



Alumna: Miriam Alejandra García Alfonzo.

Maestro: Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Materia: Sobrepeso y obesidad.

Trabajo: Cuadro sinóptico.

Grado: LN 8°

Grupo: A

Comitán de Domínguez, Chiapas, a 08 de marzo del 2025

Protocolo de prevención y tx de la obesidad

Intervención en el tx de la obesidad

Riesgos mundiales

- Obesidad
- Dieta no saludable
- Hiperglucemia (en ayunas)
- PA elevada

Factores en la obesidad

- Ambiente
- Vectores
- Actividad física

Acciones a aplicar

- Cambio en el entorno
- Coordinación con acciones de comunicación educativa
- Aumento de AF

Marco Nourishing

¿En qué consiste?

En desarrollar políticas alimentarias

- Promover dietas saludables
- Prevenir la obesidad
- Mejorar los comportamientos dietarios

Dominios

- Ambiente alimentario
- Sistema alimentario
- Comunicación para cambio de comportamiento

Proporciona oportunidades o limitaciones que influyen en el consumo de alimentos

Áreas políticas

- Normar el etiquetado nutrimental
- Ofertar alimentos y bebidas saludables
- Usar herramientas económicas
- Restringir la publicidad de alimentos y bebidas
- Incentivar a mejorar la calidad nutrimental del suministro de nutrientes
- Sentar las reglas para crear un entorno saludable
- Habilitar políticas multisectoriales para garantizar la salud
- Informar y concientizar a la población sobre alimentación y nutrición
- Nutrición en el ciclo de la vida mediante orientación en atención primaria
- Generar competencias y habilidades en nutrición

Recomendaciones políticas para sobrepeso y obesidad

- Dieta baja en LP
- Dieta enriquecida con fibra
- Aporte >1.05 gr/kg favorece el mantenimiento de la masa magra

Elaboración de régimen alimentario preventivo para el sobrepeso y obesidad

¿Qué es la recomendación nutrimental?

Es la cantidad de un nutrimento que cubre las necesidades de las personas

¿Cómo puede ser afectado?

- Capacidad del intestino para absorber
- Presencia de otras sustancias que compiten para ser absorbidos
- Forma química que adoptan los alimentos
- Pérdida del nutriente en la cocción

¿Por qué factores esta influenciado?

- Económicos
- Alimentarios
- Culturales
- Religiosos
- Hambre y apetito

Técnicas de acopio de datos

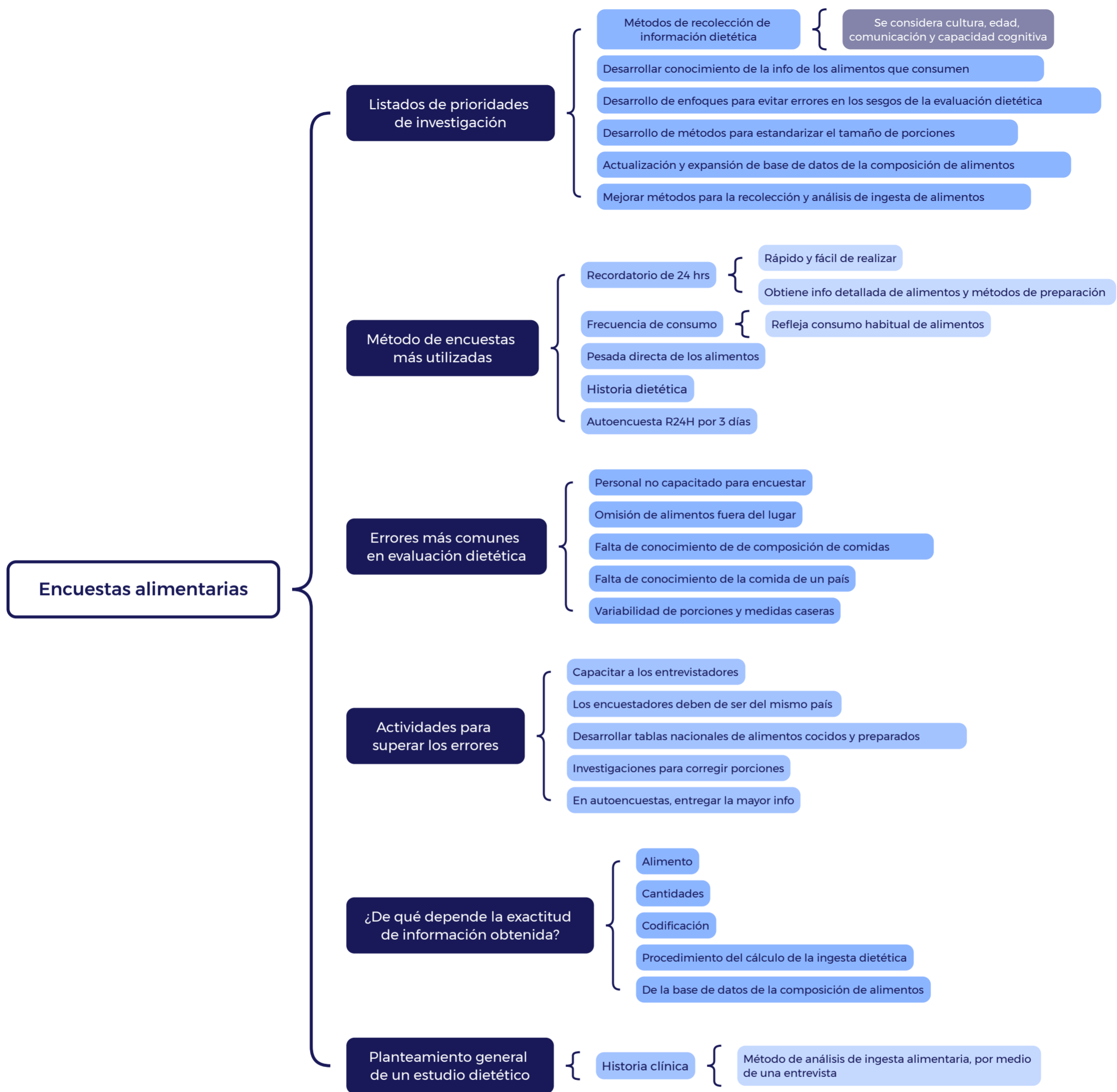
- Información de la dieta
- Tamaño y composición corporal
- Signos clínicos relacionados con def nutricionales
- Estudios bioquímicos

Equipo multidisciplinario

- Involucrados en la atención primaria
 - Médicos
 - Enfermeros
 - Psicólogos
 - Psiquiatras
 - Nutriólogos

Cuidados y beneficios prenatales

- Promover la lactancia materna en el primer periodo de la vida
- Respetar apetito y no forzar alimentación excesiva en niños
- Consumo de alimentos de baja desidad energética
- Facilitar acceso de alimentos saludables
- Mayor consumo de agua
- Aumentar consumo de fibra en la dieta
- No consumo de alcohol



Universidad del sureste (2024). Antología de Obesidad y sobrepeso.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/769acb24b5a29e5b76b91d2c4611397a-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>