



**Mi Universidad**

**Super nota**

Nombre del Alumno: **Karine Abigail Vicente Villatoro**

Nombre del tema : **Sobrepeso y Obesidad**

Parcial : **1**

Nombre de la Materia : **Sobrepeso y obesidad**

Nombre del profesor: **Lic. Dalia de los Angeles**

**Perez Escobedo**

Nombre de la Licenciatura : **Nutrición**

Cuatrimestre: **8**

# PROTOCOLO DEL TRATAMIENTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

Nexo común del sobrepeso y obesidad

- dieta
- actividad física



Elaboración de una dieta depende de:

- Edad
- Genero
- Compleccion
- Estado fisiologico
- Crecimiento
- Estado social



Recomendación nutrimental

Se refiere a la cantidad de un nutrimento que cubra las necesidades de las personas.



"una dieta acude a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento de la salud"

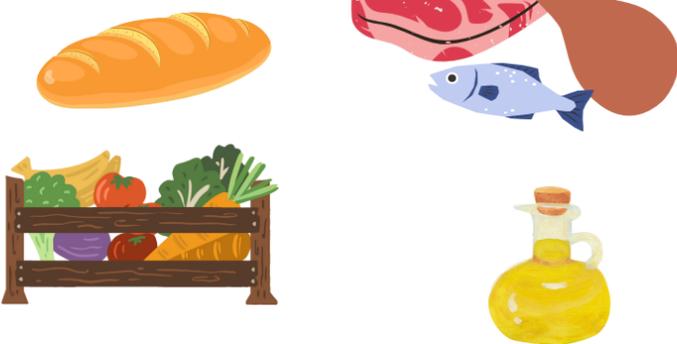
A la dieta adecuada también puede conocerse como:

- Dieta equilibrada
- Dieta prudente
- Dieta saludable

¿Cuáles son los macronutrientes?

los macronutrientes son los nutrientes que consumimos en mayor cantidad

- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Proteínas



## Oxidación de los alimentos

Hidratos de carbono	→	4 kcal/gramo
Lípidos	→	9 kcal/gramo
Proteínas	→	4 kcal/gramo

## Componentes del gasto energético

Gasto metabólico basal	Incluye la energía necesaria para mantener en funciones vitales del organismo en reposo
Efecto térmico de los alimentos	Es la energía necesaria para llevar acabo los procesos de la digestión
Gasto energético	La energía gastada a lo largo del día para realizar trabajo y actividad física

## Principales causas de muerte en el mundo segun la OMS

- Enfermedades coronarias
- enfermedades cerebrovasculares
- Infecciones respiratorias
- EPOC
- Enfermedades diarreicas
- VIH/SIDA
- Tuberculosis
- Cáncer