



Jazmín Mazariegos Aguilar

L.N Daniela Monserrat Méndez Guillen

SOBREPESO Y OBESIDAD

Súper nota

Nutrición-A

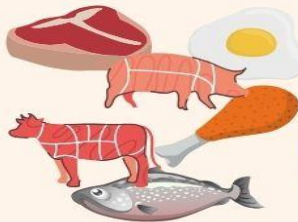
8tavo cuatrimestre

# UNIDAD IV 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



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 linolénico.



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 dieta debe acompañarse de un aporte hídrico suficiente (aproximadamente 2 l/día)



## Tratamiento dietético



Consensos tanto nacionales como internacionales coinciden en señalar que la dieta hipocalórica debería representar un déficit de 500-1.000 kcal/día respecto a la ingesta habitual del paciente, para conseguir pérdidas de 0,5 a 1 kg/semana.



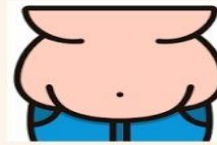
Antes de prescribir la dieta es necesario conocer, a través de una encuesta nutricional, los hábitos alimentarios y la forma de vida del paciente: horarios y número de comidas



## Tratamiento psicológico



La piedra angular del tratamiento de la obesidad son los cambios en el estilo de vida. Sin embargo, esto resulta difícil para la mayoría de los enfermos.



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 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





El 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).



### 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



Los resultados obtenidos también son muy parecidos pues la condición humana se moviliza por motivaciones universales



El reto con el que se encuentran los programas de educación nutricional podría resumirse en: rapidez de los cambios sociales a nivel familiar y laboral, las nuevas relaciones humanas, intercambio e incorporación de nuevas culturas y estilos de vida



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



SOBREPESO Y OBESIDAD. (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado el 18 de enero del 2023 de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/a646f180230bc90683b7059b9557af4b-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>