



Mi Universidad

Supernota

Nombre del Alumno: Salma Berenice Anzueto Reyes

Nombre del tema: Protocolo de tratamiento de la obesidad

Parcial: 3°

Nombre de la Materia: Sobrepeso y obesidad

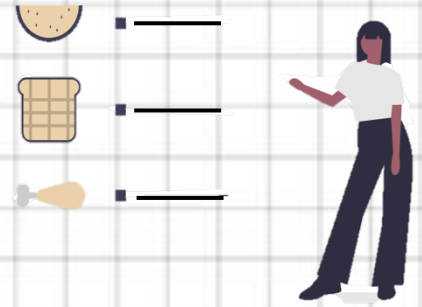
Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Octavo cuatrimestre

“Protocolo de tratamiento de la obesidad”

- El nexo común entre obesidad y Nutrición es la dieta, que es, junto con la AF, una de las piedras angulares del tratamiento de la obesidad.
- Tanto la desnutrición como la obesidad pueden tener su origen en digresiones dietéticas, por lo que es necesario difundir normas generales para diseñar y preparar una dieta equilibrada.



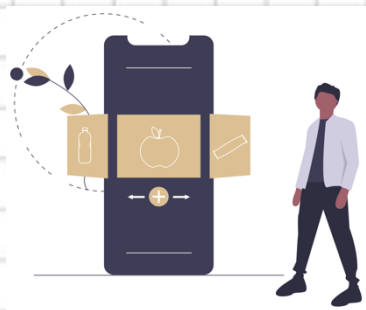
- Se constata una amplia y variada oferta de alimentos donde la población debe tomar decisiones sobre su salud y alimentación de forma independiente a la publicidad, las modas y la ayuda tecnológica de la industria del listo para comer.

- El nutricionista debe adelantarse a la tentación de llevar a cabo algún tipo de dieta de moda por parte de los pacientes, y desaconsejar esta práctica.
- 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.



“Elaboración de dieta”

- Es la cantidad mínima de un nutriente que necesita ingerir un individuo, en un momento específico de la vida, para nutrirse satisfactoriamente.
- Es una condición individual que varía de acuerdo con la edad, el género, las características antropométricas, el estado fisiológico, embarazo, lactancia, crecimiento y el estado de salud en el que se encuentre.



- Respecto de la recomendación nutrimental, se refiere a la cantidad de un nutriente que cubre las necesidades de la gran mayoría de las personas con características fisiológicas similares.
- Estas pautas generales de consumo se conocen como la ingestión diaria recomendada que cubre las necesidades nutrimentales de una población.

- El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias.



- El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario.

Bibliografía

Universidad del Sureste. (2022). *Antología de sobrepeso y obesidad*. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/ce7c032118b8c6dd59452ede1b1210c1-LC-LNU803.pdf>