

**SOBREPESO Y OBESIDAD**

**ALUMNA: YADIRA GUADALUPE MORALES RAMÍREZ.**

**ESCUELA. UNIVERSIDAD DEL SURESTE "UDS".**

**CATEDRÁTICA. DANIELA MONSERRATH MÉNDEZ GUILLEN.**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. CUADROS SINÓPTICOS DE SOBREPESO Y OBESIDAD**

**OCTAVO CUATRIMESTRE, GRUPO A.**

**LUGAR Y FECHA. COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. MARZO DE 2025.**



# PROTOCOLO DEL TRATAMIENTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

LA DIETA Y AF

Son { El nexo entre obesidad y nutrición

SEGÚN LA ENIDE

{ Estima una desviación en el perfil energético

- De {
- Proteínas 16%
  - Lípidos 40,2%
  - HC 41,4%

EL MANTENIMIENTO DEL PESO Y COMPOSICIÓN CORPORAL

{ Depende del equilibrio entre la ingesta y metabolismo de los nutrientes

LA REGULACIÓN HOMEOSTÁTICA

De { HC y de las proteínas es más eficiente que la de lípidos

EN ENFERMOS OBESOS

{ No se consigue ajustar la ingesta lipídica y la oxidación

Por { Eso dietas ricas en grasas producen un aumento del depósito graso

ESTRATEGIA DE UN TRATAMIENTO

{ Reducción del aporte lipídico

# ELABORACIÓN DE RÉGIMEN ALIMENTICIO PREVENTIVO PARA EL SOBREPESO Y OBESIDAD

**CANTIDAD MÍNIMA DE UN NUTRIMENTO**

Que

Necesita ingerir un individuo, en un momento específico de la vida

**DEPENDE DE**

- Edad
- Género
- Características antropométricas
- Estado fisiológico
- Embarazo
- Lactancia
- Crecimiento
- Estado de salud

**RECOMENDACIÓN NUTRIMENTAL**

Cantidad de un nutriente que cubre necesidades de las personas

**LAS RECOMENDACIONES**

Toman en cuenta la biodisponibilidad de los nutrientes

**LA BIODISPONIBILIDAD DE LOS ALIMENTOS**

Se ve afectado

Por

- Capacidad del intestino para absorberlos
- Presencia de sustancias que compiten para ser absorbidas o impiden su absorción
- Forma química de los alimentos
- Pérdida del nutriente en los procesos de cocción

**EL CONSUMO DE NUTRIMENTOS**

Se ve influenciado

Por

- Factores económicos
- Factores alimentarios
- Factores culturales
- Factores religiosos
- El hambre
- El apetito

**LAS NECESIDADES DE NUTRIMENTOS**

Se afecta por enfermedades

Como

- Diarrea
- Fiebre
- Infecciones
- Embarazo
- Actividad física

# ELABORACIÓN DE RÉGIMEN ALIMENTICIO PREVENTIVO PARA EL SOBREPESO Y OBESIDAD

## EL ESTADO DE NUTRICIÓN

Se valora

- Encuestas alimentarias
- Antropometría
- Signos clínicos
- Estudios bioquímicos de sangre, orina y otros tejidos

## LOS MACRONUTRIENTES

Se pueden conseguir de

- Cereales
- Frutas y hortalizas
- Aceites
- Lácteos y huevos
- Carnes y pescados
- Azúcares

## EN EL BALANCE ENERGÉTICO

Se recomienda comer con moderación para mantener el peso

## EL HOMBRE

Necesita energía

Para

- Funcionamiento del corazón
- Funcionamiento del sistema nervioso
- El trabajo muscular
- Desarrollar una actividad física
- El crecimiento
- La reproducción
- Reparación de tejidos
- Mantener la temperatura corporal

## LA OXIDACIÓN DE LOS ALIMENTOS APORTA

- Hidratos de Carbono 4 kcal/g
- Lípidos Grasa 9 kcal/g
- Proteína 4 kcal/g

## COMPONENTES DEL GASTO ENERGÉTICO

El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal (TMB)

Energía necesaria para funciones vitales en condición de reposo

Como

- Circulación sanguínea
- Respiración
- Digestión

- Energía gastada por una persona en condiciones de reposo
- Depende de la cantidad de tejidos corporales

• Condicionado

Por

- Composición corporal
- Edad
- Sexo

**ELABORACIÓN DE REGIMEN ALIMENTICIO PREVENTIVO PARA EL SOBREPESO Y OBESIDAD**

★ **COMPONENTES DEL GASTO ENERGÉTICO**

Efecto térmico de los alimentos o termogénesis inducida por la dieta o postprandial  
Tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada

Energía necesaria para realizar procesos Como 

- Digestión
- Absorción
- Metabolismo

  
Energía gastada a lo largo del día para realizar el trabajo y la actividad física

**PESO SUPERIOR A 4 KG AL NACIMIENTO**

Puede ser predictor de obesidad en la infancia y la adultez

**RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PRÁCTICAS**

- Adecuar la ingesta de una mujer embarazada
- 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
- Utilizar raciones de menor tamaño y versiones alimentarias con menor contenido energético
- Facilitar la disponibilidad y acceso a alimentos saludables
- Limitar la ingesta de bebidas azucaradas
- Considerar el agua como la bebida de primera elección
- Limitar el consumo de fast food
- Aumentar consumo de fibra dentro de la dieta
- Desaconsejar el consumo de alcohol

**ESTRATEGIA BÁSICA DE TRATAMIENTO**

Modificar factores Como 

- Dieta
- Hábitos alimentarios
- Aumento de la AF
- Abandono del sedentarismo

**RECOMENDACIONES PRÁCTICAS**

- Se debe conseguir un déficit energético de 500-1.000 kcal/día
- Modificaciones en la proporción HC/grasas no influyen en la reducción de peso a largo plazo
- Las modificaciones del IG o de la CG no influyen en la reducción de peso a largo plazo
- Las dietas enriquecidas en fibra o los suplementos de fibra contribuyen al control lipídico

**EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO PARA LA ATENCION DEL SOBREPESO Y OBESIDAD**



# ENCUESTAS ALIMENTARIAS

## PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE

- Enfermedades coronarias
- Enfermedades cerebrovasculares
- Infecciones respiratorias
- EPOC
- Enfermedades diarreicas
- VIH/sida
- Tuberculosis
- Cáncer de tráquea, bronquios y pulmón
- Accidentes de tráfico
- Premadurez y bajo peso al nacer

## ENCUESTAS GRUPALES

• Los métodos de evaluación dietética son herramienta en la determinación de la ingesta

• Prioridades de investigación para conducir diversos estudios

- Desarrollo y evaluación de métodos de recolección de información dietética
- Desarrollo de conocimiento de cómo los individuos escuchan y procesan la información
- Desarrollo de nuevos enfoques para la identificación y minimización del sesgo
- Desarrollo y evaluación de métodos apropiados para estandarizar el tamaño de las porciones
- Desarrollo, actualización y expansión de las bases de datos
- Desarrollo de métodos eficientes y de menor costo
- Desarrollo y evaluación de instrumentos para medición de cambios dietéticos
- Desarrollo de métodos para comparación internacional de datos

## FAO Y OMS

Reconocen la necesidad de realizar evaluaciones de ingesta dietética y estado nutricional

# ENCUESTAS ALIMENTARIAS



## ERRORES FRECUENTES

En { La determinación de cantidad de alimentos consumidos por la población

- El encuestado y el encuestador
- La estimación de las cantidades de alimentos
- La cuantificación de los nutrientes
- Análisis de datos

## COMENTARIOS SOBRE METODOLOGÍAS DE ENCUESTAS ALIMENTARIAS

• Métodos de encuestas más utilizados en los países

- Método recordatorio de 24 horas
- Frecuencia de consumo
- Pesada directa de los alimentos
- Historia dietética
- Auto encuesta recordatorio de 24 h por 3 días

• Errores frecuentes en los estudios de evaluación dietética

- No se cuenta con personal capacitado
- Omisión de algún ingrediente o de las comidas fuera del hogar
- Falta de conocimiento sobre la composición de preparación de alimentos o menús
- Falta de datos de la composición de alimentos del país
- No siempre los encuestadores conocen la realidad
- Variabilidad en las porciones y medidas casera

• Actividades sugeridas para superar estos errores

- Entrenar y capacitar a los encuestadores
- Las personas encargadas deben ser del mismo país
- Desarrollar tablas nacionales y regionales que incluyan alimentos cocidos y preparados
- Desarrollar investigaciones para conocer factores de corrección de porciones



# ENCUESTAS ALIMENTARIAS

## MÉTODO R24H

- Permite obtener información detallada de los alimentos y el método de preparación empleado
- No requiere demasiada memoria
- Es de corta duración
- Útil para aplicar en grupos poblacionales

• La cantidad de alimentos se determina

Por

- Forma directa { El peso de alimentos y bebidas ingeridas
- Forma indirecta { Estimación de las medidas caseras

## FRECUENCIA DE CONSUMO

- Útil para proveer información sobre los grupos de alimentos y alimentos típicos consumidos
- Refleja el consumo habitual de los alimentos

## PLANTEAMIENTO GENERAL DE UN ESTUDIO DIETÉTICO

- La historia dietética { Método tradicional de análisis de la ingesta alimentaria
- La calidad de la información depende en gran medida de la habilidad del encuestador





## **BIBLIOGRAFÍA**

- **ANTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS) DEL AÑO 2025 DE SOBREPESO Y OBESIDAD**