

# UDS

## SOBRE PESO Y OBESIDAD

Profesora: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Alumno: Carlos Armando Torres de León

8vo cuatrimestre en nutrición

### IMPLEMENTACIÓN DEL TRATAMIENTO

#### Tratamiento dietético

El tratamiento dietético en casos de exceso de peso puede incluir dietas hipocalóricas muy bajas, que aportan menos de 800 kcal/día, enfocadas en una rápida pérdida de grasa. Aunque en el pasado se asociaron a riesgos por deficiencias nutricionales, hoy en día se consideran seguras si se usan adecuadamente. Estas dietas deben tener un alto contenido de proteínas de calidad, grasas limitadas y suficiente fibra, vitaminas y minerales.



#### Tratamiento psicológico

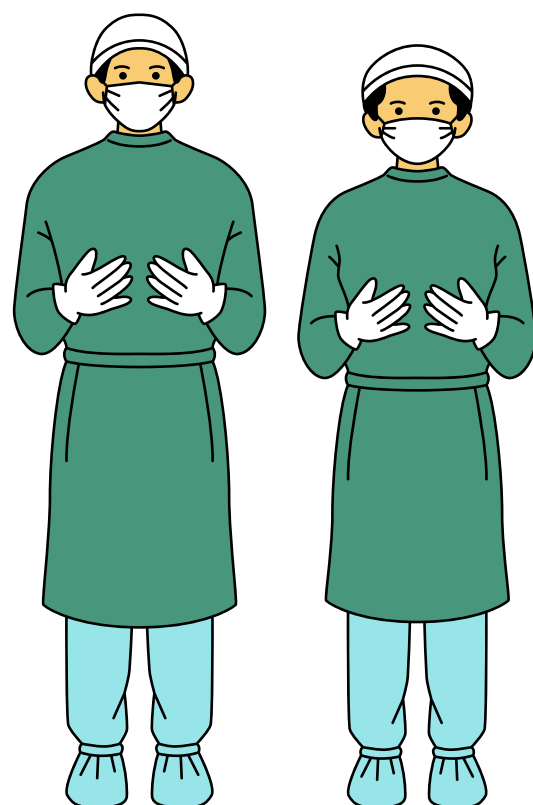
El tratamiento psicológico es fundamental en el manejo de la obesidad, ya que los cambios en el estilo de vida son cruciales pero difíciles de implementar para muchos pacientes. Si después de seis meses de reducción calórica y aumento de actividad física no se observa pérdida de peso, se debe considerar un tratamiento médico adicional.



La obesidad, una de las principales epidemias actuales, está relacionada con problemas orgánicos, emocionales y psicológicos.

#### Tratamiento quirúrgico

La obesidad, una de las principales epidemias contemporáneas, sigue creciendo a pesar de los esfuerzos sanitarios y avances científicos destinados a combatirla. Esta condición tiene graves consecuencias que se manifiestan tanto a nivel físico, con la aparición de enfermedades orgánicas, como en el ámbito emocional y psicológico, afectando la autoestima y las interacciones sociales, e incluso la actividad laboral.



#### Fitoterapia

La responsabilidad individual en salud se ve favorecida cuando las personas tienen acceso a un estilo de vida saludable, lo cual requiere el apoyo social a través de un compromiso político y colaboración pública y privada. Esto incluye hacer accesibles económicamente la actividad física y hábitos alimentarios saludables, especialmente para las personas con menos recursos.



# Educación nutricional para la atención del sobrepeso y obesidad

Las políticas nutricionales incluyen programas de educación nutricional para cambiar los hábitos alimentarios y estilos de vida de la población. Estos programas tienen estructuras similares en todos los países, pero se adaptan a sus características locales. Aunque los resultados suelen ser similares, los programas aún enfrentan dificultades y muchas veces no logran los resultados esperados. Las razones de esto incluyen la falta de recursos y la necesidad de continuidad, lo que limita el impacto a largo plazo.



## Estrategias de comunicación y educación nutricional

Los programas de educación nutricional deben ser realistas y adaptados a las condiciones económicas, sociales y culturales de la población. Además de tener en cuenta la calidad nutricional, deben considerar otros factores como el sabor, la facilidad de preparación y el costo. Las estrategias actuales valoran los recursos disponibles y establecen objetivos alcanzables. Entre sus propuestas están: promover la investigación, incentivar a las empresas agroalimentarias a producir alimentos de calidad, actualizar la legislación alimentaria, utilizar los programas escolares y fomentar la comunicación en salud.



(N.d.). Com.Mx. Retrieved March 29, 2025, from <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/769acb24b5a29e5b76b91d2c4611397a-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>