



Universidad del sureste

Nutrición en sobrepeso y obesidad

---

Unidad III

Catedrático: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Alumna: Karla Daniela Pinto Lara

Licenciatura en nutrición

8°|A



¿Qué es la obesidad?

exceso en el consumo de energía en relación al gasto energético

Se considera como una causa de enfermedades crónicas

- Factores.
- Ambiente
  - Vectores
  - AF

NOURISHING (NOURISHING framework)

Desarrolla políticas alimentarias

Describe 10 áreas de políticas para acciones en tres dominios

- El ambiente alimentario.
- El sistema alimentario.
- La comunicación para el cambio de comportamiento.
- lo que facilita el diseño de paquetes de acciones con el enfoque integral necesario para promover dietas saludables.
- Reducir el peso.
- La obesidad.
- Las enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta.

## Protocolo de prevención y tratamiento de la obesidad

Ambiente alimentario

Favorece la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos para consumo.

proporciona oportunidades o limitaciones que influyen en las decisiones de consumo de alimentos.

Área de políticas

NOURIS

Ambiente alimentario

H

Sistema alimentario

ING

Comunicación para C.C

N

Normar el etiquetado nutrimental y el uso de declaraciones ....

O

Ofertar alimentos y bebidas saludables en instituciones publicas ....

U

Usar herramientas económicas para abordar la asequibilidad e incentivos de cobra.

R

Restringir la publicidad de alimentos y bebidas y otras formas de promoción comercial.

I

Incentivar la mejora en calidad nutrimental del suministro de alimentos.

S

Sentar reglas se incentivos para crear un entorno saludable .....

H

Habilitar políticas y acciones multisectoriales.....

I

Informar y concientizar la población sobre alimentación y nutrición

N

Nutrición en el ciclo de vida mediante orientación y consejería en atención primaria

G

Generar competencia y habilidades en nutrición

Recomendaciones prácticas

- Déficit energético 500-1000kcal
- Modificaciones en HC y grasas
- Dieta rica en proteínas 1.05 g/kg
- Dietas ricas en fibra

Elaboración de regímenes alimenticios preventivo para sobrepeso y obesidad.

El consumo de nutrimentos está influido por factores:

- > Económicos
- > Aparato
- > Alimentarios
- > Culturales
- > Religiosos
- > Hambre

Técnicas de acopio de datos

- Información sobre la dieta
- Tamaño y composición corporal
- Signos clínicos relacionados con deficiencias nutrimentales
- Estudios bioquímicos de sangre, orina y otros tejidos

Encuesta alimentarias

En 1992 se realizó la primera conferencia internacional sobre métodos de evaluación dietética.

Fomentar la investigación sobre métodos para recolectar y analizar la información nutricional.

- Metodología recordatorio de 24hrs
- Frecuencia de consumo
- Pesada directa de los alimentos
- Historia dietética
- Auto encuesta recordatorio de 24 hrs por 3 días

Existen una variable de errores al encuestar a un px

**Bibliografía:**

**Apuntes tomados durante la clase (unidad III)**

**Antología de nutrición en sobrepeso y obesidad (2025).pp64-80**

**Protocolo de prevención y tratamiento de la obesidad**