



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Alejandra Villa Domínguez

Nombre del tema: protocolo del tratamiento de sobrepeso y la obesidad

Parcial: III

Nombre de la Materia: Sobrepeso y obesidad

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 8°

1.1 Protocolo del sobrepeso y 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



Desde hace dos décadas se analiza la relación entre los hábitos de consumo alimenticio y las ECV en la población de nuestro país.



La tasa de obesidad en este periodo ha crecido de un 17 a un 21%, probablemente debido a un estilo de vida más sedentario.



Una dieta que responda negativamente a uno o a todos de los siguientes interrogantes deberá plantear dudas sobre la seguridad de la misma:

1. ¿Los resultados de la pérdida de peso son realistas, esto es entre 0,5 y 1 kg/semana?
2. ¿Propone una alimentación variada?
3. ¿Los alimentos ricos en grasas saturadas están limitados?



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.

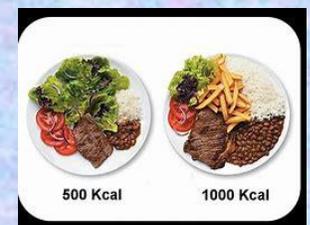


La ingesta excesiva de grasa es uno de los factores que se asocian a la obesidad con más frecuencia, ya que conlleva una estimulación de la sobrealimentación.



1.2 Elaboración Dietética

Respecto de la recomendación nutrimental, se refiere a la cantidad de un nutrimento que cubre las necesidades de la gran mayoría de las personas con características fisiológicas similares.



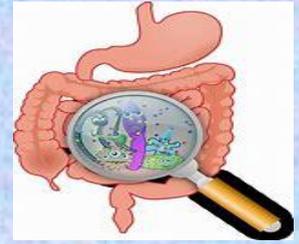
Las recomendaciones toman en cuenta la biodisponibilidad de los nutrimentos, es decir, qué cantidad llega a las células que lo necesitan para desempeñar una función metabólica.



Las recomendaciones nutrimentales se deben ajustar al tipo de dieta de una población y a las técnicas culinarias empleadas en los distintos países o regiones.



Las necesidades de nutrimentos se afectan en caso de enfermedades como diarrea, fiebre, infecciones, estados normales de crecimiento como embarazo, actividad física.



El estado de nutrición debe valorarse en forma periódica, para lo cual se aplican diferentes técnicas de acopio de datos, como información sobre la dieta (encuestas alimentarias), tamaño y composición corporal



Las necesidades de cada nutriente son cuantitativamente muy diferentes. Así, las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que son los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías.



La dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas



La energía que gastamos a diario, y por extensión nuestras necesidades calóricas, están determinadas por tres componentes importantes:

- El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal (TMB)
- El efecto térmico de los alimentos o la termogénesis
- gasto energético



Universidad Del Sureste. (2022). Antología de sobrepeso y obesidad. Pdf.
Recuperado de [ce7c032118b8c6dd59452ede1b1210c1-LC-LNU803.pdf](#)
([plataformaeducativauds.com.mx](#))