



AULA VIRTUAL

Tratamiento dietético para la persona con obesidad

- ❖ La obesidad es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.
- ❖ El tratamiento dietético constituye uno de los pilares fundamentales del tratamiento.

1. CONOCE

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.

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



MEJORÍA O REMISIÓN SEGÚN PÉRDIDA DE PESO

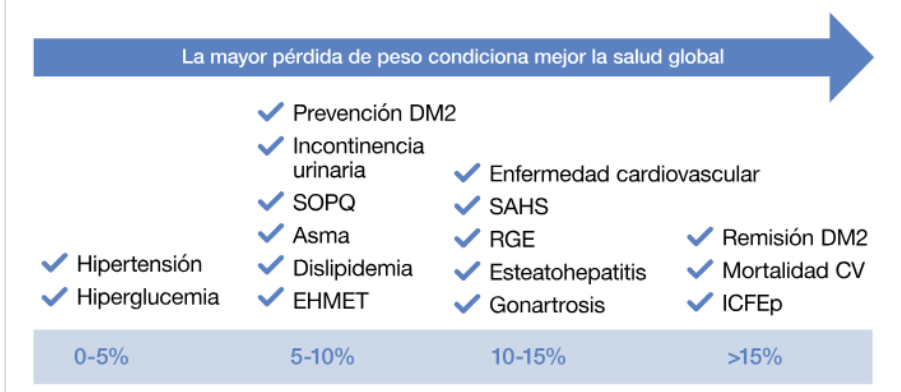


Figura 1. Mejoría o remisión de comorbilidades asociadas a la obesidad en función de las categorías de pérdida de peso. CV: cardiovascular; DM2: diabetes mellitus tipo 2; EHMET: esteatosis hepática metabólica; ICFeP: insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada; RGE: reflujo gastroesofágico; SAHS: síndrome de apneas-hipopneas del sueño; SOPQ: síndrome de ovario poliquístico.

2. APRENDE

Comparativa entre diferentes tipos de dietas populares para perder peso. Impacto en el peso y factores de riesgo cardio-metabólicos

Dieta	Peso	cLDL	cHDL	TG	Glucemia	Insulina	HbA1c	PAS	PAD
Mediterránea	**	*	***	**	**	*	*	***	***
DASH	*	*	*	*	*	*	*	**	**
Vegetariana (HC > 50%, Proteínas 15-18%)	**	*	*	*	*	*	*	*	*
Vegana (HC > 50%, proteínas 10%)	**	**	*	*	*	*	*	*	*
Alta en HC (>65%)	***	**	*	**	*	*	*	*	*
Baja en HC (<40%)	***	**	**	***	**	**	**	*	*
Zona (30% proteínas)	**	*	*	**	*	*	*	*	*
Paleolítica (> 35-40% proteínas)	**	***	**	**	*	*	*	*	*
Ayuno intermitente	**	*	*	*	**	**	**	*	*

Basado en: Ge L, et al. BMJ 2020; 369: m696 y de Dinu M, et al. Adv Nutr 2020; 11:815-833.

3. CONVIVE

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

DECÁLOGO DIETÉTICO SI QUIERES DISMINUIR LA INGESTA

- Control de Porciones
- Elegir alimentos bajos en calorías y altos en nutrientes
- Moderar el consumo de grasas y azúcares refinados
- Reducir bebidas calóricas
- Aumentar la fibra y proteínas magras
- Planifica y controla las comidas
- Moderación de salsas y condimentos
- Snacks saludables
- Evita comer frente a pantallas
- Revisa etiquetas nutricionales



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).

PLATO SALUDABLE OBESIDAD (SEEN-SEEDO)



INDICACIONES DIETÉTICAS TRAS CIRUGÍA BARIÁTRICA

- El volumen de las tomas debe ser pequeño (50-150 mL), ajustándose al tamaño del nuevo estómago
- 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:
- Dieta líquida (entre 2-4 semanas), principalmente con productos comerciales, Dieta triturada-muy blanda (2-4 semanas): a base de purés, papillas, alimentos muy blandos.
- Dieta de sólidos (a partir de las 4-6 semanas de la cirugía.
- Se debe masticar bien cada bocado de alimento.
- Tomar el agua u otros líquidos 30 minutos antes o 30 min después de las comidas. 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**).

DIETA TERAPÉUTICA ADECUADA



Toda dieta terapéutica tiene que ser una dieta equilibrada con las modificaciones que precise en función de unas necesidades individuales. Es decir, la dieta tiene que nutrir adecuadamente, ayudar a curar o compensar la enfermedad y evitar la aparición de síntomas.

Las modificaciones pueden ser:

Cualitativas. Sobre las bases de una dieta equilibrada, permitir/limitar o moderar/desaconsejar determinados alimentos. No es necesario cuantificar. El paciente prepara y confecciona su dieta.

Cuantitativas. Es necesario cuantificar y valorar el contenido en energía y nutrientes de la dieta programada.

También pueden afectar a: nutrientes específicos, alimentos, formas culinarias, textura, etc.

Se pueden modificar aspectos nutricionales o sensoriales

4. CUÍDATE



RIESGOS PLAN DIETÉTICO INADECUADO

Eliminar grupos completos de alimentos que den lugar a falta de nutrientes esenciales

Desequilibrios en el metabolismo (deshidratación, desnutrición)

Pérdida excesiva de masa muscular / sarcopenia

Afectación del control de enfermedades (diabetes, hipertensión, dislipemia, etc.)

Efecto yo-yo

Efectos negativos en el sistema inmunológico

Impacto en la salud mental

Riesgo para la calidad de vida



@ObesitySeen
@sociedadSEEN
@TuendocrinoSEEN

