



**UNIVERSIDAD DELSURESTE
CAMPUS TAPACHULA
LICENCIATURA EN NUTRICION
OCTAVO CUATRIMESTRE
TERCER PARCIAL
SOBRE PESO Y OBESIDAD
DOCENTE:
STEFANY HERNÁNDEZ CRUZ
ALUMNA:
VALERY CONCEPCION CABRERA
CRISPIN**

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

Protocolo del tratamiento del sobrepeso y la obesidad

El mantenimiento del peso y de la composición corporal a lo largo del tiempo depende del equilibrio entre la ingesta y el metabolismo de los distintos nutrientes. La regulación homeostática de los HC y de las proteínas es más eficiente que la de los lípidos. Estas prioridades metabólicas son comprensibles, dado el papel estructural de las proteínas y las necesidades de un aporte suficiente de glucosa al cerebro

Elaboración de régimen alimenticio preventivo para el sobrepeso y obesidad

Es la cantidad mínima de un nutrimento que necesita ingerir un individuo, en un momento específico de la vida, para nutrirse satisfactoriamente. Es una condición individual que varía de acuerdo con la edad, el género, las características antropométricas, el estado fisiológico, embarazo, lactancia, crecimiento y el estado de salud en el que se encuentre.

Encuestas alimentarias

En el mundo en general, las principales causas de muerte se vinculan con la alimentación, ya sea en su génesis o su tratamiento, y según indicadores de la OMS, de entre las diez primeras, se relaciona directamente con la etiología de las dos más importantes y con el tratamiento de algunas más

Equipo multidisciplinario para la atención del sobrepeso y obesidad

Múltiples factores se han implicado en el acúmulo de exceso de peso y obesidad; sin embargo, la evidencia científica no siempre avala estas asociaciones. En niños, el peso al nacer y la lactancia del pecho materno se han mostrado como factores influyentes en la obesidad.

Criterios generales

El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias.

Entre las actividades específicas en esta área, se señala el identificar y minimizar las fuentes de error en la colección y proceso de los datos y mejorar los métodos para estandarizar las porciones.

Adecuar individualmente la ingesta de la mujer embarazada a su situación para evitar recién nacidos con peso exagerado. □ Promover la lactancia natural materna en el primer periodo de vida. □ Respetar el apetito y no forzar la alimentación excesiva en la infancia. □ Consumir alimentos con baja densidad energética. □ Ante disponibilidad, utilizar raciones de menor tamaño y versiones alimentarias con menor contenido energético.

En términos de kilocalorías, la oxidación de los alimentos en el organismo tiene como valor medio el siguiente rendimiento:

- Hidratos de Carbono. 4 kcal/gramo
- Lípidos Grasa 9 kcal/gramo
- Proteína 4 kcal/gramo

. Métodos de encuestas más utilizados en los países. □ Método recordatorio de 24 horas. □ Frecuencia de consumo. □ Pesada directa de los alimentos. □ Historia dietética. □ Auto encuesta recordatorio de 24 horas por 3 días