



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

*Nombre del Alumno: Brayan
Velasco Hernandez*

Parcial: 3er

*Nombre de la Materia: SOBRE
PESO Y OBESIDAD*

*Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Mendez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura:
Nutricion*

Cuatrimestre: 8vo

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

Protocolo del tratamiento del sobrepeso y la obesidad

El nexo común entre obesidad y Nutrición es la dieta, que es, junto con la AF, una de las piedras angulares del tratamiento de la obesidad. Tanto la desnutrición como la obesidad pueden tener su origen en digresiones dietéticas, por lo que es necesario difundir normas generales para diseñar y preparar una dieta equilibrada

Se constata una amplia y variada oferta de alimentos donde la población debe tomar decisiones sobre su salud y alimentación de forma independiente a la publicidad, las modas y la ayuda tecnológica de la industria del "listo para comer"

Elaboración de régimen alimenticio preventivo para el sobrepeso y obesidad

Es la cantidad mínima de un nutriente que necesita ingerir un individuo, en un momento específico de la vida, para nutrirse satisfactoriamente. Es una condición individual que varía de acuerdo con la edad, el género, las características antropométricas, el estado fisiológico, embarazo, lactancia, crecimiento y el estado de salud en el que se encuentre

Equipo multidisciplinario para la atención del sobrepeso y obesidad

Múltiples factores se han implicado en el acúmulo de exceso de peso y obesidad; sin embargo, la evidencia científica no siempre avala estas asociaciones. En niños, el peso al nacer y la lactancia del pecho materno se han mostrado como factores influyentes en la obesidad

Encuestas alimentarias

En el mundo en general, las principales causas de muerte se vinculan con la alimentación, ya sea en su génesis o su tratamiento, y según indicadores de la OMS, de entre las diez primeras, se relaciona directamente con la etiología de las dos más importantes y con el tratamiento de algunas más

Determinación de la ingesta de nutrientes

Los organismos internacionales participantes en esta Conferencia (FAO y OMS), reconocen la necesidad de realizar evaluaciones de ingesta dietética y estado nutricional de la población para implementar programas adecuados de nutrición y salud

Criterios generales

El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias

Adecuar individualmente la ingesta de la mujer embarazada a su situación para evitar recién nacidos con peso exagerado

- Promover la lactancia natural materna en el primer periodo de vida.
- Respetar el apetito y no forzar la alimentación excesiva en la infancia.
- Consumir alimentos con baja densidad energética.
- Ante disponibilidad, utilizar raciones de menor tamaño y versiones alimentarias con menor contenido energético.
- Facilitar la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables (frutas y hortalizas).
- Limitar la ingesta de bebidas azucaradas y considerar el agua como la bebida de primera elección.
- Limitar el consumo de fast food.
- Aumentar el consumo de fibra dentro de la dieta.
- Desaconsejar el consumo de alcohol

Encuestas grupales

La alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, diabetes, obesidad y osteoporosis

En la determinación de la cantidad de alimentos consumidos por la población se han encontrado que los errores más frecuentes se relacionan con:

- a. El encuestado y el encuestador: por ejemplo, errores por inducción de las respuestas.
- b. La estimación de las cantidades de alimentos: por confusión en las unidades de medidas o fallas en las mediciones.
- c. La cuantificación de los nutrientes, en este aspecto juegan un papel importante las bases de datos.
- d. Análisis de datos

BIBLIOGRAFÍA

VELASCO,HERNANDEZ, BRAYAN (08/03/2025).

ANTOLOGIA,UDS.MEXICO

**HTTPS://PLATAFORMAEDUCATIVAUDS.COM.MX/ASSE
TS/DOCS/LIBRO/LNU/769ACB24B5A29E5B76B91D2**

C4611397A-LC-

LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.PDF

