



Mi Universidad

Ensayo

JENIFER MICHELLE BRAVO VELÁZQUEZ

4PARCIAL

NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SOBREPESO

VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

NUTRICIÓN

8CUATRIMESTRE

UNIDAD IV IMPLEMENTACIÓN DEL TRATAMIENTO

INTRODUCCION;

La dieta altamente hipocalórica, más conocida por las siglas VLCD very low calorie diet, es aquella que aporta menos de 800 kcal/día con el objetivo de maximizar los resultados de la restricción calórica en el tratamiento del exceso ponderal , la definición general de las VLCD se basa en su contenido calórico, y por tanto conceptualmente es posible la elaboración de una dieta muy baja en calorías basada en alimentos , 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 , además, esta proteína debe ser de elevado valor biológico y el organismo debe disponer de energía suficiente para mantener el recambio proteico , la falta de energía también afecta negativamente el recambio proteico, por lo que cualquier dieta, si es hipocalórica acaba dando lugar a un déficit real en el metabolismo nitrogenado afectando el recambio proteico , al descenso de la ingesta, adaptándose el organismo poco a poco a nuevos estándares de disponibilidad energética que le permiten minimizar el consumo de las reservas energéticas .

Las necesidades de micronutrientes vitaminas y minerales quedan cubiertas con este tipo de dietas, siempre que se respete la selección variada de alimentos con alta densidad de nutrientes , antes de prescribir la dieta es necesario conocer, a través de una encuesta nutricional, los hábitos alimentarios y la forma de vida del paciente , horarios y número de comidas, quién cocina, dónde come, hábito de picoteo, técnicas de cocinado, dificultades para seguir dietas previa , utilizando un recordatorio de 24 horas y un cuestionario de frecuencia de consumo , se puede conseguir una historia dietética completa para elaborar la dieta personalizada tambien se puede entregar una dieta por gramajes, en la que se indique el alimento concreto y la cantidad a ingerir en cada una de las comidas, o una dieta por intercambios, en la que se entrega una orientación por grupos de alimentos junto con listas de intercambio de alimentos de cada grupo , esta opción es más abierta y flexible, ya que permite al paciente variar la elección entre alimentos del mismo grupo , es importante que la dieta sea variada, con alimentos de todos los grupos y que permita diversidad en la elección y elaboración de menús , 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 , los alimentos ricos en fibra contribuyen a aumentar la saciedad de la dieta y permiten un mejor control metabólico, al modular la absorción de nutrientes , la condimentación puede ser un recurso para dar sabor y aumentar la palatabilidad de los platos sin añadir mucho aceite o salsas grasas , es imprescindible el consumo de dos litros de agua al día a través de los alimentos y el agua de bebida para cubrir las recomendaciones y evitar el estreñimiento , Se debe limitar el consumo de alcohol porque aporta calorías vacías .

DESARROLLO ;

La piedra angular del tratamiento de la obesidad son los cambios en el estilo de vida. Sin embargo, esto resulta difícil para la mayoría de los enfermos, la obesidad es una de las principales epidemias de nuestro tiempo que va en aumento a pesar de los esfuerzos sanitarios y adelantos científicos destinados a combatirla , el contacto cercano con el terapeuta y la participación de la familia son técnicas útiles para reforzar los cambios en la conducta del paciente y evitar el aislamiento social , todas las acciones terapéuticas se deberán apoyar en medidas psicoconductuales y nutriólogicas para modificar conductas alimentarias nocivas a la salud, asimismo, se deberá instalar un programa de actividad física, de acuerdo a la condición clínica de cada paciente ,la obesidad es una de las principales epidemias de nuestro tiempo que va en aumento a pesar de los esfuerzos sanitarios y adelantos científicos destinados a combatirla , el exceso de peso se asocia con múltiples enfermedades, alguna de las cuales pueden incluso convertirse seria amenaza para la vida, afectando, además, la autoestima, la interacción social y la actividad laboral , las dietas ricas en grasas y carbohidratos y la escasa o nula actividad física, atentan contra la salud de millones de niños, jóvenes y adultos de todo el mundo. Modificar las pautas alimentarias incorporar prácticas habituales de ejercicios físicos, es la recomendación de los especialistas para luchar contra el exceso de peso , cuando los tratamientos tradicionales fracasan y el bienestar del paciente se encuentra en riesgo, la ciencia ofrece alentadoras alternativas .

Cirugía bariátrica; La cirugía bariátrica es el conjunto de procedimientos quirúrgicos usados para tratar la obesidad, buscando la disminución del peso corporal como alternativa al tratamiento con otros medios no quirúrgicos . Una técnica de reciente investigación y desarrollo y que orienta a otro tipo de cirugía bariátrica es el marcapasos gástrico que regula el apetito enviando descargas neuroeléctricas para producir sensación de saciedad . Las técnicas restrictivas están diseñadas fundamentalmente, como su nombre indica, para restringir la ingesta de alimentos al provocar una sensación precoz de saciedad .

CONCLUSION ;

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 , los resultados obtenidos también son muy parecidos pues la condición humana se moviliza por motivaciones universales, siendo las presiones medioambientales las que modulan la jerarquía de valores imperantes en una sociedad tan uniforme en el mundo global actual , esta situación ha llevado a un cierto grado de desánimo a los educadores sanitarios y a las agencias internacionales a plantearse nuevas metodologías, formatos y diseños que, finalmente, ayuden a cumplir las expectativas de las políticas sanitarias, justificando las inversiones en este tipo de acciones . 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 , alo largo de los años y con el nacimiento del Estado de las Autonomías se han ido desarrollando programas y acciones de educación nutricional en las diferentes comunidades autónomas, cuyos fines son similares a los que planteó en su momento el programa EDALNU. Naturalmente, los abordajes de los nuevos programas responden y se ajustan a la sociedad actual y a las nuevas tecnologías, pero su filosofía de fondo no ha cambiado , Se creó un observatorio de la obesidad que permitiera evaluar la efectividad de las acciones educativas que se llevan a cabo ,promover la práctica regular de AF y la adquisición y mantenimiento de un patrón alimentario saludable y equilibrado en función del gasto energético , lograr una mejor atención a los pacientes de obesidad y de trastornos del comportamiento alimentario , 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 como ha recogido en numerosos documentos la filosofía de la OMS , la función del personal socio sanitario, en especial de diferentes tipos de profesionales muy relacionados con el mundo de la alimentación y la nutrición, es poner a disposición de los ciudadanos una información actual y rigurosa con el fin de que las conductas de la población se orienten de forma adecuada .

Bibliografía

[3b1ccbad94c89b9c1be3e77a700c6b39-LC-LNU803 SOBREPESO Y OBESIDAD.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/3b1ccbad94c89b9c1be3e77a700c6b39-LC-LNU803_SOBREPESO_Y_OBESIDAD.pdf)