

**Nombre:** Cristal Alejandra Hernández Roblero

**Docente:** Daniela Monserrat Méndez Guillen

**Materia:** Sobrepeso y obesidad

**Grado:** Octavo

**Grupo:** A

**Unidad 3:** Protocolo de prevención y tratamiento de la obesidad

**Trabajo:** Cuadro sinóptico

**Fecha:** 02 de Marzo del año 2025

**Bibliografía:** Antología de UDS (2025) en la materia de sobrepeso y obesidad, unidad 3 “Protocolo de prevención y tratamiento de la obesidad” páginas 64-80



# PROTOCOLO DEL TRATAMIENTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

## CAUSAS DE LA OBESIDAD

Cambios alimentarios por la industrialización, urbanización y la incorporación en el mundo. Sedentarismo, malos hábitos, exceso de grasas

## CONSUMO CALORICO

Aunque el consumo calórico promedio ha disminuido, la obesidad ha aumentado debido a un estilo de vida sedentario

## DESVIACIÓN ENERGETICA

El aporte energético está desequilibrado, ya que las proteínas están en 16%, los lípidos en 40.2% y los carbohidratos sólo en 41.4%

## MANTENIMIENTO DEL PESO

El equilibrio entre ingesta y metabolismo de nutrientes es clave. La regulación de carbohidratos y proteínas es más eficiente que la de grasas.

## OBSTACULOS EN EL TX

Dietas milagro, falta de adherencia a pautas dietéticas y la dificultad para prevenir la obesidad

## ESTRATEGIA PARA TX

Reducir el aporte lipídico como una estrategia fundamental para el tratamiento en la obesidad, evitar el sedentarismo, llevar una buena dieta

## REQUISITOS PARA UNA DIETA

- Pérdida de peso realista ( 0.5 - 1 kg/semana )
- Alimentación variada
- Necesidades nutricionales cubiertas
- Control de cantidad y calidad de alimentos

## NECESIDADES NUTRICIONALES

Es una cantidad mínima de un nutriente que necesita ingerir una persona en un momento específico de su vida

Factores (algunos)

- Edad
- Género
- Raza
- Estado fisiológico

## ESTADO DE NUTRICIÓN

En este se reflejan las necesidades nutricionales de como están influenciados por factores como hábitos alimentarios, cultura, economía, salud, AF, etc

## TECNICAS

Encuestas alimentarias, antropometría, signos clínicos o vitales, estudios bioquímicos. Esto para poder valorar si se cubren con las necesidades nutricionales.

## DIETA EQUILIBRADA

Esta debe ser variada, saludable, moderada, inocua y adaptada a las necesidades individuales. Para impedir un desequilibrio y está favorezca la obesidad y enfermedades crónicas.

## BALANCE ENERGETICO

Mantener un balance entre la ingesta calórica y el gasto energético. Es esencial para evitar un sobrepeso u obesidad. Moderar las porciones y practicar ejercicio físico.

## MODERACIÓN

Evitar el consumo excesivo de un nutriente o alimento, balanceando entre grupos alimentarios para prevenir la obesidad

## TIPOS DE NUTRIENTES

1. **Macronutrientes** ( proteínas, carbohidratos y grasas. Estas aportan energía )
2. **Micronutrientes** ( vitaminas y minerales. Son necesarias, pero en menores cantidades )

## FACTORES QUE INFLUYEN

- Peso al nacer (>4 kg) como predictor de obesidad en infancia y adultez
- Lactancia materna ofrece protección moderada contra la obesidad

## CONSUMO Y HÁBITOS

Consumo excesivo de alcohol, Fast, Food y bebidas azucaradas relacionadas con un aumento de peso. Llevar una dieta mediterránea, vegetariana o vegana son asociadas con un IMC más bajo

## FACTORES SOCIALES Y DIETÉTICOS

Dietas con alta densidad energética y grandes raciones conducen a un aumento de peso. Escasez de frutas y hortalizas y disponibilidad de comida rápida. Aumenta el IMC

## RECOMENDACIONES NUT.

Adecuar la ingesta durante el embarazo, promover la lactancia materna, evita la alimentación forzada en niños, consumir alimentos con baja densidad energética, limitar bebidas, azucaradas y Fast Food, aumentar el consumo de fibra, llevar una buena dieta y evitar el sedentarismo

## OBSTACULOS EN EL TX

Dietas milagro, falta de adherencia a pautas dietéticas y la dificultad para prevenir la obesidad

## ESTRATEGIA PARA TX

Dieta variada, equilibrada y ligeramente hipocalórica. Modificación de hábitos en la dieta, un aumento de actividad física y eliminación del sedentarismo.

## RECOMENDACIONES EN EL TX

Déficit energético de 500-1000 kcal/día  
Dietas bajas en grasas o HC  
Aumento de proteínas, ya que ayuda a mantener la grasa magra  
Dietas enriquecidas en fibra para controlar los lípidos

# ENCUESTAS ALIMENTARIAS

## CAUSAS DE MUERTE

Generalmente está vinculadas con alimentación. La alimentación afecta tanto a la génesis como el tx de enfer.

## OBJETIVO DE LA DIETA

- Detectar riesgos en la alimentación
- Generar políticas públicas para modificar condiciones de riesgo

## OBJETIVO COMERCIAL

La industria alimentaria se adapta con base en los resultados de estudios sobre la alimentación y salud. Produce alimentos con perfiles más saludables.

## ENFERMEDADES

Hay una alta prevalencia de enfermedades crónicas, no transmisibles: como enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, obesidad y osteoporosis

## MÉTODOS

Herramientas esenciales para determinar la ingesta alimentaria en grupo poblacionales. Métodos que tienen ventajas y limitaciones, por lo que se debe de mejorar

## PRIORIDADES DE INVESTIGACIÓN

1. Desarrollo de métodos culturales y adaptados
2. Desarrollo del conocimiento sobre cómo los individuos procesan, información alimentaria.
3. Minimización del sesgo y errores
4. Estandarización de tamaños y porciones
5. expansión de bases de datos de composición y alimentos
6. Métodos de bajo costo y más eficientes para la recolección, análisis de alimentos
7. Instrumentos para medir cambios dietéticos
8. Métodos para comparar acción internacional de datos

# DETERMINACIÓN DE LA INGESTA

## DE NUTRIENTES

### ● IMPORTANCIA

La FAO y OMS destacan la necesidad de evaluar la ingesta dietética para programas de salud, pero muchos estudios carecen de metodologías consistentes

### ● PROBLEMAS EN LOS ESTUDIOS

Falta de información nutricional, sistemática, metodologías variables, que dificulta la comparación entre estudios y carencia de detalles sobre los métodos utilizados

### ● METODOS UTILIZADOS

Recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo, pesada directa de los alimentos, historia clínica y auto encuesta de recordatorio de 24 horas por 3 días

### ● ACTIVIDADES SUGERIDAS

Capacitar a los encuestadores, asegurar que los encuestadores sean del mismo país, desarrollar tablas, nacionales de alimentos, cocidos y preparados e investigar factores de corrección en porciones

### ● FRECUENCIA DE CONSUMO

Probé información sobre el consumo habitual de grupos de alimentos y alimentos típicos

### ● ERRORES COMUNES

Encuestado: errores en la respuestas  
Estimación de cantidades: confusión de unidades  
Cuantificación: problemas con bases de datos

### ● HISTORIA DIETETICA

Método tradicional, ofrece una visión global de la ingesta habitual y detallada sobre los alimentos, requiere entrevistadores capacitados y alto costo y duración en grandes estudios