
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN CASO DE OBESIDAD

¿Qué es la obesidad y por qué se produce?

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, caracterizada por una acumulación excesiva de grasa corporal que puede perjudicar la salud. Tradicionalmente se ha definido a través del índice de masa corporal (IMC), considerándose obesidad un IMC igual o superior a 30 kg/m². Sin embargo, esta medida es limitada, ya que no distingue entre masa grasa y masa muscular, ni considera la distribución de la grasa en el cuerpo, por lo que se recomienda complementarla con otros indicadores, como la circunferencia de cintura y, especialmente, con una valoración clínica individualizada.

Los mecanismos que conducen a la obesidad son múltiples y complejos. Aunque el aumento sostenido de peso se debe a un balance energético positivo —es decir, consumir más calorías de las que se gastan—, esta es solo una parte del problema. La aparición de la obesidad está influida por una interacción entre factores genéticos, ambientales, conductuales, culturales y socioeconómicos.

A nivel biológico, el cuerpo humano regula el peso a través de un sistema neuroendocrino sofisticado que involucra órganos como el tejido adiposo, el tracto gastrointestinal y el páncreas, que se comunican con el cerebro, particularmente con el hipotálamo, para mantener el equilibrio entre el hambre, la saciedad y el gasto energético. Sin embargo, en personas con predisposición genética o expuestas a ciertos ambientes, este sistema puede alterarse y favorecer la ganancia de peso.

En las últimas décadas, el entorno en que vivimos —conocido como “ambiente obesogénico”— ha favorecido la aparición de obesidad. Cambios como el fácil acceso a alimentos ultraprocesados, ricos en calorías y bajos en nutrientes, el marketing agresivo, el tamaño creciente de las porciones, el sedentarismo, el estrés crónico, la falta de sueño y la exposición a contaminantes hormonales han contribuido a un aumento global de la obesidad.

Además, los avances en genética han identificado numerosos genes relacionados con la regulación del apetito, el metabolismo y el almacenamiento de grasa. Variantes en genes como FTO, MC4R o LEPR pueden aumentar el riesgo de desarrollar obesidad, especialmente en un entorno propicio. La epigenética —es decir, los cambios en la expresión de los genes debido a factores como la dieta, el estilo de vida o incluso la nutrición materna durante el embarazo— también desempeña un papel fundamental en este proceso.

Por todo ello, es fundamental comprender que la obesidad no es simplemente una cuestión de “falta de fuerza de voluntad”, sino una condición compleja que requiere un enfoque integral para su prevención y tratamiento. El reconocimiento de esta complejidad es esencial para avanzar hacia estrategias eficaces, sostenibles y libres de estigmas.

Las siguientes recomendaciones podrán ayudar a personas con obesidad que quieran revisar su alimentación, teniendo en cuenta que se trata de recomendaciones generales para este perfil y puede haber situaciones específicas que hubiera que adaptar de forma diferente.

Debemos tener en cuenta que la obesidad ya no se define solamente por el peso corporal, sino también por su impacto en la salud. Esto quiere decir que no tendremos que centrar el diagnóstico o el objetivo únicamente en el peso. Serán adecuadas las recomendaciones nutricionales para las siguientes situaciones:

- Obesidad preclínica: existe un exceso de grasa corporal, pero sin signos evidentes de enfermedad. Sin embargo, el riesgo de desarrollar problemas metabólicos es alto.
- Obesidad clínica: la acumulación de grasa corporal afecta órganos y sistemas, contribuyendo a enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión, problemas cardiovasculares o afecciones articulares.

Asimismo, hay que destacar que revertir la obesidad y mantener un peso saludable no solo se logra haciendo una dieta baja en calorías por un tiempo limitado, sino con un **cambio en el estilo de vida**: modificando los hábitos de alimentación, vida activa sin descuidar la vida social y salud mental. Por ello, desde las **pautas de nutrición para obesidad** conviene centrar la atención en los **patrones dietéticos**: cantidad, variedad y combinación de alimentos y bebidas, así como la frecuencia con la que se consumen. Teniendo en cuenta también los valores, preferencias, aceptación cultural y siendo nutricionalmente seguro y adecuado.

Así, debe quedar claro que: no se puede adelgazar de cualquier manera, la dieta debe ser equilibrada y debe aportar una cantidad y una calidad suficiente de nutrientes.

¿Cómo hacer de tu alimentación una dieta adecuada?

Cumplir los siguientes puntos ayudará a realizar un déficit energético, manteniendo un patrón dietético adecuado al contexto habitual, mejorando la variedad y combinación de alimentos:

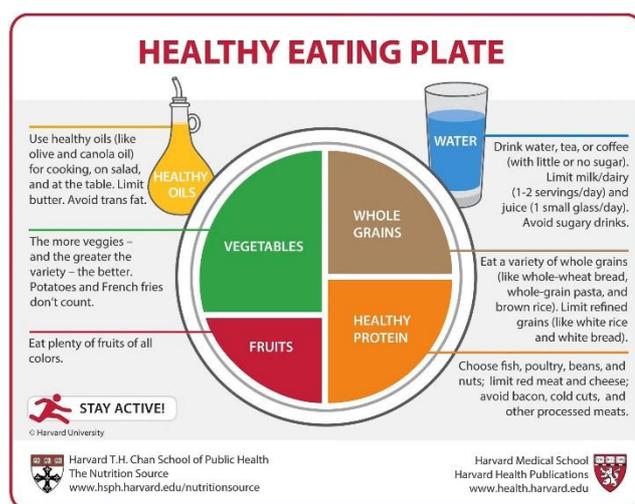
- En general debemos **aumentar la ingesta de vegetales y frutas** a la mitad de la ingesta de comidas principales. Idealmente, combinando el consumo de vegetales cocinados y crudos (ensalada). Consumiendo distintos vegetales de temporada, buscando color y variedad en cada plato.
- Priorizar un **consumo de proteínas saludables en cada ingesta**: carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres y derivados (reduciendo el consumo de carne roja, especialmente procesada).
- El consumo de **alimentos energéticos**, fuentes de **hidratos de carbono y grasas**, se reducirá a un cuarto del total consumido. Teniendo en cuenta que:
 - Debemos priorizar el consumo de tubérculos (como patata, boniato), granos enteros y cereales integrales (como avena, arroz, quinoa, pasta), reduciendo sus versiones refinadas (pan blanco, pasta blanca, arroz blanco).
 - Consumir a diario fuentes de grasas saludables como aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos crudos o tostados y semillas.
- Respecto a las bebidas: las fuentes principales de hidratación deben ser agua, café o té. Evitar las bebidas azucaradas y alcohólicas, así como limitar la leche y los productos lácteos a una o dos raciones al día, nos ayudará a mantener un buen nivel de hidratación sin añadir calorías extra poco percibidas.

La adopción de hábitos alimentarios saludables es esencial para prevenir y manejar la obesidad. Una herramienta visual ampliamente respaldada por expertos en salud pública es el *Plato para Comer Saludable* de la Escuela de Salud Pública de Harvard. Este modelo propone una guía práctica y sencilla para estructurar nuestras comidas diarias:

El Plato de Harvard recomienda:

- **½ del plato con verduras y frutas:** variadas y de colores distintos, excluyendo las patatas como principal fuente de carbohidratos.
- **¼ del plato con cereales integrales:** como arroz integral, avena o pan integral, en lugar de cereales refinados.
- **¼ del plato con proteínas saludables:** como pescado, legumbres, frutos secos y aves. Se sugiere limitar las carnes rojas y evitar las procesadas.
- **Aceites saludables en cantidades moderadas,** como aceite de oliva virgen extra o aceite de canola.
- **Agua como bebida principal,** evitando las bebidas azucaradas y limitando los zumos, incluso los naturales.
- **Actividad física diaria** como complemento esencial para mantener el equilibrio energético y la salud general.

Este modelo no solo promueve un equilibrio nutricional adecuado, sino que también está alineado con evidencias científicas sobre prevención de enfermedades crónicas.



Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

Otros consejos:

- **Planificación y cocinado:**
 - Planifica los menús y elabora una lista de la compra para evitar desperdiciar alimentos y comprar productos no recomendados (embutidos, productos de bollería o pastelería).
 - Evita ir a comprar los alimentos con hambre, en este caso lo más probable es que se compren alimentos innecesarios fuera de la lista.
 - Revisa el etiquetado de los productos alimentarios que se compran habitualmente. Será muy útil conocer su contenido en ingredientes y nutrientes. Si es necesario, buscar alternativas más saludables y nutritivas en la próxima compra.

- Prepara siempre los platos en casa con una elaboración sencilla: asados, en su jugo, al horno, microondas, en papillote, cocidos al vapor o a la plancha. Evita fritos, rebozados, empanados o guisos con muchas salsas, aportarán calorías extra poco percibidas.
- Busca la saciedad, sin caer en el exceso siguiendo estos consejos:
 - Cocina los menús planificados, en las cantidades adecuadas. Evita cocinar más comida de la que se necesita.
 - Dedicar el tiempo adecuado a comer. Siéntate en la mesa y procura comer siempre en el mismo sitio (comedor, cocina, etc.). Si es posible en un lugar distinto de los que se usa para sentarse cuando no se come (cuando lee, estudia, trabaja, etc.).
 - Come con atención, disfrutando y saboreando la comida. Para no tener entretenimientos externos, evita leer, revisar las notificaciones del móvil o ver la televisión, etc. mientras comes.
 - Elige 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 por el poder saciante de la fibra, retrasando el vaciado gástrico.
 - En el plato: mejor en trozos grandes que en pequeños o recetas de triturados (purés, gazpachos). Tener que cortar los alimentos en el plato y masticar alimentos ayudará a comer más lento y conseguir un punto de saciedad con una cantidad más adecuada.
 - Sirve la comida en platos de un tamaño adecuado a la ración. Evita usar platos muy grandes, para que el efecto visual haga que la cantidad de comida que ponga en ellos parezca mayor y será más fácil seguir las pautas respetando los puntos indicados.
 - Sirve el plato antes de sentarte a la mesa y evita dejar la fuente con la comida restante en la mesa. Lo mismo para el pan y la bebida: en la mesa solo la cantidad recomendada.
 - Asegura beber suficiente cantidad de agua a lo largo del día, sobre todo fuera de las comidas, porque reducirá las ganas de “picar” entre horas.
 - Ajusta el número de comidas adecuado a tu horario y rutina (entre 3 y 5), manteniendo un horario lo más ordenado posible. Evitando saltarse comidas, porque aparecerá más hambre después. Recuerda que la primera comida del día (desayuno) es muy importante que sea saciante y completa (no olvides añadir fruta y una fuente de proteína).

¿Qué pasa si estos consejos o seguir una dieta adecuada no es suficiente?

Las recomendaciones nutricionales basadas en el modelo del Plato de Harvard son una base sólida para una alimentación saludable. Sin embargo, su efectividad puede potenciarse al integrar enfoques individualizados como la nutrición de precisión, considerar el “cuándo” comemos mediante la cronobiología, y aplicar estrategias de restricción calórica sostenibles. Una alimentación saludable no es solo cuestión de “comer menos”, sino de comer mejor, en el momento adecuado y adaptado a cada persona.

Nuevos enfoques complementarios:

Nutrición de precisión

La nutrición de precisión parte de la idea de que no todos respondemos igual a una misma dieta. Factores como la genética, el microbioma intestinal, el metabolismo y la composición corporal influyen en cómo nuestro cuerpo responde a los alimentos. Investigaciones recientes han demostrado que variantes genéticas relacionadas con el apetito, la preferencia por macronutrientes o la sensibilidad a ciertos alimentos pueden modificar la eficacia de dietas para perder peso.

Cronobiología nutricional

La cronobiología estudia cómo los ritmos biológicos influyen en nuestra salud. Aplicado a la nutrición, esto implica considerar el **horario de las comidas**. Comer en horarios regulares, evitar grandes ingestas nocturnas y respetar los ritmos circadianos puede mejorar el metabolismo, reducir la acumulación de grasa abdominal y regular hormonas como la insulina y la leptina.

El ayuno intermitente, por ejemplo, es una estrategia que combina cronobiología y restricción calórica, mostrando beneficios metabólicos y en el control del peso.

Restricción calórica

Reducir la ingesta calórica de forma controlada, guiada por profesionales sanitarios cualificados, ha demostrado efectos beneficiosos sobre la salud metabólica, la longevidad y la prevención de enfermedades. Programas que reducen entre un 10–25% de las calorías habituales, especialmente si se acompañan de una dieta de alta calidad como la mediterránea o la basada en plantas, pueden ser efectivos para prevenir y tratar la obesidad.

Como se indicaba anteriormente, la obesidad es una **situación muy compleja** porque en muchas ocasiones por problemas de salud, enfermedades digestivas, alteraciones hormonales y diversas alteraciones metabólicas, no siempre tenemos la respuesta esperada a un déficit energético. Esto nos puede hacer pensar que el déficit debe ser mayor para tener resultados. Aumentar este déficit en agresividad (una diferencia muy grande entre la estimación de las necesidades y la ingesta) y alargarlo en el tiempo, puede ser contraproducente para nuestra salud y estado nutricional. Si no se obtiene el resultado esperado ante un déficit energético, lo ideal es **consultar con un especialista**, antes de poner en riesgo nuestra salud.

Contenido actualizado en 2025 por:

Dra. Pilar Esteban

Cristina Calcerrada Peinado

Especialistas de la Fundación Española de Aparato Digestivo

Médico especialista Ap. Digestivo. Nutrición clínica.

Hospital General Universitario Morales Meseguer, Murcia.

Dietista-nutricionista

Contenido original por:

Dr. Robin Rivera Irigoin

Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo

Hospital Costa del Sol, Marbella

www.saludigestivo.es

BIBLIOGRAFÍA

Lingvay I, Cohen RV, Roux CWL, Sumithran P. Obesity in adults. *Lancet*. 2024 Sep 7;404(10456):972-987. doi: 10.1016/S0140-6736(24)01210-8. Epub 2024 Aug 16. PMID: 39159652.

Górczyńska-Kosiorz S, Kosiorz M, Dzięgielewska-Gęsiak S. Exploring the Interplay of Genetics and Nutrition in the Rising Epidemic of Obesity and Metabolic Diseases. *Nutrients*. 2024 Oct 21;16(20):3562. doi: 10.3390/nu16203562. PMID: 39458556; PMCID: PMC11510173.

Lau Y, Wong SH, Chee DGH, Ng BSP, Ang WW, Han CY, Cheng LJ. Technology-delivered personalized nutrition intervention on dietary outcomes among adults with overweight and obesity: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Obes Rev*. 2024 May;25(5):e13699. doi: 10.1111/obr.13699. Epub 2024 Jan 31. PMID: 38296771.

Rubino F, Cummings DE, Eckel RH, et al. Definition and diagnostic criteria of clinical obesity. *Lancet Diabetes Endocrinol*. 2025 Mar;13(3):221-262. doi: 10.1016/S2213-8587(24)00316-4. Epub 2025 Jan 14. Erratum in: *Lancet Diabetes Endocrinol*. 2025 Mar;13(3):e6. doi: 10.1016/S2213-8587(25)00006-3. PMID: 39824205; PMCID: PMC11870235.