



# SOBREPESO Y OBESIDAD.

Alumna: Jimena Maldonado Marín.  
Profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.  
Unidad III.  
8° cuatrimestre LNU.  
Cuadro sinoptico.  
Fecha: 7 de marzo del 2025.



# PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

El nexo común entre obesidad y Nutrición es la dieta, que es, junto con la AF, una de las piedras angulares del tratamiento de la obesidad.

## Protocolo del tratamiento del sobrepeso y la obesidad.

Una dieta que responda negativamente a uno o a todos de los siguientes interrogantes deberá plantear dudas sobre la seguridad de la misma.

- ¿Tiene una alimentación variada?
- ¿Las necesidades nutr. están cubiertas?
- ¿Los alimentos ricos en grasa saturadas son limitados?
- ¿Práctica habitualmente AF?
- ¿Muestra equilibrio entre los principios?

## Acciones que se deben aplicar.

- Cambios en el entorno.
- Coordinación con acciones de comunicación educativa.
- Aumento de AF.

Para tratar con esta enfermedad se creó el NOURISHING el cual consiste en desarrollar políticas alimentarias para promover dietas saludables, prevenir la obesidad y mejorar el comportamiento dietario a través de mejoras en biodisponibilidad y asequidad.

## Elaboración de régimen alimentarios preventivos para obesidad.

La recomendación nutricional se refiere a la cantidad de un nutrimento que cubre las necesidades de la gran mayoría de personas con características fisiológicas similares.

- El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes.
- Tenemos que tener en cuenta el tipo de dieta que consume, composición corporal, signos clínicos y estudios bioquímicos.

## Equipo multidisciplinario para la atención del sobrepeso y obesidad.

- Médicos.
- Enfermeros.
- Psicólogos.
- Nutriólogos
- Trabajadores sociales.

## Encuestas alimentarias y determinantes de la ingesta de nutr.

- Entre las actividades específicas en esta área, se señala el identificar y minimizar las fuentes de error en la colección y proceso de los datos y mejorar los métodos para estandarizar las porciones.
- Existen diferentes tipos de errores que se cometen en los estudios de evaluación dietética, ej. El personal no está capacitado.

# **Bibliografía.**

Universidad del sureste (UDS), antología para sobrepeso y obesidad (2025).