# Súper nota

*Nombre del alumno: José Manuel Álvarez Camacho.*

*Nombre del tema: Sobrepeso Y Obesidad.*

*Parcial: II*

*Nombre de la materia: Nutrición Clínica.*

*Nombre del profesor: Lic. Joanna Judith Casanova Ortiz.*

*Nombre de la licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: Tercero*

*Pichucalco, Chiapas a 05 de agosto del 2025.*

# Sobrepeso y Obesidad

**Obesidad:** Aumento de peso corporal mayor al considerado saludable.

**Obesidad:** se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa.

## Factores de riesgo

- La genética y hormona.

- Estrés.

- Factores emocionales

- No dormir 8 hrs.

- Descontrol alimenticio.

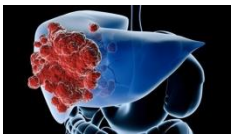
## Complicaciones

- Diabetes tipo 2.

- Enfermedades cardiacas

- Enfermedades del hígado graso.

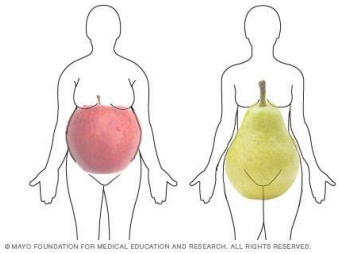
- Algunos tipos de cáncer.



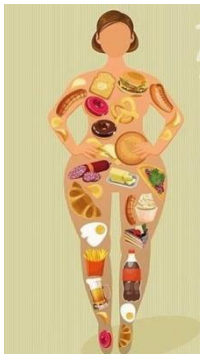
- Problemas respiratorios.

# Clasificación

- **Androide**.
- **Ginecoide.**
- **Mixta**.




# Tratamiento nutricional



**DIETA HIPOCALÓRICA**

**Calorías:** de 500 a 100 kcal/día.

**Micronutrientes**

Fibra: 20-40%

**Macronutrientes**

**Carbohidratos complejos: 45-55%.**

**Proteínas: 15-25%.**

**Grasas: 25-35%.**

## Recomendaciones

- Incrementar las porciones poco a poco.
- Realizar ejercicio de fuerza.
- pequeñas cantidades de calorías.

# Referencias


Genfar. (2021). *Sobrepeso y obesidad: concepto, factores de riesgos y prevención.* https://www.genfar.com/te-cuidamos/sobrepeso-y-obesidad-concepto-factores-de-riesgos-y-prevencion/

Institute, N. H. (2022). *Sobrepeso y obesidad.* https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad/causas

Navarra, C. U. (2025). *Dieta hipocalórica de 1.100 kcal.* https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/dieta-baja-calorias-1100-kcal

Renales, I. N. (2023). *Riesgos del sobrepeso y la obesidad para la salud.* https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/dieta-baja-calorias-1100-kcal

Salud, O. M. (2025). *Obesidad y sobrepeso.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Vásquez, H. E. (2020). *¿Qué dieta seleccionar en el tratamiento de la obesidad?* Anales Venezolanos de Nutrición. https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2020/1/art-6/