



Mi Universidad

Super-Nota

Nombre del Alumno: Pérez Díaz María Guadalupe

Nombre del tema: Sobrepeso y obesidad, Diabetes mellitus

Parcial: 2do

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Lic. Joanna Judith casanova

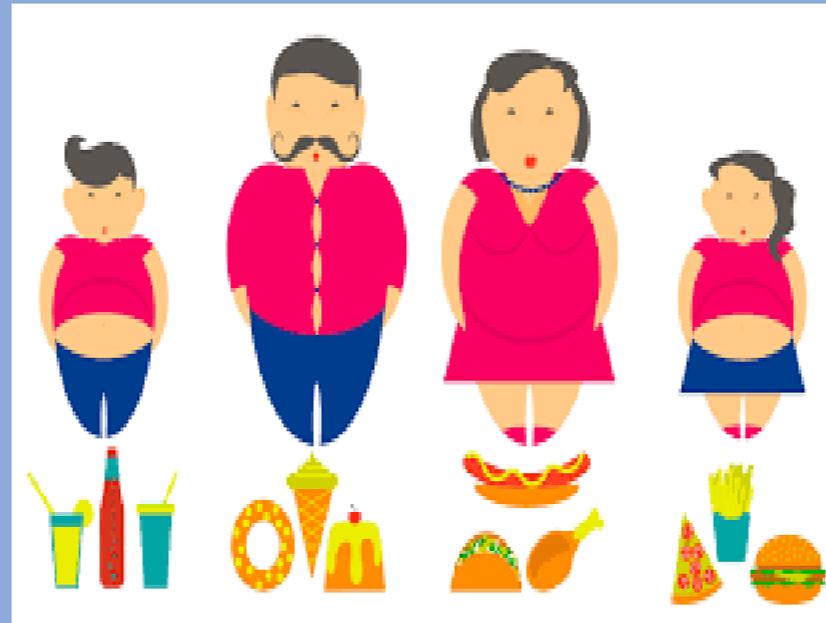
Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3er

Pichucalco, Chiapas; junio 2023.

Sobrepeso y obesidad

Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



Androide

Abdomen
Espalda
Ventre

Se clasifican dependiendo la zona donde se localicen, hablamos de obesidad androide o de tipo manzana. (más frecuente en hombres) y de obesidad ginoïde o de tipo pera (más frecuente en mujeres).



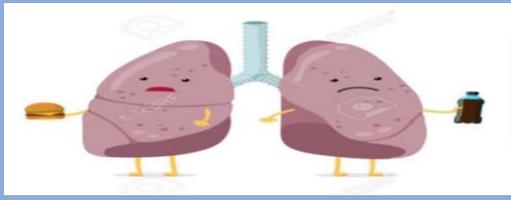
Ginoïde

Cadera
Muslo
Pierna

Complicaciones de obesidad:



Hipertensión, falla cardíaca congestiva, varices, embolismo coronario, enfermedad arterial coronaria.



Apnea obstructiva del sueño, Síndrome de hiperventilación, Asma, Síndrome de pickwick.



Síndrome metabólico, diabetes tipo 2, dislipidemia, síndrome de ovario poliquístico, desordenes menstruales, infertilidad, síndrome de Cushing.



Baja autoestima, calidad de vida alterada, depresión, trastorno por atracón.



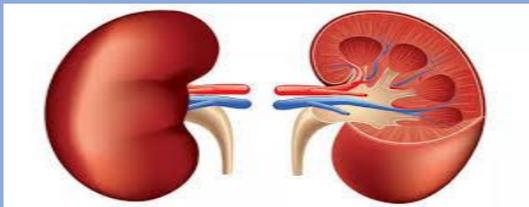
Infarto cerebral, hipertensión intracraneal idiopática, neuralgia parestésica demencia.



Reflujo gastroesofágico, enfermedad hepática no-alcohólica, colelitiasis, hernias, cáncer de colón.



Estrías, dermatitis por estasis, celulitis, acantosis nigricans, intertrigo, hidradenitis suppurativa.



Incontinencia urinaria, glomerulopatía relacionada a obesidad, cálculos renales, hipogonadismo, cáncer de mama y útero, complicaciones en el embarazo.

Tratamientos: tipos de dieta, % de macronutrientes, recomendaciones nutricias.

Tabla III
Condiciones que debería cumplir el tratamiento dietético de la obesidad

- Disminuir la grasa corporal preservando al máximo la masa magra.
- Realizable por un espacio de tiempo prolongado.
- Eficaz a largo plazo, esto es, manteniendo el peso perdido.
- Prevenir futuras ganancias de peso.
- Conllevar una función de educación alimentaria que destierre errores y hábitos de alimentación inadecuados.
- Disminuir los factores de riesgo cardiovasculares asociados a la obesidad (hipertensión arterial, dislipemia, prediabetes o diabetes mellitus).
- Mejorar otras comorbilidades vinculadas al exceso de peso (apnea del sueño, artrosis, riesgo neoplásico, etc...).
- Inducir una mejoría psicossomática con recuperación de la autoestima.
- Aumentar la capacidad funcional y la calidad de vida.



% de macronutrientes:
Energía: déficit de 500-600 kcal/day sobre las estimaciones basales obtenidas mediante fórmulas o sobre la ingesta habitual.

- Carbohidratos: 45-55%
- Proteínas: 15-25%
- Grasas totales: 25-35%
- Saturadas: <7%
- Monoinsaturadas: 15-21%
- Poliinsaturadas: <7%
- Ácidos grasos trans: <2%
- Fibra: 20-40 g



