



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN CASO DE OBESIDAD

En primer lugar, es importante recordar una regla general: “solo adelgaza el que come menos calorías de las que gasta” (siempre teniendo en cuenta que cada persona necesita más o menos calorías en función de la edad, sexo, actividad física, etc). Sin embargo no se puede adelgazar de cualquier manera: la dieta ha de ser equilibrada y ha de aportar una cantidad y una calidad suficientes de proteínas, vitaminas y minerales.

Asimismo hay que destacar que adelgazar y mantener un peso saludable no solo se logra haciendo una dieta baja en calorías, sino con un cambio en el estilo de vida: modificando los hábitos de alimentación para lograr una dieta más correcta y equilibrada y haciendo que el ejercicio físico forme parte de su vida.

Las dietas hipocalóricas se pautan en función de las características del paciente, habrá pacientes que por su peso, sexo, edad y actividad deban seguir una dieta de 1200 calorías y en cambio, para otros sea más conveniente seguir una de 1800 calorías. Generalmente las dietas bajas en calorías aportan entre 1200-1800 calorías.

En muchas ocasiones se suelen pautar dietas cerradas, con un menú semanal, lo que requiere conocer los gustos y hábitos del paciente y un seguimiento personalizado. Sin embargo, de forma general se puede trabajar con una dieta abierta por intercambio de raciones.

La dieta por sistema de intercambio de raciones se indica bajo la premisa de dieta saludable; no se debe olvidar que la base de una alimentación saludable es que sea equilibrada, variada, completa y suficiente y además, que sea atractiva.

Por tanto, se deben tomar diariamente alimentos de todos los grupos nutricionales, incluyendo verduras, frutas, hidratos de carbono (cereales, legumbres, patatas, arroz o pasta), lácteos y proteínas (carne, pescado o huevo).

En la siguiente tabla se detalla la cantidad de raciones de cada grupo de alimentos para alcanzar el aporte calórico indicado. Se deben tomar la raciones que se indican, pero se pueden intercambiar los alimentos de un mismo grupo y así se puede confeccionar un menú propio.

Tabla de raciones de alimentos según aporte calórico:

Grupos de alimentos	Raciones a tomar por día		
	1200 kclas	1500 kclas	1800 kclas
Lácteos	2	2	2
Hidratos de Carbono/farináceos	6	7	11
Alimentos proteicos	4	4	5
Frutas	3	3	3
Vegetales	2	2	2
Grasas y aceites	2	3	4

A continuación se explica un **menú base** que se utiliza como guía. En el ejemplo se describe una **dieta de 1200 calorías**:

Desayuno	2 Raciones de farináceos	Pan blanco ó integral (60g)
	1 Ración de grasa	Aceite de oliva (1 cucharada de postre: 5ml)
	1 Ración de lácteos	1 vaso de leche desnatada ó 1 yogurt (200ml de leche o 125g de yogurt) ó queso de burgos (125g)
	1 Ración de proteicos	2 lonchas de jamón de pavo 0% (30 g) Café ó infusión: libre
Media mañana	1 Ración de fruta	1 pieza de fruta (naranja, pomelo, mandarina, etc.)
Comida	2 Raciones de farináceos	Elegir entre arroz, pasta, legumbres (40g) ó patata (200g) Tomar ensalada fresca o vegetales cocidos
	1 Ración de vegetales	Elegir un tipo de carne: pollo, ternera, cerdo (90g) ó pescado (hasta 120g)
	3 Raciones de proteicos	Tomar 1 pieza de fruta (ver listado)
	1 Ración de fruta	Para aliñar, 1 cucharada de postre de aceite (5ml)
	1 Ración de grasa	
Merienda	1 Ración de fruta	1 pieza de fruta (naranja, pomelo, mandarina, etc.)
Cena	2 Raciones de farináceos	Elegir entre arroz, pasta, legumbres (40g) ó patata (200g) Tomar ensalada fresca o vegetales cocidos
	1 Ración de vegetales	1 vaso de leche desnatada ó 1 yogurt (200ml de leche o 125g de yogurt) ó queso de burgos (125g)
	1 ración de lácteos	

Grupos de Alimentos y equivalentes de raciones

Panes y Almidones	Equivalente de 1 ración
Pan (blanco, de centeno, de espelta..)	30 gramos
Cereales, copos de avena	20 gramos
Biscotes	20 gramos
Galletas tipo "María"	5 unidades (25 gramos)
Galletas saladas	4-5 unidades pequeñas (30 gramos)
Legumbres: lentejas, garbanzos, judías blancas	30 gramos (2 cucharadas soperas en crudo)
Arroz, pasta, cus cus, sémola	20 gramos (1 cucharada soperas colma en crudo)
Alimentos que contienen almidón: maíz, plátano	80 gramos
Patata	100 gramos (1 patata pequeña)
Boniato	70 gramos
Castaña	40 gramos (5 unidades)

Proteicos	Equivalente de 1 ración
Carnes rojas: entrecot, solomillo	30 gramos
Carnes blancas: pollo, faisán, pavo	30 gramos
Cerdo, lomo	30 g (1 rueda pequeña de grosor mediano)
Jamón cocido	30 g (1 locha fina de 20-25cm de largo)
Jamón curado sin grasa	30 g (1 loncha fina de 25-30 cm de largo)
Pescado blanco: merluza, lenguado, besugo, bacalao	40 gramos
Pescado azul	40 gramos
Calamares	65-70 gramos (1 chipirón mediano)
Cigala, langosta	80-85 gramos

Gambas	100-105 g-peso bruto ó 40 g –peso neto (8 unidades medianas)
Mejillón	120-125g- peso bruto ó 40 g-peso neto (6 unidades medianas o 1 plato pequeño)
Almejas	12 unidades pequeñas (50 g- peso neto)
Pulpo	1 guarnición (40g-peso neto)
Atún en conserva al natural	40 g (1 lata pequeña)
Huevo	60 g (1 unidad)
Queso en porciones	30 g (2 unidades o quesitos)
Queso en porciones desnatados	45 g (3 unidades o quesitos)

Vegetales	Equivalente de 1 ración
Acelga , espinaca, lechuga, endivia, escarola	120 (1 plato mediano en crudo)
Alcachofas	150 g (4 unidades medianas en crudo)
Berenjena	150 gramos (media unidad)
Coles (brócoli, coliflor, repollitos de brusela)	150 gramos (1 plato pequeño en crudo)
Calabacín	150 gramos (1 plato pequeño en crudo)
Calabaza	100 gramos (1 plato pequeño en crudo)
Espárrago fresco pelado	150 g (6 unidades finas o 1 plato mediano)
Guisantes	50 gramos (3 cucharadas soperas)
Judía verde	150 g (1 plato pequeño en crudo)
Pimiento (rojo, verde...)	150 gramos (1 unidad mediana)
Puerro	150 gramos (1 unidad grande)
Tomate	150g (1 unidad mediana)
Zanahoria	100 gramos (1 unidad grande)
Pepino	150 gramos (1 plato mediano)
Cebolla blanca	100g (1 unidad mediana)

Frutas	Equivalente de 1 ración
Ciruelas	145 gramos (1 unidad mediana)
kiwi	140 gramos (1 unidad mediana)
Mandarina	170 gramos (1 unidad grande)
Naranja	200 gramos (1 unidad mediana)
Manzana	130 gramos (1 unidad pequeña)
Melocotón	200 gramos (1 unidad mediana)
Peras	120 gramos (1 unidad mediana)
Piña	120 gramos (1 rodaja mediana)
Pomelo	250 gramos (1 unidad mediana)
Uvas	120 (12 unidades medianas)
Higos	120 gramos(4 unidades pequeñas)
Cerezas	120 gramos (1 plato pequeño)
Nectarina	120 gramos (1 unidad pequeña)
Fresa/fresón	250 gramos (8 unidades)
Frambuesa	200 gramos (8 unidades)

Lácteos	Equivalente a 1 ración
Leche desnatada	200ml (1 taza grande)
Yogurt desnatado edulcorado	250 g (2 vasitos)
Yogurt desnatado natural	250 g (2 vasitos)

Grasas	Equivalente a 1 ración
Aceite de oliva	5 ml (1 cucharada de postre)
Mayonesa light	15 g (1 cucharada sopera)
Mantequilla	5 g (1 cucharilla de café)

Recomendaciones generales

➤ **Referente a los alimentos:**

- Debe respetar la cantidad de los alimentos que se listan (el peso se refiere a los alimentos crudos y limpios de desperdicios)
- Planifique los menús. Nunca cocine más comida de la que necesita.
- Procure elegir alimentos ricos en fibra, como la verdura, los cereales integrales o la fruta sin pelar. Estos alimentos mejoran muchos procesos digestivos, evitan el estreñimiento y contribuyen a sentirse lleno.
- Prepare siempre los platos de la forma mas sencilla: asados, en su jugo, al horno, microondas, en papillote (con aluminio), cocidos al vapor o a la plancha. Nunca tome fritos, rebozados, empanados o guisos con muchas salsas.
- Sirva la comida en platos pequeños, de tamaño “postre”. Así la cantidad de comida que ponga en ellos parecerá mayor y le será mas fácil seguir la dieta respetando los pesos indicados.
- Sírvasse la comida en el plato y no deje la fuente en la mesa. Haga lo mismo con el pan y la bebida: ponga en la mesa solo la cantidad recomendada.
- En muy conveniente que beba abundante cantidad de agua a lo largo del día, sobre todo fuera de las comidas, porque le ayudará a sentirse más lleno y a no tener ganas de “picar” entre horas.
- La mejor fuente de hidratación debe ser el agua, aunque también puede tomar té, café, infusiones: todos endulzados con edulcorantes acalóricos tipo sacarina o stevia.

➤ **Referente a los hábitos:**

- Procure comer siempre en el mismo sitio (comedor, cocina, etc.), y sentarse en un lugar en el que solo se siente para comer: ha de ser distinto de los que se usa para sentarse cuando no come (cuando lee, estudia, trabaja, etc.)
- Cuando coma no haga otra actividad, como leer o ver la televisión, etc.
- Procure no comer solo y hablar unos minutos antes de comenzar a comer, cuando ya esté sentado en la mesa. Haga pequeñas pausas entre plato y plato y levántese de la mesa en cuanto haya terminado.
- No se salte las comidas, porque tendrá más hambre después. Procure tomar alimentos al menos 5 veces al día, pero sin atracones. Recuerde que es muy importante desayunar bien, comer suficiente y cenar poco.
- No tenga los alimentos no recomendados en su domicilio (frutos secos, embutidos, productos de bollería o pastelería, chocolates, etc.) Si no los tiene, no tendrá “la tentación” de tomárselos.
- Nunca vaya a comprar los alimentos antes de comer si tiene sensación de hambre: si lo hace, seguro que comprará alimentos innecesarios.
- Cuando vaya a comprar, lleve una lista de lo que necesita, así evitará compras innecesarias y No pase por los pasillos “prohibidos”: bollería, pastelería, charcutería, alimentos preparados, congelados tipo pizza o alimentos preparados y listos para freír.
- Acostúmbrese a leer el etiquetado de los productos alimentarios que compre, le será muy útil conocer su contenido en nutrientes.

Dr. Robin Rivera Irigoien

Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo

Hospital Costa del Sol, Marbella