



Super nota

Nombre del Alumno: DIEGO ALEXANDRO MORALES DE LEON

Nombre del tema: PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

Parcial: 03

Nombre de la Materia: SOBREPESO Y OBESIDAD

Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ

Nombre de la Licenciatura: NUTRICION

Cuatrimestre 8vo

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



PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

los factores dietéticos asociados a la ganancia de peso en adultos constataron que los patrones de dieta con densidad energética alta, así como el ofrecimiento de raciones de mayor tamaño, condicionan un aumento en la ingesta energética de los individuos y, además, aumento de peso



desde el punto de vista de la disponibilidad alimentaria, la ausencia de supermercados con oferta de frutas y hortalizas, o bien su ubicación a grandes distancias, así como el número de restaurantes de comida rápida y de tiendas de conveniencia, en una unidad geográfica, hace que aumente el IMC medio de las poblaciones que viven en ella.



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



una alta ingesta de fibra en el contexto de una dieta rica en alimentos de origen vegetal se asocia a un mejor control del peso corporal en adultos sanos. Con todo ello, se pueden establecer unas recomendaciones nutricionales prácticas para la prevención de la obesidad y el sobrepeso, en todas las etapas de la vida



➤ **Recomendaciones**

- Limitar el consumo de fast food.
- Facilitar la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables (frutas y hortalizas).
- Aumentar el consumo de fibra dentro de la dieta.
- Desaconsejar el consumo de alcohol.
- Consumir alimentos con baja densidad energética.
- Promover la lactancia natural materna en el primer periodo de vida.



la transmisión de buenos consejos dietéticos puede resultar de gran ayuda al paciente con mínimas desviaciones de su peso. En estas situaciones se formularán consejos enfocados a fomentar una dieta variada, equilibrada y ligeramente hipocalórica



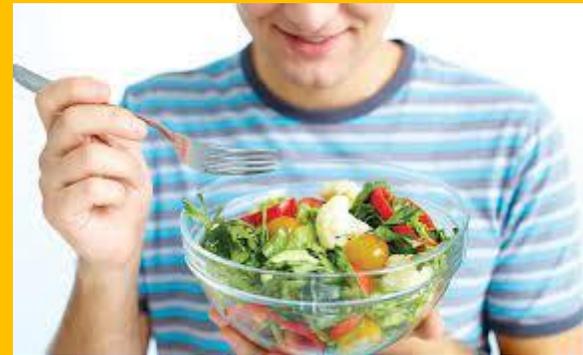
Los objetivos del tratamiento de obesidad son la conservación de la masa magra, la disminución de los factores de riesgo asociados y la mejora en las comorbilidades. La estrategia básica de tratamiento se basa en la modificación de los factores ambientales: la dieta, los hábitos alimentarios, el aumento de la AF y el abandono del sedentarismo



En caso de que las medidas pactadas no dan los resultados pactados, se puede valorar el uso de fármacos o la intervención con cirugía bariátrica. De todos los factores, la dieta es el pilar fundamental en el proceso terapéutico



La alimentación cumple una función biológica, pero también tiene implicaciones sociales y culturales que deberán considerarse a la hora de diseñar la terapia nutricional



La selección de una dieta inadecuada podría ser ineficaz en el objetivo de la pérdida de peso y suponer grave peligro para la salud del paciente

Desnutrición

déficits de micronutrientes

incremento del riesgo CV

empeoramiento del estado psicológico



❖ Objetivos de la evaluación dietética y control de peso

- las principales causas de muerte se vinculan con la alimentación, ya sea en su génesis o su tratamiento
- la evaluación de la dieta también puede tener fines comerciales, de tal forma que la industria alimentaria modifica su oferta en función de los resultados de estudios sobre la alimentación y la salud de los consumidores

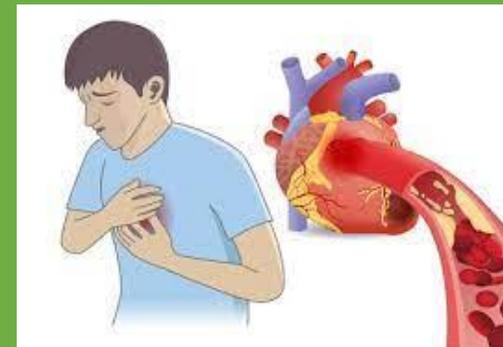
➤ Encuestas alimentarias y determinación de la ingesta de nutrientes

- Como consecuencia de la elevada prevalencia de enfermedades relacionadas con la obesidad y los reportes del gran consumo de energía, grasas saturadas, grasas trans y colesterol, así como de la ingestión deficiente de fibra, se generan productos con menos energía o sin algún nutriente, o bien, se adicionan, a modo de ofrecerlos como alimentos con perfiles más saludables.



❖ Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos

La alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedad cardiovascular, 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



Los métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales. Dado que cada método tiene sus ventajas y limitaciones



Los organismos internacionales participante (FAO y OMS), reconocen la necesidad de realizar evaluaciones de ingesta dietética y estado nutricional de la población para implementar programas adecuados de nutrición y salud.



los métodos de evaluación dietéticas deben proveer una adecuada especificidad para describir los alimentos y cuantificar los nutrientes ingeridos. en muchos países se carece de información nutricional sistemática muchas veces la información existente utiliza metodologías variables lo que dificulta su comparación.



Algunas publicaciones sobre ingesta de alimentos no informan el método usado, cómo se determinó la cantidad de alimentos, qué tablas de composición de alimentos se utilizaron, cómo se determinó el valor nutritivo de los alimentos preparados, las pérdidas por alimentos que no están en las tablas, en que época del año se realizó el estudio y, finalmente cómo y quién recolectó la información.



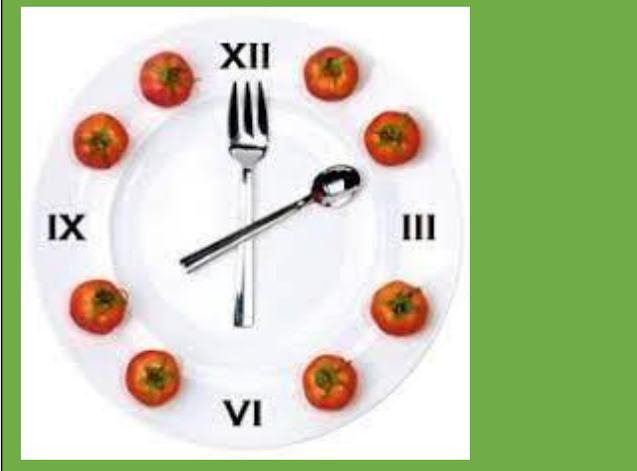
En la determinación de la cantidad de alimentos consumidos por la población se han encontrado que los errores más frecuentes se relacionan con:

- ❖ La estimación de las cantidades de alimentos: por confusión en las unidades de medidas o fallas en las mediciones.
- ❖ La cuantificación de los nutrientes, en este aspecto juegan un papel importante las bases de datos.
- ❖ Análisis de datos



❖ **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 y es útil para aplicar en grupos poblacionales



este método constituye una buena alternativa para obtener información sobre poblaciones. Se puede aplicar a un mayor número de casos en un corto período de tiempo y finalmente es rápido y fácil de realizar. Entre las desventajas se pueden mencionar que no conviene usarlo en estudios individuales, porque la ingesta dietaría varía ampliamente y es de elevado costo



La exactitud de la información obtenida depende en parte de la correcta identificación del alimento y sus cantidades, la codificación y los procedimientos de cálculo para convertir la ingesta dietética en nutrientes y también depende de las bases de datos de composición de alimentos utilizadas



❖ **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. La calidad de la información depende en gran medida de la habilidad del encuestador. Se utiliza sobre todo en la práctica clínica.



Bibliografía

Antología “UDS” sobrepeso y obesidad. Pág. - 110