



# **SOBREPESO Y OBESIDAD.**



Alumna: Jimena Maldonado Marín.  
Profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.  
Unidad IV.  
8° cuatrimestre LNU.  
Super nota.  
Fecha: 29 de marzo del 2025.

# IMPLEMENTACIÓN DEL TRATAMIENTO



## VLCD

Very Low-Calorie Diet: Dieta hipocalórica extrema (<800 kcal/día). Objetivo: Pérdida rápida de grasa corporal.

Composición: Proteínas (25-50%), grasas (<30%), fibra (10-30 g), vitaminas y minerales esenciales.

Energía mínima segura: >1,800 kcal/día para evitar déficit metabólico.

## VLCD

Efectos adversos: Reducción de masa magra, adaptación metabólica, riesgo de rebote.

Duración limitada: Riesgos aumentan con el tiempo prolongado.

Ejercicio: Clave para evitar pérdida muscular y mantener metabolismo.



## TRATAMIENTO PSICOLÓGICO.

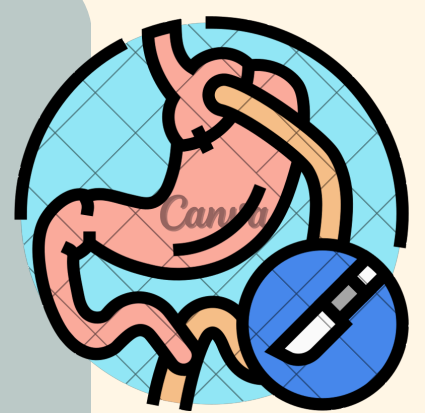
- Cambio de hábitos: Clave en el tratamiento, pero difícil de mantener sin apoyo.
- Apoyo psicológico: Fundamental para el éxito en la pérdida de peso.
- Intervención multidisciplinaria: Psicólogos, nutricionistas y endocrinólogos trabajan juntos.
- Factores emocionales: Identificar el uso de la comida como compensación del estrés.
- Modelos de intervención: Enfoques como los de Pender y Valek ayudan a diseñar tratamientos.

## TRATAMIENTO QUIRÚRGICO.

Métodos tradicionales de tratamiento: Dieta, ejercicio, terapia conductual y fármacos (sibutramina, orlistat).

Tratamiento endoscópico con balón intragástrico (resultados a corto plazo).

La mayoría de los pacientes con obesidad mórbida recuperan el peso en menos de 5 años.



# IMPLEMENTACIÓN DEL TRATAMIENTO



## TRATAMIENTO QUIRÚRGICO.

Tipos de cirugía bariátrica

**Restringidas:** Limitan la cantidad de alimento ingerido.

**Banda gástrica ajustable:** Dispositivo que restringe el volumen del estómago.

**Gastrectomía tubular (manga gástrica):**

Reducción del estómago para disminuir la ingesta y la producción de grelina (hormona del apetito).



## FITOTERAPIA.

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.



## ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN NUTRICIA.

Los programas de educación nutricional tienen que dar respuesta a una necesidad de las poblaciones tan básica como la alimentación saludable, y esta respuesta debe ser realista en términos económicos, sociales y culturales.



# **BIBLIOGRAFÍA.**

Universidad Del Sureste  
(UDS), antología para  
sobrepeso y obesidad  
(págs. 81-108) (2025)