



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del tema: "Protocolo de prevención y tratamiento de la obesidad"

Parcial: III

Nombre de la Materia: "Sobrepeso y obesidad"

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 8°

OBESIDAD

-Se refiere cuándo la ingesta de comidas hipocalóricas ricas en HCO simples y en grasas saturadas es mayor a la actividad física

Signos importantes

Glucosa plasmática en ayunas elevada y presión arterial alta

Factores implícitos

Ambiente, vectores y la AF

Se deben aplicar acciones como

Cambios en el entorno, coordinación con acciones de comunicación educativa y aumento de la AF

Marco de NOURISHING

Para tratar de lidiar con la enfermedad

Consiste en

Desarrollar políticas alimentarias para la promoción de dietas saludables, prevenir la obesidad y mejorar los comportamientos dietarios

Por medio de

La disponibilidad, asequibilidad, aceptabilidad de las dietas saludables

Enfatiza

La importancia de adoptar un enfoque integral para el desarrollo de políticas públicas

Políticas para la acción en tres dominios

- Ambiente alimentario
- Sistema alimentario
- Comunicación para el cambio de comportamiento
- Facilitar el diseño de paquetes
- Reducir el sobrepeso
- Reducir la obesidad
- Reducir las enfermedades no transmisibles con relación a la dieta

OBESIDAD

Ambiente alimentario

Determinados, por el ambiente alimentario, que favorece la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos para el consumo

Actúa como

Mediador entre el sistema alimentario y el consumo de alimentos, el cuál comprende; producción, distribución y comercialización de los alimentos

Proporciona

Oportunidades o limitaciones que influyen en las decisiones del consumo de los alimentos

Recomendaciones prácticas

-Conseguir un déficit energético de 500–1,000 kcal / día

-Dieta baja en grasas saturadas

-Las modificaciones de IG y o de la CG no influyen en la reducción de peso a largo plazo

-Las modificaciones en la proporción de HCO / grasas no influyen en la reducción a largo plazo

Área de política

NOURISHING

N

Normar el etiquetado nutrimental y el uso de declaraciones explícitas e implícitas de propiedades de los alimentos

O

Ofertar alimentos y bebidas saludables en instituciones públicas y otros entornos mediante regulaciones

U

Usar herramientas económicas para abordar la asequibilidad e incentivos de compra

R

Restringir la publicidad de alimentos y bebidas y otras formas de promoción comercial

I

Incentivar la mejora de calidad nutrimental del suministro de alimentos

S

Sentar reglas e incentivos para crear un entorno saludable en puntos de venta y servicio de alimentos

H

Habilitar políticas y acciones multisectoriales y de suministro de alimentos para garantizar coherencia con la salud

I

Informar y concientizar a la población sobre alimentación y nutrición

N

Nutrición en el ciclo de vida mediante la orientación y consejería de atención primaria

G

Generar competencias y habilidades en nutrición

OBESIDAD

Régimen alimenticio preventivo para el sobrepeso y obesidad

- La recomendación nutrimental, se basa en la cantidad de un nutrimento que cubre las necesidades
- Las necesidades se toman en cuenta según su biodisponibilidad

Pueden resultar afectados por

- Capacidad del intestino para la absorción
- Presencia de otras sustancias que intervienen en la función de absorción
- Forma química que adoptan los alimentos
- Pérdida del nutrimento en los procesos de cocción

El consumo varía según

- Economía
- Cultura
- Alimentos
- Religión
- Hambre
- Apetito

Técnicas de acoplo de datos

- Información sobre la dieta (encuestas alimentarias)
- Tamaño y composición corporal (antropometría)
- Signos clínicos relacionados con deficiencias nutricionales
- Estudios bioquímicos de sangre, orina y otros tejidos

Equipo multidisciplinario para la atención del sobrepeso y obesidad

- Médicos
- Enfermeros
- Psicólogos
- Psiquiatras
- Nutriólogos
- Trabajadores sociales

Involucrados en

En el primer nivel de atención

OBESIDAD

Métodos utilizados de encuestas en países

- Método de 24HRS
- Historia dietética
- Frecuencia de consumo
- Auto encuesta, recordatorio de 24 hrs por 3 días
- Pesada directa de alimentos

Errores más frecuentes en la evaluación dietética

- Falta de personal capacitado para encuestar
- Omisión de algún ingrediente o de las comidas fuera del lugar
- Falta de conocimiento sobre la composición de la preparación de alimentos o menú
- Falta de datos de la composición de alimentos del país , no se conoce el valor de los alimentos en cocido
- No siempre los encuestadores y analistas de los datos conocen la realidad del país
- Variabilidad en las porciones y medidas caseras

Actividades sugeridas para superar errores

- Entrenar y capacitar encuestadores
- Las personas encargadas de los estudios deben ser del mismo país
- Desarrollar tablas nacionales y regionales que incluyen alimentos cocidos y preparados
- Desarrollar investigaciones para conocer factores de corrección
- Cuando se realizan auto encuestas, se deben entregar mayor información en la hoja de indicación

Método de R24HRS

- Permite obtener información detallada de los alimentos y el método de preparación

Se aplica a

- Un mayor número de personas en un corto periodo de tiempo

Desventajas

- Pueden mentir, no acordarse, el día anterior puede llegar a ser incierto, no conviene usarlo en estudios individuales

La exactitud depende de

- Alimento, cantidades, codificación, procedimientos del cálculo, bases de datos de composición de alimentos utilizados