



Súper nota

Nombre del Alumno: Brayan Velasco Hernández

Nombre del tema: Implementación del tratamiento

Parcial: IV

Nombre de la Materia: Sobre peso y obesidad

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 8°

Comitán de Domínguez, 28 de marzo 2025

TRATAMIENTO DIETETICO

La dieta VLCD (Very Low Calorie Diet) es una opción terapéutica que tiene como objetivo la rápida pérdida de peso mediante una reducción drástica de calorías, proporcionando menos de 800 kcal/día. Su propósito es principalmente reducir la masa grasa, no solo el peso total.



Cómo elegir el plan Exante VLCD adecuado para sus objetivos



composicion

deben tener un contenido proteico que represente entre el 25% y el 50% de la ingesta calórica diaria, preferiblemente utilizando proteínas de alto valor biológico.

- grasas 30%
- fibra: 10 - 30g
- vitaminas y minerales: 100%
- carbohidratos: 90g
- agua: 2l

riesgos y beneficios

es importante destacar que la duración de la dieta debe ser limitada debido a los efectos negativos a largo plazo sobre el metabolismo, particularmente en la pérdida de masa muscular y el recambio proteico.

Los beneficios de un VLCD con Exante



planificación y diseño de la dieta

debe ser personalizada según las necesidades individuales del paciente, tomando en cuenta sus hábitos alimenticios, preferencias y dificultades previas con otras dietas.



recomendaciones

- 1.El consumo de alimentos ricos en fibra es importante para aumentar la saciedad y mejorar el control metabólico.
- 2.Las técnicas de cocina deben ser saludables, utilizando métodos como el horneado, al vapor o a la parrilla para reducir el contenido de grasa.
- 3.Se recomienda realizar varias comidas al día en intervalos regulares para evitar la ansiedad por la comida.

Consejos para mantenerse motivado y encaminado con Exante VLCD



TRATAMIENTO PSICOLOGICO

El tratamiento psicológico en la obesidad es un componente esencial dentro de un enfoque integral para combatir esta epidemia moderna, que afecta a una proporción creciente de la población mundial.



El apoyo psicológico se convierte en una herramienta indispensable en el tratamiento de la obesidad, ya que aborda los factores emocionales que pueden contribuir a los trastornos alimentarios, tales como el uso de la comida como mecanismo para compensar el estrés o las dificultades emocionales.

PSICONUTRICIÓN:

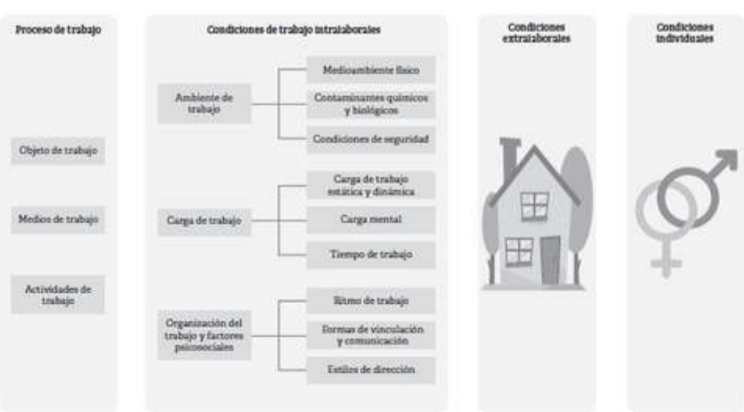
- Mejorar tu relación con la comida.
- Controlar tu ansiedad.
- Gestión emocional en tu alimentación.
- Comer compulsivamente.
- Atracones.
- Sobrepeso.
- Frustración y acompañamiento en dietas.
- Autoestima - Imagen corporal.
- Pautas para tu alimentación.
- Coach nutricional.

El tratamiento psicológico complementa el trabajo realizado por nutricionistas y endocrinólogos, enfocándose en identificar los mecanismos subyacentes que conducen a hábitos alimentarios inadecuados y en la modificación de conductas perjudiciales para la salud.

ENFERMEDADES QUE PUEDEN PROVOCAR LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

- Trastorno alimenticio
- Ansiedad, estrés, depresión
- Diabetes
- Problemas en el sistema respiratorio
- Enfermedades hepáticas y renales
- Ciertos tipos de cáncer
- Osteoporosis
- Cansancio crónico y mal manejo de las emociones
- Enfermedades cardiovasculares

El tratamiento debe ser diseñado de acuerdo con modelos de intervención en promoción de la salud, como los de Pender (1996/2011) y Valek (2015), que abogan por la integración de estrategias psicoconductuales y nutricionales para abordar los problemas de conducta alimentaria.

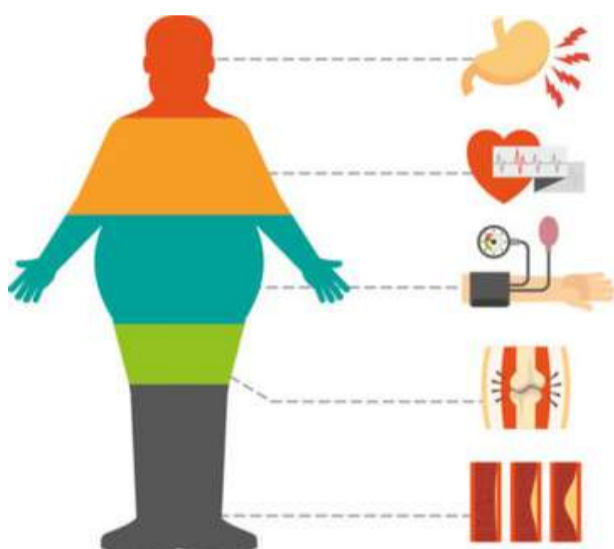
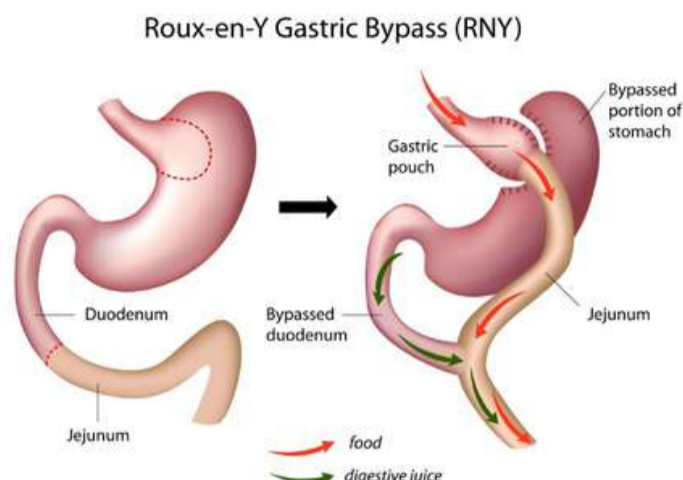


Desde el punto de vista clínico, tanto el médico como el psicólogo deben elaborar un expediente clínico completo para cada paciente, siguiendo las normas establecidas por la Norma Oficial Mexicana 168-SSA1-1998 y la NOM-004-SSA3-2012. Este expediente debe incluir un enfoque integral que contemple no solo los aspectos físicos de la obesidad, sino también los factores emocionales y conductuales, permitiendo un tratamiento personalizado y efectivo para cada individuo.



TRATAMIENTO QUIRÚRGICO

Es una alternativa efectiva cuando los métodos tradicionales, como la dieta, el ejercicio y el tratamiento farmacológico, no logran resultados satisfactorios, especialmente en casos de obesidad mórbida.

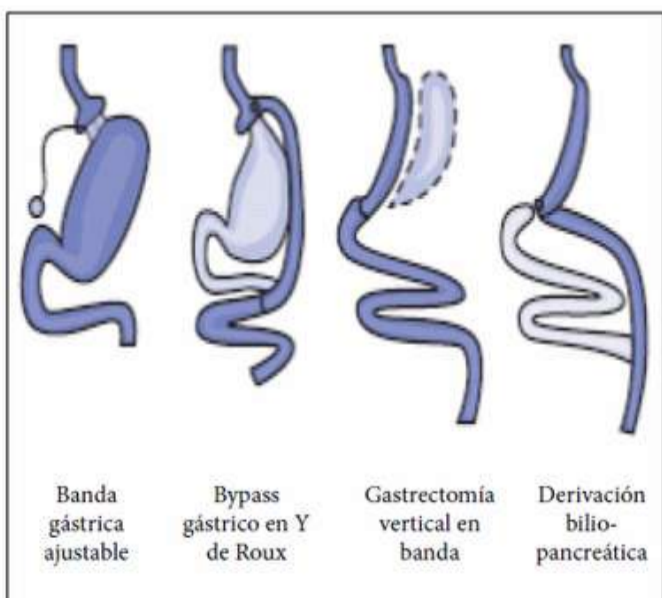


Esta condición representa una grave amenaza para la salud, aumentando el riesgo de enfermedades metabólicas, cardiovasculares y psicológicas. La cirugía bariátrica se ha convertido en la única opción con resultados sostenibles a medio y largo plazo en pacientes con IMC superior a 40 o con comorbilidades graves asociadas a la obesidad.

Cirugía bariátrica

es el conjunto de procedimientos quirúrgicos diseñados para reducir el peso corporal mediante la restricción de la ingesta de alimentos y/o la modificación de la absorción de nutrientes.

Su objetivo principal es mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedades asociadas a la obesidad.



tipos de cirugía bariátrica

1. técnicas restrictivas
 - banda gástrica ajustable
 - gastrectomía en manga
2. técnicas malabsortivas
 - derivación biliopancreática y cruce duodenal
3. técnicas mixtas
 - Bypass gástrico en "Y" de Roux

beneficios y consideraciones postquirúrgicas

puede resultar en la pérdida de hasta el 80% del exceso de peso en los primeros 12 meses, mejorando enfermedades asociadas como la diabetes tipo 2, la hipertensión y la apnea del sueño. Sin embargo, requiere un compromiso del paciente para seguir una alimentación balanceada, realizar actividad física y asistir a controles médicos para evitar deficiencias nutricionales.

Cirugía de la obesidad: el postoperatorio

- Tirantez, molestias e inflamación.
- Los drenajes se retiran a partir del 2º día.
- No hacer esfuerzos hasta los 21 días.
- Los puntos se retiran entre los 14-21 días.
- Cicatrices menos visibles con el tiempo



FITOTERAPIA

el uso de plantas medicinales y sus derivados, se ha convertido en una herramienta complementaria importante en el tratamiento y control de la obesidad y el sobrepeso. A pesar de que la responsabilidad individual juega un papel clave en la adopción de un estilo de vida saludable, su impacto pleno solo se logra cuando se ofrece a las personas acceso a recursos para una vida sana.



la industria alimentaria tiene una gran responsabilidad en la promoción de hábitos alimenticios saludables. Al reducir el contenido de grasas, azúcares y sal en los alimentos procesados, y asegurar que los productos nutritivos sean accesibles para todos, se fomenta un entorno más saludable.



alternativa natural

algunos ingredientes naturales han demostrado ser útiles en la reducción del peso corporal. Se ha encontrado que ciertos condimentos y especias, como el jengibre, la mostaza, la cayena y la canela, activan el mecanismo natural de combustión de grasas. Además, plantas medicinales como el té verde, el mate y el guaraná, junto con enzimas digestivas como la bromelina y la papaína, contribuyen significativamente a la disminución del peso.

Frambuesa
Se piensa que las cetonas de la frambuesa ayudan con la pérdida de peso.

Té verde
El té verde puede ayudar a reducir el colesterol y a disminuir el riesgo de accidente cerebrovascular y enfermedades cardíacas.

Hoodia
Este tipo de cactus se ha usado para inhibir el apetito y la sed durante largos viajes a través del desierto.

Canela
La canela incrementa la sensibilidad a la insulina, reduciendo las probabilidades de que el azúcar se convierta en grasa.



Mecanismos de acción de los productos naturales:

1. Aumento de la lipólisis / termogénesis.
2. Inhibición del apetito / aumento de la saciedad.
3. Mejora en la retención de líquidos.
4. Interferencia en la absorción de grasas.
5. Control de la ansiedad / ingesta compulsiva.

Complementos termogénicos

Mejoran la circulación sanguínea, incrementando el flujo de oxígeno y nutrientes hacia los músculos, lo que favorece un mayor rendimiento físico, ayudan a desarrollar mayores niveles de termogenina, (proteína que regula la producción de calor en el cuerpo), mientras que al mismo tiempo disminuyen el apetito al redirigir el flujo sanguíneo lejos del estómago, reduciendo la sensación de hambre.



Educación nutricional para la ATENCION DEL SOBREPESO Y OBESIDAD

Es un pilar fundamental en los esfuerzos para combatir el sobrepeso y la obesidad a nivel global. Las políticas nutricionales en diversas naciones incluyen programas de educación nutricional como herramientas clave para promover cambios en los hábitos alimentarios y los estilos de vida.



desafíos y resultados

Estos programas aún enfrentan numerosas dificultades. Aunque estos programas se implementan en todo el mundo, los resultados de las acciones educativas han sido limitados, ya que los cambios de hábitos en nutrición son procesos lentos que requieren de continuidad.



importancia de la educación constante

Los programas educativos aislados o de corta duración no tienen el impacto necesario para lograr cambios duraderos en las conductas alimentarias. Sin embargo, pueden crear un clima favorable en la opinión pública, en el que los contenidos educativos contribuyan a la evolución de hábitos saludables.

Alimentos ultraprocesados



papel del personal socio sanitario

La función de los profesionales socio sanitarios se vuelve crucial. Especialmente aquellos involucrados en el campo de la nutrición, deben utilizar los mejores métodos de comunicación para captar la atención del público, generar interés en la acción y fomentar el deseo de aplicar los conocimientos adquiridos.



educación desde la infancia

Los buenos hábitos alimentarios se originan desde los primeros años de vida, cuando el entorno familiar juega un papel esencial en la formación de hábitos saludables. A medida que el individuo crece, las influencias de la sociedad continúan modelando sus elecciones alimentarias.

La pirámide nutricional en la alimentación infantil



ESTRATEGIAS DE COMUNICACION Y EDUCACION NUTRICIA

son cruciales para promover hábitos alimentarios saludables en la población. Los programas educativos deben responder a la necesidad básica de una alimentación adecuada, teniendo en cuenta las realidades económicas, sociales y culturales de las personas.



Estrategias y enfoques de los programas educativos:

se centran en valorar los recursos disponibles y las limitaciones sociales, con el objetivo de fijar metas alcanzables. Para esto, se proponen diversas acciones:

- promoción de la investigación
- Incorporación de la educación nutricional en los programas escolares
- establecimiento de canales informativos adecuados



estrategias NAOS Y PAOS

- El Programa PERSEO en las escuelas, como un lugar ideal para las intervenciones educativas.
- El Código PAOS, que promueve el autocontrol de la publicidad alimentaria, responsabilizando a las empresas agroalimentarias de las prácticas publicitarias dirigidas a los consumidores.
- La creación de un observatorio de la obesidad, que permite evaluar la efectividad de las acciones educativas.



Objetivos de la Estrategia NAOS

- Invertir la tendencia creciente de obesidad, con especial énfasis en la obesidad infantil.
- Promover la práctica regular de actividad física y fomentar hábitos alimentarios saludables, adaptados al gasto energético.
- Prevenir trastornos del comportamiento alimentario y reducir las desigualdades en el acceso a servicios preventivos y clínicos de calidad.
- Mejorar la atención a los pacientes con obesidad y trastornos alimentarios

Guías alimentarias

La Estrategia NAOS también ha desarrollado una guía alimentaria destinada a promover una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable entre la población distribuye diversas publicaciones sobre nutrición y salud en varios formatos, garantizando que la información llegue de manera accesible y comprensible para todos los sectores de la sociedad.

El Plato del Bien Comer

