



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
UDS

MATERIA:

SOBRE PESO Y OBESIDAD

PROFESORA: DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN

CUADRO SINOPTICO

ALUMNO: JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

8º CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 06 DE MARZO DEL
2025

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD.

CAUSA DE LA OBESIDAD

Es el balance negativo de la energía(exceso en el consumo de energía en la relación al gasto energético)

- Factores implícitos
- Acciones a aplicar
 - Cambios de entorno, educación nutricional y aumento de ejercicio
- Recomendaciones
 - Dieta hipocalórica acompañada de actividad física

NOURISHING

el término "nourishing" se refiere a lo que proporciona nutrición adecuada o beneficia la salud. Generalmente, se usa para describir alimentos, dietas o prácticas que ayudan a alimentar el cuerpo de manera equilibrada y saludable, proporcionando los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente.

- NOURIS
 - Ambiente alimentario
- H
 - Sistema alimentario
- ING
 - Comunicación para cambios de comportamiento alimentario

ELABORACION DE REGIMEN ALIMENTARIO

Las recomendaciones toman en cuenta la biodisponibilidad de los nutrimentos.
El consumo de nutrimentos influenciado por:

- economicos
- alimentarios
- culturales
- religiosos
- hambre
- apetito

- Capacidad del intestino en absorber
- presencia de una sustancia que eviten su absorcion
- forma quimica que se adoptan los alimentos
- perdida de nutrimentos en los procesos de accion

EVALUACION DEL ESTADO DE NUTRICION

Se evalua de forma periodicamente para la cual se aplican diferentes tecnicas de acopio de datos como;
Estudios bioquimicos mas importantes para la evaluacion son;

- Informacion sobre la dieta (encuesta alimentaria)
- Tamaño y composición corporal (antropometría)
- Signos clínicos relacionados con deficiencias nutricionales
- Química sanguínea
- Ego (Examen general de orina)
- Biometría Hepática

Encuesta alimentaria

Una encuesta alimentaria es una herramienta utilizada para evaluar los hábitos y patrones de consumo de alimentos de una persona o grupo. Su objetivo es conocer la calidad de la alimentación, identificar deficiencias o excesos nutricionales y diseñar estrategias de mejora.

- Metodo de R24H
 - Consiste en registrar todo lo que el individuo ha consumido en las últimas 24 horas, incluyendo alimentos, bebidas, cantidades y horarios
- frecuencia de alimentos
 - evaluar cuántas veces una persona consume ciertos alimentos en un período determinado (diario, semanal o mensual). Ayuda a identificar patrones alimentarios, deficiencias o excesos nutricionales y posibles riesgos para la salud.

EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

para el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso está conformado por distintos profesionales de la salud que trabajan en conjunto para abordar esta condición desde diversas áreas.

- Medico (diagnostico y medicacion)
- Nutriologo (tratamiento nutricional)
- Psicologo (tratamiento emocional por algun TCA)

REFERENCIA: APUNTES DE LA MATERIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD UNIDAD 3 (2025)