

WDS

Nombre: Lourdes Aylin Velasco Herrera.

Materia: sobrepeso y obesidad

Maestro: Daniela Montserrat Méndez guillen

Fecha: 08 de marzo del 2025

Grado y grupo: NLU - 8A

PROCOLO DE PREVENCIÓN
Y
TRATAMIENTO DE LA
OBESIDAD.

Protocolo del
tratamiento del
sobrepeso y la
obesidad

factores

1. ambiente
2. vectores
3. actividad física

ambiente alimentario

hace referencia al conjunto de factores y condiciones del entorno que influyen en las decisiones y comportamientos relacionados con la alimentación de las personas. Incluye tanto el **entorno físico** (donde se producen, venden y consumen los alimentos) como el **entorno social** (normas, influencias culturales, políticas y publicidad)

Elaboración de
régimen
alimenticio
preventivo para
el sobrepeso y
obesidad

Objetivos

Este régimen debe ser flexible, sostenible a largo plazo y adaptado a las necesidades individuales, teniendo en cuenta factores como edad, nivel de actividad física, condiciones de salud y preferencias alimentarias.

Principios Clave

- porciones controladas
- Comer más vegetales
- Grasas saludables
- Hidratación
- Evitar alimentos ultraprocesados
- Comer de forma consciente
- Controlar los hábitos alimenticios emocionales

Equipo
multidisciplinario
para la atención
del sobrepeso y
obesidad

cuidados y
beneficios

- Promueve la lactancia materna natural en el primer periodo de vida.
- respetar el apetito y no forzar la alimentación excesivo en la infancia.
- consumir alimentos con baja densidad energética.
- ante disponibilidad, utilizar raciones de menos tamaño y versiones alimentarias con menor contenido energético.
- facilitar la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables.
- limitar la ingesta de bebidas azucaradas y considerar el agua como primera opción.
- limitar el consumo de comida rápida.
- aumentar el consumo de fibra en la dieta.
- desaconsejar el consumo de alcohol.

Encuestas
alimentarias

Metodos de encuesta
mas utilizados en los
países

- Método recordatorio de 24 horas.
- frecuencia de consumo.
- Pesada directa de los alimentos.
- Historia dietética.
- Auto encuesta recordatorio de 24 horas por 3 días.

errores mas frecuentes
en los estudios de
evaluacion dietetica

- Muchas veces no se cuenta con personal capacitado para encuestar, por ello la información puede resultar muy subjetiva. Omisión de algún ingrediente o de las medidas fuera del hogar.
- falta de conocimiento sobre la composición de la preparación de alimentos o menús.
- Falta de datos de la composición de alimentos del país, no se conoce el valor de los alimentos en cocida.
- No siempre los encuestadores y analistas de los datos conocen la realidad del país.
- Variabilidad en las porciones y medidas caseras.

actividades sugeridas
para superar estos
errores

- Entrenar y capacitar a los encuestadores.
- Las personas encargadas de los estudios encuesta les deben ser del mismo país.
- Desarrollar tablas nacionales y regionales que incluyan alimentos cocidos y preparados.
- Desarrollar investigaciones para conocer los factores de corrección de las porciones.

metodo R24H

La exactitud de la información obtenida depende en parte de la correcta identificación del alimento y sus cantidades, la codificación y los procedimientos de cálculo para convertir la ingesta dietética en nutrientes y también depende de las bases de datos de composición de alimentos utilizadas.

Bibliografía: Universidad
del sureste antología de
obesidad y sobre peso,
2025, pdf.