



Súper Nota

Nombre del Alumno: Brenda Lizet López Gómez

Nombre del tema: Sobrepeso y Obesidad

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Lic. Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3°

Pichucalco Chiapas 05/Agosto/2025

Sobrepeso y Obesidad

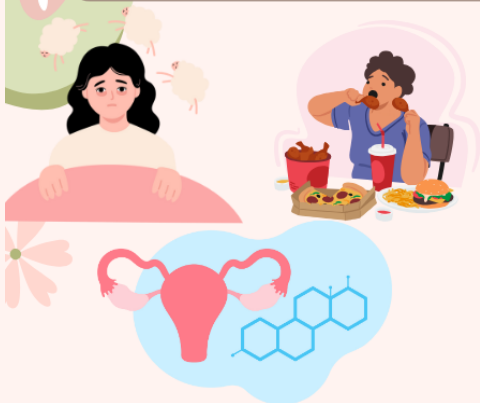


CONCEPTO

- **Sobrepeso:** Es una acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud, pero en menor grado que la obesidad. (IMC entre 25 y 29.9)
- **Obesidad:** Es una enfermedad crónica caracterizada por una acumulación de grasa más severa. (IMC de 30 o más)

! FACTORES DE RIESGO

- Desequilibrio energético.
- Sedentarismo.
- Genética.
- Factores emocionales.



! FACTORES DE RIESGO

- Alteraciones hormonales.
- Hábitos alimentarios.
- Falta de sueño.



COMPLICACIONES

- Diabetes tipo 2, hígado graso.
- hipertensión, infarto, insuficiencia cardíaca.
- Apnea del sueño.
- Artrosis, dolor lumbar.



CLASIFICACIÓN SEGÚN UBICACIÓN DE LA GRASA

- Androide: Forma de manzana.
- Ginecoide: Forma de pera.
- Mixta: Grasa en todo el cuerpo.

Sobrepeso y Obesidad

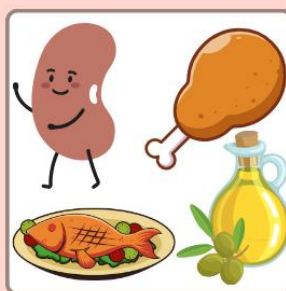


DIETA DASH

- **Calorías:** entre **1500 y 2000 kcal/día** (ajustado según edad, sexo y actividad física).

MACRONUTRIENTES

- **Carbohidratos:** 45-60% (preferentemente integrales).
- **Proteínas:** 15-20% (magras como pollo, pescado, legumbres).
- **Grasas:** 20-30% (evitar saturadas, preferir insaturadas como aceite de oliva).



MICRONUTRIENTES

- Potasio, calcio, magnesio (**frutas, verduras, lácteos bajos en grasa**).
- Vitaminas del **complejo B**, **vitamina D** y **hierro**.

RECOMENDACIONES

- Aumentar consumo de **frutas, verduras y fibra**.
- Reducir **azúcares añadidos y sal**.
- Evitar **bebidas azucaradas** y alimentos ultraprocesados.
- Realizar **actividad física** regular (mínimo 150 min/semana).



Referencias Bibliográficas

World Health Organization: WHO. (2025, May 7). *Obesidad y sobrepeso*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

De Salud, H. (n.d.). *Sobrepeso y Obesidad*. gob.mx.

<https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/sobrepeso-y-obesidad-284507>

Causas y factores de riesgo | NHLBI, NIH. (2022, March 24). NHLBI, NIH.

<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad/causas>

Obesidad: consecuencias del sobrepeso para la salud. (n.d.). <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/obesity-health-consequences-of-being-overweight>

Meneses, L. F., Martí, A. A., & Alejos, S. C. (n.d.). *Complicaciones de la Obesidad*. Clínic

Barcelona. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad/evolucion-de-la-enfermedad>

Tratamiento nutricional (Dieta DASH). MedlinePlus. (s.f.). *Qué es la dieta DASH*.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000784.htm>

[scielo.isciii.es+7medlineplus.gov+7NHLBI, NIH+7](https://scielo.isciii.es+7medlineplus.gov+7NHLBI,NIH+7)

Mayo Clinic. (s.f.). *Dieta DASH: alimentación saludable para disminuir la presión arterial*.

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456>