



Mi Universidad

Supernota

Nombre del Alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del tema: Supernota I, 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 26 de febrero del 2022

PROTOCOLO DEL TRATAMIENTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD: 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.



La sociedad española está soportando diferentes cambios en la alimentación y otros estilos de vida debidos a los procesos de industrialización, a la urbanización y a la incorporación de la mujer al trabajo, entre otros.

El tratamiento dietético tradicional presenta resultados frustrantes tanto para el paciente como para el profesional sanitario, ya que la mayoría de los obesos que comienzan una dieta la abandonan; de los que continúan, no todos pierden peso; y de los que pierden peso, la mayoría vuelve a recuperarlo.



La difícil prevención de este problema de salud, la profusión de dietas para adelgazar con principios pseudocientíficos (dietas milagro), que muchas veces sólo tienen intereses económicos, y la falta de adhesión a pautas dietéticas se constituyen en importantes obstáculos para el manejo dietético de esta patología.



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, 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. A excepción de la energía, ¿las necesidades nutricionales están cubiertas?

4. ¿La dieta tiene en consideración que es importante controlar la cantidad y la calidad de los alimentos que se ingieren?

5. ¿Los alimentos ricos en grasas saturadas están limitados?

6. ¿Contribuye al cambio de hábitos alimentarios para una adherencia sostenible a largo plazo?

7. ¿Muestra equilibrio entre los diferentes principios inmediatos?

8. ¿Permite su cumplimiento en las situaciones sociales habituales?

9. ¿Aconseja la inclusión y recomendación de práctica habitual de AF?



A corto plazo, en enfermos obesos no se consigue ajustar la ingesta lipídica y la oxidación, por lo que las dietas ricas en grasas producen un aumento del depósito de grasa. Así, la reducción del aporte lipídico es una de las estrategias fundamentales en el tratamiento de la obesidad.

ELABORACIÓN DE DIETA

Es la cantidad mínima de un nutrimento 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.

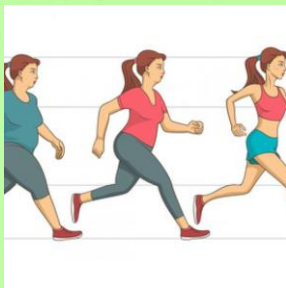
Respecto de la recomendación nutrimental, se refiere a la cantidad de un nutrimento que cubre las necesidades de la gran mayoría de las personas con características fisiológicas similares. Estas pautas generales de consumo se conocen como la ingestión diaria recomendada que cubre las necesidades nutrimentales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



Tratándose de una guía de aplicación general, no corresponde a los requerimientos de un individuo y en general rebasa las necesidades individuales. 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.

Criterios generales a tener en cuenta en la valoración de la dieta

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.

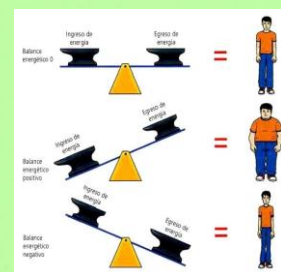


Las necesidades de cada nutriente son cuantitativamente muy diferentes. Así, las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que son los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías, deben consumirse diariamente en cantidades de varios gramos y por eso se denominan macronutrientes. El resto, vitaminas y minerales, que se necesitan en cantidades muchos menores, se llaman micronutriente.

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

1.- El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal (TMB) incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo, la circulación sanguínea, la respiración, la digestión, etc.

2.- El 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: la secreción de enzimas digestivos, el transporte activo de nutrientes, la formación de tejidos corporales, de reserva de grasa, de glucógeno, de proteína y algunos otros.



3.- Por último, un tercer factor, a veces el más importante en la modificación del gasto energético, es el tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada. La energía gastada a lo largo del día para realizar el trabajo y la actividad física es, en algunos individuos, la que marca las mayores diferencias.

REFERENCIAS:

Universidad del Sureste. (2022). *Antología de Sobrepeso y Obesidad*. PDF. Págs. 59-67.