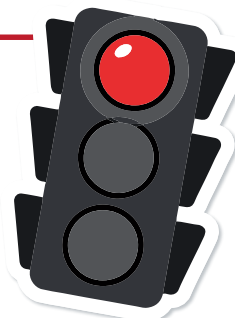


EXCESO DE PESO Y SUS RIESGOS



TÚ TIENES:

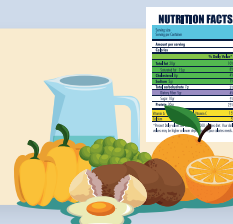
- ☐ Hipertensión arterial sistémica
- ☐ Grasas elevadas en la sangre (dislipidemia)
- ☐ Diabetes mellitus o prediabetes
- ☐ Síndrome metabólico
- ☐ Enfermedad de hígado graso no alcohólico
- ☐ Síndrome de ovario poliquístico
- ☐ Síndrome de apnea-hipopnea durante el sueño (SAHS)
- ☐ Alteraciones ortopédicas
- ☐ Alteraciones dermatológicas
- ☐ Otras:



CONSIDERACIONES GENERALES

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Alimentación variada, balanceada, suficiente, abundante agua simple y evitar alimentos chatarra o ultraprocesados

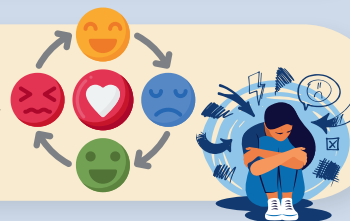


ACTIVIDAD FÍSICA

Evitar sedentarismo, realizar actividad física de 60 a 180 min diarios, limitar tiempo de pantalla (no más de 60 a 120 min diarios)

SALUD MENTAL

Control de emociones, alimentación consciente y seguimiento por especialista en caso de depresión o ansiedad



HÁBITOS SALUDABLES DE SUEÑO

Dormir temprano (antes de las 21:00 h), suspender pantallas 2 h antes de dormir, una duración de sueño de 8 a 10 h al día, y no comer alimentos estimulantes en la tarde y noche (cafeína, chocolate, refrescos)

Seguimiento y evaluaciones por lo menos cada 3 a 6 meses

¿POR QUÉ ES BUENO TENER UN PESO ADECUADO?



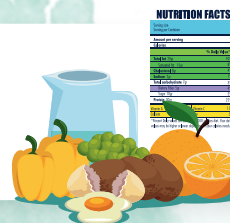
Eso indica que estás en adecuada condición y tienes menos probabilidad de tener enfermedades relacionadas al corazón o arterias tapadas,

PERO DEBES CONTINUAR CON UNA VIDA SALUDABLE



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Alimentación variada, balanceada, suficiente, abundante agua simple y evitar alimentos chatarra o ultraprocesados

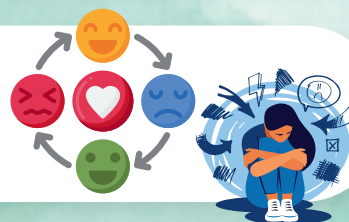


ACTIVIDAD FÍSICA

Evitar sedentarismo, realizar actividad física de (60 a 180 min diarios), limitar tiempo de pantalla (no más de 60 a 120 min diarios)

SALUD MENTAL

Control de emociones, alimentación consciente y seguimiento por especialista en caso de depresión o ansiedad

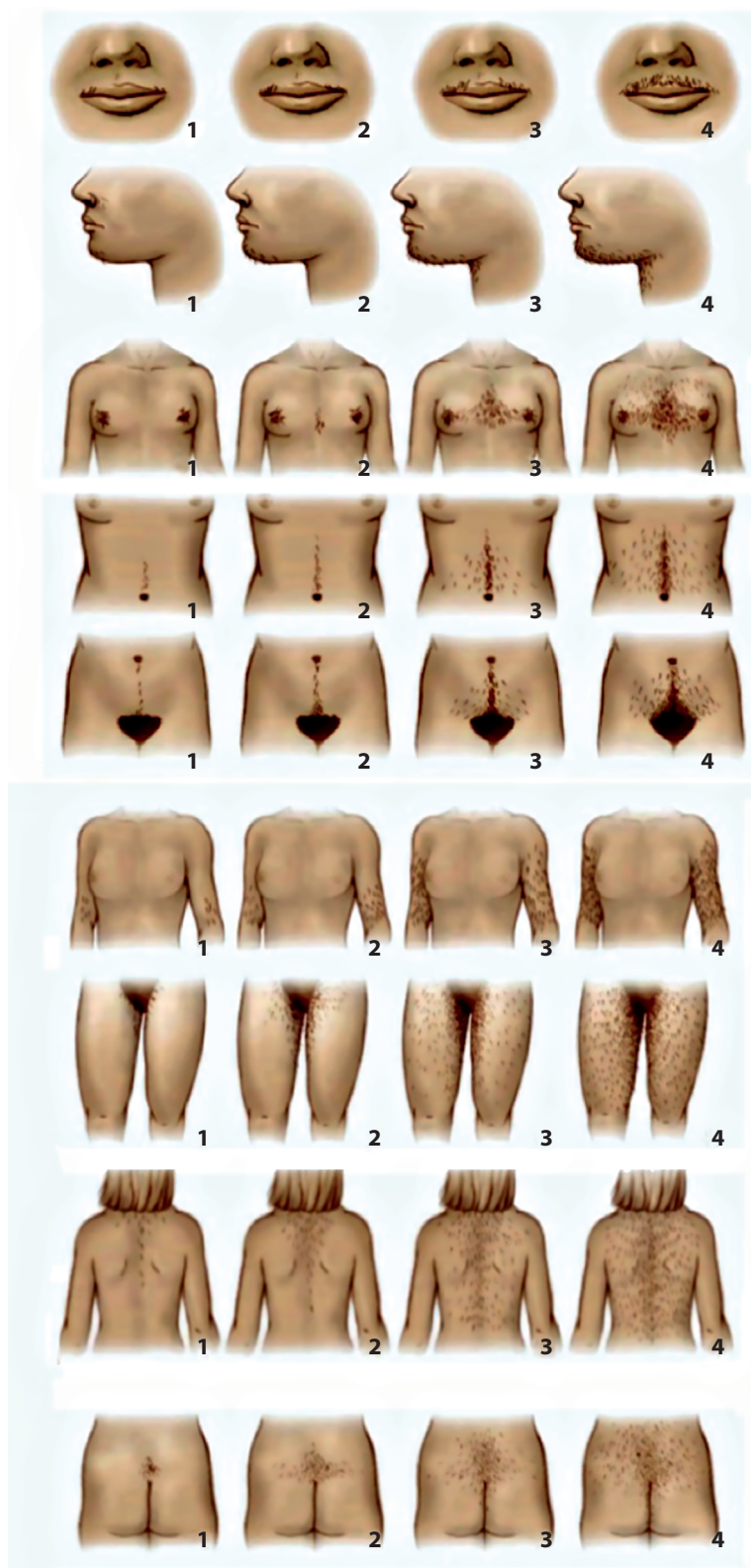


HÁBITOS SALUDABLES DE SUEÑO

Dormir temprano (antes de las 21:00 h), suspender pantallas 2 h antes de dormir, una duración de sueño de 8 a 10 h al día, y no comer alimentos estimulantes en la tarde y noche (cafeína, chocolate, refrescos)

CONSIDERACIONES GENERALES

ESCALA DE FERRIMAN-GALLWEY



Ehrmann DA. Polycystic ovary syndrome. *N Engl J Med*. 2005 Mar 24;352(12):1223-36.

VERSIÓN REDUCIDA DEL

PEDIATRIC SLEEP QUESTIONNAIRE

NOMBRE DEL PACIENTE: _____

Fecha: ____/____/____

EDAD: ____ años

INSTRUCCIONES: Por favor responde honestamente cómo ha visto a su hijo en las últimas dos semanas. No hay respuestas buenas o malas.

A. Conducta durante la noche y mientras duerme:

¿Cuándo duerme su hijo/a ...					No rellene este cuadro
... ronca más de la mitad del tiempo?	S	N	NS		A2
... ronca siempre?	S	N	NS		A3
... ronca de forma ruidosa?	S	N	NS		A4
... tiene una respiración ruidosa o profunda?	S	N	NS		A5
... tiene problemas o dificultad para respirar?	S	N	NS		A6
¿Alguna vez ...					
... ha visto a su hijo parar de respirar por la noche?	S	N	NS		A7
¿Su hijo					
... tiene tendencia a respirar con la boca abierta durante el día?	S	N	NS		A24
... tiene la boca seca cuando se despierta por las mañanas?	S	N	NS		A25
... de vez en cuando moja la cama?	S	N	NS		A32

B. Conducta durante el día y otros problemas posibles:

¿Su hijo ...						
... se despierta cansado por las mañanas?	S	N	NS			B1
... se va durmiendo durante el día?	S	N	NS			B2
¿Su profesor o cualquier otro cuidador le ha comentado alguna vez que su hijo parece que esté dormido durante el día?	S	N	NS			B4
¿Le cuesta despertar a su hijo por las mañanas?	S	N	NS			B6
¿Su hijo se queja de dolor de cabeza por las mañanas, cuando se despierta?	S	N	NS			B7
¿Alguna vez su hijo, desde que nació, ha tenido un "parón" en su crecimiento?	S	N	NS			B9
Su hijo tiene sobrepeso (pesa más de lo normal para su edad)?	S	N	NS			B22

C. Por favor marque con una x la casilla correspondiente:

	Nunca	Algunas veces	Muchas veces	Casi siempre	No rellene este cuadro
No parece escuchar lo que se le dice	☐	☐	☐	☐	C3
Tiene dificultad para organizar sus actividades	☐	☐	☐	☐	C5
Se distrae fácilmente con estímulos irrelevantes	☐	☐	☐	☐	C8
Molesta moviendo las manos y los pies mientras está sentado	☐	☐	☐	☐	C10
Está permanentemente en marcha como si tuviera un motor. Interrumpe las conversaciones o los juegos de los demás	☐	☐	☐	☐	C14 C18

ESCALA DE BIRLESON

PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

NOMBRE DEL PACIENTE: _____

Fecha: ____/____/____

EDAD: ____ años

INSTRUCCIONES: Por favor responde honestamente cómo te has sentido en las últimas dos semanas. No hay respuestas buenas o malas.

CODIFICACIÓN		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
0-2	1. Me interesan las cosas tanto como antes			
0-2	2. Duermo muy bien			
2-0	3. Me dan ganas de llorar			
0-2	4. Me gusta salir con mis amigos			
2-0	5. Me gustaría escapar, salir corriendo			
2-0	6. Me duele la panza			
0-2	7. Tengo mucha energía			
0-2	8. Disfruto la comida			
0-2	9. Puedo defenderme por mí mismo			
2-0	10. Creo que no vale la pena vivir			
0-2	11. Soy bueno para las cosas que hago			
0-2	12. Disfruto lo que hago tanto como lo hacía antes			
0-2	13. Me gusta hablar con mi familia			
2-0	14. Tengo sueños horribles			
2-0	15. Me siento muy solo			
0-2	16. Me animo fácilmente			
2-0	17. Me siento tan triste que me cuesta trabajo soportarlo			
2-0	18. Me siento muy aburrido			



DEPRESIÓN

13 a 21= síntomas depresivos
+ 22 = depresión mayor

AUTOREPORTE SCARED

NIÑOS Y ADOLESCENTES

NOMBRE DEL PACIENTE: _____

Fecha: ____/____/____

EDAD: ____ años

INSTRUCCIONES: Por favor responde honestamente cómo te has sentido en las últimas dos semanas. No hay respuestas buenas o malas.

		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1.	Cuando tengo miedo no respiro bien			
2.	Cuando estoy en la escuela me duele la cabeza			
3.	Me molesta estar con personas que no conozco			
4.	Cuando duermo en una casa que no es la mía siento miedo			
5.	Me preocupa saber si le caigo bien a las personas			
6.	Cuando tengo miedo, siento que me voy a desmayar			
7.	Soy nervioso			
8.	Sigo a mis papás adonde ellos van			
9.	Las personas me dicen que me veo nervioso			
10.	Me pongo nervioso cuando estoy con personas que no conozco			
11.	Cuando estoy en la escuela me duele la panza			
12.	Cuando tengo mucho miedo, siento que me voy a volver loco			
13.	Me siento preocupado cuando duermo solo			
14.	Me preocupo de ser tan bueno(a) como los otros niños (por ejemplo: en la escuela)			
15.	Cuando tengo mucho miedo, siento como si las cosas no fueran reales			
16.	En las noches sueño cosas feas que les van a pasar a mis papás			
17.	Me preocupo cuando tengo que ir a la escuela			
18.	Cuando tengo mucho miedo, mi corazón late muy rápido			
19.	Tiemblo			

AUTOREPORTE SCARED - NIÑOS Y ADOLESCENTES

		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
20.	En las noches sueño que me va a pasar algo malo			
21.	Me preocupa pensar cómo me van a salir las cosas			
22.	Cuando tengo miedo, sudo mucho			
23.	Me preocupo mucho			
24.	Me preocupo sin motivo			
25.	Estar solo(a) en casa me da miedo			
26.	Me cuesta trabajo hablar con personas que no conozco			
27.	Cuando tengo miedo, siento que no puedo tragar			
28.	Las personas me dicen que me preocupo mucho			
29.	Me desagrada estar lejos de mi familia			
30.	Tengo miedo de tener ataques de pánico			
31.	Me preocupa pensar que algo malo les pase a mis papás			
32.	Me da pena estar con personas que no conozco			
33.	Me preocupa qué pasará conmigo cuando sea grande			
34.	Cuando tengo miedo me dan ganas de vomitar			
35.	Me preocupa saber si hago las cosas bien			
36.	Me da miedo ir a la escuela			
37.	Me preocupo por las cosas que pasaron			
38.	Cuando tengo miedo, me siento mareado			
39.	Me pongo nervioso(a) cuando tengo que hacer algo delante de otros niños o adultos (por ejemplo: leer en voz alta, hablar, jugar)			
40.	Me pongo nervioso cuando voy a fiestas, bailes, o alguna parte donde hay personas que no conozco			
41.	Soy tímido			



ANSIEDAD

≥ 25 Síntomas de ansiedad

+30 Trastorno de ansiedad generalizada

CONTROL DE LAS EMOCIONES

1

DETENERSE

Hacer una pausa y enfocarse en la emoción que surge



2

RESPIRAR

Percibir las sensaciones que tiene el cuerpo



3

IDENTIFICAR LA EMOCIÓN

Dale nombre, ¿qué sientes?



4

ACÉPTALO

Permite sentirlo, dale su lugar



5

CARIÑO Y AUTOCOMPRENSIÓN

Hacer una pausa y enfocarse en la emoción que surge



6

DÉJALO IR

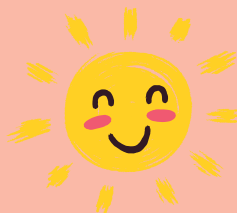
No soy la emoción



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



Respetar y amar tu cuerpo



Cocinar y comer con buen humor



No tengas prisa al comer



Saborear las comidas



Sin distracciones, apaga las pantallas



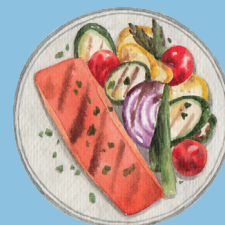
No comas de los envases



Beber más agua



Escuchar música suave



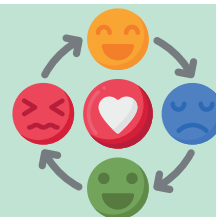
Partir en trozos pequeños



Sentarse en la mesa.
Enfocarse en los alimentos



Alimentos saludables,
no convenientes



Tómate un momento antes de empezar

Antes de empezar a comer, haz una pausa e identifica qué emoción tienes: ¿triste?, ¿apresurado?, ¿enojado? Identifica si realmente tienes hambre



RECETAS DE ALIMENTOS

RECETA DE VEGETALES

Sopa de nopal



Tiempo de preparación: 30 min



Porciones: 4

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 1/4 cebolla picada
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 taza de champiñones
- 1 papa cocida y cortada
- 3 nopales cocidos y cortados
- 3 chiles guajillos, 1 chile morita, 1 chile ancho sin semillas y remojados en agua caliente
- 1 1/2 tazas de puré de tomate natural
- 2 chiles guajillo cortados
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Calienta el aceite en una olla.
- Fríe la cebolla y el ajo hasta que cambien de color.
- Agrega los champiñones con cebolla; cocina por 8 min.
- Añade la papa con los nopales y cocina por 2 min más. Reserva.
- Licúa 3 chiles guajillos con el chile morita, el chile ancho, el puré de tomate, un poco del agua de chiles, sal y pimienta.
- Vierte lo licuado sobre la mezcla de vegetales.
- Agrega 1 L de agua.
- Cocina hasta que hierva.
- Añade chile guajillo frito para decorar.
- Opcional 1: cucharada de crema.

Receta de vegetales - SOPA DE NOPAL



Tiempo de preparación: 30 min



Porciones: 4

CONTENIDO NUTRICIONAL TOTAL:

- Energía Kcal: 414 Kcal
- Proteínas: 12 g
- Grasas: 30 g
- Carbohidratos: 24 g

CONTENIDO POR PORCIÓN:

- Energía Kcal: 103 Kcal
- Proteínas: 3 g
- Grasas: 7.5 g
- Carbohidratos: 6 g





RECETA DE VEGETALES

Champiñones al horno



Tiempo de preparación: 40 min



Porciones: 4

INGREDIENTES

- 400 g de champiñones
- 4 cucharadas de perejil picado
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de hierbas provenzales (orégano, tomillo, mejorana, romero, albahaca, laurel, etc.)
- 3 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

- Retira la tierra de los champiñones con un cepillo suave. No hay que lavar los champiñones con agua porque tienen una textura muy delicada.
- Se pica el ajo y el perejil finamente, y se mezcla con 2 a 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- Una vez limpios los champiñones, se colocan en una bandeja para horno. Espolvorea los champiñones con las hierbas provenzales, una pizca de sal y pimienta al gusto.
- Posteriormente, agrega la mezcla de ajo y perejil, y lleva al horno precalentado a 180 °C por unos 25 min según el tamaño, hasta que los champiñones estén más oscuros y tiernos.

Receta de vegetales - CHAMPIÑONES AL HORNO



Tiempo de preparación: 40 min



Porciones: 4

CONTENIDO NUTRICIONAL TOTAL:

- Energía Kcal: 288 Kcal
- Proteínas: 12 g
- Grasas: 16 g
- Carbohidratos: 24 g

CONTENIDO POR PORCIÓN:

- Energía Kcal: 72 Kcal
- Proteínas: 3 g
- Grasas: 4 g
- Carbohidratos: 6 g





RECETA DE VEGETALES

Ratatouille



Tiempo de preparación: 45 min



Porciones: 6

INGREDIENTES

- 2 berenjenas lavadas y desinfectadas
- 2 tazas de agua para desflemar
- 1/4 tazas de sal de grano para desflemar
- 2 jitomates bola lavados y desinfectados
- 3 calabazas lavadas y desinfectadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 1/2 tazas de salsa de tomate para pasta
- 2 cucharadas de albahaca picada
- Pizca de sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Corta la berenjena en rodajas de grosor mediano. Coloca las rodajas en un recipiente amplio, vierte el agua y la sal de grano
- Deja reposar por 20 min. Durante este tiempo notarás que la berenjena comenzará a soltar un jugo de color oscuro. Escurre, enjuaga y reserva.
- Corta el jitomate y la calabaza en rodajas de grosor mediano y reserva.
- Precalienta el horno a 180 °C por 20 min.
- En un molde circular vierte y distribuye el aceite de oliva, la salsa de tomate preparada y la albahaca. Acomoda una rodaja de berenjena, una de jitomate y una de calabaza (una tras otra) alternadamente hasta llenar el molde. Sazona con sal y pimienta.
- Hornea por 35 min, a 190 °C.
- Decora con albahaca.

Receta de vegetales - RATATOUILLE



Tiempo de preparación: 45 min



Porciones: 6

CONTENIDO NUTRICIONAL TOTAL:

- Energía Kcal: 234 Kcal
- Proteínas: 12 g
- Grasas: 10 g
- Carbohidratos: 24 g

CONTENIDO POR PORCIÓN:

- Energía Kcal: 39 Kcal
- Proteínas: 2 g
- Grasas: 1.6 g
- Carbohidratos: 4 g





RECETA DE ATÚN

Ensalada de atún



Tiempo de preparación: 32 min



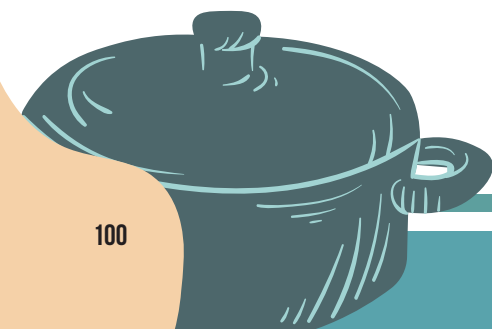
Porciones: 4

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de crema
- Sal con cebolla y pimienta al gusto
- 1 paquete de pasta tipo fusilli (250 g)
- 1 pimiento morrón rojo cortado en tiras
- 200 g de queso panela en cubos
- 1 aguacate cortado en cubos
- 2 lechugas fileteadas y desinfectadas
- 2 latas de atún en agua
- 1 cucharadita de salsa de soja

PREPARACIÓN

- Mezcla la crema con la sal con cebolla, pimienta, fusilli previamente cocido y escurrido, pimiento, queso panela, aguacate y lechuga.
- Mezcla el atún con la salsa de soja y añade a la pasta; mueve hasta incorporar por completo todos los ingredientes.



Receta de atún - ENSALADA DE ATÚN



Tiempo de preparación: 32 min



Porciones: 4

CONTENIDO NUTRICIONAL TOTAL:

- Energía Kcal: 1155 Kcal
- Proteínas: 97 g
- Grasas: 39 g
- Carbohidratos: 100 g

CONTENIDO POR PORCIÓN:

- Energía Kcal: 289 Kcal
- Proteínas: 24.25 g
- Grasas: 9.75 g
- Carbohidratos: 25 g





RECETA DE PESCADO

Pescado zarandeado



Tiempo de preparación: 70 min



Porciones: 8

INGREDIENTES

- 4 chiles guajillo sin semillas y remojados en agua caliente
- 2 chiles chipotle adobados
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de mostaza
- 1/4 taza de mayonesa
- 4 dientes de ajo asados
- 3 limones (su jugo)
- 2 cucharadas de salsa picante
- 2 cucharadas de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de sal con cebolla en polvo
- 1 huachinango abierto en mariposa y sin cabeza (2 kg)

PREPARACIÓN

- Horno precalentado a 180 °C.
- Licúa los chiles con el agua, la mostaza, la mayonesa, los ajos, el jugo de limón, jitomate y la salsa picante.
- Refrigerera. Mezcla la mantequilla con la sal con cebolla y unta un poco de la preparación anterior sobre el pescado. Colócalo en un refractario con lo que licuaste, cubre con plástico adherente y marina en refrigeración por 20 min.
- Coloca el huachinango en una charola con rejilla, hornea a 180 °C de 25 a 30 min y retira del horno.
- Sirve con la ensalada y ofrece.

Receta de pescado - PESCADO ZARANDEADO



Tiempo de preparación: 70 min



Porciones: 8

CONTENIDO NUTRICIONAL TOTAL:

- Energía Kcal: 1 756 Kcal
- Proteínas: 288 g
- Grasas: 60 g
- Carbohidratos: 16 g

CONTENIDO POR PORCIÓN:

- Energía Kcal: 220 Kcal
- Proteínas: 36 g
- Grasas: 7.5 g
- Carbohidratos: 2 g





RECETA DE CARNE

Rollo de carne en salsa de mostaza



Tiempo de preparación: 30 min



Porciones: 4

INGREDIENTES

- 800 g de carne molida de res
- 1 diente de ajo
- 1/4 pieza cebolla
- 1/2 taza de crema baja en grasa
- Sal y pimienta
- 1/2 taza agua
- 1 taza de pan molido
- 4 cucharadas mostaza

PREPARACIÓN

- Mezclar la carne con 2 cucharadas de mostaza, la cebolla, el ajo, 1/4 taza de crema y el pan molido. Forma el rollo de carne.
- Coloca un trozo de papel plástico autoadherente, haciéndole perforaciones con un tenedor. Pasa a un refractario y cocina en el horno de microondas durante 10 min o hasta que esté cocido.
- Sácalo del plástico y pásalo al mismo refractario. Mezclar el resto de la crema, la mostaza, el consomé de pollo en polvo y el agua; vacía en el refractario, continúa cocinando tapado por 10 min más, deja reposar 2 min y sirve.

Receta de carne - ROLLO DE CARNE EN SALSA DE MOSTAZA



Tiempo de preparación: 30 min



Porciones: 4

CONTENIDO NUTRICIONAL TOTAL:

- Energía Kcal: 1 076 Kcal
- Proteínas: 140 g
- Grasas: 20 g
- Carbohidratos: 84 g

CONTENIDO POR PORCIÓN:

- Energía Kcal: 269 Kcal
- Proteínas: 35 g
- Grasas: 5 g
- Carbohidratos: 21 g



GLOSARIO



ACTIVIDAD FÍSICA: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere más energía que estar en reposo.

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS: una sustancia comestible formulada industrialmente derivada de alimentos naturales o sintetizada a partir de otros compuestos orgánicos, y con frecuencia se agregan colores, sabores y otros aditivos para hacer que el producto final sea apetecible.



COMORBILIDAD: coexistencia de dos o más enfermedades en un mismo individuo, generalmente relacionadas.

CUIDADOR PRIMARIO O PRINCIPAL: una persona que brinda atención a uno o más miembros de su familia, amistades o comunidad de manera informal y, en general, no recibe remuneración.



EJERCICIO FÍSICO: implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, frecuencia y con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.

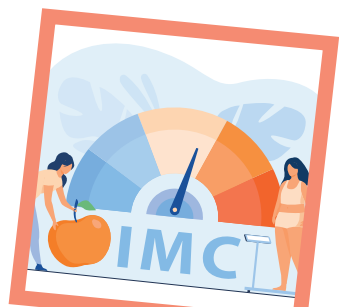


ENTREVISTA MOTIVACIONAL: es una herramienta clínica, orientada hacia objetivos, con una particular atención en el lenguaje que promueve el cambio. Está diseñada para fortalecer la motivación y el compromiso de las personas para lograr un cambio específico a través de la inducción y exploración de las razones que tiene la persona para realizar una modificación a su conducta.

EVALUACIÓN NUTRICIONAL: prueba sencilla estandarizada que permite identificar a aquellos pacientes que requieran una intervención nutricional especializada.



HIGIENE DE SUEÑO: es un conjunto de hábitos y conductas que ayudan a dormir bien y a mejorar la calidad del sueño. Estos hábitos pueden incluir cambios en la alimentación, la actividad física y el entorno de sueño.



ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC): es un indicador que describe de manera general la composición corporal en los adultos, y se expresa como: peso (kg) / estatura (m)².

INTERVENCIÓN DE COMPONENTES MÚLTIPLES PARA LA OBESIDAD: intervención enfocada en la adquisición de hábitos saludables, como la alimentación y actividad física, y terapia cognitivo-conductual.

OBESIDAD: exceso en la acumulación de tejido adiposo, que condiciona un estado proinflamatorio crónico y aumento en el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

SEDENTARISMO: estilo de vida carente de movimiento o actividad física; realiza menos de 90 min de actividad física semanal.

SNACKS O APERITIVOS: son un tipo de alimento que generalmente se utilizan para satisfacer temporalmente el hambre, proporcionar una mínima cantidad de energía para el cuerpo o simplemente por placer.

