



Nombre de la alumna: Sarina López González.

Nombre del profesor: Dalia Perez Escobedo.

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Sobrepeso y obesidad.

Grado: 8° Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de Marzo de 2023.

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

3.1 PROTOCOLO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD:

- Dieta saludable
- Actividad física



CAMBIOS EN LA ALIMENTACION:

- Industrialización
- Urbanización
- Incorporación de la mujer al trabajo



Ingesta excesiva de grasa es uno de los factores que se asocian a la **obesidad**.



3.2 ELABORACION DE DIETAS

VARIA DE ACUERDO CON LA:

- Edad
- Genero
- Características antropométricas
- Estado fisiológico
- Embarazo
- Lactancia
- Crecimiento
- Estado de salud

El consumo de nutrimentos es influido por factores:

- Económicos
- Alimentarios
- Culturales
- Religiosos



Estado nutricional debe valorarse con:

- Encuestas alimentarias
- Antropometría
- Signos clínicos
- Estudios bioquímicos



3.3 CONSEJO DEL PACIENTE UN EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

- Promover la lactancia materna en el primer periodo de vida.
- Consumir alimentos con baja densidad energética.
- Facilitar la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables.

- Limitar la ingesta de bebidas azucaradas.
- Aumentar el consumo de fibra dentro de la dieta.
- Desaconsejar el consumo de alcohol.



3.4 ENCUESTAS ALIMENTARIAS

OBJETIVO:

- Detección de riesgos, es la generación de políticas públicas que modifiquen la condición de riesgos

LA DETERMINACION DE LA INGESTA DE NUTRIENTES SON:

- Perdida u omisión de datos
- Metodo de R24 hrs
- Frecuencia de consumo
- Planteamiento general de un estudio dietético.



BIBLIOGRAFÍA

UDS. (14 de ENERO-ABRIL de 2023). Obtenido de SOBREPESO Y OBESIDAD:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3b1ccbad94c89b9c1be3e77a700c6b39-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>