



AULA VIRTUAL

TRATAMIENTO DIETÉTICO PARA PERSONAS CON OBESIDAD

3. CONVIVE



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Autores

□ 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)



Convive con un paciente

- Cada experiencia de **cuidar** es única. Las características no sólo de la persona afectada, sino también del cuidador, hacen que cada relación de ayuda sea completamente diferente.
- Asumir el rol de cuidador puede resultar una experiencia satisfactoria y enriquecedora.
- En este apartado explicaremos con más detalle **cómo acompañar a la persona con obesidad**.



Índice

- 1.** Diseño de dietas
- 2.** Raciones habituales de consumo
- 3.** Plato para comer saludable
- 4.** Recomendaciones para hacer compra saludable
- 5.** Decálogo dietético si quieres disminuir la ingesta
- 6.** Dieta tras cirugía bariátrica
- 7.** Glosario
- 8.** Enlaces de interés



1-DISEÑO DE DIETAS



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Valoración dietética

El cuestionario sobre hábitos alimentarios y modelo dietético deberá recoger:

- Número, horario y distribución energética de las comidas.
- Número y tipo de platos en cada comida.
- Menús y recetas más frecuentes.
- Tipo de postre.
- Conocimientos y habilidades culinarias.
- Técnicas culinarias habituales y condimentación.
- Lugar en el que se preparan y realizan las comidas y responsable de las mismas.
- Responsable de la compra, periodicidad y tipos de alimentos que se compran (frescos, congelados, precocinados, etc.), cómo se almacenan y conservan.
- Aspectos prácticos relacionados con la economía y la organización de la cocina.
- Hábitos alimentarios durante los días laborables y fines de semana.
- Comidas fuera del hogar y calidad de la dieta consumida.
- Conocimientos nutricionales.



Intervención nutricional

- ❑ 1. Definir la prescripción dietética (ej. dieta hipocalórica).
- ❑ 2. Estimar las ingestas recomendadas de nutrientes y el gasto energético total (mediante calorimetría indirecta o por fórmulas estimativas).
- ❑ 3. Definir la fórmula nutricional de la dieta (valor calórico total, reparto de macronutrientes, número de comidas y distribución energética en cada una de ellas).
- ❑ 4. Establecer los objetivos y los resultados esperados.
- ❑ 5. Diseñar el plan específico de alimentación y nutrición. Planificación de la dieta.
- ❑ 6. Definir el plan de acción
- ❑ 7. Explicar la dieta prescrita mediante:
 - Educación nutricional para instruir o entrenar al P/C en aquellas habilidades relacionadas con el consumo de alimentos que se hayan visto deficientes. Impartir conocimientos para ayudar a gestionar los alimentos, la nutrición, la actividad física y el comportamiento alimentario.
 - Consejo/asesoramiento nutricional con el fin de motivar para conseguir cambios permanentes, haciendo hincapié en la responsabilidad personal (autocuidado) para tratar el problema existente y promover la salud.
- ❑ 8. Coordinar la atención nutricional con todas las partes implicadas.
- ❑ 9. Implementar la intervención nutricional.



2-RACIONES HABITUALES DE CONSUMO



Recomendaciones dietéticas AESAN 2022

Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española

Número de referencia: AESAN-2022-007

Informe aprobado por el Comité Científico en su sesión plenaria de 27 de julio de 2022

Grupo de trabajo

Esther López García (Coordinadora), Irene Bretón Lesmes, Araceli Díaz Perales, Victoria Moreno Arribas, María del Puy Portillo Baquedano, Ana María Rivas Velasco, Ujué Fresán Salvo*, Laura Tejedor Romero*, Francisco Bartolomé Ortega Porcel**, Susana Aznar Laín**, Enrique Lizalde Gil** y María Ángeles Carlos Chillerón (AESAN)

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/INFORME RECOMENDACIONES DIETETICAS.pdf

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf



Recomendaciones para la población española

Grupos de alimentos	Composición	Valor nutritivo	Frecuencia de consumo	Raciones	
				Peso de cada ración (en crudo y neto)	Ejemplos
Hortalizas	70-90 % agua, 1-5 % proteínas, 1-2 % grasa, 2-10 % carbohidratos	Fibra, vitaminas, minerales	Al menos, 3 raciones de hortalizas al día; frescas, de temporada y mínimamente procesadas. Consumo moderado de patata y tubérculos	Verduras y hortalizas: 150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias 1 patata grande o dos pequeñas
Frutas	70-90 % agua, 1-3 % proteínas, 0-1 % grasa, 5-20 % carbohidratos	Fibra, vitaminas (especialmente C), minerales	2-3 raciones de frutas al día; el consumo de zumos de frutas no es un sustituto de la fruta entera	120-200 g fruta fresca	1 pieza mediana 1 tazón mediano de cerezas o fresas 2 rodajas de melón
Cereales, preferiblemente integrales	Pan y harina: 10 % agua, 8-10 % proteínas, 1-3 % grasa, 50-80 % carbohidratos	Fibra (en productos integrales), vitaminas grupo B, minerales	Se sugiere un consumo de 3 a 6 raciones al día, dependiendo de las necesidades energéticas, y no más de 4 raciones si se necesita restringir la ingesta calórica	40-60 g pan	3-4 rebanadas o un panecillo
	Cereales y arroz: 6-7 % proteínas, 1-2 % grasa, 85 % carbohidratos	Fibra (en productos integrales), variable, vitaminas grupo B, minerales		60-80 g pasta, arroz	1 plato normal



Frutos secos	2-5 % agua, 15-25 % proteínas, 45-70 % grasa, 10-20 % carbohidratos	Fibra, minerales, vitaminas, lípidos	3 o más raciones de frutos secos a la semana. Sin sal, grasas ni azúcares añadidos.	20-30 g Sin sal añadida	1 puñado o ración individual (15 g)
Leche y derivados	Leche: 90 % agua, 3,5 % proteínas (caseína), 3-4 % grasa, 5 % carbohidratos (lactosa)	Proteínas, Ca, P, vitaminas grupo B y D	Consumo de un máximo de 3 raciones de lácteos al día. Evitando lácteos con azúcares añadidos y con alto contenido en sal.	200-250 ml leche	1 vaso/taza de leche
	Queso: 25 % proteínas, 2 % carbohidratos, Contenido lipídico variable	Proteínas, Ca, P, vitaminas grupo B y D		80-125 g queso fresco 40-60 g queso curado	2-3 lonchas de queso 1 porción individual (variable)
	Yogur: 3-5 % proteínas, 1-3 % grasa, 14 % carbohidratos	Proteínas, Ca, P, vitaminas grupo B y D		125 g yogur, y otras leches fermentadas, sin azúcares añadidos	1-2 unidades de yogur
Carne y productos cárnicos	Vacuno, ovino, porcino: 60-65 % agua, 12-20 % proteínas, 8-30 % grasa	Proteínas, vitaminas grupo B, minerales	Máximo de 3 raciones semanales el consumo de carne, priorizando el consumo de carne de aves y conejo y minimizando el consumo de carne procesada.	100-125 g	1 filete mediano de carnes magras y aves 1 cuarto de pollo 1 cuarto de conejo
	Aves: 60-70 % agua, 20-25 % proteínas, 3-8 % grasa	Proteínas, vitaminas grupo B, minerales			



Pescado/mariscos	Pescados y mariscos: 60-70 % agua, 15-23 % proteínas, 1-15 % grasa, 0-2 % carbohidratos	Proteínas, minerales: I, F, ácidos grasos omega 3 (pescados azules)	Al menos, 3 raciones a la semana de pescado, priorizando el consumo de pescado azul.	125-150 g	Pescados y mariscos: 1 filete individual o varias porciones de marisco
Huevos	80 % agua, 6-10 % proteínas, 8-12 % grasa	Proteínas	Hasta 4 huevos a la semana	Medianos (53-63 g)	1-2 huevos
Legumbres	10-20 % agua, 19-24 % proteínas, 1-5 % grasa, 50-60 % carbohidratos	Proteínas, fibra	Consumo de, al menos, 4 raciones a la semana hasta llegar a un consumo diario	50-60 g	1 plato normal individual
Aceite de oliva virgen	99 % grasa	Ácidos grasos monoinsaturados: ácido oleico	A diario preferiblemente en crudo	10 ml	1 cucharada sopera
Agua	100 % agua	Agua	1,5-2,5 litros al día	200-250 ml	1 vaso de agua
Azúcar	Sacarosa	-	<30 g/día. Evitar alimentos con azúcar añadido	5-10 g	Cucharada postre
Sal (yodada)	NaCl	-	<5 g/día = 2 g sodio/día. No añadir durante el cocinado. Evitar alimentos con sal añadida	-	Pizca sal

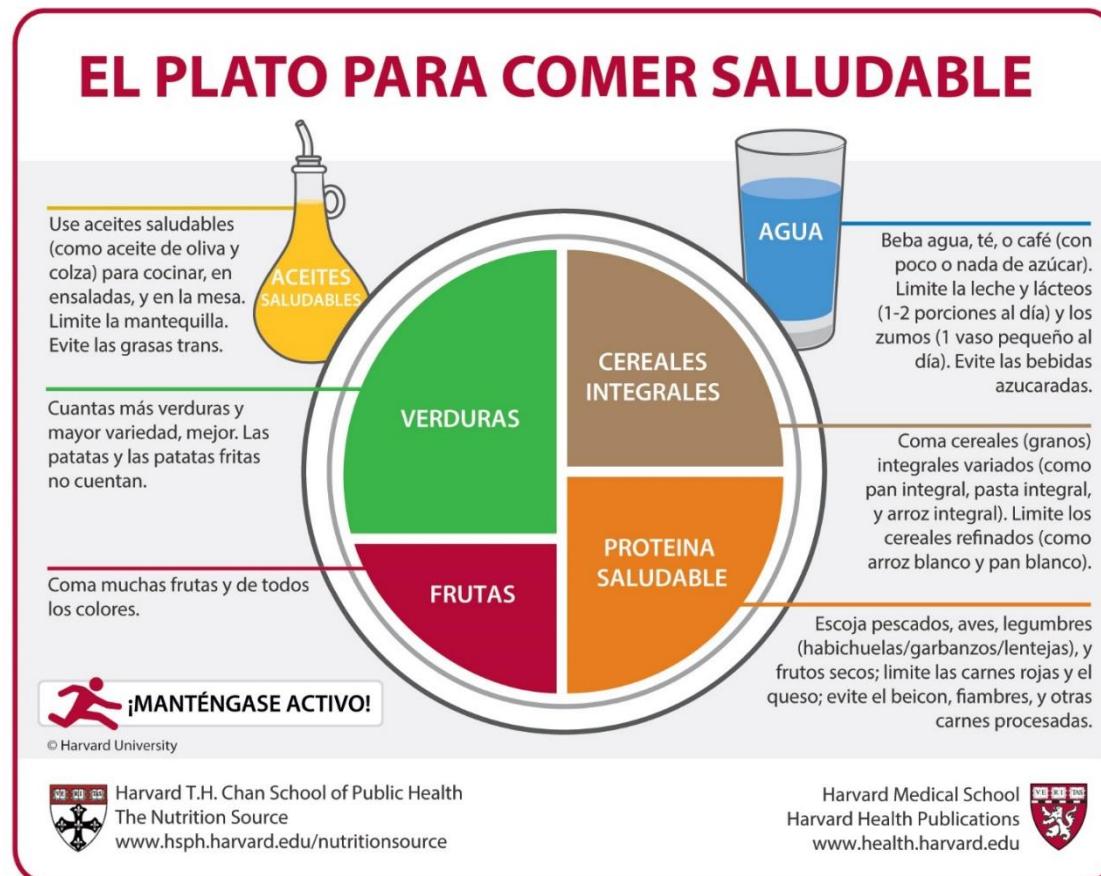


3-PLATO PARA COMER SALUDABLE



Con el **Método del Plato** puedes ver fácilmente qué espacio debe ocupar cada grupo de alimentos en una comida principal, como si se tratara de un “plato único”.

En la primera mitad irán las **verduras, hortalizas y frutas** (50%), en uno de los cuartos los **alimentos proteicos** (25%) y en el otro los **hidratos de carbono** (25%).





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 salsas 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.



4-RECOMENDACIONES PARA HACER COMPRA SALUDABLE



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Normas para una compra inteligente y saludable

Elección del lugar donde comprar los alimentos	<ul style="list-style-type: none">-Lugar con aspecto limpio-Trabajadores que siguen las normas higiénicas-Productos ordenados y en buen estado
Planificar la compra	<ul style="list-style-type: none">-Comprobar previamente los alimentos que tenemos en casa-Alimentos necesarios para el menú semanal-Acudir a la compra con tiempo y sin hambre-Evaluar los precios
Leer las etiquetas de los alimentos	<ul style="list-style-type: none">-Comprobar la fecha de caducidad-Revisar listado de ingredientes-Observar el peso neto y escurrido-Comprobar el país de origen-Prestar atención a las instrucciones para conservación y uso-Priorizar productos de temporada y de cercanía
Etiquetado nutricional	<ul style="list-style-type: none">-Revisar valor energético, azúcar añadido y sal-Comprobar la cantidad y porcentaje de nutrientes-Comparar entre productos similares (etiquetado frontal)
Seguir el circuito de compra saludable	<ul style="list-style-type: none">-No romper la cadena de frío-Dejar para el final la compra de refrigerados y congelados



Higiene y seguridad alimentaria en el ámbito doméstico

La compra de alimentos	<ul style="list-style-type: none">-Seleccionar el lugar adecuado para la compra-Elección de los alimentos-Leer el etiquetado-No romper la cadena de frío de los alimentos-Traslado adecuado de los alimentos a casa
Almacenamiento de los productos	<ul style="list-style-type: none">-Diferenciar entre estables y perecederos-Conservar en frigorífico (0-5 °C) o congelador (-18 o -30 °C), según las necesidades-Almacenarlos de forma ordenada, teniendo en cuenta fechas de caducidad y de elaboración
Elaboración de los alimentos	<ul style="list-style-type: none">-Cocción adecuada para destruir los microorganismos (obtener 70°C en el centro del producto): asado, olla a presión, cocción al vapor, fritura fuerte.-Usar aceite en buen estado-Manipulación higiénica de los alimentos (buena higiene de manos, de superficies y de utensilios)
Conservación de platos preparados	<ul style="list-style-type: none">-Conservar en el frigorífico siempre y recalentar cuando se vayan a consumir-Técnicas correctas de descongelado



Procesos culinarios según temperatura y medio de tratamiento térmico

TRATAMIENTOS TÉRMICOS	<p>Especiales*: al vacío, microondas</p> <p>Mixtas: estofado, braseado, guisado, rehogado</p> <p>Medio acuoso*: escaldado, hervido, escalfado, vapor</p> <p>Calor seco</p> <ul style="list-style-type: none">• Medio graso^: salteado, fritura, enharinados / rebozados / empanados• Medio no líquido*: horno, papillote, parrilla, placa o plancha, gratinado, baño maría
TRATAMIENTOS A TEMPERATURA AMBIENTE	<p>Aliños</p> <p>Emulsificaciones</p> <p>Marinados o adobados</p> <p>Encurtidos</p> <p>Amasados (harina, agua, levadura y sal)</p> <p>Salazones</p> <p>Escabeches (aceite, vinagre y sal, durante mínimo 24 horas)</p>

*Opciones más saludables

^Utilice preferentemente aceite oliva virgen



5-DECÁLOGO DIETÉTICO SI QUIERES DISMINUIR LA INGESTA



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



1. Control de Porciones

- Reducir el tamaño de las porciones: Usa platos más pequeños y sírvete porciones más pequeñas de los alimentos.
- Evita repetir: Sirve la comida en la cocina y evita llevar fuentes grandes a la mesa.

2. Elegir alimentos bajos en calorías y altos en nutrientes

- Aumenta el consumo de vegetales: Opta por verduras de hoja verde, pepino, brócoli, coliflor y calabacín. Son bajos en calorías y ricos en fibra.
- Elige frutas bajas en calorías: Opta por frutas como fresas, manzanas y cítricos en lugar de frutas más calóricas como plátanos o uvas en exceso.

3. Moderar el consumo de grasas y azúcares refinados

- Evita frituras y empanados: Prefiere métodos de cocción como al vapor, a la parrilla o al horno.
- Reduce los alimentos ultraprocesados: Evita galletas, dulces, snacks y comidas rápidas, que suelen ser altos en calorías.

4. Reducir bebidas calóricas

- Evita refrescos, zumos industrializados y bebidas alcohólicas. Elige agua, infusiones sin azúcar, o aguas saborizadas naturalmente.
- Limita los lácteos enteros: Sustituye por versiones bajas en grasa o sin grasa.

5. Aumentar la fibra y proteínas magras

- Incluye más fibra: Consume legumbres, avena y cereales integrales, que ayudan a sentir saciedad.
- Opta por proteínas magras: Pollo sin piel, pavo, pescado, tofu, y claras de huevo son buenas opciones.



6. Planifica y controla las comidas

- Haz un registro de comidas: Mantén un diario para identificar hábitos y ajustar las cantidades consumidas.
- Realiza comidas balanceadas y programadas: Evita saltarte comidas para no llegar con exceso de hambre a la siguiente.

7. Moderación de salsas y condimentos

- Reduce el uso de salsas altas en calorías: Como mayonesa, aderezos cremosos, y usa alternativas como mostaza, vinagre balsámico o yogur natural bajo en grasa.

8. Snacks saludables

- Controla los snacks / picoteo: Sustituye patatas fritas o galletas por opciones como zanahoria, pepino, fruta deshidratada, yogur natural con fruta, un puñado frutos secos naturales.

9. Evita comer frente a pantallas

- Comer mientras se ve televisión o se usa el teléfono puede llevar a un consumo inconsciente de más calorías.

10. Revisa etiquetas nutricionales

- Revisa la información nutricional y elige opciones con menos calorías, grasas saturadas y azúcares añadidos.
- Prioriza el consumo de alimentos frescos.



6-DIETA TRAS CIRUGÍA BARIÁTRICA



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS BY-PASS GÁSTRICO



Bypass gástrico
Góñi F, Moreno C, Díez del Val I.
Manual SEEN de Endocrinología y Nutrición 2015

- ✓ El objetivo inicial de estas recomendaciones es facilitar la progresión alimentaria y asegurar un aporte adecuado de nutrientes, así como evitar las posibles complicaciones derivadas de la nueva cámara gástrica creada.
- ✓ El objetivo final será la pérdida de grasa corporal, tratando de preservar la masa muscular y ósea para mejorar su salud a largo plazo.
- ✓ La adherencia a la nueva pauta de alimentación y a la toma de suplementos de vitaminas y minerales, es una parte fundamental del tratamiento quirúrgico de la obesidad.
- ✓ Los déficits nutricionales son frecuentes después de este tipo de intervenciones y se precisa de su monitorización y adecuada suplementación de por vida, por ello, es muy importante que acuda a las visitas de seguimientos planificadas por su equipo terapéutico.
- ✓ El inicio de la alimentación se realizará de manera progresiva, atravesando varias fases que se diferencian en textura y consistencia. La dieta se adaptará de manera individualizada, promoviendo una alimentación tan saludable y equilibrada como fuera posible, según su cirugía.
- ✓ La consolidación de unos hábitos y estilos de vida saludables serán la clave del éxito de la cirugía de la obesidad.

Información elaborada por Área de Nutrición y Grupo de Trabajo de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), 2018. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico y tratamiento médico. Para obtener información específica relacionada con su condición médica personal, debe consultar a su médico.

https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1084/140420_012741_1352286268.pdf

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS GASTRECTOMÍA TUBULAR



Gastrectomía tubular (sleeve)
Góñi F, Moreno C, Díez del Val I.
Manual SEEN de Endocrinología y Nutrición 2015

- ✓ El objetivo inicial de estas recomendaciones es facilitar la progresión alimentaria y asegurar un aporte adecuado de nutrientes, así como evitar las posibles complicaciones derivadas de la nueva cámara gástrica creada.
- ✓ El objetivo final será la pérdida de grasa corporal, tratando de preservar la masa muscular y ósea para mejorar su salud a largo plazo.
- ✓ La adherencia a la nueva pauta de alimentación y a la toma de suplementos de vitaminas y minerales, es una parte fundamental del tratamiento quirúrgico de la obesidad.
- ✓ Los déficits nutricionales son frecuentes después de este tipo de intervenciones y se precisa de su monitorización y adecuada suplementación de por vida, por ello, es muy importante que acuda a las visitas de seguimientos planificadas por su equipo terapéutico.
- ✓ El inicio de la alimentación se realizará de manera progresiva, atravesando varias fases que se diferencian en textura y consistencia. La dieta se adaptará de manera individualizada, promoviendo una alimentación tan saludable y equilibrada como fuera posible, según su cirugía.
- ✓ La consolidación de unos hábitos y estilos de vida saludables serán la clave del éxito de la cirugía de la obesidad.

Información elaborada por Área de Nutrición y Grupo de Trabajo de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), 2018. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico y tratamiento médico. Para obtener información específica relacionada con su condición médica personal, debe consultar a su médico.

https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1082/140420_012223_5706642613.pdf



Consideraciones particulares de la dieta poscirugía bariátrica

- El volumen de las tomas debe ser pequeño (50-150 mL), ajustándose al tamaño del nuevo estómago creado con la cirugía
- Por el motivo anterior debe incrementarse el nº de comidas diarias, al menos en 5-6 tomas diarias para alcanzar los requerimientos de energía y nutrientes necesarios.
- Tras la cirugía, y para conocer la adaptación de cada persona se recomienda que la dieta sea progresiva pasando por 3 fases:
 - 1) Dieta líquida (entre 2-4 semanas), principalmente con productos comerciales,
 - 2) Dieta triturada-muy blanda (2-4 semanas): a base de purés, papillas, alimentos muy blandos.
 - 3) Dieta de sólidos (a partir de las 4-6 semanas de la cirugía).
- Se debe masticar bien cada bocado de alimento (unas 20 veces) antes de tragarlo.
- Tomar el agua u otros líquidos 30 minutos antes o 30 min después de las comidas. Siempre a pequeños sorbos.
- La ingesta de **PROTEÍNAS** debe ser el objetivo principal de cada comida (al menos **20 g** de proteínas en cada comida; mínimo **60 g/día**). Deberá tomarse en primer lugar, antes que cualquier otro alimento.
- Una ingesta adecuada de proteínas junto a ejercicio físico de fuerza permite controlar la pérdida de masa muscular al mínimo durante el periodo de pérdida de peso (solo se debería perder grasa y apenas masa muscular).



La importancia de las proteínas en la dieta poscirugía bariátrica

- La ingesta de proteínas debe ser una de las prioridades de la dieta tras la cirugía porque se pretende preservar al máximo la pérdida de masa muscular durante el periodo de pérdida de peso.
- Cada comida o incluso bebidas debe contener proteínas: aproximadamente 20-30 g de proteínas en cada comida principal. O lo que es lo mismo, un mínimo de 60 g de proteínas al día.
- Las proteínas se encuentran principalmente en carnes magras (pollo, pavo, ternera, cerdo magro, conejo...), pescados y mariscos, lácteos, huevos y legumbres.
- Sin embargo, la tolerancia a las proteínas es regular durante las primeras semanas. Por eso debe aprender a modificar la textura y forma de tomar las proteínas: carne picada, pescado triturado, queso rallado...en forma de purés, con relleno de verduras, pudín, albóndigas, croquetas...
- Actualmente se puede recurrir a preparados lácteos comerciales (yogures, cremas) ricos en proteínas.
- También se puede añadir módulos de proteínas en las comidas y líquidos, si la ingesta de alimentos proteicos produce intolerancia.



Tabla de equivalencias de alimentos proteicos

Alimento	Proteínas (g/100 g)	Ración promedio	Proteínas (g/ración)
Carnes magras de pechuga pollo/pavo	24	50-100 g	12-24
Carnes magras de ternera, cerdo, conejo	20	50-100 g	10-20
Lomo embuchado, cecina de vaca	39	25 g	≈ 10
Jamón serrano	28	20-40 g	5.6 – 11.2
Fiambre de pavo, pollo, jamón cocido extra	20	30-50 g	6-10
Pescados, mariscos, salmón ahumado	17-21	50-100 g	≈ 9-18
Conservas bonito, atún, caballa, melva, anchoas (peso escurrido)	28	50 g	14
Conservas almejas, berberechos, navajas, calamares	16	50 g	8
Leche de vaca (entera, semi o desnatada)	3.5	100 mL	3.5
Leche de oveja, leche enriquecida en proteínas	5	100 mL	5
Leche en polvo desnatada	36.3	20 g (2 cs)	7.3
Leche evaporada	6	50 mL	3
Yogur natural o de sabores	3.5	125 g	4.4
Yogur griego, flan de huevo	4.5	125 g	5.6
Yogur o preparado lácteo + proteínas	8-12	125 g	10-15
Queso fresco batido desnatado	8	100 g	8
Requesón, ricota, burrata, cottage	10	100 g	10
Queso fresco Burgos, cabra	12	100 g	12
Mozarella, feta, queso cabra rulo, brie, camembert, gorgonzola	16-18	50 g	8-9
Queso manchego, Idiazabal, Cheddar, Emmental, Edam, Pecorino, queso loncha (cualquier tipo)	25	30 g	7.5
Queso parmesano, Grana Padano	33	30 g	10
2 quesitos desnatados /queso untar bajo en grasa	11	30 g	3.3
Huevo entero	12.5	60 g	7.5
Claras de huevo	11	3 claras	11
Lentejas, garbanzos, alubias, habas cocinadas	6	100-200	6-12
Frutos secos (no castañas)	17	30 g	5.1
Crema de cacahuete natural (sin grasas añadidas)	28	25 g	7
Módulo de proteínas (2 cacitos dosificadores)	100	10 g	10

Valores promedios de varias marcas comerciales. Seleccionar aquellos con menor contenido en grasas. El tamaño de las raciones dependerá del momento evolutivo de ingesta tras la cirugía y de la tolerancia individual.



Fuentes proteicas veganas

Alimento	Proteína en g por cada 100g
Soya, Cruda	36,5
Semillas de calabaza	29,8
Carne	26,0
Maní	25,8
Fríjol Mungo, Crudo	25,2
Lentejas, Crudas	24,6
Mantequilla de maní	24,0
Almendras	21,2
Garbanzo, Crudo	20,5
Pistachos	20,2
Linaza	18,3
Marañón	18,2
Soya, Cocinada	18,2
Avena, Cruda	17,3

Alimento	Proteína en g por cada 100g
Nueces	15,2
Avellanas	15,0
Tofu	12,7
Nuez pecana	9,1
Lentejas, Cocinadas	9,0
Fríjol pinto, Cocinado	9,0
Garbanzo, Cocinado	8,9
Macadamia	7,9
Fríjol Mungo, Cocinado	7,5
Arveja Verde, Cruda	5,4
Arveja Verde, Cocinada	5,4
Fríjol pinto, Crudo	5,3
Avena, Cocinada	3,2
Arroz Blanco	2,4

USDA, La Guía Veg - Cantidad de proteína por cada 100 gramos de alimento



7.GLOSARIO



Glosario

- **Cirugía bariátrica:** Es el tratamiento quirúrgico de la obesidad. Procede del griego “baros” y de “iatros”, concerniente a la medicina curativa).
- **Laparoscopia:** Técnica quirúrgica menos invasiva ya que se accede a través de varios orificios en la cavidad gástrica, sin tener que abrir todo el abdomen. La recuperación es mucho más rápida y las complicaciones son mínimas.
- **Tipos de cocción**
 - Cocción en **seco**: plancha, parrilla, asado, gratinado, papillote, baño María.
 - Cocción en **líquido**: hervido o pochado (con agua, en cazuela u olla exprés), escalfados y escaldado (menos tiempo), cocción al vapor.
 - Cocción en **grasa**: salteados (menos aceite) y frituras (mayor cantidad de aceite). A menudo los alimentos de frituras pueden estar previamente enharinados, rebozados y empanados.
 - Cocción en agua y grasa: son los estofados, sofritos, rehogados y guisos en general. La cantidad de grasa utilizada es menor que en las frituras.
- **Fécula:** son hidratos de carbono en forma de almacén o reserva (**almidón**) de algunas plantas, como los tubérculos (patata, boniatos, yuca), semillas y cereales (pan, pasta, sémola, tapioca, cuscús, arroz, cereales de desayuno). Sin olvidar las harinas (de trigo, de maíz, de arroz, patata, gofio...), con la que puede confeccionar diferentes tipos de alimentos.



8. ENLACES DE INTERÉS



Enlaces recomendados

- Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles (AESAN, 2022)
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf
- Dieta equilibrada sobre nutrición y vida sana
<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion>
- Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos (SENC)
<https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>
- Recomendaciones nutricionales tras cirugía bariátrica
https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1084/140420_012741_1352286268.pdf
https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1082/140420_012223_5706642613.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>



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 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!