

# NUTRICION CLINICA

# Ensayo

JOSE FRANCISCO RAMIREZ SANCHEZ

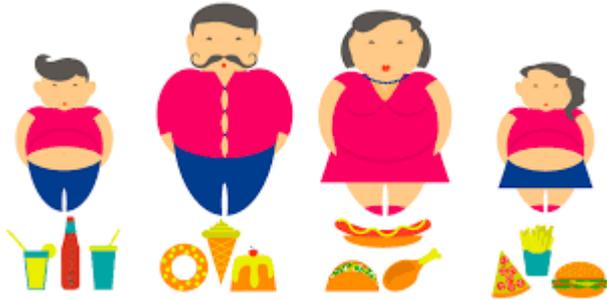


## SOBREPESO Y OBESIDAD

En este ensayo hablaremos sobre la materia de nutrición clínica, pero para hablar de este tema debemos entender las definiciones de estas;

definición:

el sobrepeso es la acumulación anormal o excesiva de la grasa en el cuerpo



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.

En pocas palabras la obesidad es la mala alimentación en la salud de la persona, exceso de grasa, azúcares y malos hábitos alimenticios



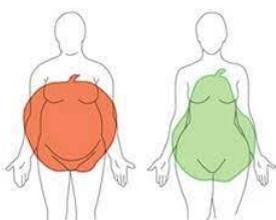
Existen 2 tipos de obesidad:

- 1.- obesidad androide
- 2.- obesidad ginecoide

definiciones

Androide: localiza la grasa en el tronco, en la mitad superior del cuerpo, sobre todo en la región abdominal. Frecuente en hombres y sus complicaciones implican un mayor riesgo cardiovascular y alteraciones metabólicas.

Ginecoide: llamada gluteofemoral, periférica, o tipo pera, se caracteriza por la acumulación de grasa en caderas, glúteos y muslos, es más frecuente en mujeres.



Complicaciones en la obesidad:

diabetes mellitus

hipertrigliceridemia

hipertensión arterial

ateroesclerosis

lumbalgias.

**tratamiento nutricional:**

Métodos de cocción: asado, asado a la parrilla, horneado, rostizado, cocinado al vapor y hervido.



reducir el tamaño de las porciones y la ingesta calórica, dieta hipocalórica  
alimentos bajos en grasa

leches sin grasa

yogur o crema sin grasa,