



Alumna:

María Daniela Gordillo Pinto

Nombre del profesor:

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo:

Unidad 3 Cuadro Sinóptico

Materia:

Sobrepeso y obesidad

Grado:

8° cuatrimestre

Grupo:

Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de marzo de 2025.

Unidad 3: Protocolo de Prevención y Tratamiento de la Obesidad

3.1 Protocolo del tratamiento del sobrepeso y la obesidad

- Dieta y actividad física como pilares fundamentales.
- Cambios en el estilo de vida debido a la urbanización e industrialización.
- Aumento del sedentarismo y consumo de alimentos ultraprocesados.
- Estudios como DRECE y ENIDE muestran el impacto del consumo calórico y la actividad física

3.2 Elaboración de régimen alimenticio preventivo para el sobrepeso y obesidad

- Basado en requerimientos individuales: edad, sexo, estado fisiológico y salud.
- Ingesta diaria recomendada (IDR) como referencia general.

Factores que influyen en la absorción de nutrientes referencia general.

- Disponibilidad de nutrientes en la dieta.
- Técnicas de cocción y preparación de alimentos.
- Factores fisiológicos (embarazo, crecimiento, enfermedades)

3.3 Equipo multidisciplinario para la atención del sobrepeso y obesidad

Importancia de la atención integral

Nutricionista

diseño de planes alimenticios.

Médicos

evaluación de comorbilidades.

Psicólogos

apoyo en hábitos y conducta alimentaria.

Entrenadores físicos

promoción de actividad física adecuada.

Factores asociados a la obesidad

- Peso al nacer y lactancia materna como protectores.
- Acceso a alimentos saludables en el entorno.
- Dieta mediterránea y vegetariana como estrategias favorables

3.4 Encuestas alimentarias

Métodos de evaluación dietética

- Recordatorio de 24 horas.
- Frecuencia de consumo.
- Pesada directa de alimentos.
- Historia dietética.

Importancia en la detección de hábitos alimentarios y riesgos nutricionales.

Uso en la formulación de políticas públicas y productos comerciales