



## **Obesidad y sobrepeso**

**Nombre: Andrea Altuzar Villatoro**

**Grado y grupo: 8 A**

**Numero de lista: 1**

**Actividad: Súper nota de la 4 unidad**

**Fecha: 6 de abril del 2024**

# Tratamiento dietético en obesidad y sobrepeso



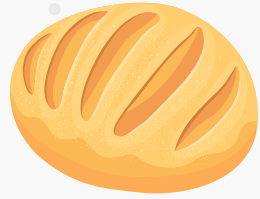
Elegir alimentos variados



Dieta alta en proteínas



Dieta baja en grasas



Dieta baja en carbohidratos

\*Adecuar según peso, talla, edad, sexo, AF y costumbres

# Tratamiento psicológico

Es necesario el trabajo en conjunto con un psicólogo para abordar aspectos emocionales.



Atracones



Bulimia



Anorexia

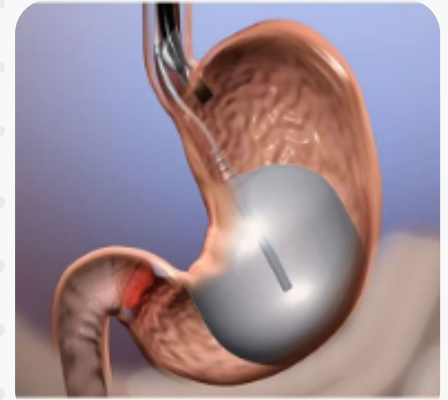


# Tratamiento quirúrgico

En algunas ocasiones se puede hacer uso de fármacos o intervenciones quirúrgicas.



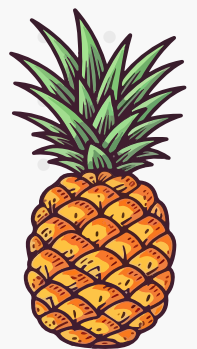
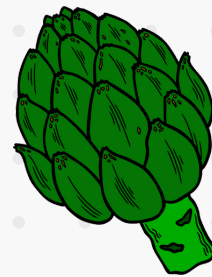
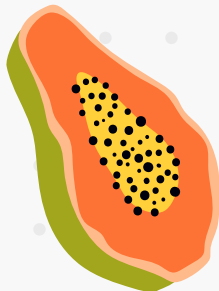
Inhibidores de apetito o estimulantes de saciedad



Intervenciones como el balón gástrico

# Fitoterapia

Con el uso de alimentos termogénicos se pueden obtener beneficios en la disminución de peso



Reducen niveles de grasa, incrementa niveles y disponibilidad de energía, aumenta niveles de sangre, oxígeno y nutrientes.

# Educación nutricional para la atención del sobrepeso y obesidad



- Clases
- Juegos
- Material audiovisual
- Libros



Busca que las personas tomen decisiones acertadas en cuanto a su alimentación, e involucra a la familia, a las escuelas y a la comunidad.

## Estrategias de comunicación y educación nutricional



La familia es la primera influencia en hábito y estilo de vida.



Los gustos personales o hobbies también influyen



La escuela es un complemento para reforzar hábitos buenos o malos.

## **Bibliografía**

**Universidad del Sureste, Uds. Antología de obesidad y sobrepeso, unidad 4. Recuperado el 6 de abril del 2024.**