



supernota

Luis Rodrigo Cancino Castellanos

*Profesor: MENDEZ GUILLEN DANIELA
MONSERRATH*

*Nutrición. **4** unidad*

SOBRE PESO Y OBESIDAD

Tratamiento dietético

La dieta altamente hipocalórica es aquella que aporta menos de 800 kcal/día con el objetivo de maximizar los resultados de la restricción calórica en el tratamiento del exceso ponderal



El contenido proteico debe representar entre el 25 y el 50% del valor energético diario de la dieta, debiendo ser estas proteínas de alto valor biológico. La energía obtenida de las grasas no debe ser superior al 30%, debiendo aportar 4,5 g/día de ácido linolenico HC (4 kcal/g): 50-60% .

El contenido en fibra alimentaria debe ser de 10 a 30 g y deben aportarse el 100% de las cantidades diarias recomendadas de vitaminas y minerale



la dieta debe acompañarse de un aporte hídrico suficiente (aproximadamente 2 l/día).

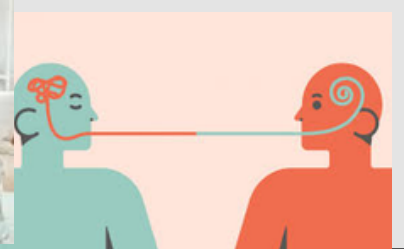
Desde el punto de vista termodinámico, la obesidad es un desequilibrio en la ecuación del gasto energético, donde el individuo consume más energía de la que gasta



SOBRE PESO Y OBESIDAD

Tratamiento psicológico

La obesidad es una de las principales epidemias de nuestro tiempo que va en aumento a pesar de los esfuerzos sanitarios y adelantos científicos destinados a combatirla. La obesidad trae como consecuencia una serie de situaciones que se manifiestan en patologías a nivel orgánico, emocional y psicológico.



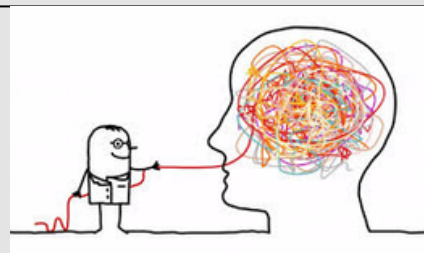
apoyo psicológico es esencial para el éxito de un programa de reducción de peso. útiles para reforzar los cambios en la conducta del paciente y evitar el aislamiento social.

El psicológico es un apoyo complementario al que hacen los expertos en Nutrición y Endocrinología, que tiene como finalidad identificar cuáles son los mecanismos por los que una persona come de una manera inadecuada; qué factores del estilo de vida contribuyen a la obesidad; qué factores pueden estar implicados en que la persona utilice la comida como un modo de compensar el estrés, o qué factores de tipo emocional.



Todas las acciones terapéuticas se deberán apoyar en medidas psicoconductuales y nutriólogicas para modificar conductas alimentarias nocivas a la salud, asimismo, se deberá instalar un programa de actividad física, de acuerdo a la condición clínica de cada paciente.

El médico y el psicólogo clínico deberán elaborar a todo paciente, un expediente clínico, conforme a lo establecido en la Norma Oficial Mexicana 168-SSA1- 1998, Del expediente clínico (modificada por la NORMA Oficial Mexicana NOM-004-SSA3-2012, Del expediente clínico).



SOBRE PESO Y OBESIDAD

Tratamiento quirúrgico

La obesidad es una de las principales epidemias de nuestro tiempo que va en aumento a pesar de los esfuerzos sanitarios y adelantos científicos destinados a combatirla.



Técnica Quirúrgica Bypass Gástrico

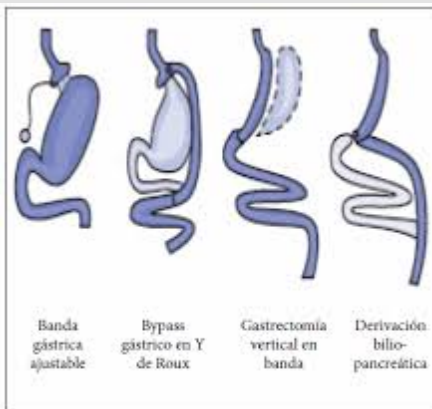
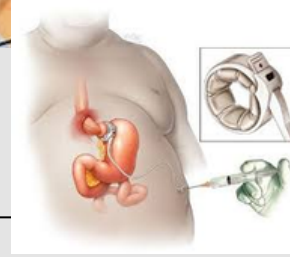
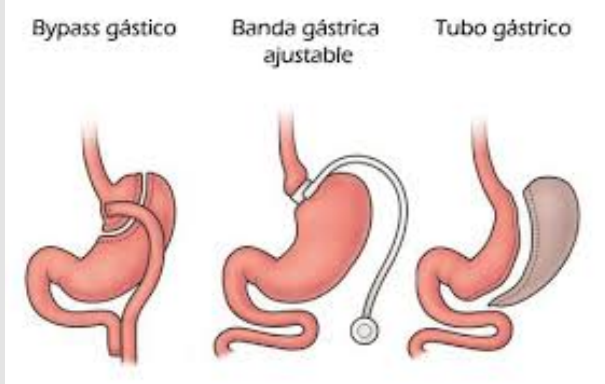


Fig. 1: Diagrama de opciones quirúrgicas. Walter Porica. Tomado de referencia 15.

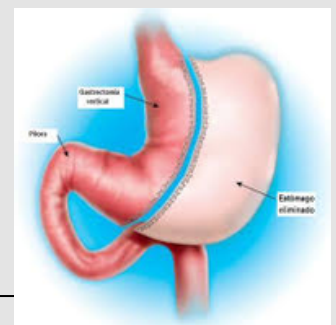
Mediante este combate, que debe sostenerse durante toda la vida, no siempre se logran los resultados deseados y es en esos casos cuando se hace necesario explorar otras opciones que ayuden a alcanzar el objetivo deseado

- Banda Gástrica Ajustable: Reduce el tamaño del estómago con un anillo ajustable, limitando la ingesta de alimentos.
- Gastrectomía Tubular (Manga Gástrica): Remueve parte del estómago, reduciendo su capacidad y el apetito.
- Técnicas mixtas: Las técnicas mixtas permiten la pérdida de peso en virtud a la resección gástrica y su mantenimiento por el efecto de la derivación bilio pancreática



La pérdida de peso después de la cirugía bariátrica suele acompañarse de una mejora en la imagen corporal y esta apreciación se mantiene estable a largo plazo.

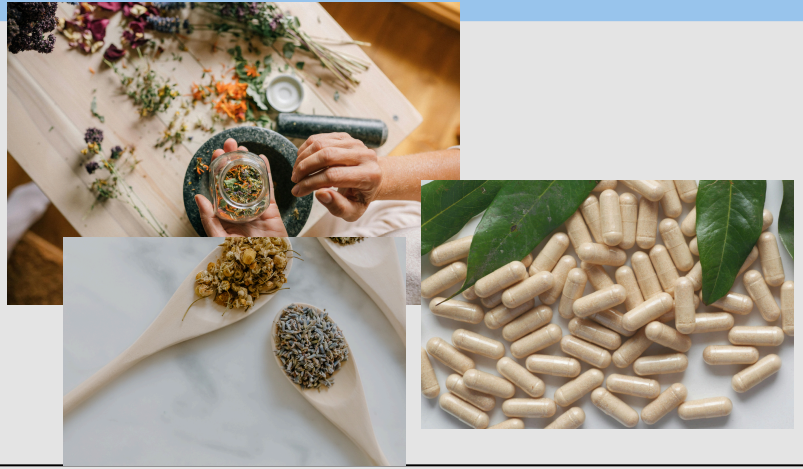
Para restaurar la imagen corporal y satisfacer a los pacientes pueden aconsejarse intervenciones de cirugía plástica. Después de la cirugía bariátrica la calidad de vida mejora espectacularmente



SOBRE PESO Y OBESIDAD

Fitoterapia

práctica que utiliza plantas medicinales para prevenir, mejorar o curar enfermedades.



El mecanismo natural de la combustión de grasas se puede activar con la inclusión de determinados condimentos y especias (jengibre, mostaza, cayena y canela, entre otros).

Las plantas medicinales (té verde, mate, guaraná), las enzimas digestivas (bromelaina, papaína), los frutos (citrus, ananás), son útiles para conseguir una sustancial disminución del peso corporal



Existen cinco grupos de productos naturales que se reconocen como coadyuvantes del sobrepeso y la obesidad según su mecanismo de acción

- Aumento de la lipólisis/termogénesis.
- Inhibición del apetito/aumento de la sensación de saciedad.
- Mejora en la retención de líquidos con drenantes/depurativos.
- Interferencia en la absorción de grasas.
- Control de la ansiedad/ingesta compulsiva



SOBRE PESO Y OBESIDAD

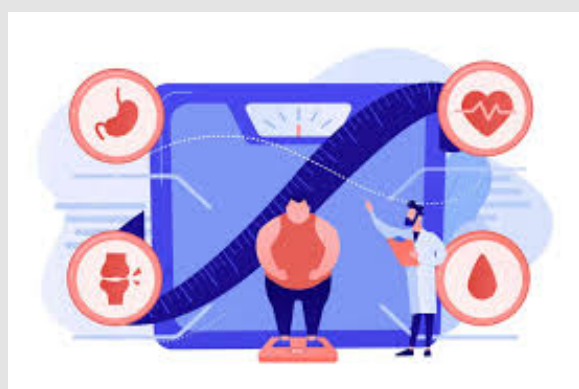
Educación nutricional para la atención del sobrepeso y obesidad

Las estrategias desarrolladas por las políticas nutricionales incluyen entre sus propuestas los programas de educación nutricional como instrumentos esenciales para el logro de los cambios de hábitos alimentarios y estilos de vida de las poblaciones.



- Alimentación balanceada: Más nutrientes, menos ultraprocesados.
- Control de porciones y escucha de señales de hambre.
- Ejercicio físico como complemento clave.

Estrategias: Charlas, guías visuales y acompañamiento profesional.



La estrategia NAOS Promueve hábitos saludables a través de:
Alimentación equilibrada
Actividad física
Educación Nutricional
Intervención de entorno

Estrategia PAOS

Regula la publicidad dirigida a menores para evitar mensajes que fomenten el consumo de alimentos poco saludables



References

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