



Mi Universidad

Ensayo

Nombre De La Institución: Universidad Del Sureste.

Nombre De La Materia: Nutrición En El Sobrepeso y Obesidad.

Tema: Situación De Salud Actual.

Nombre De El Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre Del Alumno (a): Sandra Ramos Solís

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: "8"

20/01/2024. Comitán De Domínguez.

Introduccion

En el sobrepeso y obesidad, ambas se les considera una acumulacion anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que esto corresponde con un aumento de peso corporal. El sobrepeso se le considera con un IMC de 25-29.9 kg/m², mientras a la Obesidad Tipo I es de 30-34.9 kg/m², Obesidad Tipo II 35-40.00 kg/m² y por ultimo la Obesidad Tipo III con un IMC de 40.00-49.99 kg/m², eso es la diferencia que se tiene en el sobrepeso y obesidad. En la primera unidad se hablara de la introduccion de el sobrepeso y obesidad, despues tendremos el concepto de obesidad y sobrepeso, la epidemiologia que hay entre sobrepeso y la obesidad, la clasificacion que se tiene en el sobrepeso y obesidad y saciedad y para cerrar con bronche de oro el ultimo tema es el diagnostico del sobrepeso y obesidad y crecimiento que se tiene en la actualidad.

Desarrollo.

En esta primera unidad tenemos la introducción sobre obesidad y sobrepeso, ambas son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que corresponde con un aumento de peso corporal, y nos damos cuenta con el IMC ya que es un indicador simple de la relación que se tiene entre el peso y la talla, y que se utiliza de manera frecuente para poder identificar el sobrepeso y obesidad en las personas adultas y niños. El IMC de el sobrepeso es de 25-29.9 kg/m², así lo considera la OMS y cuando es de 30-34 kg/m² ya es determinada Obesidad Tipo I. Las personas que no cuida su alimentación empieza a padecer sobrepeso y después termina con la obesidad, la obesidad ya es considerada una enfermedad metabólica más frecuente del mundo desarrollando, ya que hay más de millones de personas que superan su peso saludable. Año con año vemos que las cifras van en aumento, por que las personas no se cuida de manera saludable, no comen sanamente, no realizar ejercicio, son sedentarios y esto les llega a perjudica a su salud. La Ensanut nos menciona sobre el exceso de peso que afecta a la salud y afecta al 62 % de los adultos y un 22.9 % presenta obesidad, mientras el 39,4% es sobrepeso, en los niños de seis a diez añitos su existencia es de un 45.2% de exceso de peso, repartido en un 26.1% de sobrepeso y un 19.1% de obesidad. En la obesidad se le considera que hay un conjunto de factores asociados a este problema de salud que se tiene, entre ellos podemos encontrar algunos que no son susceptibles de modificación, como los genéticos-hereditarios y geográficos, y otros modificables son la alimentación, actividad física. Por eso debemos de tener en cuenta un menor consumo de alimentos de alta densidad energética y poder llevar a cabo una vida más activa, debemos de acudir con profesionales sanitarios, ya que ellos son una pieza importante en la prevención y el en tratamiento de esta patología. El concepto de sobrepeso es un estado pre morbido de la obesidad y esta al igual que la obesidad, se caracteriza por un aumento del peso corporal y se llega acompañar una acumulación de grasa en el cuerpo, esto produce por un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se llega a consumir en la dieta y la gran cantidad de energía, (en forma de calorías) que se gasta durante las actividades físicas, de esto trata el sobrepeso, sin embargo, el peso corporal de una persona depende de su masa grasa y la masa ósea, podemos decir que esto se asocia a la acumulación en la zona abdominal y esta relacionada con las enfermedades cardiovasculares. Por eso debemos de mantener una circunferencia de cintura que sea menor de 80 cm en la mujer y menor de 94 en los hombres, con esto podemos prevenir el desarrollar las enfermedades indicadas previamente, voy a mencionar algunas causas por lo que dan el sobrepeso.

- Tener una mala alimentación y tener asociada a la falta de ejercicio.
- Padece de ansiedad.
- Tener atracones con la comida.
- Los factores genéticos y las alteraciones que se tenga en el metabolismo.

El sobrepeso se localiza en los países industrializados, donde la alimentación es demasiado abundante y la mayor parte de la población realiza trabajos que no requieren un gran esfuerzo físico, esto quiere decir, que no salga a correr o levante pesas, estas personas solo se dedica a comer y estar la mayoría sentados, sin realizar un mínimo esfuerzo. Los signos de sobrepeso son que nota que la ropa les aprieta y empieza a utilizar tallas mas grandes, su IMC incrementa y también su circunferencia de cintura suele ser mas alta de lo normal y empieza a sentir fatiga con las actividades que realizaba diariamente. La epidemiología nos muestra que en la encuesta nacional de salud y nutrición los datos que se tiene en el sobrepeso, se reportan con una prevalencia mayor en los hombres que en las mujeres adultas, en las mujeres adultas es un 37.4% y el otro 42.5 en los hombres y presenta esta situación nutricia, con un promedio nacional de 40%. Como ya lo había mencionando la obesidad es considerada una enfermedad que se origina con problemas de mortalidad y morbilidad específicas, como llega ser el Sx metabólico que es el conjunto de 2 a 4 alteraciones.

- Circunferencia de cintura mayor a 102 cm en los hombres y 88 en las mujeres.
- Tiene resistencia a la insulina.
- Tiene presión arterial de 135/85 mm Hg.

Hablemos de la clasificación del sobrepeso y la obesidad, esto se clasifica con el IMC, este es un indicador de la masa corporal, la OMS reconoce el sobrepeso con un imc de 25-29.9 kg/m² y subclasifica la obesidad en tres clases;

- Obesidad Tipo I: 30- 34.5 kg/m².
- Obesidad Tipo II: 35.00- 40.00 kg/m².
- Obesidad Tipo III: De 40.00-49.99.

Estos son los tres tipos de obesidad que se maneja a lo largo de la vida. El diagnostico del sobrepeso y obesidad, es dado por el indicador de la masa corporal, mas conocido como el IMC, con esto los profesionales de la salud, como médicos, enfermeros y nutriólogos, llega a diagnostica a un paciente, si tiene sobrepeso o obesidad mórbida, con esto ya nosotros

estamos encargados de darle una atención al paciente, para que pueda mantener un estado de salud estable y con un estilo de vida sana.

Conclusión.

En esta primera unidad pudimos observar, sobre que es la obesidad y el sobrepeso y cual es la diferencia que ambas tienen, se abarco varios temas, como la epidemiologia, ahí nos menciona sobre la ENSANUT y como las cifras va aumentado año con año, la clasificación del sobrepeso y obesidad, los tres tipos de obesidad y por último como podemos diagnosticar a un paciente si tiene sobrepeso o obesidad y eso es mediante con el indicador de la masa corporal, mas conocido como el IMC. El aprendizaje que me llevo con estos temas que suma de importancia para mi aprendizaje.

Referencias.

- Antología De La Universidad.
- <https://www.nhlbi.nih.gov>
- <https://espanol.nichd.nih.gov>