



Nombre de alumno: Elisa Fernanda Navarro Arizmendi

Nombre del profesor: Dalia De Los Ángeles Pérez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Obesidad y sobrepeso

Grado: 8

Grupo: LNU

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de Marzo de 2023.

IMPLEMENTACIÓN DEL TRATAMIENTO

Tratamiento dietético

- Dieta hipocalórica

- Composición de la dieta

- Diseño y planificación de la dieta

- Recomendaciones

- Aporta menos de 800 kcal/día
- Consigue una máxima pérdida rápida de peso a expensas básicamente de la masa grasa

- La PT debe representar entre el 25 y el 50% del valor energético diario de la dieta, debiendo ser estas proteínas de alto valor biológico.
- La energía obtenida de las grasas no debe ser superior al 30%, debiendo aportar 4,5 g/día de ácido linoleico.
- El contenido en fibra alimentaria debe ser de 10 a 30 g y deben aportarse el 100% de las cantidades diarias recomendadas de vitaminas y minerales.
- Las dietas hipocalóricas se caracterizan por tratar de compensar las pérdidas nitrogenadas del cuerpo, por lo que suelen ser hiperproteicas y pobres en lípidos e hidratos de carbono.

- Antes de prescribir la dieta es necesario conocer, a través de una encuesta nutricional, los hábitos alimentarios y la forma de vida del paciente
- Es importante lanzar el mensaje de que la dieta es para "recuperar un peso saludable"

- Es importante que la dieta sea variada
- Personalizar la dieta basándose en la guía para la confección de menús.
- Es útil informar sobre los alimentos aconsejados, limitados y ocasionales de cada grupo en función de la composición y densidad energética
- Evitar largos periodos de ayuno
- Se debe limitar el consumo de alcohol porque aporta calorías vacías

IMPLEMENTACIÓN DEL TRATAMIENTO

Tratamiento psicológico

- La piedra angular del tratamiento de la obesidad son los cambios en el estilo de vida.
- El apoyo psicológico es esencial para el éxito de un programa de reducción de peso.
- Todas las acciones terapéuticas se deberán apoyar en medidas psicoconductuales y nutriólogicas para modificar conductas alimentarias nocivas a la salud
- El médico y el psicólogo clínico deberán elaborar a todo paciente, un expediente clínico, conforme a lo establecido en la Norma Oficial Mexicana 168-SSA1- 1998

Tratamiento quirúrgico

- Cuando los tratamientos tradicionales fracasan y el bienestar del paciente se encuentra en riesgo, la ciencia ofrece alternativas alentadoras.

- El tratamiento endoscópico, complementando al dietético, consigue alcanzar pérdidas de peso superiores
- El balón intragástrico es un dispositivo flexible de silicona que se coloca en el estómago, ocupando una importante proporción de su volumen normal.
- El objetivo base de la cirugía bariátrica es disminuir el aporte energético y la formación de grasa corporal y estimular el consumo de la grasa ya formada
- La banda gástrica ajustable consiste en implantar un dispositivo circular alrededor de la región cardial del estómago dividiéndolo en dos porciones, una pequeña de unos 10 ml, que limita la cantidad de alimento que se puede ingerir
- La gastrectomía en manga favorece la pérdida de peso por dos mecanismos: el primero y el más evidente, es el físico que se produce por la restricción de alimento; el segundo es un mecanismo fisiológico a nivel hormonal.
- Las técnicas mixtas permiten la pérdida de peso en virtud a la resección gástrica y su mantenimiento por el efecto de la derivación biliopancreática.

Fitoterapia

- Existen cinco grupos de productos naturales que se reconocen como coadyuvantes del sobrepeso y la obesidad según su mecanismo de acción vacías

- Aumento de la lipólisis/termogénesis.
- Inhibición del apetito/aumento de la sensación de saciedad.
- Mejora en la retención de líquidos con drenantes/depurativos.
- Interferencia en la absorción de grasas.
- Control de la ansiedad/ingesta compulsiva

IMPLEMENTACIÓN DEL TRATAMIENTO

Educación nutricional para la atención del sobrepeso y obesidad

- Las estrategias desarrolladas por las políticas nutricionales incluyen entre sus propuestas los programas de educación nutricional como instrumentos esenciales para el logro de los cambios de hábitos alimentarios y estilos de vida de las poblaciones.
- La prevención y promoción de la salud requiere una verdadera voluntad política que integre y coordine instituciones y recursos, desde la convicción de que la salud es un valor que lleva al bienestar físico, psíquico y social

Estrategias de comunicación y educación nutricia

- Los programas de educación nutricional tienen que dar respuesta a una necesidad de las poblaciones tan básica como la alimentación saludable, y esta respuesta debe ser realista en términos económicos, sociales y culturales.
- El individuo selecciona los alimentos teniendo en cuenta numerosos factores: su capacidad económica, sus gustos personales, la facilidad de preparación y consumo y, por supuesto, su contenido en nutrientes.
- Las nuevas estrategias de los programas de educación nutricional valoran los recursos disponibles, las limitaciones y ventajas de las estructuras sociales y fijan objetivos abordables y diseños que puedan facilitar el logro de los mismos.

- Promocionar la investigación que permita trabajar sobre un buen diagnóstico de situación que lleve a elegir las acciones más adaptadas.
- Estimular a las empresas agroalimentarias para que produzcan y distribuyan alimentos de calidad nutricional y organoléptica
- Utilizar los programas escolares en sus contenidos académicos y oferta de servicios

(SURESTE)

Bibliografía

SURESTE, U. D. (s.f.). *UNIVERSIDAD DEL SURESTE*. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3b1ccbad94c89b9c1be3e77a700c6b39-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>