



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

Nombre del trabajo: super nota

Materia: Sobrepeso y obesidad

Grado: 8Vo. cuatrimestre

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de abril del 2024

IMPLEMENTACIÓN DEL TRATAMIENTO

TRATAMIENTO DIETÉTICO

La dieta altamente hipocalórica, más conocida por las siglas VLCD (very low calorie diet), es aquella que aporta menos de 800 kcal/día con el objetivo de maximizar los resultados de la restricción calórica en el tratamiento del exceso ponderal.



Composición de la dieta

La definición general de las VLCD se basa en su contenido calórico, y por tanto, conceptualmente es posible la elaboración de una dieta muy baja en calorías basada en alimentos.



El contenido proteico debe representar entre el 25 y el 50% del valor energético diario de la dieta

La energía obtenida de las grasas no debe ser superior al 30%
El contenido en fibra alimentaria debe ser de 10 a 30 g



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.

Diseño y planificación de la dieta

Es necesario conocer, a través de una encuesta nutricional, los hábitos alimentarios y la forma de vida del paciente: horarios y número de comidas, quién cocina, dónde come, hábito de picoteo, técnicas de cocinado, dificultades para seguir dietas previas. Utilizando un recordatorio de 24 hrs



Recomendaciones

- Es importante que la dieta sea variada
- Personalizar la dieta basándose en la guía para la confección de menús
- Es útil informar sobre los alimentos aconsejados, limitados y ocasionales



- Los alimentos ricos en fibra contribuyen a aumentar la saciedad
- Evitar largos periodos de ayuno
- Es imprescindible el consumo de dos litros de agua al día a través de los alimentos
- y el agua de bebida



- Se debe limitar el consumo de alcohol
- AF: el ejercicio físico aeróbico regular durante 30 minutos 4-5 días a la semana
- Alterar el orden de la comida
- Autocontrol



TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

El apoyo psicológico es esencial para el éxito de un programa de reducción de peso.

El psicológico es un apoyo complementario al que hacen los expertos en Nutrición y Endocrinología, que tiene como finalidad identificar cuáles son los mecanismos por los que una persona come de una manera inadecuada



El psicólogo requiere conocer y aplicar los enfoques inter e intra multidisciplinar en el tratamiento del paciente obeso. Todas las acciones terapéuticas se deberán apoyar en medidas psicoconductuales y nutriológicas para modificar conductas alimentarias nocivas a la salud



TRATAMIENTO QUIRURGICO

Cirugía bariátrica

Es el conjunto de procedimientos quirúrgicos usados para tratar la obesidad, buscando la disminución del peso corporal como alternativa al tratamiento con otros medios no quirúrgicos



El objetivo base de la cirugía bariátrica es disminuir el aporte energético y la formación de grasa corporal y estimular el consumo de la grasa ya formada. Este objetivo tiene su base en dos principios: la restricción o reducción de alimentos ingeridos, y la modificación de su absorción.

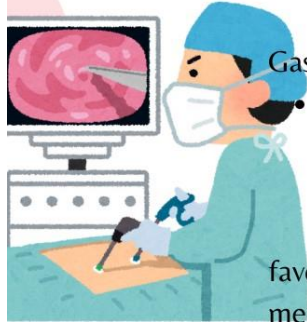


Tipos de cirugía bariátrica

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 restrictivas utilizadas son:

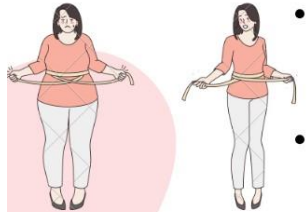
- La banda gástrica ajustable
- La gastrectomía tubular
- En manga



Gastrectomía tubular o manga gástrica

• Consiste en seccionar y resecar dos terceras partes del estómago, en la curvatura mayor, dejando la parte interna en forma de tubo favorece la pérdida de peso por dos mecanismos:

- el primero y el más evidente, es el físico que se produce por la restricción de alimento
- el segundo es un mecanismo fisiológico a nivel hormonal.



Técnicas mixtas

Permiten la pérdida de peso en virtud a la resección gástrica y su mantenimiento por el efecto de la derivación biliopancreática.



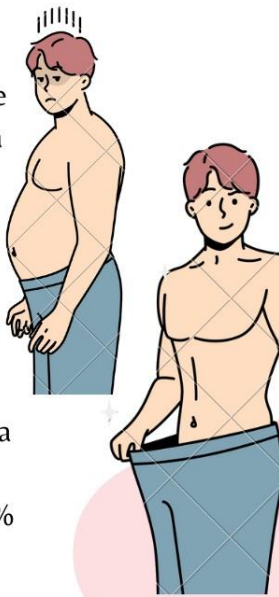
La resección gástrica reduce temporalmente la ingesta de una manera forzada

La derivación biliopancreática limita la absorción diaria de los alimentos mediante un mecanismo que actúa permanentemente.



Ventajas

- Consigue una pérdida adecuada de peso y facilita su mantenimiento a largo plazo
- Mejora significativamente la comorbilidad y la calidad de vida con una tasa de complicación pequeña
- Es un método excelente para pacientes adictos a los dulces y a la grasa
- Pérdidas de peso superiores al 80% en los primeros 12 meses



Desventajas

- Menor absorción de algunas vitaminas liposolubles A, D, E, y E, así como el calcio y el hierro
- Los pacientes presentan una saciedad precoz, en general tienen menos apetito y gracias al efecto dumping
- la intolerancia es esporádica, en especial a la carne y lácteos
- Las alteraciones metabólicas propias de la malabsorción son raras, así como la malnutrición proteica.



FITOTERAPIA

Mecanismo natural de la combustión de grasas se puede activar con la inclusión de determinados condimentos y especias (jengibre, mostaza, cayena y canela, entre otros).

Las plantas medicinales (té verde, mate, guaraná), las enzimas digestivas (bromelaina, papaína), los frutos (citrus, ananás), son útiles para conseguir una sustancial disminución del peso corporal

Existen cinco grupos de productos naturales que se reconocen como coadyuvantes del sobrepeso y la obesidad según su mecanismo de acción:



- Aumento de la lipólisis/termogénesis.
- Inhibición del apetito/aumento de la sensación de saciedad.
- Mejora en la retención de líquidos con drenantes/depurativos.
- Interferencia en la absorción de grasas.
- Control de la ansiedad/ingesta compulsiva

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



Los resultados obtenidos también son muy parecidos pues la condición humana se moviliza por motivaciones universales, siendo las presiones medioambientales las que modulan la jerarquía de valores imperantes en una sociedad tan uniforme en el mundo global actual.

No obstante, las actuaciones y dificultades para alcanzar el éxito de los programas de educación nutricional están bien definidas y analizadas y sus resultados se encuentran todavía lejos de los deseables



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

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



Proponen:

- Estimular a las empresas agroalimentarias para que produzcan y distribuyan alimentos de calidad nutricional y organoléptica
- Utilizar los programas escolares en sus contenidos académicos y oferta de servicios (comedores



Universidad del sureste, antología de sobrepeso y obesidad, recuperado el 06 de abril del 2024,
paginas 81-108

[a646f180230bc90683b7059b9557af4b-LC-LNU803 SOBREPESO Y OBESIDAD.pdf](#)
([plataformaeducativauds.com.mx](#))