



UDRS

Mi Universidad

SÚPER NOTA

Nombre del Alumno: Viviana Moreno Aguilar.

Nombre del tema: Protocolo de tratamiento de la obesidad.

Parcial: Tercer parcial.

Nombre de la Materia: Sobrepeso y obesidad.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: Octavo cuatrimestre.

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de febrero de 2022.

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

El nexo común entre obesidad y nutrición es la dieta junto con la AF, formando un soporte angular de su tratamiento.

Tiene origen en digresiones dietéticas, por cambios en la alimentación y estilos de vida debidos a procesos de industrialización, urbanización.

Se oferta alimentos donde la toma de decisiones dependerá de la salud y alimentación de forma independiente a la publicidad, modas y ayuda tecnológica industrial.



Según la ENIDE se estima una desviación en el perfil energético, teniendo un aporte excesivo a partir de las proteínas (16%) y lípidos (40,2%), mientras que los HC suponen tan sólo el 41,4% del VET.

OBSTÁCULOS DE PREVENCIÓN

- Tratamiento dietético tradicional.

- Dieta de moda.

- Dietas para adelgazar con principios pseudocientíficos (finalidad de lucro).

- Falta de adhesión a pautas dietéticas.



DISEÑO DIETÉTICO

Considera:

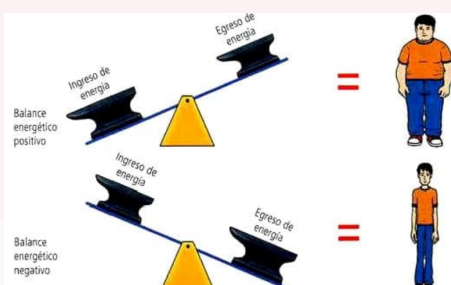
- >> Pérdida de peso son realistas, (0,5 y 1 kg/semana)
- >> Alimentación variada, que cubra las necesidades nutricionales.
- >> Comprender el control de la cantidad y la calidad de los alimentos ingeridos.
- >> Cambio de hábitos alimentarios y adherencia sostenible.
 - >> Equilibrio.
- >> Inclusión y recomendación de práctica habitual de AF.



El mantenimiento del peso y de la composición corporal depende del equilibrio entre la ingesta y el metabolismo de los distintos nutrientes.

La ingesta excesiva de grasa conlleva una estimulación de sobrealimentación y al aumento del depósito de grasa

Los lípidos presentan escasa saciedad y su alta palatabilidad, inhibición de la oxidación y aumento de la lipogénesis.



LA REDUCCIÓN DEL APOORTE LIPÍDICO ES UNA DE LAS ESTRATEGIAS FUNDAMENTALES EN EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD.

Elaboración de dieta



Criterios:

- 1.- Edad.
- 2.- Género.
- 3.- Características antropométricas.
- 4.- Estado fisiológico.
- 5.- Estado de salud.
- 6.- Ingestión diaria recomendada (evita deficiencia nutricional).
- 7.- Biodisponibilidad de los nutrientes (cantidad nutricional para desempeñar una función metabólica).
- 8.- Capacidad intestinal.
- 9.- Técnicas culinarias empleadas.
- 10.- Factores económicos, alimentarios, culturales y religiosos.
- 11.- Sensación de hambre y apetito.



Datos de la valoración nutricional:
Encuestas alimentarias.
Antropometría.
Signos clínicos relacionados con deficiencias nutrimentales.
Estudios bioquímicos

Dieta equilibrada y saludable

Contiene la energía y nutrientes necesarios, en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales y evitar deficiencias. Las necesidades de cada nutriente son cuantitativamente muy diferentes.



Dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, pescados, huevos, azúcares



Moderación en las cantidades consumidas en base a recomendaciones dietéticas para prevenir las enfermedades crónicas degenerativas como la obesidad, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes, algunos tipos de cáncer, y mantener un peso saludable.

El balance energético óptimo entre las necesidades de energía y la ingesta calórica es el principal determinante del peso corporal. El balance energético positivo indica que la dieta aporta más energía que la gastada y se almacena en el tejido adiposo.

Valor energético/calórico oxidado o metabolizado:
4 kcal/gr (HC y proteínas), 9 kcal/gr (lípidos).



Componentes del gasto energético

>>Gasto metabólico basal o tasa metabólica basal (TMB) incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo.

>>Efecto térmico de los alimentos o la termogénesis inducida por la dieta o postprandial es la energía necesaria para llevar a cabo los procesos de digestión, absorción y metabolismo de los componentes de la dieta tras el consumo de alimentos en una comida: supone el 10 y un 15% de las necesidades de energía.

>>Tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada.



Referencias:

Universidad del Sureste. (2022). *Libro de sobrepeso y obesidad*, de PDF. Unidad 3, págs., 59-67.

Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/ce7c032118b8c6dd59452ede1b1210c1-LC-LNU803.pdf>