

## **UNIDAD III**

### **PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y**

### **TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD**

### **CUADRO SINÓPTICO**

**MATERIA:** Sobrepeso y Obesidad

**ALUMNO:** SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA

**DOCENTE:** DANIELA MONSERRATH MÉNDEZ

GUILLÉN

25 de Febrero del 2025

# UNIDAD III

## PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

### PROTOCOLO DEL TRATAMIENTO DEL SOBREPESO Y OBESIDAD

#### Tratamiento de la obesidad

- Es la dieta y AF { Principal causa de enfermedades crónicas } { Cambios en los entornos } { Aplicar acciones como }
  - Coordinación con acciones de comunicación educativa
  - Aumento de AF
- NOURISHING { Desarrollar políticas alimentarias para promover dietas saludables, prevenir la obesidad. }
  - Este marco describe 10 áreas de políticas para la acción
    - El ambiente alimentario
    - El sistema alimentario
    - La comunicación para el cambio de comportamiento
    - Lo que facilita el diseño de paquetes de acciones con el enfoque integral necesario para promover dietas saludables
    - Reducir el sobrepeso
    - La obesidad
    - Las enfermedades no transmisibles relacionada con la dieta.

#### Factores implícitos

- Ambiente { Cómo se desarrolla el individuo }
- Vectores { El medio el cual yo voy a adquirir el alimento }
- AF { Hacer af va ayudar a una pérdida de peso rapidísima }

#### De una reciente revisión

- Se debe conseguir
  - Un déficit energético de 500-1.000 kcal/día
  - Modificaciones en proporción de HC/grasa no influyen en la reducción de peso a largo plazo
  - Dieta baja en grasas ayuda a controlar el C-LDL, dieta baja en HC reduce niveles de TG y HDL.

### ELABORACIÓN DE RÉGIMEN ALIMENTICIO PREVENTIVO. NUTRIMENTO

#### Condición individual

- Varía de acuerdo
  - Edad
  - Género
  - Características antropométricas
  - Estado fisiológico
  - Embarazo
- Recomendación nutricional
  - Cantidad que cubre las necesidades de las personas con características similares
  - Si no se cubren adecuadamente se traducen en enfermedad
  - Desayuno adecuado reafirma vida saludable, dieta equilibrada, prudente o saludable
  - Que estén presentes la energía y nutrientes necesarios
  - Moderación en las cantidades consumidas

#### Afectado

- Por la capacidad del intestino para absorber
- Enfermedades como diarrea, fiebre, infecciones

#### Estado de nutrición

- Valorado en forma periódica
  - Información sobre la dieta, tamaño, composición corporal, signos.

#### Componentes del gasto energético basasl

- Energía que gastamos a diario
  - Tasa metabólica basal; funciones vitales en reposo
  - Efecto térmico de los alimentos; proceso digestión
  - Tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada

### EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO PARA LA ATENCIÓN

#### Niños

- Peso al nacer y lactancia
  - Son factores influyentes en la obesidad
  - Peso superior a 4 kg al nacimiento

#### Disponibilidad alimentaria

- Ausencia de supermercados
  - Así como números de resturantes de comida rápida hace que aumente el IMC

#### Dieta mediterránea

- Podría prevenir
  - El aumento del perímetro abdominal
  - Así como dietas vegetarianas y veganos
  - Adecuar individualmente la ingesta de la mujer embarazada

#### Profesionales sanitarios

- Transmiten buenos consejos dietéticos
  - Para pacientes con mínimas desviaciones de su peso
  - Fomentar dieta variada, equilibrada y ligeramente hipocalórica

UNIDAD III  
PROTOCOLO DE  
PREVENCIÓN Y  
TRATAMIENTO DE LA  
OBESIDAD

ENCUESTAS  
ALIMENTARIAS

- Causas de muertes en el mundo
    - { Las principales
      - { Se vinculan con la alimentación
        - { Las 3 más comunes:
          - Enfermedades coronarias
          - Enfermedades cerebrovasculares
          - Infecciones respiratorias
- Evaluación dietética
  - { Objetivo
    - { Detecciones de riesgos
      - { Deficiencias de vitaminas y minerales en harinas de trigo y maíz
- Encuestas grupales
  - { Ponen de manifiesto
    - { Necesidades de mejorar los métodos de evaluación de ingesta dietética
  - { Métodos
    - { Herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos en grupos poblacionales
  - { Prioridades de investigación
    - Consideración de diferentes culturas
    - Procesamiento de información de los alimentos que consumen
    - Estudios de evaluación de biodisponibilidad de nutrientes
- Determinación de la ingesta de nutrientes
  - {
    - Países carecen de información nutricional sistémica
    - Ha habido errores en la determinación de la cantidad de alimentos consumidos

Determinación de  
la ingesta de  
nutrientes

- Método R24H
  - { Se obtiene info detallada
    - { De los alimentos y el método de preparación empleado
  - { Aplicable a un mayor número de casos
    - { En corto periodo de tiempo
  - { Desventajas
    - En estudios individuales
    - Exactitud de la info
- Frecuencia de consumo
  - { Provee info
    - { Sobre grupos de alimentos típicos consumidos
- Historia dietética
  - { Método tradicional de la ingesta alimentaria

## **Referencias bibliograficas**

**Antología de la UDS de México. (2025). Sobre peso y Obesidad.**