



UDS
Mi Universidad

súper Nota

Nombre del Alumno: Sayuri Guadalupe Vázquez López

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: 3ero

SOBREPESO Y OBESIDAD

¿Qué es?

Es una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que se corresponde con un aumento de peso corporal.



COMPLICACIONES:

FACTORES DE RESGO:

- Sedentarismo
- Herencia
- Alimentación inadecuada



Sobre peso: 10-20% por arriba del peso

Obesidad: 20% arriba del peso

TIPOS DE OBESIDAD:

OBESIDAD EXOGENA: causada por una dieta desequilibrada y falta de actividad física

OBESIDAD ENDOGENA: relacionada con alteraciones metabólicas o endocrinas.

OBESIDAD HOMOGÉNEA: distribución de grasa de forma uniforme por todo el cuerpo

ÍNDICE DE MASA CORPORAL



TRATAMIENTO NUTRICIO:

- dieta hipocalórica
- alimentos bajos en calorías
- reducir el tamaño de las porciones y la ingesta calórica
- método de cocción

OBESIDAD ANDROIDE: localiza la grasa en el tronco, en la mitad superior del cuerpo, sobre todo en la región abdominal.

OBESIDAD GINECOIDE: Se caracteriza por la acumulación de grasa en caderas, glúteos y muslos. Es más frecuente en mujeres



REFERENCIA BIBLIOGRAFICA:

- <https://www.tuasaude.com/es/tipo-de-obesidad/>
- <https://deporte-nutricion.net/obesidad-ginoide-y-androide.html>
- <https://www.showclub.it/obesita-ginoide-e-androide-soluzioni-per-dimagrire/>
- <https://ochoa231708997.wordpress.com/2017/12/06/que-es-la-obesidad/>
- <https://www.gaceta.unam.mx/obesidad-y-sobrepeso-factores-de-riesgo-para-la-diabetes-infantil/>