

TRATAMIENTO DEL SOBREPESO Y OBESIDAD



OBJETIVO

Alcanzar y mantener un peso saludable. Esto mejora la salud en general y reduce el riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la obesidad.

REDUCIR LAS CALORIAS

La clave para perder peso es reducir la cantidad de calorías que se ingiere, y el primer paso es revisar los hábitos de lo que se come y bebe para ver cuántas calorías se consume normalmente y de qué manera poder reducirlas.

HACER EJERCICIO

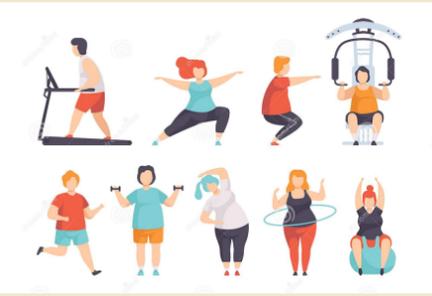
Una persona obesa necesita realizar actividad física de intensidad moderada para prevenir un mayor aumento de peso o para mantener la pérdida de una cantidad modesta de peso.

ALIMENTACION SALUDABLE

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

DIETA ADECUADA

A las necesidades del paciente



OBESIDAD

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIRLA?

- Elegir alimentos variados de todos los grupos.
- Evitar el consumo de grasas: fiambres, embutidos, aderezos, snacks, etc.
- Restringir los alimentos con alto contenido de azúcares refinados: gaseosas, golosinas.
- Evitar ayunos prolongados y realizar 4 comidas principales.
- Mantener un estilo de vida activo, realizando actividad física.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Tomar suficiente agua segura y potable.

Referencias

UDS. Antología De Obesidad Y Sobrepeso. 2022 Tratamiento Del Sobrepeso Y Obesidad.Pdf