Súper nota

Nombre del Alumno: Xareni Del Rosario Herrera Jacinto

Nombre del tema: Sobrepeso y obesidad

Parcial: I I

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

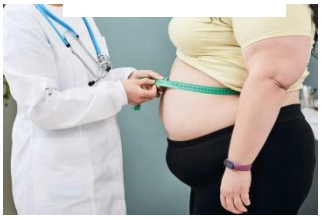
Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercero

Sobrepeso y obesidad

Se entiende por sobrepeso a un aumento continuo del peso corporal.

Sobrepeso



Obesidad

Se define como un exceso de grasa corporal.

FACTORES DE RIESGO

Falta de actividad física.

Estrés elevado.

Hábitos alimentarios poco saludables.

Genética.

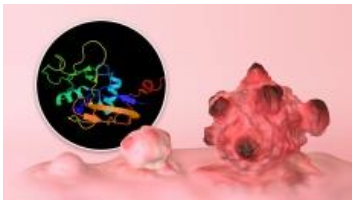
Insuficiente sueño.

Complicaciones

Diabetes

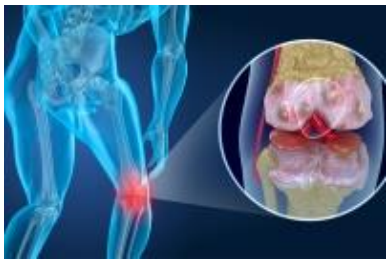
Enfermedades cardiovasculares

Ciertos tipos de cáncer

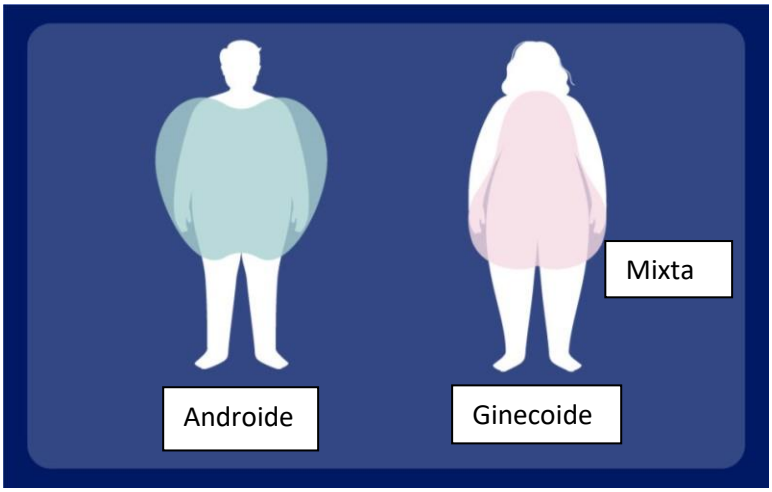


Problemas respiratorios

Afecciones osteomusculares



Clasificación según ubicación de la grasa



Dieta hipocalórica

Calorías

Déficit de 500–1000 kcal/día

Ejemplo: mujer promedio = 1200–1500 kcal / hombre = 1500–1800 kcal

Macronutrientes

Carbohidratos
45-55%

Proteínas
20-25%

Grasas
20-30%

Micronutrientes

Fibra 25-30% g/día

Vitaminas y minerales: Aumentar frutas, verduras y legumbres

Hidratación: mínimo 2L/día

RECOMENDACIONES

- Controlar las porciones
- Aumentar el consumo de alimentos naturales
- Reducir ultra procesados

Bibliografía

Equipo editorial, Etecé. (2021, 5 agosto). *Sobrepeso - Concepto, causas y consecuencias*. Concepto. https://concepto.de/sobrepeso/

Obesidad - clasificación, causas, síntomas y tratamiento. (s. f.). Redacción Médica. https://www.redaccionmedica.com/recursos-salud/diccionario-enfermedades/obesidad

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