

UDOS

SOBRE PESO Y OBESIDAD

Profesora: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Alumno: Carlos Armando Torres de León

8vo cuatrimestre en nutrición

(N.d.). Com.Mx. Retrieved March 8, 2025, from
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/769acb24b5a29e5b76b91d2c4611397a-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>

TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

Protocolo del tratamiento del sobrepeso y la obesidad

Elaboración de régimen alimenticio

Equipo multidisciplinario para la atención del sobrepeso y obesidad

Encuestas alimentarias

Relación Obesidad y Nutrición

La dieta y la actividad física son claves en el tratamiento, al igual que factores sociales y culturales influyen en los hábitos alimentarios

Estudios sobre Consumo y Obesidad

DRECE: Relación entre dieta y enfermedades cardiovasculares

ENIDE: Desequilibrio en la ingesta de macronutrientes

Dificultades del Tratamiento Dietético

- Baja adherencia a las dietas
- Falta de resultados sostenibles
- Influencia de dietas milagro y pseudocientíficas
- Importancia de evitar dietas de moda que generen riesgos

Tratamiento de la Obesidad

- Reducción del consumo de grasas
- Promoción de una alimentación balanceada
- Establecimiento de hábitos sostenibles a largo plazo
- Fomento de la actividad física
- Concienciación sobre el impacto de las dietas milagro

Cantidad mínima de nutrientes necesaria para una nutrición adecuada, varía según edad, género, estado fisiológico, salud

Factores que Afectan la Nutrición

- Biodisponibilidad de nutrientes
- Capacidad de absorción intestinal
- Competencia entre sustancias para la absorción
- Pérdida de nutrientes en la cocción

Evaluación del Estado Nutricional

- Encuestas alimentarias
- Antropometría
- Signos clínicos de deficiencias
- Estudios bioquímicos

Recomendaciones Dietéticas

- Evitar deficiencias y prevenir enfermedades crónicas
- Mantener el balance energético
- Control de peso mediante monitoreo regular

Factores prenatales y neonatales

- Peso al nacer > 4 kg: predictor de obesidad
- Lactancia materna: moderada protección contra la obesidad infantil

Factores Implicados

Factores dietéticos

- Dieta de alta densidad energética
- Raciones de mayor tamaño
- Consumo frecuente de fast food
- Consumo de bebidas azucaradas
- Consumo elevado de etanol

Disponibilidad alimentaria

- Falta de acceso a frutas y hortalizas
- Alta presencia de comida rápida

Dietas protectoras.

- Dieta mediterránea
- Dietas vegetarianas y veganas
- Alto consumo de frutas, hortalizas y cereales
- Alta ingesta de fibra

Relación entre la alimentación y las principales causas de muerte.

Importancia de las Encuestas

- Detección de riesgos nutricionales para generar políticas públicas

Aplicaciones de la Evaluación Dietética

- Implementación de políticas de fortificación de alimentos
- Desarrollo de productos con mejores perfiles nutricionales
- Prevención y tratamiento de enfermedades relacionadas con la alimentación

Encuestas Grupales y su Impacto

- Alta prevalencia de enfermedades crónicas
- Necesidad de mejorar los métodos de evaluación dietética
- Herramienta clave para la determinación del consumo de alimentos en poblaciones

TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

Importancia de la Evaluación Dietética

- Organismos internacionales enfatizan su necesidad
- Permite implementar programas adecuados de nutrición y salud

Errores Frecuentes

- Inducción de respuestas por encuestadores
- Omisiones de alimentos o ingredientes
- Falta de datos de composición de alimentos
- Desconocimiento o sobre preparaciones y medidas caseras

Errores en el análisis de datos

- Identificación incorrecta de alimentos
- Registros erróneos de cantidades
- Pérdida u omisión de datos

Métodos de Encuestas Alimentarias

- Método recordatorio de 24 horas
- Frecuencia de consumo
- Pesada directa de alimentos
- Historia dietética