

MÓDULO 4: TRATAMIENTO ANTE LA OBESIDAD

4.1. TRATAMIENTO DIETÉTICO.

Pautas para elaborar una dieta saludable

Dieta es el conjunto de alimentos que una persona ingiere a lo largo de un día, de una semana o de un tiempo determinado.

La dieta debe estar basada en los siguientes factores del paciente:

- Cultura gastronómica.
- Recetas tradicionales.
- Su estilo de vida.
- Su familia.
- Su trabajo.
- Su estado nutricional.
- Su estado de salud.
- Sus gustos y preferencias.
- Su actividad física.

4.1. TRATAMIENTO DIETÉTICO.



El tratamiento de la obesidad deberá basarse en :

- 1 - Disminuir el impacto de las comorbilidades sobre la salud.
- 2 - Conseguir la pérdida del 5-10% del peso inicial.
(objetivo a corto plazo)
- 3 - Mantener la reducción ponderal (a largo plazo)

4.1. TRATAMIENTO DIETÉTICO.

Consejos dietéticos generales

Seguir una dieta equilibrada, variada, completa, suficiente y adaptada.

Fomentar la actividad física, al menos andar 45 minutos de 3 a 5 días a la semana.

Beber cada día de 6 a 8 vasos de agua.

Comer despacio, masticando bien los alimentos.

Comer sentado.



4.1. TRATAMIENTO DIETÉTICO.

Consejos dietéticos generales

- Usar como técnica culinaria el hervido, vapor, plancha, horno, wok, papillote, microondas, ...
- Usar como única grasa culinaria el aceite de oliva, en cantidades de 3 a 5 cucharadas si el paciente está en normopeso y de 2 a 3 cucharadas al día si el paciente tiene exceso de peso.



4.1. TRATAMIENTO DIETÉTICO.

Mantener un ritmo de vida relajado, evitar el estrés.

Hacer 5 comidas al día, respetando los horarios.

Moderar el consumo de alimentos de origen animal, sobre todo de carnes.

Controlar los alimentos con alto aporte de grasa y de azúcares simples, como bollería industrial, refrescos,...



4.1. TRATAMIENTO DIETÉTICO.

- Tomar cada día 5 raciones de frutas, verduras y hortalizas.
- Consumir más pescado que carne.
- Aumentar la ingesta de cereales y legumbres.
- Consumir alcohol con moderación.
- Abandonar hábitos tóxicos.



4.1. TRATAMIENTO DIETÉTICO.

Valoración

1. Anamnesis

- Historia clínica completa
- Antecedentes familiares y personales de interés

2. Exploración física y estudios complementarios

3. Evaluación de la adiposidad global y regional

- Peso, talla, IMC, perímetro cintura...

4. Determinación de la presión arterial

5. Otras exploraciones complementarias (analítica general..

4.1. TRATAMIENTO DIETÉTICO.

Estimación de la ingesta dietética

- **Diario / registro dietético**
- **Recordatorio 24 horas**
- **Cuestionario de frecuencia de consumo**
- **Historia dietética** (información sobre los hábitos alimentarios actuales + recordatorio 24h + cuestionario de frecuencia)

4.1. TRATAMIENTO DIETÉTICO.

Beneficios de una pérdida de peso del 5 -10%

MORTALIDAD

- > 20% descenso Mortalidad global
- > 30% descenso Mortalidad DM
- > 40% descenso cáncer asociado OB

PRESIÓN ARTERIAL

Reducción 10 mmHg sistólica
Reducción 20 mmHg diastólica

DIABETES

30-50% descenso Glucosa en Ayunas
50% descenso Riesgo de DM
15% descenso Hb A1c

LIPIDOS

10% descenso Colesterol total
15% descenso LDLc
30% descenso TRG
8% aumento HDLc

4.1. TRATAMIENTO DIETÉTICO.

**Cálculo requerimientos energéticos
(con la reducción del 10% del peso)**

MB (Metabolismo Basal) según Harris-Benedict+ gasto ej.físico – reducciones (edad...) + otros

Harris-Benedict:

Hombres: $MB = 66,47 + (13,75 \times P) + (5 \times A) - (6,75 \times E)$

Mujeres: $MB = 655 + (9,56 \times P) + (1,85 \times A) - (4,7 \times E)$

P=kg, A=cm, E=años.

TABLAS DE FACTOR DE ACTIVIDAD FÍSICA

TABLAS DE REDUCCIÓN POR EDAD

TABLAS DE OTROS FACTORES (QUEMADOS, etc.)

4.1. TRATAMIENTO DIETÉTICO.

ACTIVIDAD FÍSICA

	HOMBRES	MUJERES
Actividad ligera	MB x 1,55	MB x 1,56
Actividad Moderada	MB x 1,78	MB x 1,64
Actividad intensa	MB x 2,1	MB x 1,82

REDUCCIÓN EN FUNCIÓN DE LA EDAD

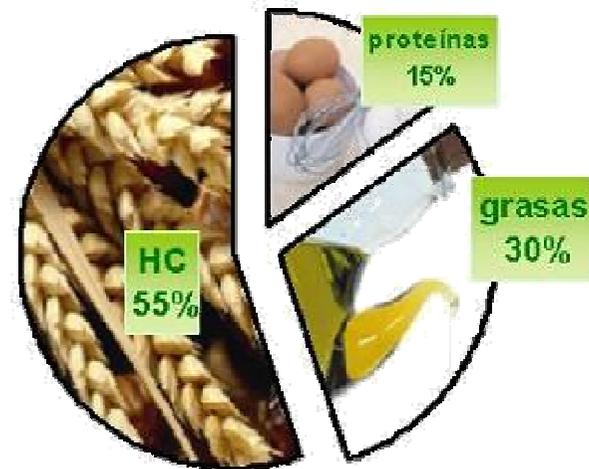
De 40 a 49 años	Reducción del 5%
De 50 a 59 años	Reducción del 10%
De 60 a 69 años	Reducción del 20%
A partir de 70 años	Reducción del 30%

4.1. TRATAMIENTO DIETÉTICO.

Distribución energética:

Hidratos de carbono	50-65%
Proteínas	10-20%
Grasas	25-35%

La recomendación es la misma distribución que para la población general.



Distribución de alimentos a lo largo del día

DESAYUNOS

Pan + cereal + lácteo

Debe aportar en 20% del total de la energía.



Distribución de alimentos a lo largo del día

MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE

Fruta o lácteo o cereal

Ejemplo:

- Fruta.
- Yogur.
- Licuado de fruta.
- Pan integral con queso fresco

Debe aportar entre el 10 y 15%.



Distribución de alimentos a lo largo del día

COMIDA Y CENA

1 FARINÁCEO

+

1 PROTEICO

+

2 ó MÁS VEGETALES

+

POSTRE



=



=



=



=



=



=



=



Técnicas culinarias saludables

VAPOR: Conserva las propiedades, no excede los 100°C.
Se puede utilizar para verduras, fruta y pescado.



MICROONDAS: Conserva las propiedades, no excede los 100°C. Verduras, fruta, pescado.

WOK: Rápido, altas temperaturas, mantiene bien las propiedades de los alimentos y les da textura crujiente. Verduras, pescado, carne, aves.



CRUDO: Por obvio que parezca, a veces no se nos ocurre.
Única técnica que no altera las propiedades. Verduras, pescado, carne.

Técnicas culinarias saludables

PLANCHA: Altas temperaturas, crea una barrera en los alimentos que los mantiene jugosos por dentro.



HORNO: Altas temperaturas, no requiere cocinar con mucha grasa.

HERVIDO: Parte de los nutrientes hidrosolubles pasan al agua. Es importante un tiempo corto de cocción.



ESCALFADO: Igual que el hervido, pero en caldo corto.

PAPILLOTE: Conserva las propiedades, no excede los 100°C.

Se puede utilizar para verduras, fruta y pescado.

Técnicas culinarias saludables

Cereales y tubérculos:

Cocinarlos acompañados de verduras.

Cada día unas 4-6 raciones.

El pan o pasta preferiblemente integral o con fibra.

Verduras:

- Verduras variadas.
- 2-3 verduras al día.
- Cruda y cocinada.
- Cocinar con poca grasa.



Técnicas culinarias saludables

Frutas:

2-3 frutas al día.

Ingerir frutas variadas



Alimentos proteicos:

- Escoger las partes de carnes más magras.
- Priorizar el consumo de legumbres y pescados sobre la carne.
- Eliminar la grasa visible.
- Porciones pequeñas.



Técnicas culinarias saludables

Lácteos:

2-3 lácteos al día.

Optar por leche, queso o yogur.

Los postres tipo cuajada resultan más calóricos.



Dulces:

Moderarlos.

Hacerlos de forma casera.



Aceites:

- Usar aceite de oliva como única grasa culinaria.
- Mejor el uso de aceite de oliva virgen extra.

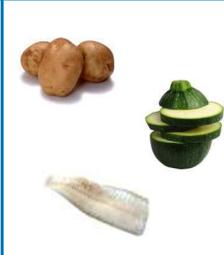
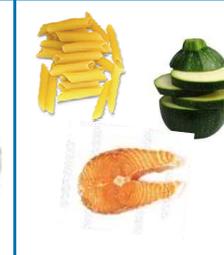
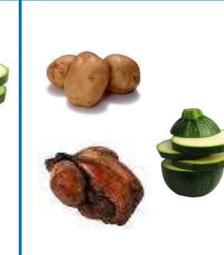
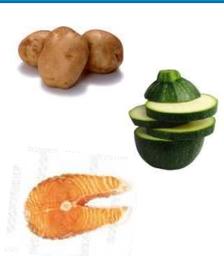
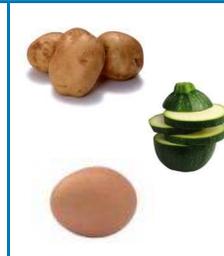
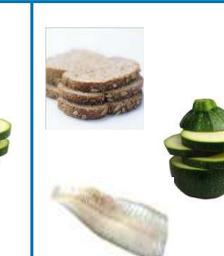
Gestión de la alimentación

LA CLAVE DEL ÉXITO ESTÁ EN LA PLANIFICACIÓN

- Mayor cumplimiento de la dieta.
- No improvisar = evitar saltarse la dieta y transgredirla.
- Mejor organización de la dieta y de la alimentación del resto de la familia.
- Evita pasar hambre.
- Evita picotear entre comidas.



Gestión de la alimentación

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA						
						
CENA						
						

4.2. AYUDAS AL TRATAMIENTO DIETÉTICO

Medicamentos fitoterapéuticos

La ciencia que estudia la utilización de los productos de origen vegetal con finalidad terapéutica.

La Fitoterapia es útil en el tratamiento de afecciones leves o moderadas, así como de afecciones crónicas.

Los productos fitoterapéuticos suelen tener márgenes terapéuticos más amplios y suelen dar menos efectos secundarios.



4.2. AYUDAS AL TRATAMIENTO DIETÉTICO

Ventajas de la fitoterapia

- Acción global: Aportan muchos principios activos que actúan entre sí.
- Previenen, regulan y protegen: Efecto tonificante o estimulante sobre algunos órganos.
- Efectos más duraderos: Los resultados son más lentos pero más efectivos y duraderos.
- Permiten tratamientos más prolongados.
- Implican menos riesgos.
- Acción polivalente.

