



AULA VIRTUAL OBESIDAD

TRATAMIENTO DIETÉTICO PARA PERSONAS CON OBESIDAD

1. CONOCE



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Autor

Ana Zugasti Murillo

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición

Sección de Nutrición Clínica

Servicio de Endocrinología y Nutrición

Hospital Universitario de Navarra

Miguel Ángel Rubio Herrera

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición

Sección de Nutrición Clínica

Servicio de Endocrinología y Nutrición

Hospital Clínico San Carlos (Madrid)



CONOCE los aspectos fundamentales del tratamiento dietético para personas con obesidad

- Asumiendo el papel que todos tenemos en los aspectos relacionados con la salud y la enfermedad, esta sección está dirigida a pacientes, sus cuidadores y ciudadanos en general, ofreciendo información y recursos relacionados con la **nutrición en el tratamiento de la obesidad**.
- Esta información pretende ayudar a comprender las recomendaciones y a mejorar la comunicación entre médico y paciente.



Índice

1. Ingestas recomendadas, objetivos nutricionales, guías alimentarias
2. Macronutrientes
3. Micronutrientes
4. Concepto de dieta saludable
5. Modelos de dieta saludable
6. Objetivos del tratamiento dietético para la persona con obesidad
7. Enlaces de interés
8. Glosario



1. INGESTAS RECOMENDADAS, OBJETIVOS NUTRICIONALES, GUÍAS ALIMENTARIAS



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



INGESTAS RECOMENDADAS-IR (I)

- ❑ Para que una dieta sea **adecuada y nutricionalmente equilibrada** tiene que aportar la energía y todos los nutrientes en cantidad y calidad adecuadas y suficientes para alcanzar las necesidades y conseguir un estado óptimo de salud.
- ❑ Las necesidades de cada nutriente son muy diferentes.
- ❑ Las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, deben consumirse diariamente en cantidades de varios gramos, por lo que se denominan macronutrientes.
- ❑ El resto, vitaminas y minerales, se necesitan en cantidades mucho menores (micronutrientes).
- ❑ Sin embargo, todos los nutrientes son igualmente importantes desde el punto de vista nutricional y la falta o el consumo excesivo de cualquiera de ellos puede dar lugar a enfermedad o desnutrición.



INGESTAS RECOMENDADAS-IR (II)

- ❑ Para evaluar si la dieta aporta suficiente cantidad de nutrientes se usan como estándares de referencia las denominadas **Ingestas Recomendadas (IR) o Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR)**.
- ❑ Las IR / IDR se definen como la cantidad de energía y nutrientes que debe contener la dieta diariamente para mantener la salud de prácticamente todas las personas sanas de un grupo homogéneo (97,5% de la población).
- ❑ Son diferentes para cada individuo, en función de su edad, sexo, actividad física y en el caso de la mujer, tiene en cuenta la gestación o la lactancia. Por ejemplo, las necesidades de calcio o proteína aumentan durante la adolescencia, por ser ésta una etapa de intenso crecimiento, o durante la gestación.
- ❑ Las IR para una población permiten elaborar recomendaciones dietéticas que aseguren un aporte nutricional equilibrado para el **mantenimiento del buen estado de salud**, así como para el desarrollo de políticas nutricionales que permitan **prevenir enfermedades carenciales y enfermedades crónicas**.



INGESTAS RECOMENDADAS-IR (III)

- Las ingestas recomendadas vienen expresadas en **cantidad del nutriente por día**.
- Esto, sin embargo, no quiere decir que la dieta tenga que estar ajustada día a día a las recomendaciones. Habitualmente se juzga la dieta media de 7 días aproximadamente, pues una persona bien alimentada, con un adecuado estado nutricional, tiene suficientes reservas de nutrientes para cubrir las posibles variaciones diarias en la ingesta. Es decir, no es imprescindible que cada día tomemos los 60 mg de vitamina C necesarios, si en el curso de una semana la cantidad media consumida se ajusta a la recomendada.
- Las ingestas recomendadas están recogidas en las tablas que los organismos competentes de cada país han preparado para la población a la que van dirigidas.



OBJETIVOS NUTRICIONALES

Los objetivos nutricionales están orientados a reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades degenerativas o crónicas y son los siguientes:

- ❑ Realizar una alimentación variada, ya que así aumenta la probabilidad de cubrir todas las ingestas recomendadas de nutrientes.
- ❑ Adecuar la ingesta calórica al gasto energético y al mantenimiento del peso corporal.
- ❑ Limitar el consumo de azúcares refinados.
- ❑ Reducir el consumo de grasas (sobre todo saturadas), lo que evitaría el aumento de obesidad.
- ❑ Aumentar el consumo de fibra a través de cereales integrales, legumbres, verduras y frutas.
- ❑ Reducir el consumo de sal, ya que un exceso se relaciona con la hipertensión arterial.
- ❑ Moderar y, si es posible, evitar el consumo de alcohol.
- ❑ Aumentar la práctica de ejercicio físico.



GUÍAS ALIMENTARIAS

- Las guías alimentarias deben estar fundamentadas en la **mejor evidencia científica disponible.**
- Además, para que puedan satisfacer su función, deben formularse tomando como base inicial los hábitos alimentarios, usos y costumbres en la población a la que se dirigen.
- Son una herramienta de gran interés en el campo de la Nutrición Comunitaria y Salud Pública con el fin de acercar a la población en general, o a grupos de población, los mensajes y recomendaciones alimentarias incorporados en el documento técnico de los objetivos nutricionales.

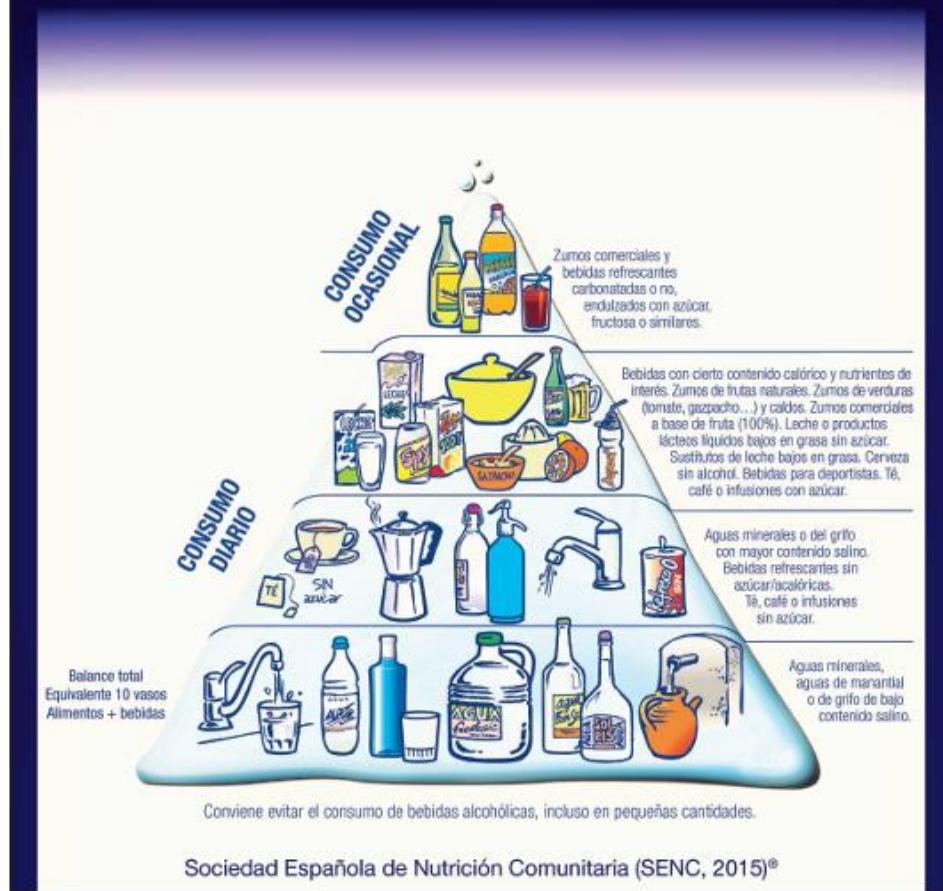


Pirámides SENC (Sociedad Española Nutrición Comunitaria)

Pirámide de la Alimentación Saludable



Pirámide de la Hidratación Saludable



<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33s8/guia.pdf>

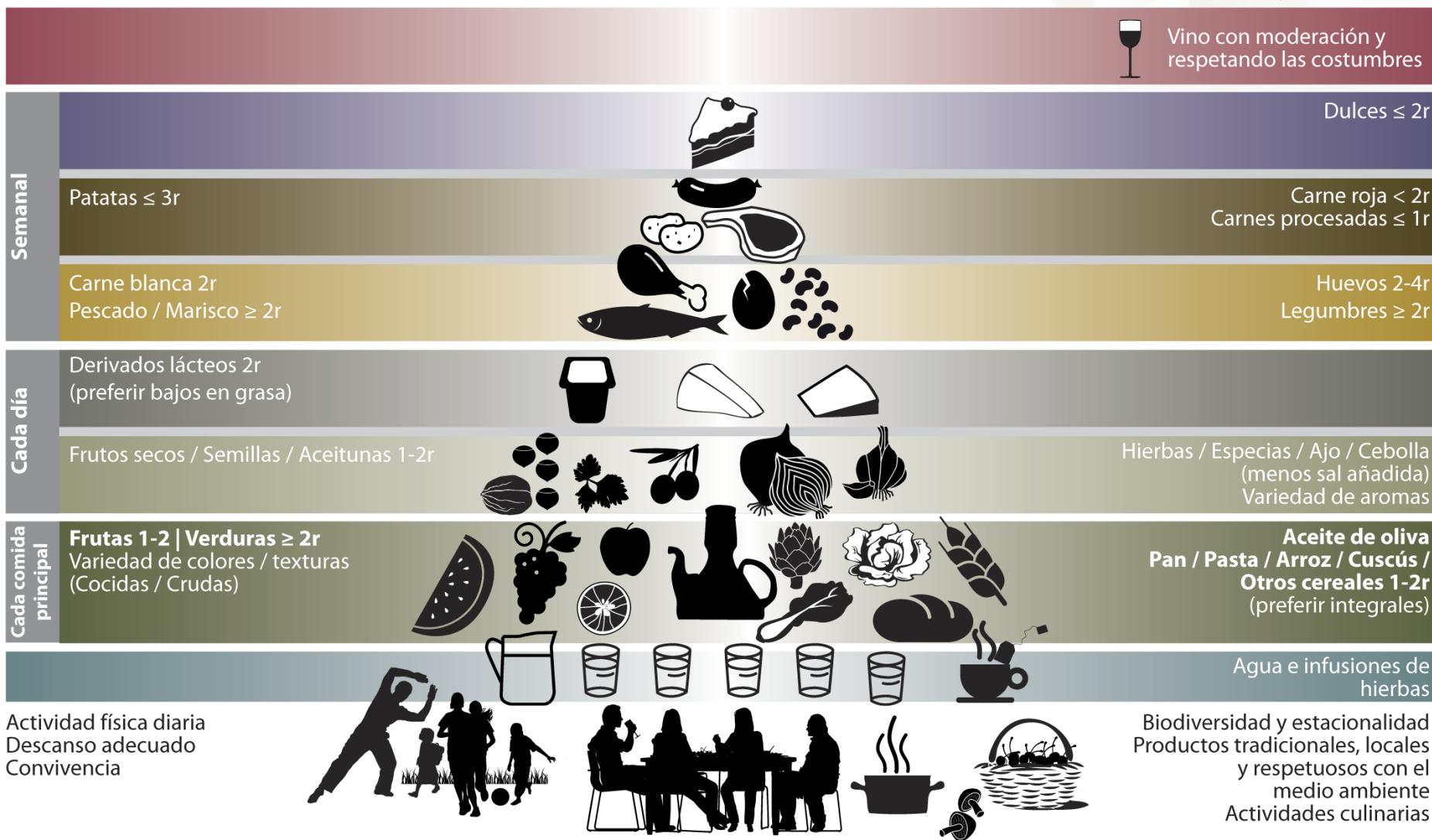


Pirámide dieta Mediterránea

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres

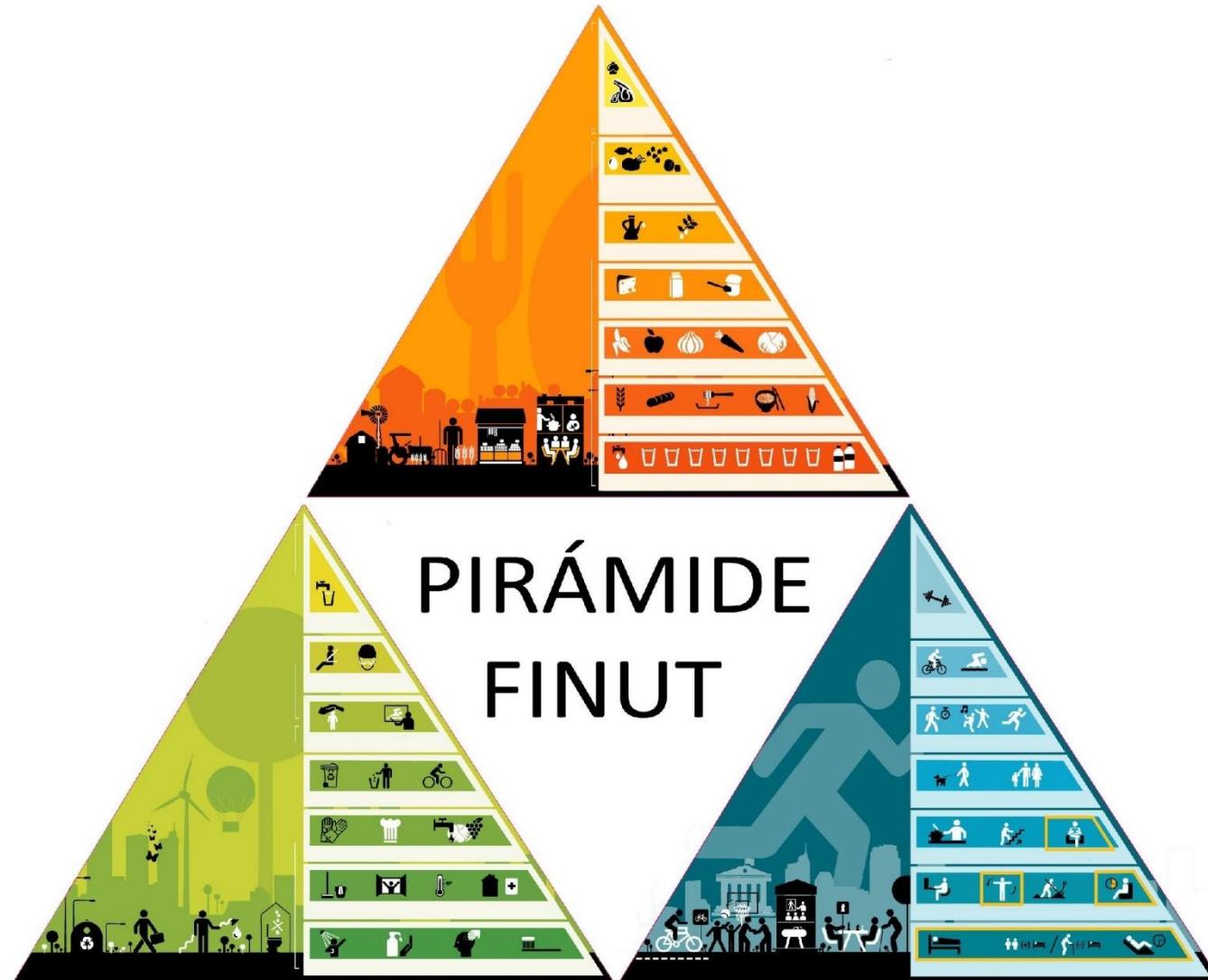


r = Ración

<https://dietamediterranea.com/>



Pirámide FINUT



<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/53originalotros07.pdf>



Pirámide estrategia NAOS

Pirámide Naos

Alimentación:

Ocasionalmente

Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

Varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

A diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

Agua

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.



Actividad física:

Ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

A diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.



Método del plato obesidad (SEEN-SEEDO 2012)

¡COMBATE LA OBESIDAD! EN TU PLATO ESTÁ LA CLAVE PARA CONTROLAR EL PESO



Verduras y hortalizas

Al menos 2 raciones al día ayudan a prevenir la obesidad.

Aportan agua, muy pocas calorías y son ricas en vitaminas, antioxidantes, minerales y fibra.

Toma de todos los colores un buen plato y limita el aceite que añades.

Leche y yogur

2-3 raciones al día
Mejor desnatadas o con bajo contenido en grasa.

Aceite de oliva y frutos secos

Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

¡Mantente activo!



Frutas

Al menos 3 platos al día. Variedades y mejor frescos de temporada. Son de bajo contenido calórico, contienen hidratos de carbono y aportan vitaminas, minerales y fibra.

Cereales, legumbres y patatas

Trigo, avena, maíz, arroz y derivados como el pan y la pasta. Incluimos también las legumbres porque ambos grupos aportan, sobre todo, hidratos de carbono, pero también proteínas, vitaminas, minerales y fibra.

Las patatas son ricas en hidratos y las puedes incluir en esta zona del plato. Tómalas mejor cocidas o al horno y límtalas. Utiliza saladas con poca grasa para la pasta y el arroz.

Un mayor consumo de cereales integrales se asocia a un mejor control del peso.

Agua

Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.



Proteínas

Las proteínas de alto valor biológico son de origen animal. Contienen todos los aminoácidos en la cantidad suficiente para formar la proteína que el cuerpo necesita. Aportan además grasas, vitaminas y minerales.

Los carnes: máxima de 8 veces al año semana (100-130 g). Elegir las magras, el pollo y límita las rojas, los embutidos y otras carnes procesadas con más grasas saturadas y calorías.

Pescados: mínimo 4 veces por semana (entre 120-150 g). Los azules contienen ácidos grasos omega 3 con efectos muy beneficiosos.

Huevos: de 4 a 6 al año semana, son una fuente muy completa y económica de proteínas con pocas calorías.

Quesos: tienen un contenido alto en proteínas, pero también en grasas saturadas y calorías. Toma rodajas pequeñas (40-60 g) o quesos frescos o desnatados.

Legumbres: de 2 a 3 veces por semana. Mezcladas con cereales aportan una proteína de alto valor biológico.



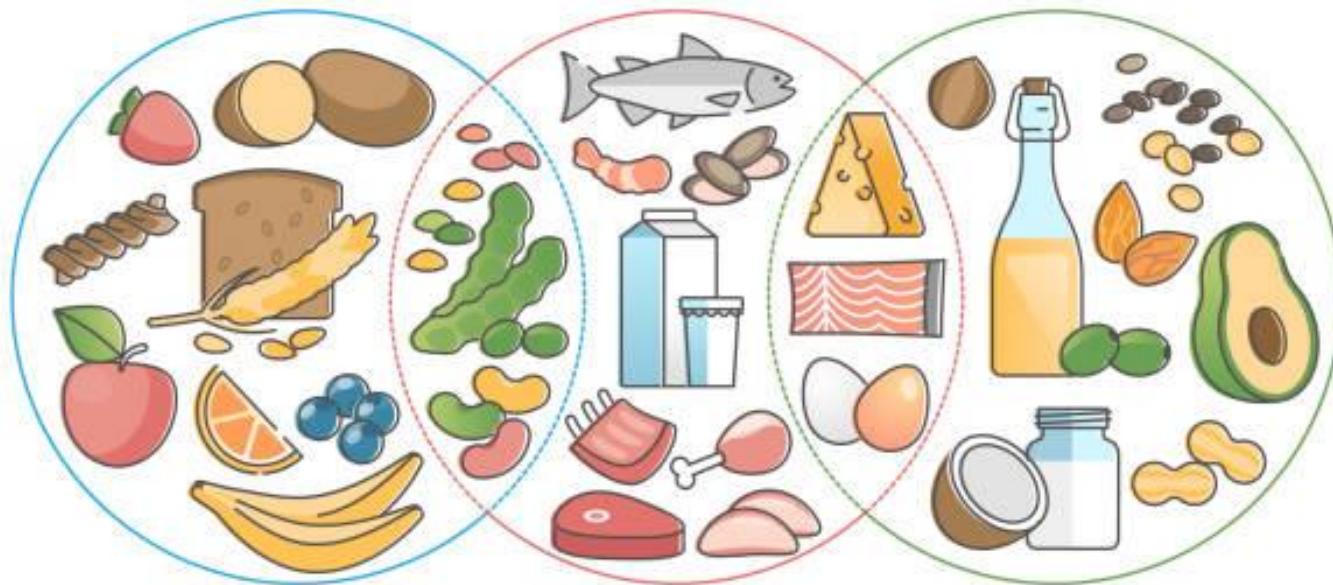
2. MACRONUTRIENTES



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



MACRONUTRIENTES



HIDRATOS DE
CARBONO

PROTEÍNAS

GRASAS



HIDRATOS DE CARBONO (I)

- Su principal función es la energética.
- Aportan la energía de más fácil utilización (cada gramo aporta 4 kcal).
- La glucosa es la única fuente de energía para el cerebro, que consume alrededor de 100 g al día.
- No son nutrientes estrictamente esenciales.
- Los carbohidratos son almacén y reserva de energía en forma de glucógeno que se moviliza rápidamente para generar glucosa cuando se necesita.
- Rango de ingesta aconsejable: 45-60% del valor calórico total.

Dependiendo de la estructura de los carbohidratos, encontramos dos tipos:

- hidratos de carbono **sencillos** o de absorción rápida, también denominados azúcares libres o simples (glucosa, fructosa y lactosa). No deben suponer más del 10% del aporte calórico total.
- hidratos de carbono **complejos** o de absorción lenta (son almidones y fibra).





HIDRATOS DE CARBONO (II)

SENCILLOS

- Glucosa:** Se encuentra en frutas, miel y en menor medida en verduras.
- Fructosa:** Otro monosacárido que se encuentra en frutas, miel y jarabes de maíz.
- Sacarosa:** Es un disacárido formado por una molécula de glucosa y una de fructosa. Se encuentra en azúcar de mesa, azúcar de caña y azúcar de remolacha.
- Lactosa:** Es un disacárido formado por una molécula de glucosa y una de galactosa. Se encuentra en la leche y sus derivados.
- Maltosa:** Es un disacárido formado por dos moléculas de glucosa. Se encuentra en productos germinados, como la cerveza y algunos alimentos fermentados.
- Dextrosa:** Es otra forma de glucosa que se utiliza comúnmente en la industria alimentaria y en productos médicos

COMPLEJOS

- Almidón:** Es un polisacárido presente en alimentos como el arroz, el maíz, las patatas, los guisantes, las legumbres y los cereales integrales como la avena, el trigo y la cebada.
- Fibra dietética:** Se encuentra en alimentos como frutas, verduras, legumbres, nueces, semillas y cereales integrales.
- Glucógeno:** Es la forma de almacenamiento de glucosa en el cuerpo humano y en los animales. Se encuentra principalmente en el hígado y en los músculos.
- Algunos polisacáridos de origen vegetal:** celulosa y la hemicelulosa. Se encuentran en alimentos integrales como granos enteros, frutas, verduras y legumbres.



Fibra

Tiene importantes funciones regulando la mecánica digestiva (evitando el estreñimiento), contribuyendo a mantener una flora bacteriana saludable y actuando como factor de protección frente a alguna de las llamadas enfermedades crónicas (cardiovasculares, diabetes y cáncer digestivo).

Carbohidratos de cadena corta	Características:		Solubles	
			Altamente fermentables	
	Tipos		Fructooligosacáridos (FOS)	
			Galactooligosacáridos (GOS)	
Fuentes: legumbres, nueces, semillas, trigo, centeno, ajo, alcachofa, etc.				
Carbohidratos de cadena larga	Soluble	Altamente fermentable	Tipos	Almidón resistente
				Gomas: goma guar, goma arábiga, goma de tragacanto, goma de algarrobo, goma de carauba
				Glucomanano
				Pectina
				Inulina
				Dextrina de trigo
			Fuentes: legumbres, centeno, cebada, bananas, mijo, avena, patata, arroz, etc.	
			Tipos	Psyllium (<i>Plantago psyllium</i>)
				Ispágula (<i>Plantago ovata</i>)
				Betaglucano
	Insoluble	Escasamente fermentable	Fuentes: plantago y avena	
			Tipos	Salvado de trigo
				Lignina
		No fermentable	Fuentes: verduras, frutas, salvado de trigo, centeno, arroz integral, semillas de lino, etc.	
			Tipos	Celulosa
				Metilcelulosa
	Fuentes: granos y cereales, nueces, semillas, frutas y verduras			



Edulcorantes

Los edulcorantes son todas aquellas sustancias capaces de proporcionar sabor dulce a un alimento o preparación culinaria.

Pueden clasificarse de la siguiente manera:

Edulcorantes naturales (glucosa, fructosa, galactosa, sacarosa, lactosa, maltosa, miel).

Edulcorantes nutritivos, obtenidos a partir de sustancias naturales:

- derivados el almidón (glucosa o jarabe de glucosa)
- derivados de la sacarosa (azúcar invertido)
- azúcares-alcoholes o polioles (sorbitol, manitol, xilitol, ..)
- neoazúcares (fructo-oligosacáridos).

Todos suministran calorías.

Edulcorantes intensos:

- químicos o edulcorantes artificiales (sacarina, aspartamo, acesulfamo K, ciclamato, sucralosa, alitamo)
- edulcorantes intensos de origen vegetal (glicirriza, Stevia).
- **Eritritol, no recomendable podría incrementar la formación de coágulos**

(Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology Volume 44, Issue 9, September 2024; Pages 2136-2141)



Familia	Edulcorante	Código E	Potencia Endulzante (veces más dulce que el azúcar)
Polialcoholes	Sorbitol	E420	0.6
	Manitol	E421	0.5
	Isomalt	E953	0.5 - 0.6
	Maltitol	E965	0.7 - 0.9
	Lactitol	E966	0.3 - 0.4
	Xilitol	E967	1.0
	Eritritol	E968	0.6 - 0.8
Edulcorantes Intensos Naturales (Esteviósidos/Rebaudiósidos)	Stevia	E960	200 - 300
	Taumatinia	E957	2000 - 3000
	Neohesperidina DC	E959	1500 - 1800
Edulcorantes Intensos Artificiales	Acesulfamo K	E950	200
	Aspartamo	E951	180 - 200
	Ciclamato	E952	30 - 50
	Sacarina	E954	300 - 400
	Sucralosa	E955	600
	Neotamo	E961	7000 - 13000
	Advantame	E969	20000
Edulcorantes Naturales	Gliciricina (Regaliz)	-	50 - 100



PROTEÍNAS

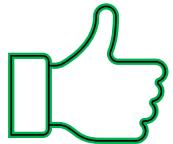
- Son una fuente esencial de energía (cada gramo aporta 4 kcal).
 - Son necesarias para las funciones de todas las células, para formar y reparar tejidos de la piel, órganos, músculos y huesos.
 - También ayudan en la formación de anticuerpos por lo que fortalecen el sistema inmunitario.
 - La ingesta diaria oscilará entre 0,8-2 g/kg peso (en función de situación clínica y objetivos).
-
- Las proteínas de **origen animal** son consideradas de alto valor biológico; aportan todos los aminoácidos esenciales en la proporción correcta para el ser humano.
 - Se clasifican como proteínas de alto valor biológico las proteínas que están presentes en la leche, huevos, carne y pescado. Cuentan con la propiedad de presentar una alta digestibilidad. Esto facilita su absorción y aprovechamiento.
 - La calidad de las proteínas de **origen vegetal** (legumbres, frutos secos) varía, pero suele ser inferior a la de la carne y los lácteos. Esto se debe a que no todas las proteínas vegetales proporcionan cantidades suficientes de todos los aminoácidos esenciales y algunas también contienen componentes específicos (como fitatos, taninos y saponinas) que pueden interferir en la absorción de las proteínas.





GRASAS

Aunque en todos los alimentos hay mezclas de distintas grasas, en los de origen vegetal predominan las grasas insaturadas y en los de origen animal las saturadas y unas y otras, según su grado de saturación, se han relacionado –positiva y negativamente– con enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas.



GRASAS “BUENAS”

Ácidos grados monoinsaturados

Se encuentran en el aceite de oliva, aceite de colza y aguacate



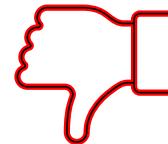
Ácidos grados poliinsaturados

OMEGA 3

En pescado

OMEGA 6

En aceite de semillas y cereales



GRASAS “MALAS”

Ácidos grados trans

Se encuentran en los aceites parcialmente hidrogenados, ultraprocesados



Ácidos grados saturados

Sólidos a temperatura ambiente. En los productos lácteos, carnes grasas y procesadas, aceite de palma y coco





3. MICRONUTRIENTES



Micronutrientes

VITAMINAS y MINERALES





VITAMINAS

Son químicamente muy heterogéneas y clásicamente se han clasificado en dos grandes grupos en función de su solubilidad:

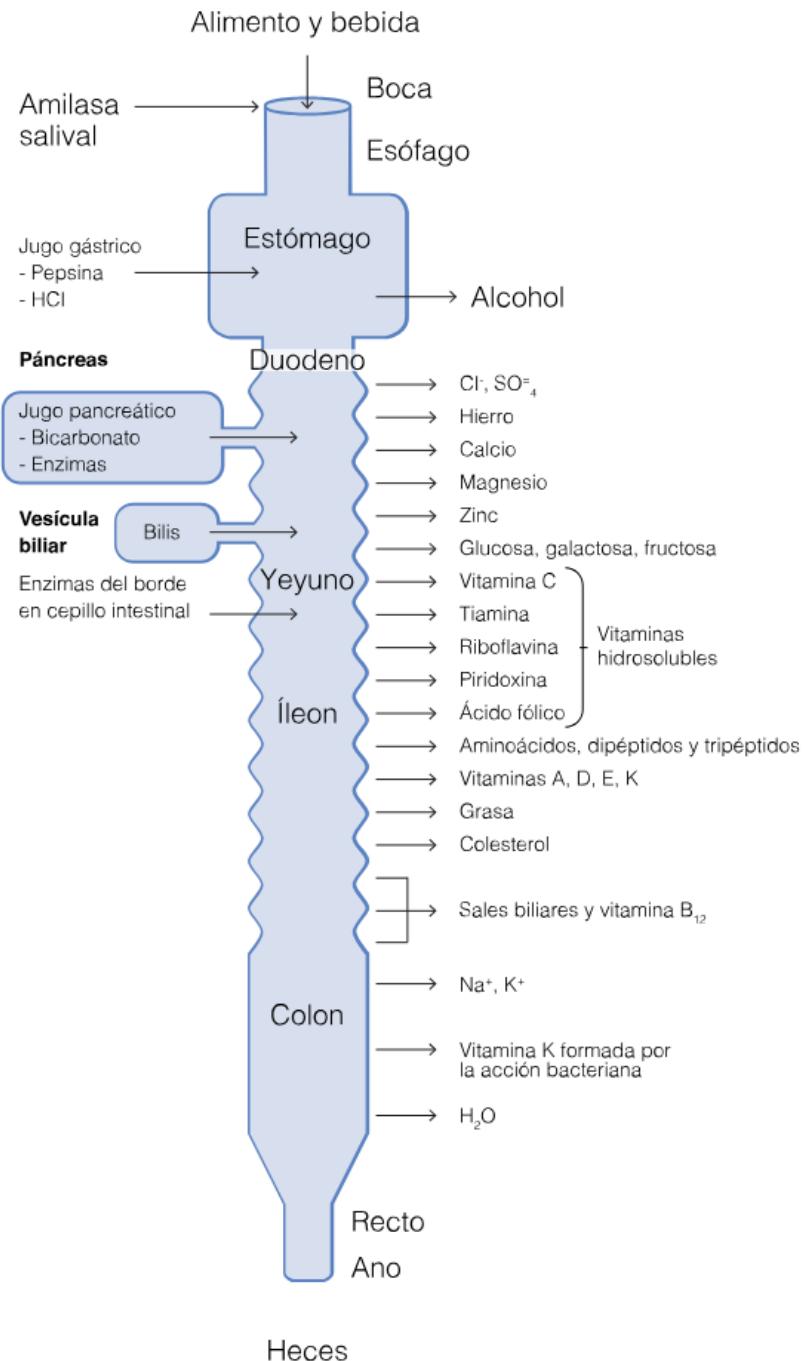
- Hidrosolubles (vitaminas del grupo B [B1, B2, niacina, ácido pantoténico, B6, biotina, ácido fólico, B12] y vitamina C), contenidas en los compartimentos acuosos de los alimentos.
- Liposolubles (A, D, E y K), solubles en lípidos, pero no en el agua y, por tanto, vehiculizadas generalmente en la grasa de los alimentos. Estas pueden acumularse y provocar toxicidad cuando se ingieren en grandes cantidades.

MINERALES

Los minerales nutrientes son elementos inorgánicos esenciales para el organismo como componentes estructurales y reguladores de los procesos corporales. No pueden ser sintetizados y deben formar parte de la alimentación diaria. Se han descrito aproximadamente 20 minerales esenciales para el hombre.

Según las cantidades en que sean necesarios y se encuentren en los tejidos corporales se distinguen tres grandes grupos:

- Macrominerales: calcio, fósforo, magnesio, sodio o potasio, cloro, azufre
- Microminerales o elementos traza que se encuentran en muy pequeñas cantidades: hierro, cinc, yodo, selenio, flúor, manganeso, cromo, cobre o molibdeno.
- Minerales ultratraza.



*Localización de la absorción de nutrientes en el tubo digestivo.
Adaptado de Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy.*



4. CONCEPTO DE DIETA SALUDABLE



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Calidad de una dieta

Para juzgar la calidad de una dieta, desde el punto de vista nutricional pueden emplearse distintos índices o parámetros de referencia, según los siguientes puntos de consideración:

- Hábitos alimentarios y variedad de la dieta
- Número de comidas realizadas y energía aportada por cada una de ellas
- Aporte de la ingesta de energía y nutrientes a las ingestas recomendadas
 - Energía
 - Densidad de nutrientes
 - Perfil calórico o rango aceptable de distribución de los macronutrientes
 - Tipo y cantidad de hidratos de carbono
 - Calidad y cantidad de la grasa
 - Calidad, cantidad y reparto de la proteína
 - Fibra dietética
 - Minerales
 - Vitaminas
- Formas de elaboración, entorno cultural



Índices de calidad de la dieta

- Diet Quality Index: de 0-16 puntos, cuanto más baja mejor calidad.
- Healthy Diet Indicator: de 0-9 puntos, cuanto más alta mejor calidad.
- Healthy Eating Index: cuanto más alta la puntuación, mejor calidad: puntuación de 0-100.
- Mediterranean Diet Score: puntuaciones de 0-100, cuanto más alta mejor calidad de la dieta.
- Mediterranean Diet Adherence Screener (**MEDAS**): 14 puntos. Mayor de 9 puntos, buena adherencia a dieta mediterránea.

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95872a79e2_adherencia_dieta_mediterranea.pdf



5. MODELOS DE DIETAS SALUDABLES



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Recomendaciones nutricionales saludables y sostenibles (AESAN-diciembre 2022)

**RECOMENDACIONES
DIETÉTICAS SALUDABLES
Y SOSTENIBLES**

complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española

COME SANO, MUÉVETE Y CUIDA TU PLANETA

DICIEMBRE 2022

CORTEJO DE ESPAÑA MINISTERIO DE CONSUMO

Agencia Estatal de Seguridad Alimentaria

<https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES DIETETICAS.pdf>

2

ÍNDICE

QUÉ SON LAS RECOMENDACIONES Y PARA QUÉ SIRVEN	3	Y LA ACTIVIDAD FÍSICA, POR QUÉ ES BENEFICIOSA PARA LA SALUD	13
QUÉ DEBE ESTAR PRESENTE EN UNA DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE		¿Cuánta actividad física debo hacer?	14
Más hortalizas y frutas Patatas y otros tubérculos con moderación	4	Recomendaciones según los grupos de edad	14
Cereales, mejor integrales	5		
Más legumbres	6		
Más frutos secos	7		
Más pescado, mejor azul	8		
Huevos con moderación, según tus necesidades	9		
Leche y productos lácteos con moderación, según tus necesidades	10		
Menos carne, mejor si es blanca			
Aceite de oliva cada día	11		
Agua del grifo siempre			
Reduce e incluso evita tomar...	12		
ALGUNAS IDEAS PRÁCTICAS			
Al comprar			
Al cocinar	16		
Al comer			
Muévete más y siéntate menos			
Para saber más	17		
DE UN VISTAZO	18		

ICONOS: FLATICON
IMÁGENES: UNSPLASH, PIXABAY, ADOBE STOCK
DISEÑO Y MAQUETACIÓN: RUBÉN MARTÍN BRAVO
NIPO: 049-22-008-2



Dieta Mediterránea (I)

□ La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

□ DECÁLOGO:

1. UTILIZAR EL ACEITE DE OLIVA COMO PRINCIPAL GRASA DE ADICIÓN Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea. Es un alimento rico en vitamina E, betacarotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras. Este alimento representa un tesoro dentro de la dieta mediterránea, y ha perdurado a través de siglos entre las costumbres gastronómicas regionales, otorgando a los platos un sabor y aroma únicos.

2. CONSUMIR ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL EN ABUNDANCIA: FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, CHAMPIÑONES Y FRUTOS SECOS Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario. Gracias a su contenido elevado en antioxidantes y fibra pueden contribuir a prevenir, entre otras, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.



Dieta Mediterránea (II)

3. EL PAN Y LOS ALIMENTOS PROCEDENTES DE CEREALES (PASTA, ARROZ Y ESPECIALMENTE SUS PRODUCTOS INTEGRALES) DEBERÍAN FORMAR PARTE DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA El consumo diario de pasta, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en carbohidratos. Nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias.

4. LOS ALIMENTOS POCO PROCESADOS, FRESCOS Y DE TEMPORADA SON LOS MÁS ADECUADOS. Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados. Es importante aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.

5. CONSUMIR DIARIAMENTE PRODUCTOS LÁCTEOS, PRINCIPALMENTE YOGUR Y QUESOS. Nutricionalmente se debe que destacar que los productos lácteos como excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) y vitaminas. El consumo de leches fermentadas (yogur, etc.) se asocia a una serie de beneficios para la salud porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.

6. LA CARNE ROJA SE TENDRÍA QUE CONSUMIR CON MODERACIÓN Y SI PUEDE SER COMO PARTE DE GUIOS Y OTRAS RECETAS. Y LAS CARNES PROCESADAS EN CANTIDADES PEQUEÑAS Y COMO INGREDIENTES DE BOCADILLOS Y PLATOS. El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras, y formando parte de platos a base de verduras y cereales.



Dieta Mediterránea (III)

7. CONSUMIR PESCADO EN ABUNDANCIA Y HUEVOS CON MODERACIÓN. Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana ya que sus grasas – aunque de origen animal- tienen propiedades muy parecidas a las grasas de origen vegetal a las que se les atribuyen propiedades protectoras frente enfermedades cardiovasculares. Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.

8. LA FRUTA FRESCA TENDRÍA QUE SER EL POSTRE HABITUAL. LOS DULCES Y PASTELES DEBERÍAN CONSUMIRSE OCASIONALMENTE. Las frutas son alimentos muy nutritivos que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son también una buena alternativa a media mañana y como merienda.

9. EL AGUA ES LA BEBIDA POR EXCELENCIA EN EL MEDITERRÁNEO. EL VINO DEBE TOMARSE CON MODERACIÓN Y DURANTE LAS COMIDAS. El agua es fundamental en nuestra dieta. El vino es un alimento tradicional en la dieta mediterránea que puede tener efectos beneficiosos para la salud consumiéndolo con moderación y en el contexto de una dieta equilibrada.

10. REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS, YA QUE ES TAN IMPORTANTE COMO COMER ADECUADAMENTE. Mantenerse físicamente activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestras capacidades es muy importante para conservar una buena salud.



Dieta DASH

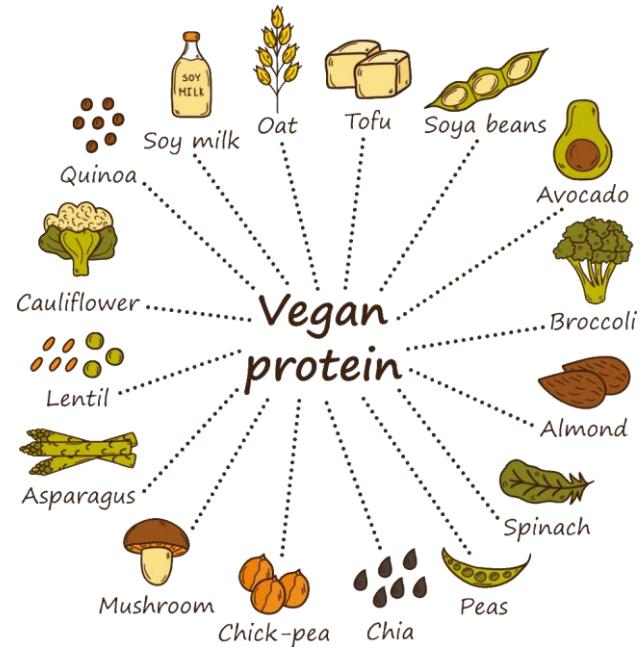
- ❑ DASH corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension).
- ❑ La dieta basada en enfoques dietéticos para detener la hipertensión es un plan de alimentación saludable diseñado para ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta (hipertensión).
- ❑ El plan DASH es bajo en sodio y disminuye las bebidas azucaradas y el dulce.
- ❑ El plan de alimentación DASH sigue las guías de alimentación saludable para el corazón, limitando grasas saturadas y grasas trans.



Dietas vegetarianas

- **Lactovegetariana:** excluye carne, pescados y huevos. Se incluyen productos lácteos.
- **Ovovegetariana:** excluye carne, pescado y lácteos. Permite huevos.
- **Ovolactovegetariana:** excluye carne y pescado. Permite lácteos y huevos.
- **Pescetariana:** excluye carne, lácteos y huevos. Permite el pescado.
- **Vegana:** excluye carne, pescado, huevos y lácteos, así como todos los alimentos que contienen estos productos.
- **Crudivegana:** basada en alimentos crudos de origen vegetal. Excluye alimentos de origen animal y todo tipo de alimentos que para consumirse precisen de cocción.

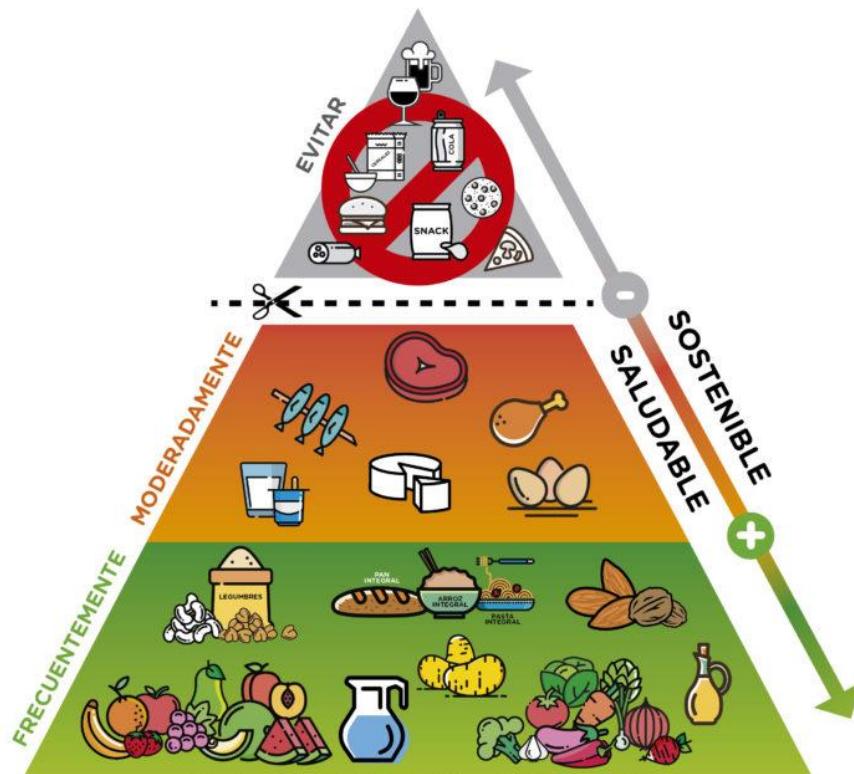
- Saludable si está adecuadamente PLANIFICADA e INDIVUALIZADA.
- **Suplementación de B12**, especialmente en dieta vegana/crudivegana y en dieta ovolactovegetariana con bajo consumo de lácteos y huevos.





Restricción de productos ultraprocesados

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



Elaborado por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva, marzo 2018



CODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUELLA QUE SE BASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL, MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y PRESCINDE DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS*.

*Los alimentos ultraprocesados se caracterizan por ser ricos en uno o varios de los siguientes ingredientes: azúcares, sal, grasas de mala calidad, potenciadores del sabor, harinas refinadas y otros componentes potencialmente nocivos.



6. OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO DIETÉTICO PARA LA PERSONA CON OBESIDAD



Objetivos del plan dietético

- El tratamiento dietético debe aumentar la información y centrarse en promover una alimentación saludable disminuyendo los hidratos de carbono sencillos y las grasas saturadas y trans de la dieta, aumentando el consumo de alimentos ricos en fibra.
- Para ello debe incrementarse el consumo de frutas, verduras y cereales integrales; sustituir lácteos y carnes grasas por sus versiones descremadas o magras y disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados (panificados, galletas, snacks) que contengan grasas saturadas y/o trans, azúcares y sal en su composición.
- **Objetivos:**
 - Lograr una pérdida de peso realista e individualizada
 - Reducir factores de riesgo de complicaciones de la obesidad
 - Lograr el mantenimiento del peso perdido
 - Control del apetito
 - Mantener hábitos de alimentación y estilo de vida saludable
 - Orden en alimentación, actividad física e higiene de sueño
 - Mejor capacidad y resistencia física
 - Mejoría en las complicaciones y reducción en la necesidad de tratamiento
 - Bienestar mental y gestión del estrés. Mejoría en calidad de vida



Objetivos de la pérdida ponderal

- Las pérdidas de peso entre el 5% -10% han demostrado tener un impacto significativo en la obesidad y en los factores de riesgo para el desarrollo de diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- Numerosos estudios muestran que con descensos aún modestos disminuyen los niveles de presión arterial, colesterol total, LDL-colesterol, triglicéridos, hemoglobina glicosilada, mejora la relación colesterol total-HDL y en un 30 a un 60% la sensibilidad a la insulina.

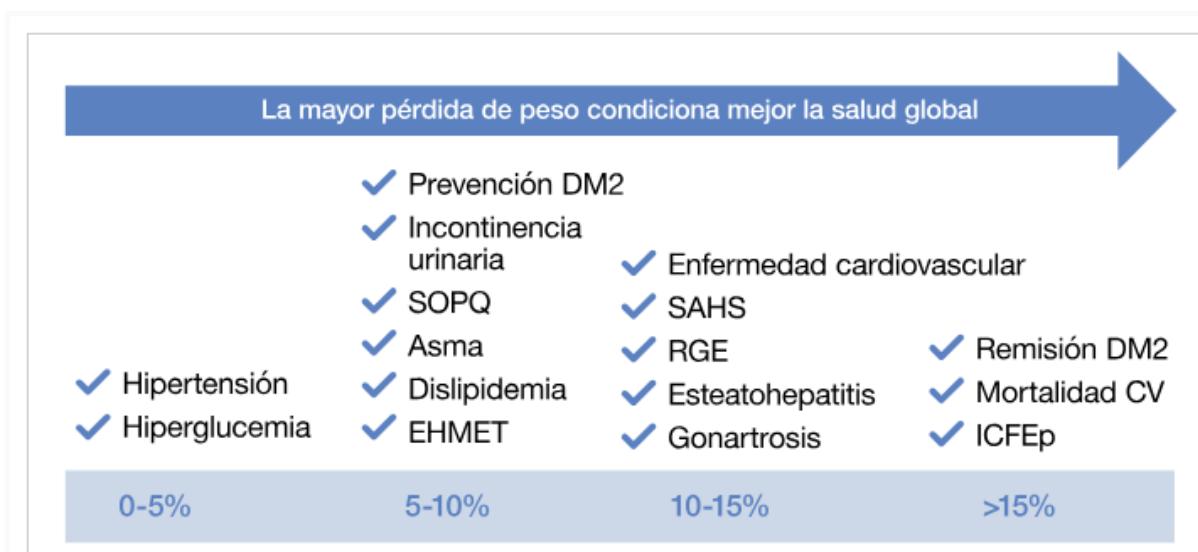


Figura 1. Mejoría o remisión de comorbilidades asociadas a la obesidad en función de las categorías de pérdida de peso.

CV: cardiovascular; DM2: diabetes mellitus tipo 2; EHMET: esteatosis hepática metabólica; ICFEp: insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada; RGE: reflujo gastroesofágico; SAHS: síndrome de apneas-hipopneas del sueño; SOPQ: síndrome de ovario poliquístico.



7. ENLACES DE INTERÉS



- ❑ Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre Ingestas Nutricionales de Referencia para la población española 2019

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/INR.pdf

- ❑ Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016): la nueva pirámide de la alimentación saludable

https://www.semg.es/images/documentos/docs_varios/GUIA_ALIMENTARIA.pdf

- ❑ Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los Alimentos

<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/53originalotros07.pdf>

- ❑ Indicadores de evaluación de la calidad de la dieta. Ángel Gil. Rev Esp Nutr Comunitaria 2015;21(Supl. 1):127-143

<https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1INDCALIDADDIETA.pdf>

- ❑ Campaña sobre alimentación saludable y sostenible

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/campanyas/come_bien.htm

- ❑ Estrategia NAOS

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm

- ❑ Observatorio de la nutrición y el estudio de la obesidad

<https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/observatorio.htm>



- ❑ Fundación Dieta Mediterránea
 - <https://dietamediterranea.com/>
- ❑ Menú semanal Dieta Mediterránea
 - <https://www.nestlemenuplanner.es/sabias-que/menu-mediterraneo.html>
- ❑ Unión Vegetariana Española
 - <https://unionvegetariana.org/>
- ❑ Menú Vegetariano semanal
 - <https://unionvegetariana.org/menu-vegetariano-semanal-pdf/>
- ❑ Alimentación vegetariana
 - <https://www.dimequecomes.com/p/alimentacion-vegetariana.html>
- ❑ Dieta DASH
 - <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456>
- ❑ Las grasas en nuestra alimentación
 - https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1086/150420_103627_2463317370.pdf
- ❑ Guía GIRO: Guía Española del manejo Integral y multidisciplinario de la Obesidad en personas adultas
 - <https://www.seen.es/portal/documentos/guia-giro-2024>



8.GLOSARIO



- **DASH:** acrónimo del término inglés “Dietary Approaches to Stop Hypertension”, plan alimentario para disminuir la hipertensión.
- **Hidratos de carbono “sencillos”:** son azúcares que se digieren de forma rápida, convirtiéndose en glucosa con relativa prontitud. A nivel químico se trata de monosacáridos y disacáridos.
- **Hidratos de carbono “complejos”:** poseen una estructura que se compone de tres o más azúcares, unidos entre sí, para formar una cadena larga o muy larga. Debido a su estructura compleja, tardan más tiempo en convertirse en glucosa y en ser asimilados por el organismo. Esta es la razón de que no aumenten los niveles de azúcar en la sangre tan rápido como los carbohidratos simples.
- **Omega 3:** un tipo de grasa poliinsaturada que ayuda a mantener el corazón sano. Dentro de los omega 3 existen tres tipos diferentes: DHA y EPA (ambos frecuentes en pescados) y ALA (en semillas vegetales).
- **Omega 6:** son un tipo de grasa poliinsaturada que se encuentra en los aceites vegetales, nueces y semillas (linoleico) y en carnes y embutidos (araquidónico).
- **Omega 9:** ácido graso monoinsaturado. El más conocido es el ácido oleico.
- **Proteína de suero lácteo (proteína whey):** es un producto compuesto principalmente por proteínas de alto valor biológico extraídas del suero de leche. Es generalmente comercializada y utilizada como suplemento dietético.



Advertencia

- ❑ Este material informativo y educativo se ha diseñado con la intención de que aumente el conocimiento sobre la nutrición en las personas con obesidad.
- ❑ En el diagnóstico y en el tratamiento de los problemas nutricionales relacionados con la obesidad intervienen diferentes profesionales como: médicos (especialistas en Endocrinología y Nutrición), dietistas-nutricionistas, técnicos superiores en dietética y enfermeras.
- ❑ El conocimiento de la enfermedad por parte del paciente y su implicación en el tratamiento mejora el control de esta y su calidad de vida.



¡Muchas gracias!