



Mi Universidad



NOMBRE DEL ALUMNO: FELIPE DE JESÚS
LÓPEZ AVENDAÑO

NOMBRE DEL DOCENTE: DALIA DE LOS
ÁNGELES PÉREZ ESCOBEDO

MATERIA: SOBREPESO Y OBESIDAD

NOMBRE DEL TRABAJO: PROTOCOLO DE
PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA
OBESIDAD

CUATRIMESTRE: OCTAVO

LICENCIATURA: NUTRICIÓN

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 2023

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

PROTOCOLOS

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.

El no caer tan fácilmente en la mercadotecnia, ya que es un determinante en consumir alimentos que no son nutritivos.

RÉGIMEN ALIMENTICIO PREVENTIVO PARA EL SOBREPESO Y OBESIDAD

Es una condición individual

- Edad
- Género
- Antropometría
- Estado fisiológico
- Embarazo / lactancia
- Crecimiento
- Estado de salud



"El estado de nutrición refleja la forma en que se han cubierto las necesidades fisiológicas de los nutrientes"

¿CÓMO DETERMINAR LA OBESIDAD Y SUS RIESGOS COLATERALES?

POR MEDIO DE DIFERENTES TÉCNICAS COMO LO SON:

- Encuestas alimentarias
- Antropometría
- Signos clínicos
- Estudios bioquímicos de sangre, orina y otros tejidos.



ESTRATEGIAS DE COMPENSACIÓN

Reducción de la ingesta alimentaria e implementación de Actividad física

INFORMACIÓN SOBRE EL GASTO ENERGÉTICO

- Hidratos de carbono = 4kcal/gr
- Lípidos= 9 kcal/gr
- Proteínas= 4 kcal/gr
- Gasto energético basal: energía que utilizan los órganos para llevar a cabo sus funciones vitales
- Efecto térmico de los alimentos: energía para llevar a cabo los procesos de digestión
- Gasto energético: Intensidad de actividad física

