



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Gpe Elizabeth Hidalgo Ruiz

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

Parcial: III

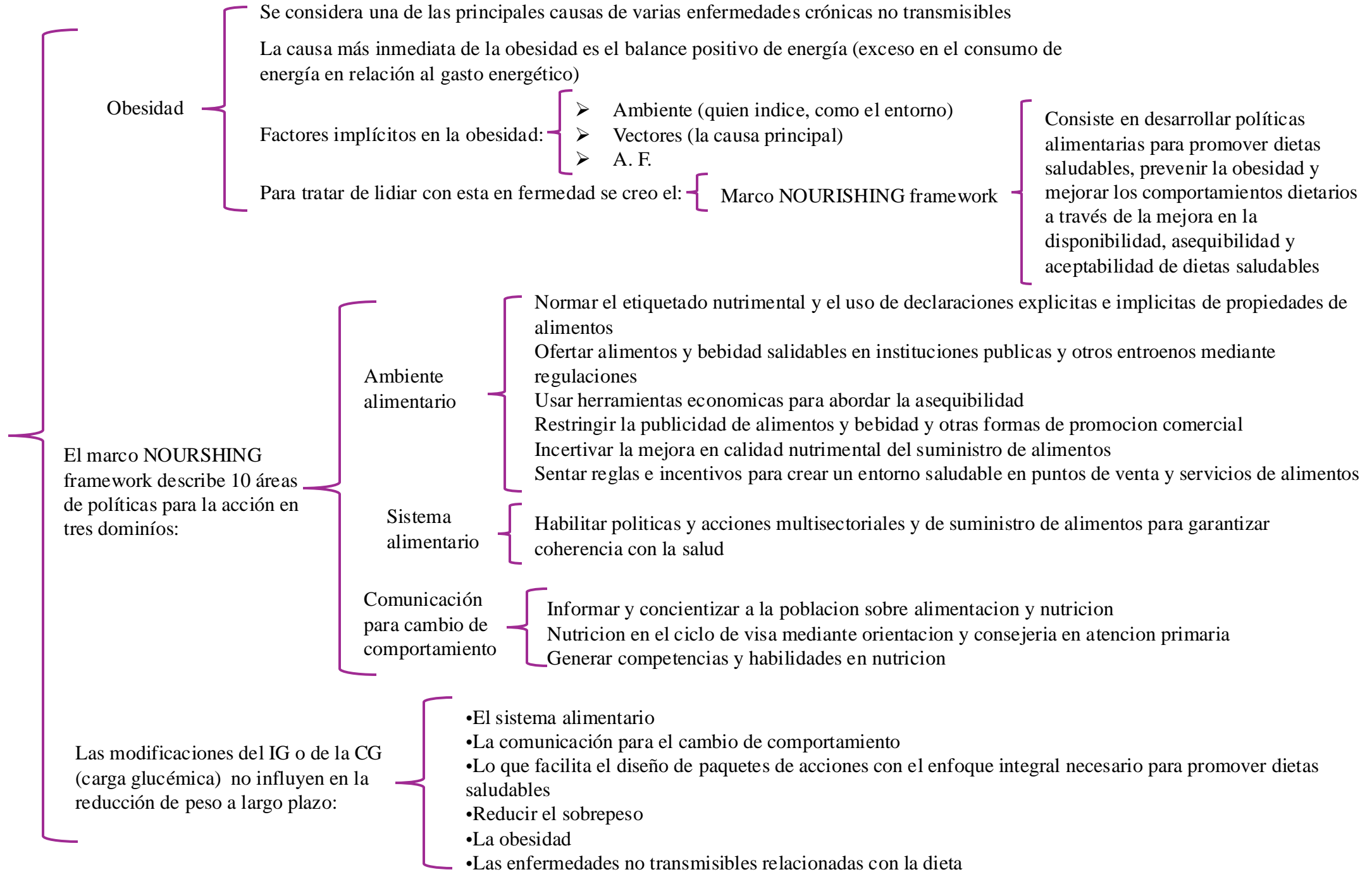
Nombre de la Materia: Sobrepeso y Obesidad

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Octavo

Intervencion en el tratamiento de la obesidad



Elaboración de régimen alimenticio preventivo para el sobrepeso y obesidad

Recomendación nutricional

Se refiere a la cantidad de un nutrimento que cubre las necesidades de la gran mayoría de las personas con características fisiológicas similares

Toman en cuenta la biodisponibilidad de los nutrimentos, es decir, que cantidad llega a las células que lo necesitan para desempeñar una función metabólica

Puede ser representado por la:

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

El consumo de nutrimentos, a su vez, es influido por factores:

- Económicos
- Alimentarios
- Culturales
- Religiosos
- Hambre
- Apetito

El estado de nutrición debe valorarse en forma periódica, para lo cual se aplican diferentes técnicas de acopio de datos, como:

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

Equipo

- Médicos enfermeros
- Psicólogos
- Psiquiatras
- Nutriólogos
- Trabajadores sociales

Cuidados y beneficios prenatales

- 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 biodisponibilidad 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

Equipo multidisciplinario para la atención del sobrepeso y la obesidad

Encuesta alimentaria

En 1992 se realizó la primera Conferencia Internacional sobre Métodos de Evaluación Dietética

Cuya finalidad fue promover el intercambio de información a nivel nacional e internacional y contribuir a fomentar la investigación sobre métodos para recolectar y analizar la información nutricional

Métodos de encuestas más utilizados en los países

- Método recordatorio 24 hrs
- Frecuencia de consumo
- Pesada directa de los alimentos
- Historia dietética
- Auto recordatorio de 24 hrs x 3 días

Errores más frecuentes en los estudios de evaluación dietética

- Muchas veces no se cuenta con personal capacitado para encuestas por ello la información puede resultar muy subjetiva
- Omisión de algún ingrediente o de las comidas fuera del hogar
- Falta de conocimiento sobre la composición de la preparación de alimentos o menús
- Falta de datos de la composición de alimentos del país
- 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 estos errores

- Entrenar o capacitar a los encuestadores
- Las personas encargadas de los estudios de encuesta deben ser del mismo país
- Desarrollar tablas nacionales y regionales que incluya alimentos cocidos y preparación
- Desarrollar investigaciones para conocer los factores de corrección de las porciones
- Cuando se realiza auto encuestas, se debe entregar mayor información o en la hoja de indicación

METODO DE R 24 H

Las ventajas de este método es que permite obtener información detallada de los alimentos y el método de preparación. Se puede aplicar en un mayor número de casos en un corto periodo de tiempo y finalmente es rápido y fácil de realizar

FRECUENCIA DE CONSUMO

Este método es 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 DIETETICO

La información se recoge en una entrevista y requiere encuestas clasificadas con gran experiencia

Referencias bibliograficas

Apuntes unidad III Practicas en Nutición Clínica. Antologia Pag. 64-81

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/769acb24b5a29e5b76b91d2c4611397a-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>