



SUPER NOTA

Nombre del Alumno:

Laura Camila Ortega Alfonso

Materia: Sobrepeso y obesidad

Nombre del profesor:

Dalia de los Angeles Perez

Nombre de la Licenciatura:

Nutrición

Cuatrimestre: VIII

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

Se constata una amplia y variada oferta de alimentos donde la población debe tomar decisiones sobre su salud y alimentación de forma independiente a la publicidad, las modas y la ayuda tecnológica de la industria del —listo para comer||.



la tasa de obesidad en este periodo ha crecido de un 17 a un 21%, probablemente debido a un estilo de vida más sedentario.

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.

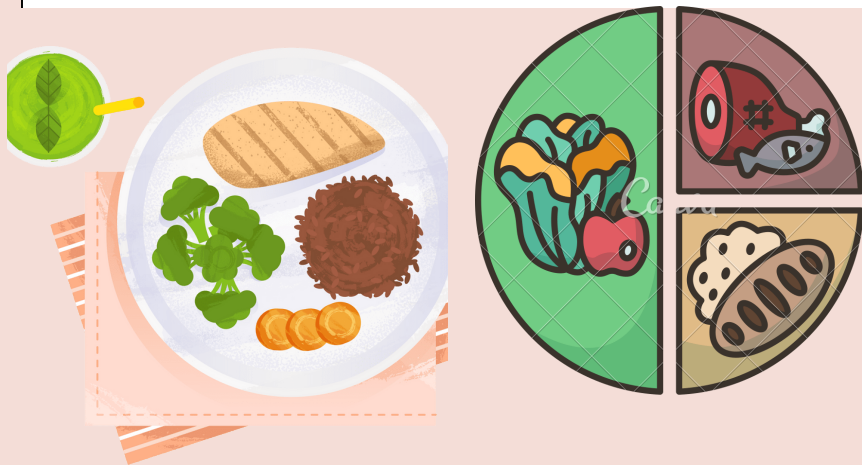


El mantenimiento del peso y de la composición corporal a lo largo del tiempo depende del equilibrio entre la ingesta y el metabolismo de los distintos nutrientes.

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.

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.



Hidratos de Carbono.	4 kcal/gramo
Lípidos	Grasa 9 kcal/gramo
Proteína	4 kcal/gramo

pautas para el paciente un equipo multidisciplinario.

Siempre debes prever que tu equipo respire libremente, para ello se recomienda ponerlo sobre una superficie lisa.



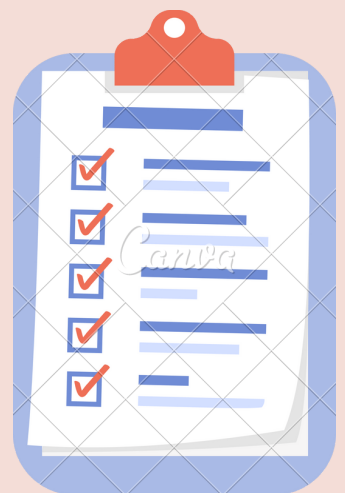
Se debe conseguir un déficit energético de 500-1.000 kcal/día.

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.

Encuestas alimentarias y determinación de la ingesta de nutrientes.

Objetivos de la evaluación dietética y control de peso.



Orden de importancia	Causa
1	Enfermedades coronarias
2	Enfermedades cerebrovasculares
3	Infecciones respiratorias
4	Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5	Enfermedades diarreicas
6	VIH/sida
7	Tuberculosis
8	Cáncer de tráquea, bronquios y pulmón
9	Accidentes de tráfico
10	Premadurez y bajo peso al nacer

Un objetivo más de la evaluación de la dieta, derivado éste de la detección de riesgos, es la generación de políticas públicas que apunten a modificar las condiciones de riesgo detectadas.

Referencias.

Antología UDS. 2023, Obesidad y Sobrepeso.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3b1ccbad94c89b9c1be3e77a700c6b39-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>