

LA OBESIDAD. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

ÍNDICE

- **1- Dieta equilibrada. Base de la alimentación.**
- **2- Obesidad.**
- **3- Patologías asociadas a la obesidad.**
- **4- Tratamiento ante la obesidad.**
- **5- Dietas no equilibradas.**
- **6- Gastronomía en la Obesidad.**
- **7- Herramientas para ayudar a tus pacientes en la consulta.**
- **8- Recetas.**
- **9- Videorecetas.**

MÓDULO 1: DIETA EQUILIBRADA. BASE DE LA ALIMENTACIÓN

1.1. CONCEPTO

La alimentación equilibrada o racional tiene que ser **variada, agradable, adaptada y suficiente.**

Requisitos para obtener un **equilibrio nutricional:**

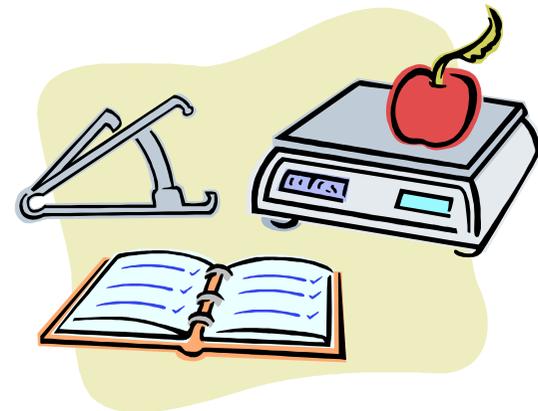
- Establecer el valor calórico diario (adecuado a cada individuo, edad y circunstancia).
- Proporcionar las aportaciones glucídicas y lipídicas neces función energética.



1.1. CONCEPTO

Requisitos para obtener un **equilibrio nutricional (II)**:

- Cubrir las dosis proteicas óptimas (asegurando la presencia de las proteínas de alto valor biológico).
- Asegurar la ingesta vitamínica recomendada.
- Aportar la cantidad de agua necesaria.
- Incluir cantidades adecuadas de elementos minerales en la alimentación diaria.
- Aportar cantidad suficiente de fibra.



1.1. CONCEPTO

Distribución de macronutrientes:

- Proteínas: 12-15 %.
- Grasas : 30-35%.
- Hidratos de carbono: 50-60%.



1.1. CONCEPTO

Repartición de la ingesta calórica durante el día:

<u>Horario</u>	<u>%de ingesta.</u>
----------------	---------------------

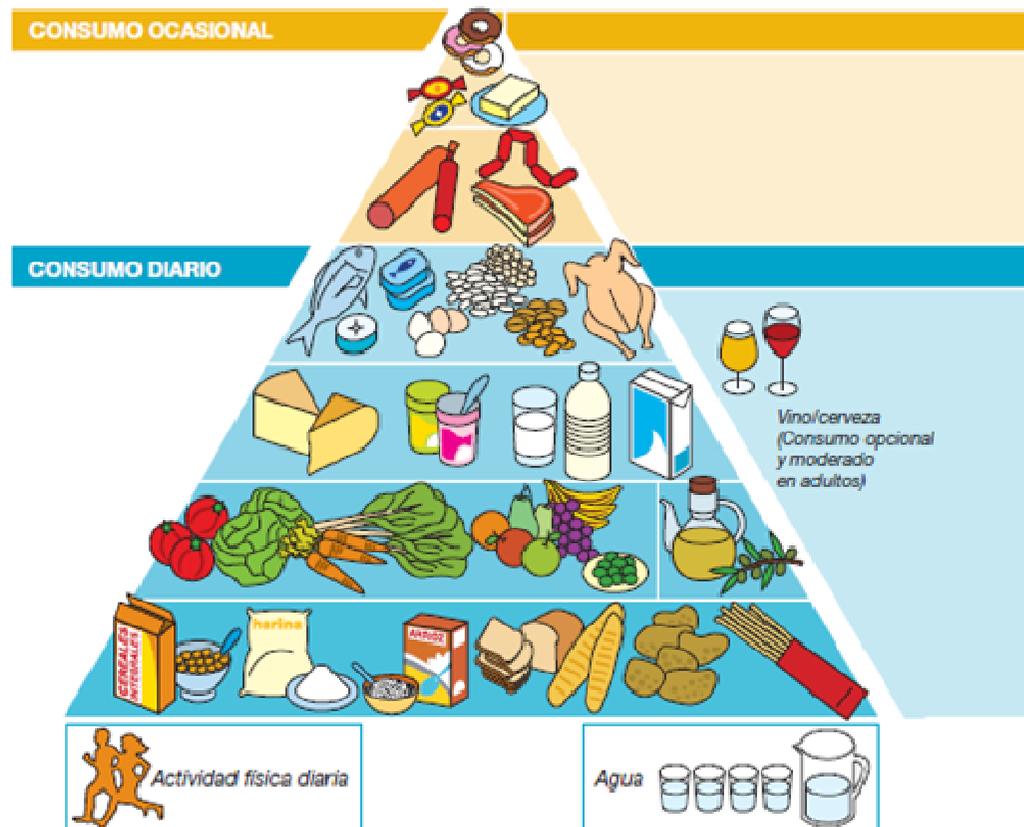
Desayuno	20 %
Media Mañana	10 %
Comida	30 %
Media Tarde	10 %
Cena	30%



1.2. Recomendaciones para la población

Guías alimentarias. La pirámide de la alimentación:

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



1.2. Recomendaciones para la población

Frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos (SENC, 2004):

CONSUMO OCASIONAL	
Grasas (margarina, mantequilla)	
Dulces, bollería, caramelos, pasteles	
Bebidas refrescantes, helados	
Carnes grasas, embutidos	

CONSUMO DIARIO	
Pescados y mariscos	3-4 raciones/semana
Carnes magras	3-4 raciones/semana
Huevos	3-4 raciones/semana
Legumbres	2-4 raciones/semana
Frutos secos	3-7 raciones/semana
Leche, yogur, queso	2-4 raciones/día
Aceite de oliva	3-6 raciones/día
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones/día
Frutas	≥ 3 raciones/día
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones/día
Agua	4-8 raciones/día
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos

1.2. Recomendaciones para la población

Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras (SENC, 2004)

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA	PESO DE CADA RACIÓN (en crudo y neto)	MEDIDAS CASERAS
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones/día (priorizar formas integrales)	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o 1 panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones/día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias, etc.
Frutas	≥ 3 raciones/día	120-200 g	1 pieza mediana 1 piezas pequeñas
Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones/día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones/semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo.	100-125 g	1 filete pequeño ¼ de pollo o conejo 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones/semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones/semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones/día		
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa

1.2. Recomendaciones para la población

Consejos para una **dieta saludable**.

- No descuidar la alimentación fuera de casa.
 - Adaptarse a los horarios y nuevos tiempos:
 - Elegir bien los menús de restaurante.
 - “tuppers” completos y equilibrados.
- Leer bien las etiquetas.
- Usar técnicas culinarias sencillas.
- Control de la adición de sal.



1.3. GRUPOS DE ALIMENTOS

CEREALES, PAN, PASTA, ARROZ Y PATATAS:

4-6 raciones al día.

Principal fuente de energía.

Composición aproximada en los cereales:

Agua: 15%.

Hidratos de carbono: 70%. Principalmente almidonáceos.

Proteínas: 12%. Destaca el gluten que otorga la elasticidad a la harina para que se convierta en pan. Solo el arroz y el maíz son los cereales carentes de esta proteína.

Grasa: 1-2%.

Minerales y vitaminas: Ca, Mg, Na, K y P. Vitaminas del grupo B. Estos micronutrientes se encuentran sobre todo en la cáscara del cereal.



1.3. GRUPOS DE ALIMENTOS

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

5 raciones al día.

Función reguladora.



Propiedades:

- Aportan una gran cantidad de **agua**
- Tienen un alto contenido de **vitaminas y minerales**. Son alimentos reguladores.
 - Vitaminas: ácido fólico, C, provitamina A, E, K
 - Minerales: Fe, Ca, K, Mg, P, Zn, Se, etc.
- Es un aporte importante de **antioxidantes**: flavonoides, vitamina C, vitamina E, Se y Zn, provitamina A.
- En la fruta hay una cantidad mayor de hidratos de carbono que en las hortalizas. Varía desde un 20% del plátano hasta un 5% en melón, sandía. La media es un 10%.
- Son una excelente fuente de **fibra soluble**.

1.3. GRUPOS DE ALIMENTOS

ACEITES Y GRASAS

- 4-6 cucharada de aceite al día. Fuente de energía. Importantes en múltiples funciones.

Principales alimentos grasos:

- Aceite de oliva virgen extra (el más recomendado).
- Otros aceites vegetales (girasol, oliva refinado, etc.)
- Margarinas y mantequillas.
- Otras grasas y alimentos especialmente ricos en grasas (natas, bollería, panceta, fritos, etc.)
- Frutos secos oleaginosos: nueces, avellanas, almendras...

tienen un perfil de grasa cardiosaludable

y un contenido en proteína muy interesante.

- Otros frutos grasos: aceitunas, aguacate, coco...



1.3. GRUPOS DE ALIMENTOS

LÁCTEOS

- 2-3 raciones al día.

Leche:

- Agua: 87-97%
- Hidratos de Carbono: El único que contiene es la lactosa (glucosa + galactosa).
- Proteínas: De alto valor biológico. Caseína (80%) y proteínas del suero (20%).
- Grasa: Es líquida a temperatura ambiente. 2/3 AGS (palmítico y esteárico) y 1/3 AGI. Rica en Ácidos Grasos de Cadena Corta y fosfolípidos. Colesterol: 16mg.
- Vitaminas: Hidrosolubles: rica en vitaminas del grupo B. Liposolubles (en leche entera únicamente): A y D
- Minerales: Rica en calcio y fosfatos.



1.3. GRUPOS DE ALIMENTOS

Queso:

- Proteínas: 25-35%.
- Agua: 35-55%, dependiendo de si es un queso fresco, semi o curado.
- Grasas: 15- 70%.
- Minerales: Ricos en calcio, sodio y fósforo. A mayor porcentaje de grasa y más curado sea, tendrá mayor proporción de calcio (también de sodio y fósforo) por cada 100g.



Yogur:

Composición: 85-88% es agua.

Tiene un valor nutritivo muy parecido a la leche, pero su proteína es más digerible ya que está fermentado.

1.3. GRUPOS DE ALIMENTOS

CARNES, PESCADOS, HUEVOS Y LEGUMBRES

2 raciones al día.

Carnes: 2 raciones a la semana. Cada ración 100-120g

- Agua: 60-80%.
- Proteínas: 15-22%: Proteínas de alto valor biológico, Contienen todos los aminoácidos esenciales.
- Grasas: 10-30%. Desde 7% en las carnes magras hasta más de 30% en las carnes grasas. Su grasa es principalmente saturada. Al ser de origen animal contiene colesterol (varía en cada especie y parte del animal).
- Hidratos de Carbono: trazas.
- Vitaminas: B12 y liposolubles (A, D). Minerales: Fe, P, Mg.
- Atención: Fuente importante de purinas.



1.3. GRUPOS DE ALIMENTOS

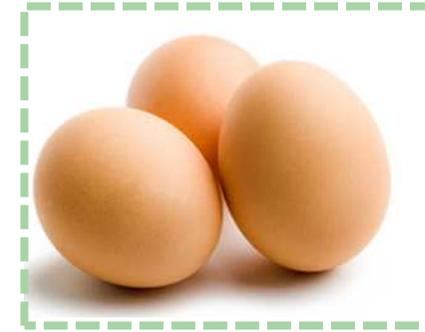
Pescados: 4 raciones a la semana. Ración: 120-140g.

- Agua: 60-80%.
- Proteínas: 18-20%: Son proteínas de alto valor biológico. Es en cantidad muy parecida a la de la carne, pero son proteínas mucho más fácil de digerir.
- Grasas: 1-15%. Son ricos en omega 3, EPA y DHA.
- Según su contenido en grasa se puede dividir en:
 - Magros: 1-5%: merluza, lenguado, trucha, bacalao
 - Semigrasos: 5-10%: Salmonete, caballa, sardina
 - Grasos: 15-20%: Atún, salmón, anguila
- Hidratos de carbono: trazas.
- Principales vitaminas: Hidrosolubles: B12 y B9; liposolubles: A y D.
- Minerales: Ca, Fe, I, P, Mg, Zn.
- Atención: cuanto más grande es el pescado, más cantidad de metales pesados habrá acumulado.



1.3. GRUPOS DE ALIMENTOS

Huevos: 3-5 raciones a la semana.



Clara: 60% del peso total del huevo.

Constituida principalmente por agua (90%) y proteínas de alto valor biológico (ovoalbúmina, ovoglobulina, ovomucina) (10%).

Yema: 30% del peso total del huevo.

Formada por un 30% de grasas, 15% de proteínas, 45% agua, sales minerales (Ca, P, Fe) y vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Vitaminas hidrosolubles (grupo B y pro vitamina A). Grasas: AGS (35%), AGI (65%) AGMI y AGPI (linoleico). Fosfolípidos, colesterol y lecitina.

1.3. GRUPOS DE ALIMENTOS

Legumbres:

2-3 raciones a la semana.

- Agua: 10-15%.
- Hidratos de carbono: 55-60%. Almidón y fibra. Muy ricas en pectinas, gomas y mucílagos.
- Proteínas: 20-25% (mayor cantidad que los cereales). Aminoácidos: Alto contenido en Lys, pero deficitaria en Met. (se complementa con el perfil proteico de los cereales)
- Lípidos: 0-5%. Ricos en AG esenciales, AGPI, lecitina y fosfolípidos.
- Vitaminas: provitamina A, E, grupo B. Minerales: Fe, Ca, K, Zn, P, Mg.
- Posee ácido fólico.



2.4. DIETA MEDITERRÁNEA

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual
 Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
 El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda en ninguna restricción