



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

Nombre del tema: Implementación del tratamiento

Parcial: 4

Nombre de la Materia: sobrepeso y obesidad

Nombre del profesor: stefany Hernández cruz

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 8°

Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 05/04/24

INTRODUCCION

En este ensayo se hablara acerca de la obesidad, como es que se genera, sus factores y complicaciones, de igual manera se mencionara el tratamiento dietetico como psicologico y como la buena alimentacion puede ayudar a mejorar la calidad de vida, la salud y el estado mental.

Se hablara sobre el tratamiento quirurgico ya que es el metodo mas accesible al que se puede recurrir si en dado caso la obesidad se llegara a complicar, ya que se abordara los tipos de cirugia mas comunes y que mas se realizan.

TRATAMIENTO DIETETICO

Las dietas hipocalóricas se caracterizan por tratar de compensar las pérdidas nitrogenadas del cuerpo, por lo que suelen ser hiperproteicas y pobres en lípidos e hidratos de carbono. La presencia de glúcidos permite ahorrar proteína, pero los límites de disponibilidad de ésta hacen difícil disponer de dietas de margen terapéutico suficiente que no resulten lesivas desde el punto de vista del metabolismo proteico.

El contenido proteico debe representar entre el 25 y el 50% del valor energético diario de la dieta, debiendo ser estas proteínas de alto valor biológico. La energía obtenida de las grasas no debe ser superior al 30%, debiendo aportar 4,5 g/día de ácido linolenico.

El contenido en fibra alimentaria debe ser de 10 a 30 g y deben aportarse el 100% de las cantidades diarias recomendadas de vitaminas y minerales. La normativa no precisa el contenido mínimo en hidratos de carbono, si bien los preparados más utilizados aportan alrededor de unos 90 g por día. Finalmente, la dieta debe acompañarse de un aporte hídrico suficiente (aproximadamente 2 l/día).

HC (4 kcal/g): 50-60% del VCT. La fuente debe ser principalmente HC complejos con bajo IG. Proteínas (4 kcal/g): 20% del VCT. Con una dieta hipocalórica se recomienda un aumento del objetivo nutricional a 1 g/kg/día de proteínas de alto VB, ya que, durante la pérdida de peso, al menos el 5% de lo perdido corresponde a proteínas y hay que responder a dicha pérdida para mantener la masa magra.

Grasas (9 kcal/g): 20-30% del VCT. La restricción de las grasas está justificada por su elevado aporte calórico, menor gasto de almacenamiento y menor efecto termogénico. También por el efecto beneficioso de su restricción sobre el riesgo CV.

TRATAMIENTO PSICOLOGICO

La obesidad es una de las principales epidemias de nuestro tiempo que va en aumento a pesar de los esfuerzos sanitarios y adelantos científicos destinados a combatirla. La obesidad trae como consecuencia una serie de situaciones que se manifiestan en patologías a nivel orgánico, emocional y psicológico.

El apoyo psicológico es esencial para el éxito de un programa de reducción de peso. El contacto cercano con el terapeuta y la participación de la familia son técnicas útiles para reforzar los cambios en la conducta del paciente y evitar el aislamiento social.

Todas las acciones terapéuticas se deberán apoyar en medidas psicoconductuales y nutriólogicas para modificar conductas alimentarias nocivas a la salud, asimismo, se deberá instalar un programa de actividad física, de acuerdo a la condición clínica de cada paciente.

TRATAMIENTO QUIRURGICO

La obesidad es una de las principales epidemias de nuestro tiempo que va en aumento a pesar de los esfuerzos sanitarios y adelantos científicos destinados a combatirla, el exceso de peso se asocia con múltiples

enfermedades, alguna de las cuales pueden incluso convertirse seria amenaza para la vida, afectando, además, la autoestima,

la interacción social y la actividad laboral. La obesidad obedece a diversos factores, tales como componentes genéticos, malos hábitos alimentarios y sedentarismo. El estilo de vida actual contribuye en gran medida a fomentar el desarrollo de la obesidad, convirtiéndose en una de las principales causas de sobrepeso.

Tipos de cirugía bariátrica:

Existen tres tipos de técnicas o procedimientos de cirugía bariátrica, las restrictivas, las malabsortivas y las mixtas.

Las técnicas restrictivas están diseñadas fundamentalmente, como su nombre indica, para restringir la ingesta de alimentos al provocar una sensación precoz de saciedad.

Las técnicas mixtas permiten la pérdida de peso en virtud a la resección gástrica y su mantenimiento por el efecto de la derivación biliopancreática. La resección gástrica reduce temporalmente la ingesta de una manera forzada, mientras que la derivación biliopancreática limita la absorción diaria de los alimentos mediante un mecanismo que actúa permanentemente.

La consistencia de la dieta debe aumentarse de forma progresiva a partir de la primera semana en el caso de intervenciones mixtas y a partir del mes en el caso de las puramente restrictivas.

- Dieta líquida: permite una buena consolidación de las suturas que evite fugas posteriores. Es fundamental que este tipo de dieta aporte una cantidad adecuada de proteínas, lo cual se consigue con la leche.

- Dieta semisólida o puré: más o menos espesa según la tolerancia del paciente. En este tipo de dieta las proteínas que se introducirán pueden ser carne, pescado o huevo, triturados junto con los hidratos de carbono y las grasas, formando una papilla o puré.
- Dieta libre o normal: este tipo de dieta debe iniciarse a partir del tercer mes de la intervención, cuando el paciente se encuentra en condiciones de comer de todo, aunque deberá evitar los alimentos muy condimentados y elaborados, cuidando las cantidades que deben continuar siendo pequeñas

FITOTERAPIA

La industria alimentaria puede desempeñar una función importante en la promoción de una alimentación saludable, reduciendo el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos elaborados y asegurando que todos los consumidores puedan acceder física y económicamente a unos alimentos sanos y nutritivos.

La responsabilidad individual solamente puede tener pleno efecto cuando las personas tienen acceso a un modo de vida saludable. Por consiguiente, en el plano social es importante dar apoyo a las personas en el cumplimiento de las recomendaciones mencionadas con anterioridad, mediante un compromiso político sostenido y la colaboración de las múltiples partes interesadas públicas y privadas, para lograr que la actividad física periódica y los hábitos alimentarios más saludables sean económicamente accesibles para todos.

Educación nutricional para la atención del sobrepeso y obesidad

Las estrategias desarrolladas por las políticas nutricionales incluyen entre sus propuestas los programas de educación nutricional como instrumentos esenciales para el logro de los cambios de hábitos alimentarios y estilos de vida de las poblaciones.

La prevención y promoción de la salud requiere una verdadera voluntad política que integre y coordine instituciones y recursos, desde la convicción de que la salud es un valor que lleva al bienestar físico, psíquico y social como ha recogido en numerosos documentos la filosofía de la OMS.

Estrategias de comunicación y educación nutricia

El individuo selecciona los alimentos teniendo en cuenta numerosos factores: su capacidad, económica, sus gustos personales, la facilidad de preparación y consumo y, por supuesto, su contenido en nutrientes.

Las nuevas estrategias de los programas de educación nutricional valoran los recursos disponibles, las limitaciones y ventajas de las estructuras sociales y fijan objetivos abordables y diseños que puedan facilitar el logro de los mismos. Para su desarrollo proponen:

- Promocionar la investigación que permita trabajar sobre un buen diagnóstico de situación que lleve a elegir las acciones más adaptadas.

- Favorecer cauces informativos que garanticen una adecuada comunicación en salud que contribuya a mejorar la cultura alimentaria de la gente.

Conclusion

Como conclusion final de este ensayo la obesdad es una enfermedad muy asociada a una mala alimentacion y a un exceso de caloras, debido a esto se recomienda llevar una dieta hipocalorica, y consumir las cantidades correctas de los alimentos y no tener un exceso de ellos.

Realizar actividad fisica con frecuencia, debido a que se pueden generar enfermedades cronicas como la diabetes, hipertencion, que se eleve el colesterol, y dependiendo del estado de animo provocar una depresion o ansiedad, por eso es recomendable llevar una buena alimentacion y de la mano un tratamiento psicologico.

Bibliografía

OBESIDAD. CONCEPTOS CLÍNICOS Y TERAPEÚTICOS MÉNDEZ SÁNCHEZ NAHUM MCCRAW-HILL