



AULA VIRTUAL OBESIDAD

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 LA DIETA**, desde el punto de vista nutricional pueden emplearse distintos índices o parámetros de referencia, según los siguientes puntos de consideración:

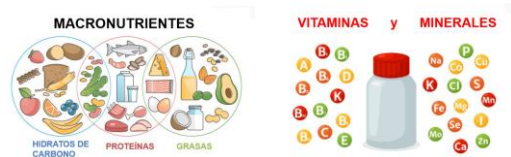
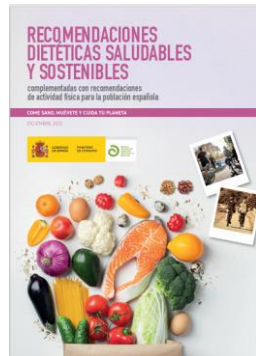
Hábitos alimentarios y variedad de la dieta

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

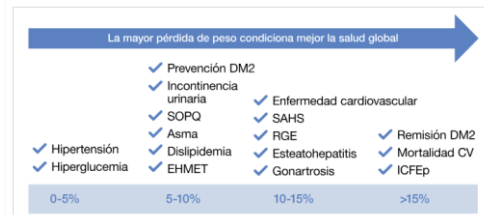


Figura 1. Mejoría o remisión de comorbilidades asociadas a la obesidad en función de las categorías de pérdida de peso. CV: cardiovascular; DM2: diabetes mellitus tipo 2; EHMET: esteatosis hepática metabólica; ICIEp: insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada; RGE: reflujo gastroesofágico;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

TRATAMIENTO DIETÉTICO PARA LA PERSONA CON OBESIDAD

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	**	*	*	*	**	**	**	*	*

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



4. CUÍDATE

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

