes

Objetivos de la evaluación dietética y control de peso.

Las principales causas de muerte se vinculan con la alimentación, ya sea en su génesis o su tratamiento, y según indicadores de la OMS, de entre las diez primeras, se relaciona directamente con la etiología de las dos más importantes y con el tratamiento de algunas más

Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos.

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,

Método por recordatorio de 24 horas

Las ventajas de este método es que permite obtener información detallada de los alimentos y el método de preparación empleado; no exige nivel de escolaridad en el entrevistado

Frecuencia de consumo.

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

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.

Bibliografía

- Obesidad y control de peso laguna camacho, antonio trillas.
- Anderson, j.; et al. (2008). —Cholesterol-lowering effects of psyllium hydrophilic mucilloid for hipercholesterolemia menll. Arch. Intern. Med.
- Dana, sHeila.; brandon, l. (2009). —Efficacy of Slendesta® potato extractll.
- Kemin Health Technical literature. KHBB-017-047. eWe, k.; UebersCHaer, b.; press ag. (2013). —Influence of senna, fibre and fibre plus senna on colonic transit in loperamida-induced constipation