



DOCENTE: PATRICIA DEL ROSARIO
LUNA GUTIERREZ

ALUMNA: DIANA BRIONES RAMIREZ

8VO CUATRIMESTRE
SOBREPESO Y OBESIDAD





Evaluación médica

- Diagnóstico basado en el IMC y otros indicadores de salud.
 - Identificación de causas subyacentes (genética, metabolismo, enfermedades).
- Análisis de historial médico y hábitos de vida.

Plan de alimentación

- Dieta personalizada según necesidades calóricas y nutricionales.
 - Enfoque en alimentos naturales, ricos en fibra y bajos en azúcares refinados.
- Educación nutricional para mejorar hábitos alimenticios.

Actividad física y ejercicio

- Rutina de ejercicios aeróbicos y de fuerza para aumentar el gasto calórico.
- Actividad física adaptada a la condición y capacidad del paciente.
- Promoción de un estilo de vida activo a largo plazo.



Prevención

- Fomentar hábitos saludables desde la infancia.
- Campañas de concienciación sobre el impacto de la obesidad.
 - Acciones comunitarias para promover una alimentación y un estilo de vida saludables

TRATAMIENTO INTEGRAL DE SOBREPESO Y OBESIDAD

Apoyo psicológico y emocional

- Terapia conductual para mejorar la relación con la comida.
- Manejo del estrés y la ansiedad para evitar la alimentación emocional.
- Motivación y refuerzo positivo en el proceso de cambio.

Monitoreo

- Evaluaciones periódicas para medir avances y ajustar estrategias.
 - Registro de cambios en peso, medidas y estado de salud.
- Apoyo continuo de profesionales para evitar recaídas.

Tratamiento médico

- Uso de medicamentos bajo supervisión médica en casos necesarios.
- Cirugía bariátrica en situaciones de obesidad mórbida.
 - Monitoreo de posibles efectos secundarios y evolución del tratamiento.

Modificación de hábitos

- Regulación de horarios de comida y sueño.
 - Reducción del sedentarismo y promoción de actividades recreativas.
- Conciencia sobre la importancia del autocuidado.



Bibliografía:

**Antología de la universidad del sureste Tapachula
Chiapas 2025**