



Mi Universidad

Súper Nota.

Nombre del Alumno: Gumaro Antonio Osorio Delfín

Nombre del tema: Sobrepeso y Obesidad

Parcial: 4° Parcial

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Johanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3er° Cuatrimestre

SOBREPESO Y OBESIDAD

¿QUÉ SON EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.



¿Cómo se diagnostican el sobrepeso y la obesidad?

Índice de masa corporal para adultos

- 18,5 a 24,9 se considera peso normal
- 25,0 a 29,9 se considera sobrepeso
- 30,0 a 39,9 se considera obesidad

Índice de masa corporal para niños y adolescentes

- Sobrepeso: si su BMI se encuentra entre los percentiles 85 y 95
- Obesidad: si su BMI se encuentra en el percentil 95 o superior²



Tipos de dietas

Las dietas pueden estar encaminadas a dos estrategias diferentes:

- Cuantitativa (reducir el tamaño de las raciones).
- Cualitativa (modifican las proporciones de macronutrientes).
- Mixtas (combinación de ambas).



FACTORES DE RIESGO

Con el tiempo se puede desarrollar sobrepeso y obesidad si se consumen más calorías de las que se usan. Eso se describe también como desequilibrio de energía: cuando la energía que entra (calorías) no es igual a la energía que sale (calorías que el cuerpo usa para acciones como respirar, digerir alimentos y hacer actividad física).

- Falta de actividad física
- Hábitos alimentarios poco saludables
- No tener suficientes horas de sueño de calidad
- Grandes cantidades de estrés
- Afecciones médicas
- Genética, medicamentos y entorno.

IMC	Clasificación
<18.5	Bajo peso (insuficiente)
18,5- 24,9	Normopeso
25- 29,9	Sobrepeso
≥30	Obesidad
30- 34,9	Obesidad Tipo I
35- 39,9	Obesidad Tipo II
≥40	Mórbida

COMPLICACIONES

Las investigaciones han demostrado que a medida que aumenta el peso hasta alcanzar los niveles de sobrepeso y obesidad*, también aumentan los riesgos de las siguientes afecciones:1

- Todas las causas de muerte (mortalidad)
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Colesterol LDL alto, colesterol HDL bajo o niveles altos de triglicéridos (dislipidemia)
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad coronaria
- Ataque o derrame cerebral
- Enfermedad de la vesícula
- Apnea del sueño y problemas respiratorios
- Varios tipos de cáncer
- Baja calidad de vida
- Dolor corporal y dificultad con el funcionamiento físico⁶

Distribución de macronutrientes

Se tiene en cuenta el tipo de nutriente con su aporte total diario:

- Hidratos de carbono: 45-55%.
- Proteínas: 15-25%.
- Grasas totales: 25-35%.
- Ácidos grasos saturados: <7%.
- Ácidos grasos trans: <2%.
- Fibra: 20-40g.

BIBLIOGRAFÍA

- Antología UDS de Nutrición Clínica I
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20se%20definen%20como%20una%20acumulaci%C3%B3n,la%20obesidad%20en%20los%20adultos>
- <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad/causas>
- <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/obesity/informacion/diagnostican>
- <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/effects.html>
- <https://www.techtitute.com/mx/medicina/blog/tratamiento-dietetico-para-la-obesidad>