Súper Nota

Nombre del Alumno: Roxana Monserrat estrada Díaz

Nombre del tema: Sobrepeso y Obesidad

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3C

Pichucalco Chiapas 05/Agosto/2025

SOBREPESO Y OBESIDAD

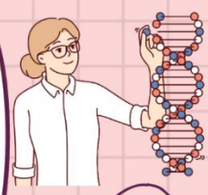
CONCEPTO

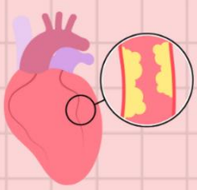
Sobrepeso: Acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud, con un IMC entre 25.0 y 29.9 kg/m².

Obesidad: Condición crónica caracterizada por un exceso de grasa corporal, con un IMC igual o mayor a 30 kg/m².

FACTORES DE RIESGO

- Factores genéticos.
- Mala alimentación.
- Sedentarismo.
- Factores hormonales o metabólicos.
- Factores psicológicos.
- Ambiente obesogénico.
- Uso de ciertos medicamentos.



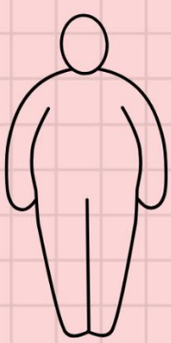


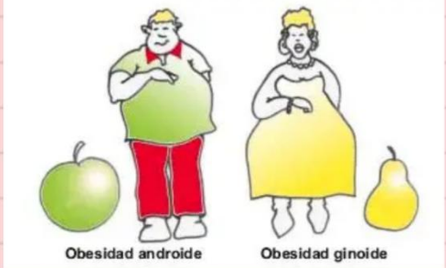
COMPLICACIONES

- Enfermedades cardiovasculares.
- Diabetes tipo 2.
- Síndrome metabólico.
- Problemas osteoarticulares.
- Apnea del sueño.
- Cáncer.
- Problemas psicológicos.
- Alteraciones hormonales.

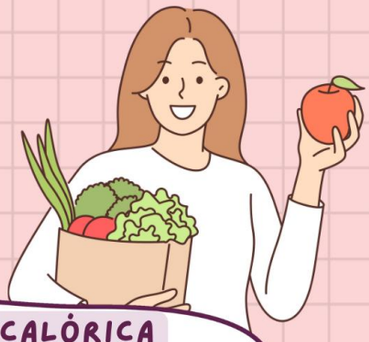
TIPO DE OBESIDAD

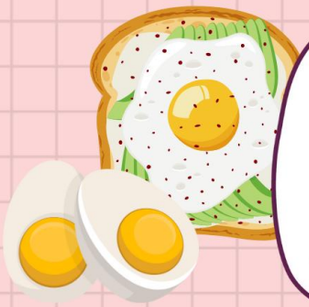
1. **Androide** (**central o abdominal**): Abdomen y parte superior del cuerpo (**tipo manzana**)
2. **Ginecoide** (**periférica**): Caderas, glúteos y muslos (**tipo pera**)
3. **Mixta:** Grasa distribuida tanto en tronco como extremidades





TRATAMIENTO NUTRICIONAL





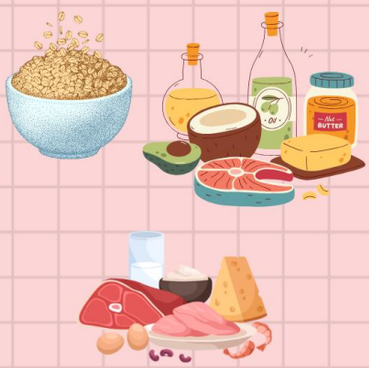
DIETA HIPOCALÓRICA BALANCEADA

- **Calorías:**

Reducción moderada de calorías, adaptada al paciente (por lo general, entre **1200 y 1800** kcal/día, según edad, sexo, actividad física y grado de obesidad).

MACRONUTRIENTES:

- **Carbohidratos complejos:** 45–55%
- **Proteínas magras:** 15–25%
- **Grasas saludables** (**mono y poliinsaturadas**): 20–30% (evitar grasas saturadas y trans)

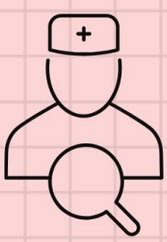


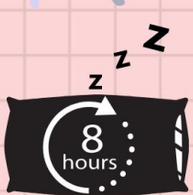
MICRONUTRIENTES

- **Fibra:** 25–30 g/día (frutas, verduras, cereales integrales).
- **Hierro, calcio, potasio y vitaminas del complejo B:** por la mejora del metabolismo.
- **Vitamina D y magnesio:** en pacientes con obesidad y síndrome metabólico.

RECOMENDACIONES

- **Comer 5 veces al día** (3 comidas principales + 2 colaciones saludables).
- **Evitar azúcar** refinada, bebidas azucaradas, harinas blancas y frituras.
- **Aumentar consumo de vegetales**, frutas, legumbres y agua.





RECOMENDACIONES

- **Realizar actividad** física regular (mínimo 150 minutos/semana).
- **Dormir bien y controlar el estrés.**
- **Supervisión médica** y nutricional individualizada.

Referencias Bibliográficas

Concepto (definiciones de sobrepeso y obesidad). Organización Mundial de la Salud. (2025, 7 de mayo). *Sobrepeso y obesidad*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Factores de riesgo. National Heart, Lung, and Blood Institute. (2022, 24 de marzo). *Sobrepeso y obesidad: causas y factores de riesgo*. **https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad/causas**

Complicaciones. Kaufer-Horwitz, M. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *SciELO México*. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-57052022000100147&script=sci_arttext

Clasificación según ubicación de la grasa. SEEP – Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. *Obesidad androide, tipo manzana o central*. https://www.seep.es/images/site/publicaciones/oficialesSEEP/consenso/cap07.pdf seep.es

Itxasari Fisioterapia. (2023, 30 de junio). *Obesidad ginoide o cuerpo de pera: riesgos y tratamientos*. https://itxasari-fisioterapia.es/obesidad-ginoide/ itxasari-fisioterapia.es

Tratamiento nutricional (dieta, calorías, recomendaciones). Nutrición Hospitalaria. (2021, 29 de septiembre). *Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos*. https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/H0330/show Nutrición Hospitalaria

García, A. (2011). *¿Qué sabe Ud. acerca de... sobrepeso y obesidad? SciELO México*. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-01952011000300008&script=sci_arttext