



**Nombre del alumno:**

Karine Abigail Vicente Villatoro

**Nombre del profesor:**

Lic. Nayeli Morales Gómez

**Nombre del trabajo:**

Cuadro Comparativo

**Materia:**

Seminario de tesis

**Grado:**

8°

**Grupo: “A”**

## SOBREPESO Y OBESIDAD

No. Y nombre del tema	¿Qué me gusta?	¿Qué no me gusta?	¿Qué tanto conoces sobre el tema?	Tiempo designado
1.- Sobrepeso y obesidad	1.- El estudio de los diferentes tipos de obesidad que existen y como poder llevar un control de peso. 2.- Conocer el factor por el cual se desencadenó la obesidad.	1.- Que existen muchos tipos de enfermedades relacionadas con la obesidad. 2.- Depende mucho del metabolismo del paciente para hacer que este se recupere.	Medio	7 meses

### Referencias

**Tema:** Nutriología medica

**Reseña:** Comprende el tratamiento de la obesidad en la etapa adulta con los factores que pueden ser modificables con pacientes que tengan esta enfermedad, así como los diferentes tipos de obesidad que existen en hombres y mujeres. (Martha Kaufer, 2015)

**Pág.** 557-592

**Tema:** Nutrición y alimentos

**Reseña:** Habla sobre la distribución de energía y como esta no es utilizada por la inactividad física, trata sobre la obesidad secundaria y las diferentes enfermedades que estas son ocasionan por ser de carácter endocrino-

metabólico, analiza las diferentes situaciones y explica un plan dietético de un menú baja en grasas y rica en fibra. (Smith, 2010)

**Pág.** 77-791

**Tema:** Nutrición clínica y dietoterapia

**Reseña:** Dentro del libro explica los diferentes métodos para evaluar los hábitos alimentarios del paciente. Explica los diferentes tipos de fármacos que están asociados con el incremento ponderal. (cabrera, 2014)

**Pág.** 100-136

**Tema:** Intervención dietética del paciente con obesidad

**Reseña:** Cuenta con datos epidemiológicos de la obesidad con la encuesta ENSANUT y muestra los diferentes tipos de dietas que podemos aplicar a pacientes con esta enfermedad. (Aguilar, 2013)

**Pág.** 10-44

**Tema:** Nutrición clínica

**Reseña:** Habla sobre los tipos de obesidad que se encuentran en mujeres y hombres como el androide y ginecoide, también el cómo esta afecta a las personas en sus días normales, como afecta la obesidad en el embarazo de la mujer y las prevenciones que se deben de establecer para poder evitar el sobrepeso y obesidad. (Villagómez, 2013)

**Pág.** 392-398

# DIABETES MELLITUS

No. Y nombre del tema	¿Qué me gusta?	¿Qué no me gusta?	¿Qué tanto conoces sobre el tema?	Tiempo designado
2.-Diabetes Mellitus	1.-La búsqueda de los alimentos que este tipo de pacientes puede consumir. 2.- La diabetes tiene varias fuentes de información de prevención.	1.- leer parámetros bioquímicos. 2.- Las fórmulas de carbohidratos para diabéticos juveniles no son precisas.	Medio	7 meses

## Referencias

**Tema:** Nutrición y alimentos

**Reseña:** El libro explica la etiología de la diabetes, por qué esta aparece en diferentes etapas de la vida y como es que esta interfiere en la vida del paciente si no es atendida a tiempo, menciona los diferentes tipos de diabetes que existen y cómo podemos prevenirlas o controlarlas. (Jenkins, 2011)

**Pág.** 347-369

**Tema:** Nutrición clínica y dietoterapia

**Reseña:** Explica los síntomas que surgen durante la prediabetes para que los pacientes puedan poder prevenirlas modificando algunos hábitos,

también se explica los diferentes tipos de diabetes y como pueden controlarse mediante el tratamiento nutricional. (Rodota, 2014)

**Pág.**149-192

**Tema:** Aprenda a vivir con diabetes, Guía práctica para padres de niños y adolescentes con diabetes

**Reseña:** Es una guía que orienta a los jóvenes, niños y adultos a poder mantener una vida equilibrada teniendo diabetes mellitus, dentro del libro se encuentran especificados el cómo leer los parámetros bioquímicos, los alimentos que pueden consumir y los alimentos que deben de evitar, de igual manera explica la etiología de esta enfermedad con una redacción de fácil comprensión. (Garber, 2010)

**Pág.** 9- 156

**Título:** Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes

**Reseña:** Dentro del libro explica la forma de como incluir la actividad física en pacientes que padecen de Diabetes Mellitus de una forma correcta dependiendo de la edad o sexo a la que correspondan, así como ejemplos de algunos tipos de colaciones que pueden llegar a tomar en caso de una perdida excesiva de calorías durante los entrenos o deporte. (nutricion, alimentacion y actividad fisica si se tiene diabetes, 2023)

**Título:** Temas de diabetes.

**Reseña:** El articulo trata brevemente sobre los dispositivos que los pacientes con Diabetes Mellitus deben de utilizar para llevar un monitoreo y control de sus niveles de azúcar en sangre para mantenerse un rango seguro, así como explica diferentes temas sobre la diabetes incluyendo el deporte. (Learn, 2021)

## NUTRICION EN EL DEPORTE

No. Y nombre del tema	¿Qué me gusta?	¿Qué no me gusta?	¿Qué tanto conoces sobre el tema?	Tiempo designado
3.- Deporte	1.- existen diferentes tipos de deportes en los cuales se enfoca la nutrición. 2.- Se incluyen planes de ejercicio para diferentes enfermedades.	1.- Se debe tener un conocimiento básico de bioquímica para saber cómo se forma la energía. 2.- existen diferentes suplementos en los cual se desconoce su función.	Medio	7 meses

### Referencias

**Tema:** Nutrición deportiva

**Reseña:** El libro da un pequeño concepto de la historia del deporte desde antes de que este se conociera de una manera mas formal. Se argumenta sobre la producción de energía con los alimentos, los diferentes tipos de suplementos que podemos utilizar para el aumento de masa muscular dependiendo de la necesidad proteica que utilizamos, así como también los tipos de proteína que no deben entrar en el plan dietético. (Agusti, 2009)

**Pág.** 18-200

**Tema:** Necesidades nutricionales en el deporte

**Reseña:** Menciona la función de los aminoácidos, vitaminas y minerales dentro del organismo, habla sobre las necesidades nutricionales de la alimentación que deben llevar los deportistas de alto nivel. (INSUNCE, 2005)

**Pág.** 1-30

**Título:** Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio

**Reseña:** muestra como son las pruebas cardiorrespiratorias, así como diseñar los programas de control de peso y la composición corporal.

(Heyward, 2006)

**Título:** Guía de suplementación deportiva

**Reseña:** Habla sobre los posibles efectos adversos que la suplementación puede desarrollar de cada uno de los diferentes suplementos como la creatina y cafeína, explica en que cantidades puede llegar a tomarse y para que tipos de deportistas deben de utilizarlas. (Lluch, 2020)

**TÍTULO:** Manual de nutrición deportiva

**Reseña:** trata de los tipos de alimentación que debe llevar cada deportista antes, durante y después de realizar la actividad física la diferencia entre las ayudas ergogénicas y los dopantes, la hidratación que debe tener el deportista y los tiempos de reposo.

**Pag:** 134-161. (Gil, 2005)

## TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

No. Y nombre del tema	¿Qué me gusta?	¿Qué no me gusta?	¿Qué tanto conoces sobre el tema?	Tiempo designado
Trastornos de conducta alimentaria	1.- El ayudar a bordar conocimiento sobre la importancia de comer saludable a los pacientes con TCA. 2.- Encuestar a adolescentes con test de TCA y brindar apoyo.	1.- es difícil entrar al ámbito psicológico del paciente. 2.- El TCA es muy avanzado y el paciente ve la enfermedad de una manera muy normal.	Medio	7 meses

### Referencias

**Título:** A, B, C, anorexia, bulimia y comedor compulsivo.

**Reseña:** Habla sobre los distintos trastornos alimenticios que se han convertido como un grave problema de salud pública, especialmente esto intervienen en jóvenes, especialmente en mujeres, aunque no se descarta que existen trastornos alimenticios asociados con pacientes masculinos. También menciona sobre los diferentes factores causales que detonan estos trastornos en los jóvenes.

Pág. 8-88 (Tosso, 2015)

**Título:** trastornos alimentarios anorexia y bulimia



**Reseña:** Explica los problemas médicos que pueden llegar a padecer las personas que sufren de trastornos alimentarios en donde pueden entrar cambios de temperatura, problemas digestivos a la hora de tragar los alimentos y el aumento de vellosidad en brazos y espalda, también pueden llegar a tener lesiones en los dedos de la mano predominante que son las que el sujeto utiliza para provocarse el vómito.

**Pág.** 2-13 (Leal, 2005)

**Título:** Herramientas de Evaluación en Trastornos de la Conducta Alimentaria: Instrumentos de exploración diagnósticos para los Trastornos de la Conducta Alimentaria desde la Psicología.

**Reseña:** Este trabajo cuenta con utilidad en las áreas de investigación y clínicas. Le permite al investigador seleccionar los instrumentos adecuados para su trabajo. A la vez al psicólogo clínico le posibilita la evaluación al inicio y a la finalización de su trabajo terapéutico. (mermo, 2013)

**Título:** Trastornos de la conducta alimentaria y obesidad en niños y adolescentes

**Reseña:** Muestra la importancia de mejorar los tratamientos de los trastornos de la ingesta de alimentos y el peso que los niños y jóvenes llegan a tener, ya que muchos de ellos se encuentran en desnutrición severa. (Hebebrand, 2020)

**Título:** Un TCA de larga duración, superior a 8 ó 10 años, tiene un índice de curación muy bajo y una alta probabilidad de ser crónico

**Reseña:** Habla sobre los distintos tipos de TCA que existen y como es que entre más jóvenes comienzan a practicarlo, es más difícil curar a los pacientes ya que son tratamientos que llegan a superar los dos años y se estima un alto porcentaje de recaídas.

(MARKET, 2022)

# NUTRICION EN EL EMBARAZO

No. Y nombre del tema	¿Qué me gusta?	¿Qué no me gusta?	¿Qué tanto conoces sobre el tema?	Tiempo designado
5.- Nutrición en el embarazo	<p>1.- La alimentación en el embarazo y como saber que alimentos son los correctos en el crecimiento del feto.</p> <p>2.- El conocer los tipos de suplementos vitamínicos que ayudan al mantenimiento del bebe y la madre.</p>	<p>1.-No se encuentra información para el control de antojos que presentara la madre.</p> <p>2.- Equilibrar los micronutrientes depende de lo que el medico señale.</p>	Medio	7 meses

## Referencias

**Título:** La dieta de la fertilidad y el embarazo

**Reseña:** Es una guía para mujeres que tienen el deseo de poder ser madres o que están en busca de tener un embarazo saludable, explican el porque es importante llevar una alimentación balanceada, rica en macronutrientes como los carbohidratos, lípidos y proteínas, y ser enriquecida de vitaminas y minerales, también se maneja el tema de como los hombres pueden mejorar sus posibilidades reproductivas y no todo caiga en el peso de la mujer.

**Pág.** 4-20 (Armijo, 2016)

**Título:** ¿Qué debo comer durante el embarazo?

**Reseña:** La mayoría de las mujeres se preocupan por comer los mejores alimentos durante el embarazo, sobre todo, para asegurarse de que sus hijos se desarrollan sanos y para mantener el peso ideal. Por ello, y teniendo en cuenta la abundancia de mensajes que aparecen actualmente en los medios de comunicación sobre qué tomar y qué evitar, no está de más que entremos a describir una dieta equilibrada durante el embarazo. (Sanitas, 2022)

**Reseña:** El documentó refiere él porque es importante la salud alimentaria durante el embarazo, ya que los alimentos y agua pueden ser factores causales para la transmisión de estos microorganismos, y por tanto, provocar infecciones alimentarias. Dependiendo del tipo de enfermedad alimentaria y la etapa del embarazo en que se produce, las consecuencias para el feto pueden ser muy graves. (Cerdan, 2018)

**Título:** Guía alimentaria para la mujer durante el período de embarazo y lactancia.

**Reseña:** dentro del documento explica la ganancia de peso total y semanal según el estado nutricional que se encuentra la mujer embarazada. En adolescentes embarazadas especialmente los primeros tres años postmenarquía, se sugiere utilizar el rango superior del incremento de peso, finalmente en embarazadas de bajo peso se sugiere llevar un control en el segundo o tercer trimestre de embarazo para que el incremento de peso semanal se sitúe en un estado normal. (salud, 2013)

**Título:** Manual de Lactancia materna de la teoría de la práctica.

**Reseña:** El documento redacta la forma en la frecuencia de tomas de leche materna que los bebés realizan en el día. La dieta y suplementos que la madre puede consumir para tener una producción de leche de buena calidad y pueda tener una buena nutrición durante los primeros meses de vida.

**Pág.** 9-69 (Aguilar, 2009)

## Bibliografía

- Aguilar, D. J. (2013). *Intervencion dietetica del paciente con obesidad*. Mexico D.F.: © Copyright IMSS .
- Agusti, A. P. (2009). *Nutricion deportiva* . Mexico D.F: Ediciones Masters .
- Cabrera, P. (2014). *Nutrición clinica y dietoterapia*. Argentina : Medica Panamericana.
- Garber, D. I. (2010). *aprenda a vivir con diabetes, Guia práctica para padres de niños y adolescentes con diabetes*. Mexico D.F.: Alfil.
- INSUNCE. (2005). *Necesidades nutricionales en el deporte*. INSUNCE.
- Jenkins, M. F.-V. (2011). *Nutricion y alimentos* . Mexico D.F.: Mc Graw Hill-educacion .
- Martha Kaufer, E. G. (2015). *Nutriologia Medica*. Mexico D.F.: Medica Panamericana.
- Rodota, L. P. (2014). *Nutricion clinica y dietoterapia*. Argentina: Medica Panamericana.
- Smith, D. K. (2010). *Nutricion y alimentos* . Mexico D.F.: Mc graw Hill- educacion .
- Villagómez, L. M. (2013). *Nutricion clinica*. Mexico: Manual moderno.
- Aguilar, T. H. (2009). *Manual de la lactancia materna de la teoría de la practica* . Madrid : Medica Panamericana.
- Armijo, M. d. (2016). *La dieta de la fertilidad y el embarazo* . Egipto: Editorial Arcopress.
- Cerdan, S. (22 de mayo de 2018). *CINFASALUD*. Obtenido de <https://cinfasalud.cinfa.com/p/alimentacion-en-el-embarazo/>
- Gil, M. A. (2005). *Manual de nutricion deportiva* . Barcelona : Editorial paidotribo.
- Hebebrand, J. (2020). *Trastornos de la conducta alimentaria y obesidad en niños y adolescentes*. España: ELSEVIER.
- Heyward, V. H. (2006). *Evaluacion de la aptitud fisica y prescripcion del ejercicio*. Nex Mexico : Medica panamericana.
- Leal, D. F. (2005). *transtornos alimentarios anorexia y bulimia* . Obtenido de <https://consaludmental.org/publicaciones/Trastornosalimentarios.pdf>
- Learn. (2021). *diaTribe Learn*. Obtenido de Making of Diabetes: [https://diatribe.org/topics?msclkid=c8940c3ab829195d6d3a6ff30b668248&utm\\_source=bing&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=1.3-](https://diatribe.org/topics?msclkid=c8940c3ab829195d6d3a6ff30b668248&utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=1.3-)

[%20Topics&utm\\_term=diabetes%20mellitus%20tipo%202&utm\\_content=Diabetes%20Topics%20-%20The%20Basics](#)

- Lluch, J. M. (2020). *Guía de suplementación deportiva*. Mexico D.F.: NTR.
- MARKET, P. (30 de Noviembre de 2022). *Un TCA de larga duración, superior a 8 ó 10 años, tiene un índice de curación muy bajo y una alta probabilidad de ser crónico*. Obtenido de <https://www.phmk.es/i-d/un-tca-de-larga-duracion-superior-a-8-o-10-anos-tiene-un-indice-de-curacion-muy-bajo-y-una-alta-probabilidad-de-ser-cronico>
- mermo, J. (2013). *Herramientas de Evaluación en Trastornos de la Conducta Alimentaria: Instrumentos de exploración diagnósticos para los Trastornos de la Conducta Alimentaria desde la Psicología*. España : Editorial Academica Española.
- *nutricion, alimentacion y actividad fisica si se tiene diabetes*. (16 de 01 de 2023). Obtenido de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la%20salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>
- salud, M. d. (2013). *GUÍA ALIMENTARIA PARA LA MUJER DURANTE EL PERÍODO DE EMBARAZO Y LACTANCIA*. Obtenido de [https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p345\\_g\\_dgps\\_uan\\_GUIA\\_ALIMENTARIA\\_PARA\\_LA\\_MUJER\\_DURANTE\\_EL\\_PERIODO\\_DE\\_EMBARAZO\\_Y\\_LACTANCIA.pdf](https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p345_g_dgps_uan_GUIA_ALIMENTARIA_PARA_LA_MUJER_DURANTE_EL_PERIODO_DE_EMBARAZO_Y_LACTANCIA.pdf)
- Sanitas. (marzo de 2022). *¿Que debo comer durante el*. Obtenido de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/embarazo-maternidad/mi-embarazo/que-debo-comer-durante-el-embarazo.html>
- Tosso, M. P. (2015). *A, B, C, Anorexia, bulimia y comedor compulsivo*. Madrid : INUTCAM.