



Mi Universidad

SUPERNOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: MARISOL LÓPEZ ORDOÑEZ

NOMBRE DEL TEMA: SOBREPESO Y OBESIDAD

PARCIAL: 4

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA

NOMBRE DEL PROFESOR: JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 3

SOBREPESO Y OBESIDAD

Factores de riesgo.

Falta de actividad física



Entorno



Grandes cantidades de estrés

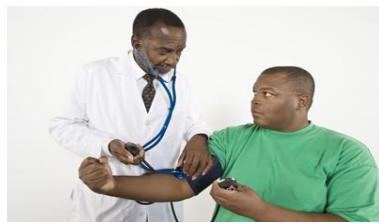


Hábitos alimentarios poco saludables



critérios de diagnóstico.

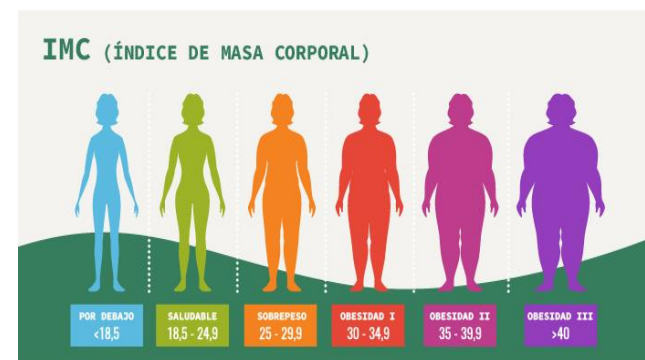
1. Detallar antecedentes médicos.



2. Realizar un examen físico general. Esto incluye a medir la estatura, verificar signos vitales.



3. Calcular tu IMC. El medico revisara tu índice de masa corporal (IMC).



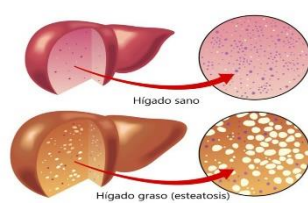
enfermedad crónica caracterizada por un aumento en la masa de grasa y por consiguiente un incremento de peso.

Complicaciones.

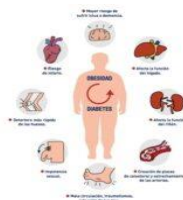
Alteraciones menstruales



Hígado graso



Diabetes mellitus tipos 2



4. Medir la circunferencia de la cintura.



Tratamiento nutricional.

Diets bajas en calorías

Macronutrientes.

- Grasas 10 – 15 %
- Hidratos de carbono 55 – 75%
- Lípidos 10 – 15 %



Recomendaciones nutricias.

Hacer ejercicio de 2 o 3 veces por semana mínimo 30 minutos



Evitar refrescos embotellados



Evitar comidas saturadas en grasas



Tomar agua d 1 a 2.5 litros diario



Verduras, comer una porción de todas las verduras



Tipos de obesidad.

Obesidad androide.



Obesidad ginoide.



Referencias bibliográficas.

- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749>
- <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-obesidad-sus-complicaciones-S0716864011703893>
- <https://www.google.com/search?q=sobrepeso+y+obesidad&source=lmns&bih=617&biw=1366&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwj92LinkqAAxXMwMkDHYbJDlwQ0pQJKAB6BAgBEAI>