

OBESIDAD

Tratamiento dietético de la obesidad

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Ana M.^a Sánchez Bao. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol. La Coruña.

Laura Cotovad Bellas. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol. La Coruña.

Introducción

La obesidad es una condición que afecta a millones de personas en todo el mundo y está asociada a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y algunos tipos de cáncer. Seguir un plan de alimentación saludable no solo nos ayudará a controlar el peso, sino también a prevenir múltiples enfermedades, así como mejorar la esperanza y calidad de vida.

Este documento proporciona una guía práctica para ayudar al paciente a adoptar medidas que promuevan la pérdida de peso de manera saludable y sostenible. No obstante, se puede consultar información ampliada en la página de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición sobre [alimentación](#) y sobre [ejercicio físico](#).

Principios básicos del tratamiento dietético

1. **Reducción calórica controlada:** la base del tratamiento dietético de la obesidad es crear un déficit calórico, lo que significa consumir menos calorías de las que el cuerpo quema diariamente. No se trata de pasar hambre, sino de ajustar las porciones y elegir alimentos más bajos en calorías, pero ricos en nutrientes.
Ejemplo práctico: si la ingesta diaria actual del paciente es de 2500 calorías, reducir unas 500 calorías por día suele conducir a una pérdida de peso de 0,5 a 1 kg por semana.
2. **Equilibrio y variedad en la alimentación:** es importante mantener una dieta equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas. Esto asegura que se obtengan todos los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita, incluso mientras se reduce la ingesta calórica.
Clave: no hay que enfocarse solo en reducir calorías, sino que se deben priorizar alimentos que sean nutritivos y que ayuden a sentirse saciado.

Grupos de alimentos y ejemplos

1. **Frutas y verduras:** las frutas y verduras son fundamentales en una dieta saludable. Son bajas en calorías y ricas en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, lo que las convierte en aliados clave en la pérdida de peso. Se recomienda consumir al menos 5 porciones al día.
2. **Cereales y tubérculos, preferiblemente integrales:** proporcionan energía sostenida gracias a su contenido en carbohidratos complejos y fibra, lo que también contribuye a la sensación de saciedad. Se recomienda consumir 3-4 porciones al día, priorizando opciones integrales.
Ejemplos: pan integral, avena, arroz integral, quinoa, patatas.
3. **Proteínas magras:** son esenciales para la construcción y reparación de tejidos y ayudan a mantener la masa muscular durante la pérdida de peso. Las fuentes magras de proteína son preferibles porque tienen menos grasas saturadas.
Ejemplos: carnes magras como pechuga de pollo sin piel, pescado (especialmente variedades ricas en omega-3 como el salmón), claras de huevo, legumbres como lentejas y garbanzos, tofu.
4. **Lácteos:** los productos lácteos son una fuente importante de calcio y proteínas. Para el manejo de la obesidad es recomendable optar por versiones bajas en grasa o alternativas vegetales fortificadas que aporten nutrientes sin un exceso de calorías. Se recomienda un consumo de 2-3 porciones al día.
Ejemplos: leche descremada, yogur bajo en grasa, quesos bajos en grasa, leches vegetales fortificadas con calcio y vitamina D (como la de almendras o soja).
5. **Grasas saludables:** no todas las grasas son perjudiciales. Las grasas insaturadas, presentes en alimentos como el aguacate, el aceite de oliva virgen y los frutos secos, son beneficiosas para el corazón y deben incluirse en una dieta

equilibrada, aunque con moderación, debido a su alta densidad calórica. Se recomienda consumir con moderación unas 2-3 cucharadas de aceites saludables al día.

Ejemplos: aguacate, aceite de oliva virgen, frutos secos (en pequeñas cantidades), semillas de chía, aceite de linaza.

¿Qué alimentos se deben moderar?

1. **Carnes rojas y carnes procesadas:** las carnes rojas hacen referencia a carne de vacuno, buey, caballo y a carne de caza (perdiz, codorniz, etc.), incluso a vísceras. La carne considerada o llamada blanca es la carne de pollo, pavo o conejo. La carne de cordero o cerdo puede variar, siendo roja o blanca dependiendo de la edad del animal o de la parte del cuerpo. Aunque las carnes rojas son ricas en proteínas y nutrientes como el hierro, también suelen contener altos niveles de grasas saturadas, que en exceso pueden contribuir al aumento de peso y a problemas cardiovasculares.
Consejo: limite el consumo de carnes rojas a 1-2 veces por semana, optando por cortes magros y evite las carnes procesadas como fiambres, salchichas, hamburguesas y tocino.
2. **Grasas saturadas y grasas trans:** las grasas saturadas se encuentran principalmente en productos animales como carnes, mantequilla, y productos lácteos enteros, así como en algunos aceites vegetales como el de coco y palma. Las grasas trans se encuentran en muchos productos ultraprocesados como margarinas y mantecas vegetales, productos de panadería industrial (galletas, pasteles, bollería), snacks salados (patatas fritas y galletas saladas) y alimentos de comida rápida.
Impacto en la salud: un consumo elevado de grasas saturadas puede aumentar los niveles de colesterol LDL (el colesterol "malo") en sangre. Las grasas trans se han relacionado igualmente con un empeoramiento del perfil lipídico, además de incrementar el riesgo de enfermedades cardíacas y el aumento de peso.
Consejo: reemplazar las grasas saturadas con grasas insaturadas. Por ejemplo, usar aceite de oliva virgen en lugar de mantequilla para cocinar, y elegir pescado o aves sin piel en lugar de cortes grasos de carne. Leer las etiquetas de los alimentos y evitar aquellos que contengan "aceites parcialmente hidrogenados", que es un indicador de la presencia de grasas trans.
3. **Azúcar:** es importante limitar los productos con un alto contenido en azúcar añadido como los dulces, las bebidas y lácteos azucarados y los cereales refinados que contribuyen a un aumento de las tasas de obesidad y diabetes de tipo 2.
4. **Alcohol:** en la actualidad no podemos afirmar que el consumo de alcohol resulte seguro para la salud. Si va a consumirse, reducirlo a un máximo de una unidad de alcohol diaria en el caso de las mujeres y dos en el caso de los hombres.

Consejos adicionales para el control del peso

1. **Control de porciones:** utilizar platos más pequeños para ayudar a controlar la cantidad de alimentos que se consumen. Servir porciones moderadas es clave para reducir la ingesta calórica sin sentirse privado.
Ejemplo: en lugar de un plato grande de pasta, servir una porción más pequeña y acompañarla con una generosa ensalada de vegetales.
2. **Evitar los alimentos altamente procesados:**
Consejo: los alimentos ultraprocesados suelen ser altos en calorías, azúcares añadidos, grasas saturadas y sal, pero bajos en nutrientes esenciales. Reducir su consumo es crucial para la pérdida de peso.
Ejemplo: sustituir galletas, patatas fritas y refrescos por opciones más saludables como frutas frescas, yogur natural o frutos secos en pequeñas cantidades.
3. **Hidratación:** beber suficiente agua es esencial para la salud y puede ayudar a controlar el apetito. A veces, la sed se confunde con el hambre.
Ejemplo: beber al menos 8 vasos de agua al día y limitar el consumo de bebidas azucaradas o con alto contenido calórico.
4. **Planificación de menús:** planificar las comidas y refrigerios con anticipación para evitar decisiones impulsivas que podrían sabotear los objetivos de pérdida de peso. El plan de alimentación empieza al realizar la compra.
Ejemplo: dedicar un tiempo cada semana para planificar un menú saludable y hacer la lista de la compra basada en ingredientes frescos y nutritivos.

Conclusión

El tratamiento dietético de la obesidad es un proceso que requiere paciencia, compromiso y la adopción de hábitos alimenticios saludables. Al seguir una dieta equilibrada, baja en calorías y rica en nutrientes, junto con una adecuada actividad física, se podrá alcanzar y mantener un peso saludable, mejorando significativamente la calidad de vida.

Herramientas de utilidad

Páginas web

- [Plato Saludable de Harvard](#)
- [Organización Mundial de la Salud](#)
- [Información sobre Obesidad-Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición](#)

Aplicaciones

- Para el registro de alimentación e ingestas: MyFitnessPal, Lose it!, Cronometer.
- Para la elaboración de planes nutricionales: Yazio, Noom, Nootric, MyRealFood.
- Para la identificación de alimentos y etiquetas: Yuka, Gococo, Foodvisor.