



**Nombre del alumno: Olaguez
Ramírez Brenda Leticia**

**Nombre del profesor: Pérez
Escobedo Dalia de los Ángeles**

**Nombre del trabajo: Protocolo de
tratamiento de la obesidad**

Materia: Sobrepeso y obesidad

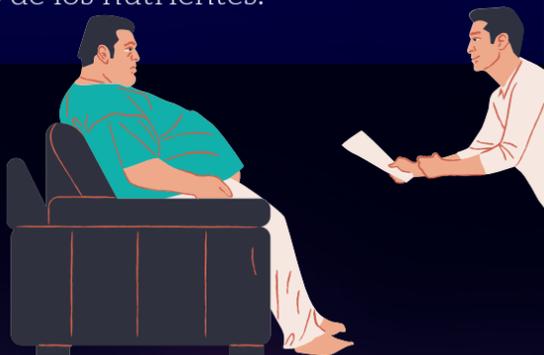
Grado: 8° A

Grupo: LNU

Protocolo de tratamiento de la obesidad



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 nutrientes.



PROTOCOLO DEL SOBREPESO Y OBESIDAD

Características de una buena dieta y buen nutricionista:

- Pérdida de peso de 0.5-1 kg por semana
- Alimentación variada
- Necesidades nutricionales cubiertas
- Limitar grasas saturadas
- Cambio de hábitos sostenibles.
- Recomendación de actividad física

ELABORACIÓN DE DIETAS



Una dieta adecuada debe cubrir todas las necesidades energéticas del paciente y debe ser:

- Adecuada a necesidades, estilo de vida, religión, etc.
- Equilibrada en todos los macros.
- Variada, que cuente con todos los alimentos.
- Completa, que cuente con todos los macros.
- Suficiente, de acuerdo a las necesidades.
- Inocua, que no cause daño a la salud.

El balance entre las necesidades de energía y la ingesta calórica es el principal determinante del peso corporal.



PAUTAS PARA EL PACIENTE; UN EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO



Recomendaciones para la prevención de sobrepeso y obesidad.

- Lactancia materna exclusiva en el primer periodo de vida.
- Alimentos con baja densidad energética.
- Limitar el consumo de fast food.
- Aumentar el consumo de fibra.
- Desaconsejar el consumo de alcohol.



ENCUESTAS ALIMENTARIAS



Las encuestas alimentarias son utilizadas para la determinación del consumo de alimentos y nutrientes a nivel poblacional y/o individual.

Un objetivo más también es la detección de riesgos y la generación de políticas públicas que apunten a modificar las condiciones de riesgo detectados.



REFERENCIAS:

UDS- (Enero-Abril 2023). Antología de sobrepeso y obesidad. UDS. México. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3b1ccbad94c89b9c1be3e77a700c6b39-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>