Eje ALIMENTACIÓN - CLASE Nº 10

Tema: Globesidad

Competencia a desarrollar

- Explica los lineamientos de una alimentación saludable.

Objetivos de aprendizaje

- Identificar al sobrepeso y a la obesidad como enfermedades crónicas no transmisibles y su abordaje nutricional.
- Conocer las múltiples causas del sobrepeso y la obesidad y las consecuencias que estas patologías tienen en el proceso salud - enfermedad.
- Recordar las características de los ambientes obesogénicos y su importancia en la prevención de la patología mencionada.

Tareas previas

Visualizar los siguientes videos:

- Rubinstein, M. (2013) ¿Por qué no podemos parar de comer? https://www.youtube.com/watch?v=KYgGBSi4B28&t=3s
- PAHO ¿Qué son los alimentos ultraprocesados? (2018) https://youtu.be/C-yVkhfthZQ
- Los ultraprocesados te pueden matar (2019) https://youtu.be/Y4HLGFFRQas
- https://youtu.be/iHw8SPvlPnM
- Cuando la comida nos enferma (2018) https://youtu.be/gss4Zk42j9o
- Katz, M. (2012) El puente entre el placer y la comida. https://www.youtube.com/watch?v=OehZ5grpwCs&t=842s

Leer los materiales:

- Moreno G., M. (2012) Definición y clasificación de la obesidad. Rev. Med. Clin. Condes. 23(2): 24-128. Recuperado de: https://www.elsevier.es/es-revista- revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864012702882
- Martínez García, R.M.; Jiménez Ortega, A.I.; González Torres, H. y Ortega, R.M. Prevención de la obesidad desde la etapa perinatal. Nutr Hosp. 2021; 34 (Supl. 4):53-57 Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34s4/10_martinez.pdf
- Milmaniene, M.A. (2018). Obesidad: de las calorías a los alimentos ultraprocesados. Rev. Arg. de Psiquiat. Vol XXIX:111-119. **Leer de página 116 a 118** https://revistavertex.com.ar/ojs/index.php/vertex/article/view/373

- Braguinsky, J. Obesidad: saberes y conflictos. Un tratado de obesidad. Braguinsky. Una visión epidemiológica de la pandemia de obesidad.pdf 2007. Capítulo 3. Una visión epidemiológica de la pandemia de obesidad. ISBN: 978-950-762-364-6. 780 p. Editorial: ACINDES.
- Doval, Hernán C. La epidemia de obesidad: ¿resolución individual o social? Rev. Argentina de Cardiología. 2006; 74 (4):341-348. Recuoerado de: https://www.redalyc.org/pdf/3053/305326834016.pdf
- Fernández, O. (2021) Historieta-Cómic Fernandez L Organizadores Gráficos 2021.pdf

Ampliatoria: (de visualización opcional). Keklikian Roberto (2017). Genética, telómeros y epigenética Genética, telómeros y epigenética 2017 Prof. Dr. Roberto Keklikian

Intenten dar respuesta en base a la bibliografía y a los videos sugeridos a las siguientes preguntas orientadoras:

¿Cómo se define a la obesidad?
¿Cuál es la interpretación de los valores del IMC?
¿Por qué se habla de origen multicausal del sobrepeso y obesidad?
¿Cuáles son los indicadores del estado nutricional necesarios para la valoración completa del estado nutricional de un individuo?
¿Por qué el IMC, como indicador antropométrico aislado, no aporta información en demasía para el diagnóstico del estado nutricional de un individuo?
¿Cuáles son los indicadores antropométricos del estado nutricional que revisten importancia en pacientes con sobrepeso y obesidad?
¿Cuáles son los sitios preferentes de depósito de la grasa en hombres y en mujeres?
¿A qué se conoce como alimentos ultraprocesados? ¿Cuáles lo son?
Piense y cite cinco (5) alimentos ultraprocesados que forman parte de su dieta habitual.
¿Qué sostiene la hipótesis de Barker? ¿Cuál es el fundamento molecular de su hipótesis?
¿A qué se denomina ambiente obesogénico?

Tomar las siguientes medidas: peso, talla y circunferencia de la cintura a la altura del ombligo; de ustedes y de dos (2) adultos (padre, madre, abuelos, tíos, hermanos, amigos, etc.). A partir de las mediciones deberán calcular el Índice de Masa Corporal (IMC), clasificarlo según la OMS y estimar el riesgo cardiovascular según la OMS acorde al valor obtenido en la circunferencia de cintura, de ustedes y de cada adulto. Deberán indagar también sobre actividad física y hábitos tóxicos (cigarrillos, alcohol, drogas, medicación).

Recomedaciones

- Cuando realice las tareas anteriores subraye las ideas principales con un color y las secundarias con otro.
- Anote los conceptos, palabras o nombres de científicos que le resulten desconocidas, busque los significados y biografías.

Actividades grupales

Los alumnos trabajarán en las comisiones y grupos que les fueron asignados:

1. Elaborar **una historieta:**
Luego del visionado de los videos, la lectura bibliográfica y las medidas que han tomado, deben elaborar una historieta, la que deberá contener factores individuales, familiares y sociales relacionados con la alimentación y el estilo de vida (actividad física, hábitos tóxicos, etc.) que pueden obrar o que podrían estar obrando como factores de riesgo para el desarrollo de sobrepeso u obesidad y qué estrategias podrían implementarse para tratar de modificarlos.

2. Para pensar y comentar con el grupo y redactar:
¿Qué sabía del tema abordado y que no? ¿Cómo sé que aprendí el tema? ¿Impactará en mi vida diaria? ¿Cómo? ¿Se modificará mi actitud frente a ciertos alimentos? ¿Qué puedo hacer, como estudiante de medicina, para colaborar con la difusión de lo que aprendí? ¿Qué otra cosa me gustaría saber?

Atención

El día jueves 23 de mayo de 2024 a las 20:00 horas, vence la entrega de este trabajo en el aula virtual. La entrega es obligatoria, para el registro de la asistencia.

El trabajo deberá ser redactado en un documento de word (A4, letra: arial 11, interlineado: sencillo 1,0, párrafo justificado, márgenes de 2 cm) teniendo especial cuidado con la ortografía y la gramática. Deberá tener una carátula, donde figuren los siguientes datos: universidad, facultad, carrera, asignatura, comisión y grupo con la nómina de los integrantes identificados con Apellido/s, Nombre/s y DNI (solamente de aquellos que trabajaron). **Una vez finalizado el trabajo lo transformarán a formato PDF.** Subirán su producción al aula virtual en el lugar habilitado para tal fin en el Eje correspondiente.

El trabajo es **GRUPAL. Lo identificarán con las iniciales del eje (AL), número de comisión y grupo, Ej: ALC3G8.**

SOLO UN (1) REPRESENTANTE DEL GRUPO ES EL ENCARGADO DE SUBIR EL TRABAJO