



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa

Nombre del tema: IMPLEMENTACIÓN DEL Tx

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Sobrepeso y obesidad

Nombre del profesor: Daniela Monserrath Méndez Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 8



IMPLEMENTACIÓN DEL TRATAMIENTO



4.1 Tx dietético

La dieta hipocalórica, es aquella que aporta menos de 800 kcal/d con el objetivo de maximizar los resultados de la restricción calórica en el tx del exceso ponderal.



Su contenido proteico debe representar entre el 25 y el 50% del valor energético diario PT de alto valor biológico.



La energía obtenida de las grasas no debe ser superior al 30%, debiendo aportar 4,5 g/día de ácido linolénico.



El contenido en fibra alimentaria de 10 a 30 g y el 100% de lo recomendado de vitaminas y minerales.



HC alrededor de unos 90 g por día.



Aporte hidrico suficiente (aprox 2 L/día).

Recomendaciones generales



- Dieta variada
- Evitar ayunos
- Limitar el consumo de alcohol
- Autocontrol



- AF
- Comer sin prisas
- Alimentos ricos en fibra
- Aconsejar alimentos

4.2 Tx psicológico

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



- Identifica cuáles son los mecanismos por los que una persona come de manera inadecuada y su estilo de vida.



4.3 Tx quirúrgico

Para px mórbidos que están en un grado mayor de obesidad puede haber un tx farmacológico con sibutramina y orlistat.



Sibutramina

Bloquea la noradrenalina y serotonina, ocasionando una disminución de apetito produciendo un efecto térmico del 5%.



Orlistat

Inhibidor de la lipasa pancreática que disminuye la hidrólisis intestinal de los TG impidiendo su absorción.

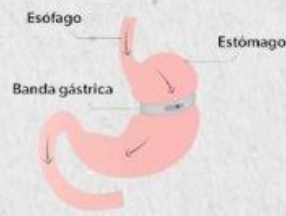


IMPLEMENTACIÓN DEL TRATAMIENTO



Cirugía bariátrica

Procedimientos quirúrgicos usados para la disminución del PC



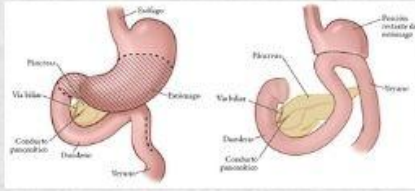
Tipos

- Restrictivas
- Malabsortivas
- Mixtas



Gastrectomía tubular

Procedimiento que se realiza por laparoscopia y consiste en seccionar y reseca dos tercios partes del estómago, que crea un reservorio longitudinal con una capacidad aprox de 100 a 150 ml.



4.4 Fitoterapia

Guaraná

Provoca un efecto de la termogénesis eliminando grasas. Libera catecolamina.



Yerba mate

Rica en polifenoles con acción lipolítica y termogénica, reduce depósitos de grasa y aumenta su saciedad.



Café verde

Excelente AOX regulador de niveles de glicemia.



Alcachofa

Reduce el COL, tiene acción adelgazante y efecto depurativo.



Papaya

Degrada las PT, mejora la digestión y evita gases.



Piña

Degrada las PT, mejora la digestión de comidas copiosas, reduce T/A.



4.5 Educación nutricional

Se han desarrollado programas de EN para tener estilos de vida saludables mediante el análisis y definición de la información de acuerdo a la población.

Tiene la finalidad de la prevención y promoción de la salud.



Se puede realizar mediante campañas en las que se otorgue educación sobre la alimentación, hábitos y el ejercicio.

4.5.1 Estrategias de comunicación

- Promocionar la investigación que permita trabajar sobre un buen dx de situación.



- Que las empresas produzcan alimentos de calidad nutricional y organoléptica.



- Utilizar los programas escolares.

- Atención Primaria



- Prevenir el desarrollo de trastornos del comportamiento alimentario.



- Se planteó el Código PAOS (autocontrol de la publicidad alimentaria).

Fuentes de consulta:

- Universidad del Sureste. (2024). Libro de Sobrepeso y obesidad. Recuperado el 04/04/2024, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/a646f180230bc90683b7059b9557af4b-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>.