Súper Nota

Nombre del Alumno: Jesús Enrique Domínguez García

Nombre del tema: Sobrepeso y Obesidad

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

Pichucalco Chiapas 05/08/2025

SOBREPESO Y OBESIDAD

CONCEPTO

Sobrepeso

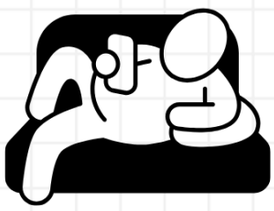
- El **sobrepeso** es una condición en la que una persona tiene un peso corporal mayor al considerado saludable para su estatura, debido a la acumulación excesiva de grasa, pero no en un grado tan alto como la obesidad. Cuando el IMC está entre 25 y 29.9, se considera que la persona tiene sobrepeso.

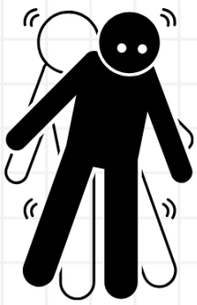
Obesidad

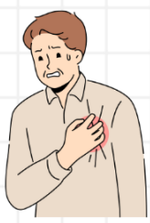
La **obesidad** es un grado avanzado de acumulación de grasa corporal que presenta un mayor riesgo para la salud. Se considera obesidad cuando el IMC es igual o superior a 30.

Principales factores de riesgo

- **Desequilibrio energético**.
- **Exceso de alimentos poco saludables**.
- **Sedentarismo**.
- **Falta de sueño de calidad**.
- **Estrés crónico**.
- **Condiciones médicas y uso de medicamentos**.

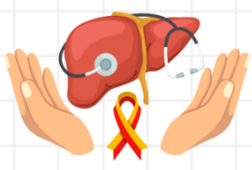


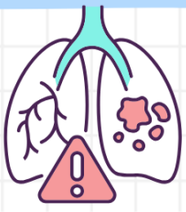




Principales complicaciones asociadas

- **Enfermedades cardiovasculares.**
- **Diabetes tipo 2.**
- **Trastornos del sistema musculoesquelético.**
- **Problemas respiratorios.**
- **Enfermedades hepáticas.**
- **Problemas psicológicos.**

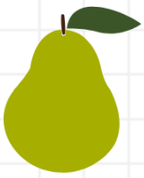




SOBREPESO Y OBESIDAD

Obesidad Androide (o abdominal)

- **Distribución de grasa:** La grasa se acumula predominantemente en la región superior del cuerpo, especialmente en el abdomen, tórax y cara. Es conocida como obesidad central o "**en forma de manzana**".



Obesidad Ginecoide (o periférica)

- **Distribución de grasa:** La grasa se acumula principalmente en las caderas, muslos y glúteos, también conocida como obesidad **"en forma de pera".**

Obesidad Mixta

- **Distribución de grasa:** Combinación de patrones androide y ginecoide, presentando acumulación tanto en el abdomen como en caderas y muslos.

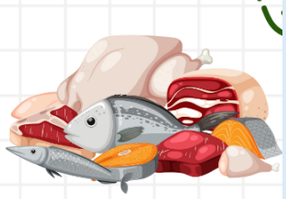
TRATAMIENTO NUTRICIONAL (NOMBRE DE LA DIETA, CALORÍAS, MACRONUTRIENTES, MICRONUTRIENTES, RECOMENDACIONES)

Dieta Paleolítica (Paleo)

- La **dieta paleolítica** pretende imitar la alimentación de nuestros antepasados cazadores-recolectores, con exclusión de cereales, legumbres, lácteos, azúcares refinados y alimentos ultraprocesados.

Calorías y Macronutrientes

- **Proteínas:** 20%-35% del total calórico.
- **Grasas saludables:** 30%-40%, incluyendo grasas mono y poliinsaturadas de aguacate.
- **Carbohidratos complejos:** 25%-35%, principalmente de frutas, verduras.



Micronutrientes

Al basarse en alimentos frescos, la dieta paleo aporta vitaminas y minerales esenciales:

- **Vitaminas:** A, C, D, E y del grupo B, gracias a frutas, verduras, pescados y huevos.
- **Minerales:** Hierro (especialmente de carnes rojas), calcio (de vegetales y algunos pescados), potasio, magnesio y zinc.

Recomendaciones para Seguir la Dieta Paleolítica

- **Prioriza alimentos frescos y de calidad.**
- **Eliminar ultraprocesados:**
- **Adaptar la dieta a tus necesidades.**
- **Introducir cambios gradualmente.**
- **Escuchar a tu cuerpo.**
- **Planificación y ejercicio**.

Referencias Bibliográficas

Equipo editorial, Etecé. (2025, May 20). *Obesidad - Concepto, causas, consecuencias y tratamiento*. Concepto. https://concepto.de/obesidad/

Causas y factores de riesgo | NHLBI, NIH. (2022, March 24). NHLBI, NIH. https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad/causas

Raimann, T. X. (2011). Obesidad y sus complicaciones. *Revista Médica Clínica Las Condes*, *22*(1), 20–26. https://doi.org/10.1016/s0716-8640(11)70389-3

Navarro, D. a. G. (2022, February 28). *La obesidad, tipos y clasificación | Dra. Ana García Navarro*. Dra. Ana García Navarro. https://draanagarcianavarro.com/la-obesidad-tipos-y-clasificacion/

Herrezuelo, P. (2019, November 25). *Dieta Paleo - guía completa*. Paleobull. https://paleobull.com/blogs/estilo-paleo/dieta-paleo-guia-completa