



Mi Universidad

Supernota

Nombre del Alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del tema: Supernota II, unidad III

Parcial: III

Nombre de la Materia: Sobrepeso y obesidad

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición

Cuatrimestre: 8°

Lugar y Fecha de elaboración:

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de marzo del 2022

EL CONSEJO O LAS PAUTAS PARA EL PACIENTE UN EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

Múltiples factores se han implicado en el acúmulo de exceso de peso y obesidad; sin embargo, la evidencia científica no siempre avala estas asociaciones. En niños, el peso al nacer y la lactancia del pecho materno se han mostrado como factores influyentes en la obesidad.



Un peso superior a 4 kg al nacimiento parece ser predictor de obesidad en la infancia y la adultez, mientras que diferentes análisis apuntan a una moderada protección de la obesidad infantojuvenil ejercida por la lactancia materna.

De forma complementaria, la evidencia disponible sugiere que una mayor adherencia a la dieta mediterránea podría prevenir el aumento del perímetro abdominal. Asimismo, las dietas vegetarianas y veganas están asociadas con IMC menores, así como el alto consumo de fruta y hortalizas y de cereales.

Recomendaciones nutricionales prácticas para la prevención de la obesidad y el sobrepeso, en todas las etapas de la vida:

- Adecuar individualmente la ingesta de la mujer embarazada a su situación para evitar recién nacidos con peso exagerado.

- 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.

- Ante disponibilidad, utilizar raciones de menor tamaño y versiones alimentarias con menor contenido energético.

- Facilitar la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables (frutas y hortalizas).

- Limitar la ingesta de bebidas azucaradas y considerar el agua como la bebida de primera elección.

- Limitar el consumo de fast food.

- Aumentar el consumo de fibra dentro de la dieta.

- Desaconsejar el consumo de alcohol.



Recomendaciones nutricionales prácticas para el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso

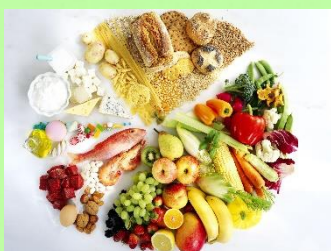
- Se debe conseguir un déficit energético de 500-1.000 kcal/día.

- Las modificaciones en la proporción HC/grasas no influyen en la reducción de peso a largo plazo. La dieta baja en grasas ayuda a controlar el LDL, mientras que la dieta baja en HC reduce los niveles de triglicéridos y HDL.

- 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

trigo y maíz, a resultas, entre otras cosas, de la detección de deficiencias marginales en el consumo de estos nutrimentos.

Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos.

La alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, diabetes, obesidad y osteoporosis, no sólo en los países en desarrollo sino también en los países en vías de desarrollo, pone de manifiesto la necesidad de mejorar los métodos de evaluación de ingesta dietética de los alimentos con el propósito de identificar el rol de la dieta en la etiología y prevención de estas enfermedades.



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; no requiere demasiada memoria; es de corta duración (20 minutos) y es útil para aplicar en grupos poblacionales. Se sabe que el consumo de un día difícilmente representa la dieta usual de un individuo, pero sí en cambio este método constituye una buena alternativa para obtener información sobre poblaciones.

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. En su estructura tradicional consta de tres componentes que proporcionan una información global del patrón de ingesta habitual del individuo y también información detallada sobre algunos alimentos. La información se recoge en una entrevista y requiere encuestadores cualificados con gran experiencia.

REFERENCIAS:

Universidad del Sureste. (2022). *Antología de Sobrepeso y Obesidad*. PDF. Págs. 67-75.