

# DIETAS MILAGRO Y DIETAS ALTERNATIVAS. ANÁLISIS CRÍTICO



Ana Bilbao Cercós

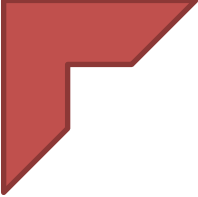
Dietista-Nutricionista N° Col. CV0287

Pontevedra, 8 de Septiembre de 2015

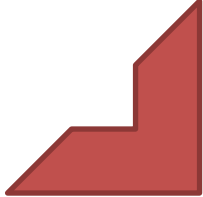
# ¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

1. Definición dietas milagro
2. Características
3. Cómo detectar una dieta milagro
4. Riesgo inaceptable para la salud
5. ¿Por qué se recupera peso tan fácilmente?
6. Tipos de dietas milagro
7. Educación alimentaria
8. Dietas alternativas





Abel Mariné, catedrático de  
Nutrición afirmó, **“De estas dietas  
cabe afirmar que tienen cosas  
buenas y originales, pero las buenas  
no son originales y las originales no  
son buenas”** (2012)





# 1. ¿QUÉ SON LAS DIETAS MILAGRO?

Son aquellas dietas que prometen una rápida pérdida de peso (más de 5 Kg/mes) sin esfuerzo y sin riesgos para la salud



**CAEC-FEDN (Centro de Análisis de la Evidencia Científica de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas)**





## 2. CARACTERÍSTICAS



- Son muy **restrictivas en energía y desequilibradas** en algunos **nutrientes**, lo que conduce a **situaciones de carencias** que las hace insostenibles en el tiempo y peligrosas para la salud
- **Excluyen de la dieta numerosos alimentos** necesarios para el organismo
- **Muchas de ellas son ricas en grasas saturadas, en proteínas de origen animal y deficitarias en vitaminas y minerales**
- Difundidas a través de **programas de televisión, revistas de moda, etc.**



- Son fruto de la búsqueda de **beneficios económicos** más que de la promoción de una alimentación sana y equilibrada
- Son prescritas por personas sin conocimientos científicos ni profesionales en el campo de la nutrición: **carecen de fundamento científico**
- Suelen estar **asociadas a ventas de productos.**



# ¿Por qué perdemos peso tan rápido?

**Dietas milagro** → Duración no suele exceder de dos semanas

Se pierde peso y volumen a expensas de glucógeno, proteínas, agua y minerales

**No se pierde grasa**, que es lo que realmente se quiere y se debe perder



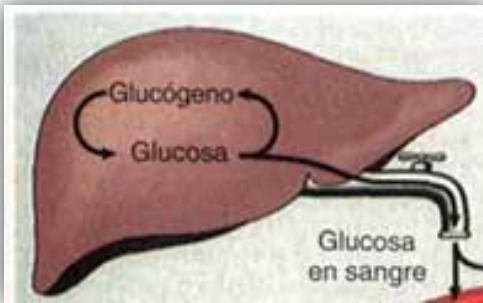
Cuando una persona inicia una dieta para perder peso, el organismo pone en marcha una **serie de mecanismos con el fin de compensar dicho déficit de energía:**



1.

**Nuestro cuerpo utiliza glucógeno** almacenado en el hígado.

Al romperse el glucógeno para la obtención de glucosa **se libera gran cantidad de agua** que se eliminará vía renal



A partir de esta sustancia **nuestro cuerpo obtiene glucosa** (hidrato de carbono)





2.

Nuestras reservas de glucógeno son limitadas

El cuerpo recurre a las **proteínas del músculo como fuente alternativa de energía**

Provoca una **pérdida de masa muscular**



Utilización **energética de las proteínas + liberación de agua + minerales + sustancias tóxicas** derivadas de su metabolismo como la urea y el ácido úrico

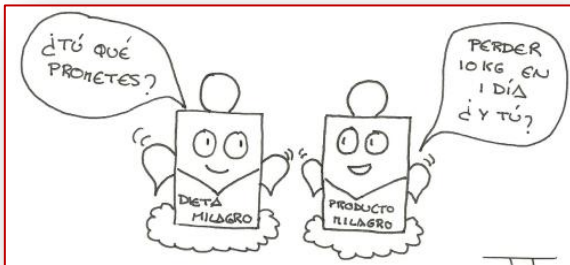
El **músculo** es el tejido que mayor cantidad de agua tiene



3.

Se acude a los **depósitos de grasa**, pero sólo a partir de las **dos semanas de la realización de una dieta hipocalórica**

Utilización de la grasa para la utilización de la energía → **cuerpos cetónicos** (productos de desecho de las grasas), **peligrosos para el organismo**



**La grasa es lo que en realidad interesa eliminar**, puesto que su exceso en el cuerpo **es el verdadero responsable del sobrepeso y de la obesidad**



Quien sigue estas dietas asocia la pérdida de masa muscular con el éxito del régimen escogido



Resultados espectaculares al subirse a la báscula durante las primeras semanas



El tejido muscular es muy rico en agua, con lo que se elimina mucho líquido en la primera fase, (favorecido por el consumo de diuréticos, lo que conduce a una llamativa pérdida de peso)



Al terminar o abandonar la dieta milagrosa (y breve) la persona **recupera el peso o los kilos perdidos con gran facilidad** y en poco tiempo ya que de nuevo se rehidratan los tejidos y **se aumenta la ingesta de calorías.**



# 3. CÓMO DETECTAR UNA DIETA MILAGRO

- **A veces no es fácil desenmascarar a una dieta milagro** ya que:
  - O bien se camufla bajo campañas publicitarias muy bien diseñadas
  - O cuenta con el aval de un “reputado experto” (que nunca lo es)



- ▶ Si marcas un "sí" en cualquier ítem de la lista, es muy probable que te quieran tomar el pelo.
- ▶ Si marcas dos "sí", es casi seguro que la propuesta, además de ser engañosa, incumple la **legislación**.
- ▶ Si marcas "sí" tres veces o más, corres un alto riesgo de perder tu salud a causa de la dieta o el "método" en cuestión.

	La dieta...	Sí No
1	¿Promete resultados rápidos?	
2	¿Promete resultados asombrosos o "mágicos"? (una "cura milagrosa", un "ingrediente secreto", un "antiguo remedio" o un "quemador de grasas").	
3	¿Prohíbe el consumo de un alimento o grupo de alimentos?	
4	¿Ofrece listados de alimentos "buenos" y "malos"?	
5	¿Presenta relatos, historias o testimonios para aportar credibilidad? ("La dieta con la que han adelgazado 30 millones de personas" o "Mary sobrevivió a un cáncer gracias a esta dieta").	
6	¿Se puede autoadministrar o implementar sin la participación de profesionales sanitarios cualificados? ("hágalo usted mismo").	
7	¿Atribuye "proezas" a determinados nutrientes? ("El omega-3 moviliza sus grasas" o "las proteínas sacian muchísimo").	
8	¿Conlleva consumir "preparados" que vende quien promueve la "dieta" o el "método"?	
9	¿Contiene afirmaciones que sugieren que los "preparados" son seguros, ya que son "naturales"?	
10	Los preparados que se consumen (productos dietéticos o similares), ¿tienen un coste muy elevado si los comparamos con el valor económico de obtener los mismos resultados mediante alimentos comunes?	



## 4. RIESGO INACEPTABLE PARA LA SALUD

**Tabla 1.** Riesgos y efectos secundarios de un tratamiento inadecuado del sobrepeso o de la obesidad (adaptado de Gargallo M et al, 2011<sup>5</sup>).

<b>Riesgos y efectos secundarios de un tratamiento inadecuado del sobrepeso o de la obesidad.</b>
Inducir cambios en el metabolismo energético que produzcan estados de “resistencia” a la pérdida de peso con la realización de sucesivas dietas.
Originar situaciones de desnutrición o déficit de diferentes tipos de micronutrientes (vitaminas, oligoelementos, etc.).
Empeorar el riesgo cardiovascular de los pacientes.
Favorecer el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, de enorme gravedad y peor pronóstico que la propia obesidad. <b>(Anorexia, bulimia)</b>
Trasmitir conceptos erróneos sobre la obesidad y su tratamiento. Ello puede cronificar o sistematizar hábitos alimentarios arriesgados.
Fomentar el sentimiento de frustración afectando negativamente al estado psicológico del paciente con obesidad. <b>(Irritabilidad, depresión, ansiedad)</b>
Retrasar el inicio de un tratamiento adecuado, aumentando el riesgo de morbimortalidad.
Producir gastos económicos innecesarios, y en algunas ocasiones muy elevados, en productos que no producen los efectos declarados.
Aparición de diversos síntomas asociados, tales como caída del cabello, debilidad de las uñas, mareos, astenia, etc.

Fuente: ¿Cómo identificar un producto, un método o una dieta “milagro”? [http://fedn.es/docs/grep/docs/dietas\\_milagro.pdf](http://fedn.es/docs/grep/docs/dietas_milagro.pdf)



- La **FESNAD** advierte que **puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades** cardiovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer, fallo renal y hepático y osteoporosis
- Contribuye a la **adquisición de malos hábitos alimenticios** a largo plazo y **las personas no han aprendido a comer saludablemente**



## 5. ¿POR QUÉ SE RECUPERA PESO MUY RÁPIDO?

Tal y como lo indica la AECOSAN uno de **los problemas de las “dietas milagro” es la recuperación muy rápida del peso perdido**



Favoreciendo **el efecto “rebote” o “yo-yo”**: caracterizado por una rápida ganancia de peso, que se traduce en un aumento de masa grasa y pérdida de masa muscular



Una vez se abandona la dieta milagro...

1. Nuestro organismo pone en marcha mecanismos fisiológicos para compensar el periodo de restricción que se ha sufrido



2. La persona come más, lo que provoca una recuperación mayor del peso perdido.



3. **Durante el periodo que se está realizando la dieta milagro**, nuestro organismo reacciona rápidamente y como mecanismo de defensa disminuye el metabolismo para intentar gastar menos y contrarrestar esa deficiencia energética.





4. Por tanto **cuando volvemos a la dieta habitual el metabolismo ha disminuido (se gasta menos), se come más y se recupera más peso del que se ha perdido y con mucha más facilidad**



5. **El peso perdido en tan corto espacio de tiempo se debe principalmente a la pérdida de agua y glucógeno, manteniéndose los depósitos de grasa corporal**, que son los que realmente importan cuando se quiere perder peso y mejorar la imagen corporal.



## 6. TIPOS DE DIETAS MILAGRO

**1. Dietas hipocalóricas desequilibradas**

**2. Dietas disociativas**

**3. Dietas excluyentes**



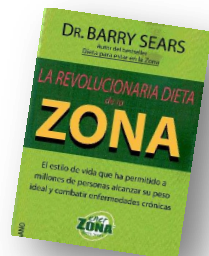
# ¿Y TÚ CUÁLES CONOCES?



**¡FORMA GRUPOS DE TRES CON EL NOMBRE DE LA  
DIETA, LA FOTO Y SUS CARACTERÍSTICAS!**

# 1. DIETAS HIPOCALÓRICAS DESEQUILIBRADAS

- Aportan menos energía de la que nuestro organismo necesita y además la proporción de nutrientes no es la adecuada
- Suelen ser monótonas, además de presentar numerosas deficiencias en nutrientes, sobre todo si se prolongan por largos períodos de tiempo
- **Ejemplos: Dieta de la Clínica Mayo, Dieta “toma la mitad”, Dieta Cero, Dieta de la Zona**
- La OMS afirma que dichas dietas no son más efectivas en la disminución de peso a largo plazo que otras estrategias dietéticas más moderadas, y que además existen potenciales efectos adversos asociadas a estas dietas.



## 2. DIETAS DISOCIATIVAS

- Fundamento: los alimentos no contribuyen al aumento de peso por sí mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones:

**HIDRATOS DE CARBONO + PROTEÍNAS = ↓ PESO**

- Es difícil y casi imposible seguir este tipo de dietas ya que no existen alimentos que solamente contengan proteínas o hidratos de carbono
- No limitan la ingestión de alimentos energéticos sino que pretenden impedir su aprovechamiento como fuente de energía con la disociación
- Ejemplos: Dieta Disociada de Hay, Dieta Hollywood, Dieta de Montignac, Antidieta.



### 3. DIETAS EXCLUYENTES



- Se basan en eliminar de la dieta algún nutriente
- Se conocen como dietas cetogénicas:
  - ❖ **Ricas en hidratos de carbono y sin lípidos y proteínas**, como la Dieta Dr. Pritikin y la Dieta del Dr. Haas
  - ❖ **Ricas en proteínas y sin hidratos de carbono**: Dieta de Scardale, Dieta de los Astronautas, Dieta de Hollywood, la Dieta de la Proteína Líquida y **Dieta o método Dukan**
  - ❖ **Ricas en grasa (dietas cetogénicas)**: **Dieta de Atkins**, Dieta de Lutz.

Una revisión de 2.609 estudios concluye que las dietas **deficitarias en carbohidratos y a la vez relativamente ricas en grasas totales, grasas saturadas y proteínas de origen animal** adelgazan por ser bajas en calorías y no por ser ricas en proteínas (FESNAD 2008)



La [Asociación Británica de Dietética \(BDA\)](#) realiza anualmente un ranking de los modelos dietéticos más disparatados

Consideradas especialmente peligrosas desde el punto de vista dietético



## VAMOS A COMENTAR ALGUNAS DE ELLAS

Dieta Dukan

Dieta  
macrobiótica



# Dieta Dukan



(Fuente: [blog gominolas de petróleo](#))

1. Se **permite consumir toda la cantidad que se desee de entre una lista de 72 alimentos ricos en proteínas**, con lo que según el método se pierden rápidamente entre dos y tres kilogramos en un periodo de entre 3 y 7 días.

2. Se propone **consumir alimentos ricos en proteínas combinados con 28 alimentos de origen vegetal**. Según el método, así se perderá un kilogramo por semana, de manera que debe seguirse esta fase hasta alcanzar el peso deseado

3. Está diseñada para tratar de evitar que la persona que sigue la dieta gane peso de forma excesiva en un futuro. **Durante esta fase se permite comer fruta, pan, queso y alimentos compuestos por almidón, como patatas y pasta.** Además se pueden hacer dos comidas a la semana en las que se puede comer de todo

4. Debe prolongarse durante el resto de la vida de la persona que sigue la dieta. **El método indica que así se puede comer de todo sin ganar peso, siempre que se sigan unas pocas reglas: un día a la semana comer solamente proteínas, comer salvado de avena todos los días y comprometerse a "subir por las escaleras"**





## ¿Cuáles son los efectos perjudiciales sobre la salud de esta dieta?

### Exceso de proteínas (compuestas por Nitrógeno y ricas en purinas)

- ↓↓ nitrógeno → **descalcificación ósea y daños renales**
- ↓ de los niveles de **ácido úrico** en la sangre → **Ataques de gota en personas con hiperuricemia**

### Déficit de hidratos de carbono

- La pérdida de glucógeno → puede **derivar en fatiga, calambres musculares y mareos**
- Debido a la pérdida de energía → **pérdida de proteína muscular** (fuente de E)
- El cuerpo utiliza las grasas como fuente de energía con el fin de evitar la degradación de proteína muscular → **Cetosis**



Fuente: Dukan, una dieta peligrosa - La Sexta Noticias



## Dieta macrobiótica

- Origen oriental: “Macro” = largo y “Bio” = vida
- Filosofía: comer en base al equilibrio entre el **Ying y el Yang** (dos conceptos de la filosofía taoísta que expresan la eterna dualidad de todo lo existente en el universo y que son al mismo tiempo fuerzas opuestas pero complementarias).

**La forma de alimentación macrobiótica está jerarquizada en 10 niveles que van desde el -3 al 7, sin pasar por el cero**



Partiendo del **nivel -3, el de iniciación**, y con el objetivo de llegar al séptimo **nivel 7 de máxima excelencia**, el macrobiótico practicante va a tener que ir adaptando la composición de su dieta en base a las siguientes proporciones de alimentos:



Dieta	Cereales	Verduras	Sopa	Alimentos animales	Frutas	Postres	Bebidas
7	100%	-	-	-	-	-	(Solo por sed)
6	90%	10%	-	-	-	-	Idem
5	80%	20%	-	-	-	-	Idem
4	70%	20%	10%	-	-	-	Idem
3	60%	30%	10%	-	-	-	Idem
2	50%	30%	10%	10%	-	-	Idem
1	40%	30%	10%	20%	-	-	Idem
-1	30%	30%	10%	20%	10%	-	Idem
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	Idem
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	Idem

**Un patrón que tiende claramente al vegetarianismo para acabar siendo una dieta cerealista especialmente restrictiva**



## PRINCIPIOS

- Se deben **suprimir los alimentos industriales**: azúcar, conservas, colorantes, huevos no fecundados
  - Hay que **cocinar los alimentos con aceite vegetal o agua**
- **Abstenerse de frutas y verduras cultivadas o tratadas con abonos químicos**
- **Evitar los alimentos procedentes de los países alejados** del lugar donde se vive
  - **Comer preferentemente las verduras de cada estación**
  - **Evitar las hortalizas Yin**, como patatas, berenjenas y tomates
    - **No tomar especias ni ingredientes químicos**
- Se debe **reducir al máximo la ingesta de líquidos** y está **prohibido el café**



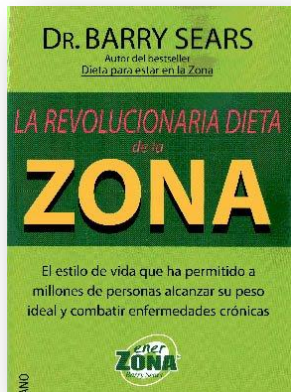
- Están **recomendados los cereales:** arroz completo, trigo, alforfón, centeno, maíz, cebada, mijo, cocidos o crudos, hervidos o salteados, al horno o a la crema
- La **masticación es importante.** Hay que masticar cada bocado por lo menos 50 veces

## CONSECUENCIAS

- **Insuficiencia proteica en calidad** (los cereales son bajos en el aminoácido lisina)
- **Carencia de hierro, vitaminas A, D, B12, caroteno, vitamina C**
- **↑ calcio y hierro**, dificultada la absorción por la presencia de ácido fítico en las envueltas de los granos de cereales.
- **Anemia, escorbuto** (por carencia de vitamina C), **hipocalcemia** (déficit de calcio) e **hipoproteïnemia** (déficit proteico).
- **↑ agua de bebida: deshidratación e insuficiencia renal**



# Será por dietas milagro....



## Dieta de la Zona



inicio mapa del site contacto

estategia **naos**  
¡come sano y muévete!

- Pirámide NAOS
- Nutrición y Alimentación Saludable

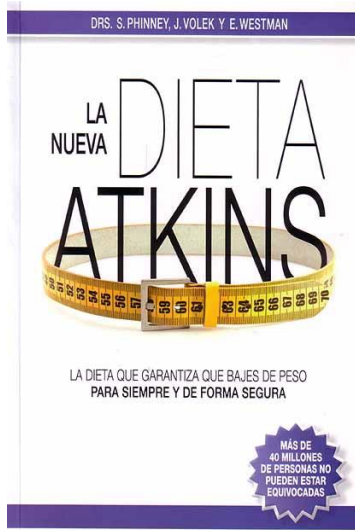
Inicio > Para saber más > Dietas milagro: un riesgo para la salud

**Dietas milagro: un riesgo para la salud**

Periódicamente aparecen nuevas dietas, que tienen en común el anuncio de una rápida pérdida de peso sin esfuerzo. Estas "dietas milagro", inducen una restricción calórica muy severa, que generalmente conduce a situaciones de carencias que las hace insostenibles en el tiempo y peligrosas para la salud.

Periódicamente aparecen en el mercado nuevas dietas de adelgazamiento, difundidas a

- Test de Alcat
- Dieta de Montignac
- Dieta disociada de Hay
- Dieta del grupo sanguíneo
- Dieta de la sopa
- Dieta de la luna
- Dieta de la Clínica Mayo
- Dieta de Atkins
- Dieta del pomelo
- Dieta del yogur
- Dieta de la manzana
- Dieta para bajar un kilo en dos días
- Dieta de la alcachofa
- Dieta isoproteica o Isodieta
- Dieta de los pititos
- Dieta o método Dukan



estudio sobre **DIETAS MILAGRO**

Aprender a comer bien.

- EL ESTUDIO EN RESUMEN
- CÓMO PERDER PESO DE MANERA CORRECTA
- CÓMO SE HIZO EL ESTUDIO
- LOS ERRORES AL PERDER PESO
- BIBLIOGRAFÍA
- Por qué las dietas milagro son perjudiciales
- FALSOS MITOS DE LOS REGÍMENES DE ADELGAZAMIENTO

**Dietas calibradas**

<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Dieta primavera</li> <li>&gt; Dieta Weight Watchers</li> <li>&gt; Dieta abierta</li> <li>&gt; Dieta 1400</li> <li>&gt; Dieta Shelton</li> <li>&gt; Dieta de la fibra</li> <li>&gt; Dieta disociada</li> <li>&gt; Dieta de los minerales</li> <li>&gt; Dieta anticululitis</li> <li>&gt; Dieta del chocolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Dieta de la patata</li> <li>&gt; Dieta del espagueti</li> <li>&gt; Dieta de la piña</li> <li>&gt; Dieta de las proteínas</li> <li>&gt; Dieta del helado</li> <li>&gt; Dieta de la alcachofa</li> <li>&gt; Dieta del espárrago</li> <li>&gt; Dieta de los zumos</li> <li>&gt; Dieta del arroz</li> <li>&gt; Dieta de la zanahoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Dieta del sándwich</li> <li>&gt; Dieta personalizada</li> <li>&gt; Dieta sociante</li> <li>&gt; Dieta de la naranja</li> <li>&gt; Dieta anti retención</li> <li>&gt; Dieta "detox"</li> <li>&gt; Plan personalizado</li> <li>&gt; Dieta del buen humor</li> <li>&gt; Dieta del yggur</li> <li>&gt; Dieta exprés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Dieta de los uvas</li> <li>&gt; Dieta para perder volumen</li> <li>&gt; Dieta del arroz integral</li> <li>&gt; Dieta antiestrés</li> <li>&gt; Dieta de los 150 gramos</li> <li>&gt; Dieta triple factor</li> </ul>
--	---	--	--

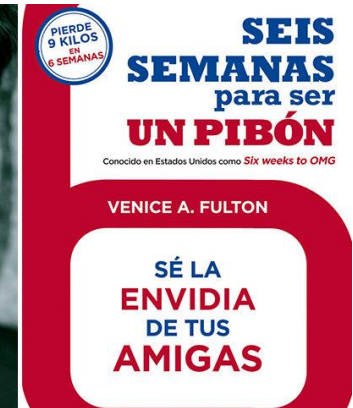
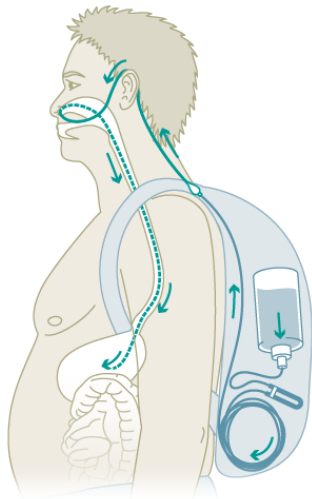
Tabla análisis nutricional

**Autores**





LA DIETA NASOGÁSTRICA



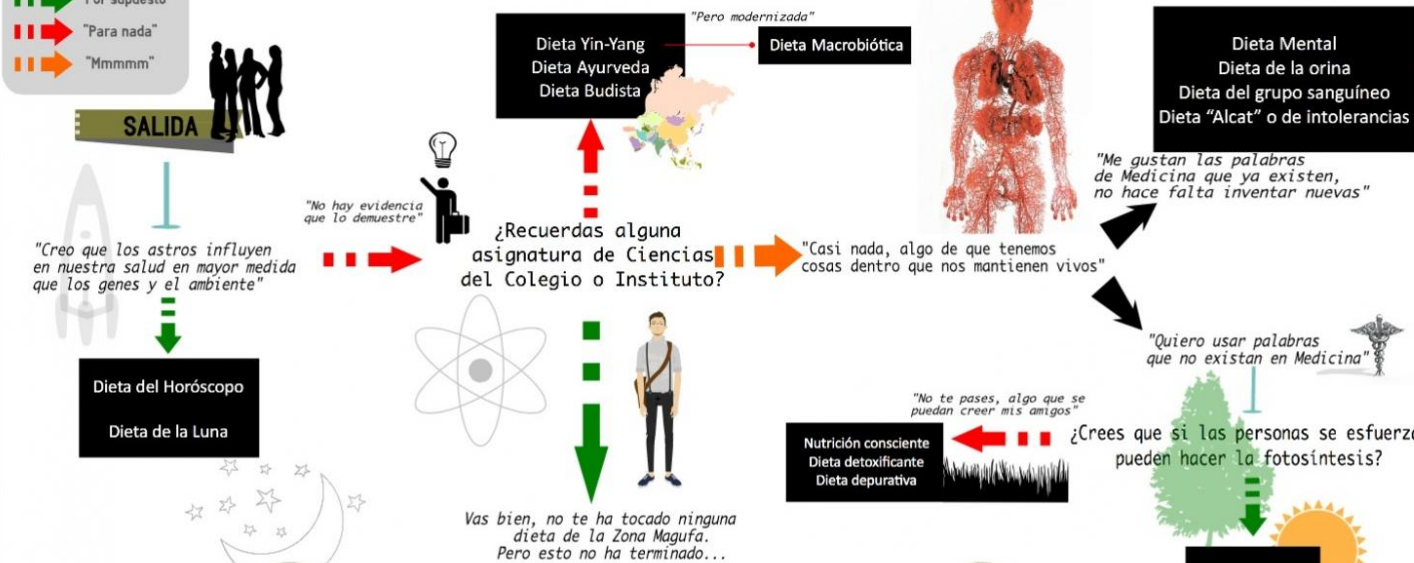
# Algoritmo para elegir tu propia Dieta Milagro:



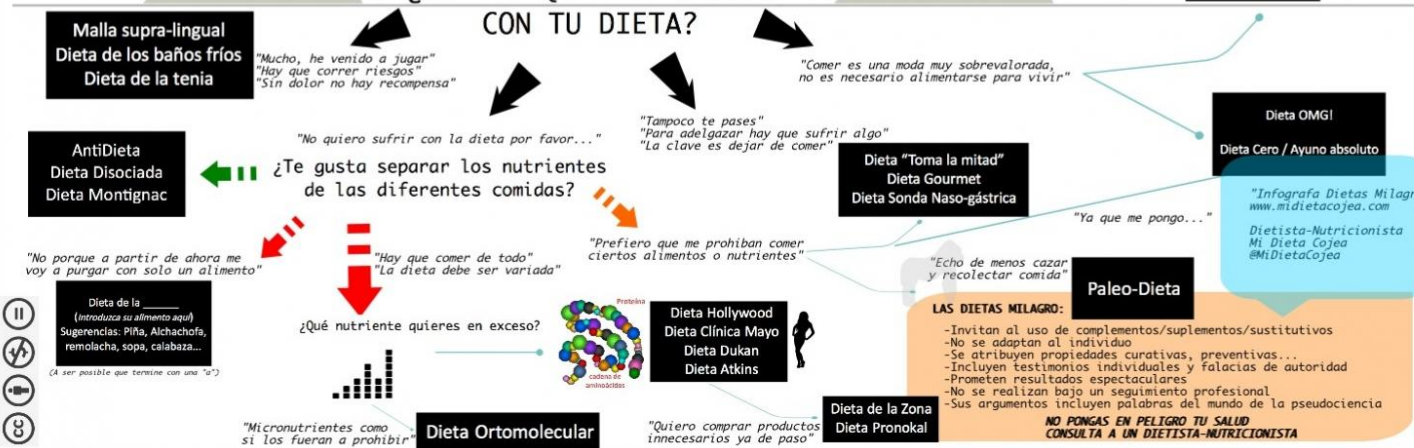
Sigue las preguntas orientativas hasta que alcances un cuadrado negro, esa es la Dieta Milagro ideal para ti.

Legenda:

- ▶▶▶ "Por supuesto"
- ▶▶▶ "Para nada"
- ▶▶▶ "Mmmm"

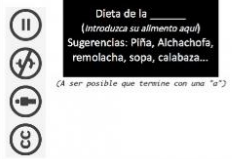


## ¿CUÁNTO QUIERES SUFRIR CON TU DIETA?



ZONA MAGUFA

ZONA FRAUDE





## Dieta paleolítica o paleodieta

Esta dieta propone consumir de forma exclusiva los alimentos que tomaban nuestros antepasados/el hombre prehistórico (en el Paleolítico)

- **Basada** en el consumo de frutas, verduras, carnes, pescados y algunos tubérculos. Técnicas culinarias sencillas
- **A evitar** → productos procesados y precocinados, cereales refinados, legumbres, lácteos (por los antinutrientes y el efecto sobre la absorción de otros nutrientes).

Éstos últimos están en debate

Según algunos expertos "No provoca déficits si está bien planteada" Otros expertos opinan lo contrario

Se ha convertido en una herramienta de marketing

Complicado seguir en deportistas de resistencia



Se **propone como un estilo de vida** y no como dieta de adelgazamiento

No viable a nivel económico-político-social-medioambiental



# ¿Existen dietas alternativas?



# ¿Existen dietas alternativas?

La del cajón

La de contar calorías



Semanales/diarias/  
mensuales

Planificadas con  
horarios e ingestas

La de distribución de los  
nutrientes

Acompañadas de  
suplementos/sustitutivos





**DIETA/PLAN DE ALIMENTACIÓN**

**EDUCACIÓN ALIMENTARIA**



# ¿QUÉ PREFIERES?

## CAMBIAR DE HÁBITOS

Te hace sentir bien contigo mismo

Aumentas el consumo de más alimentos

No tienes fecha de término

Desde el primer día comienzas a sentirte bien

Suena a libertad y salud

Beneficios a largo plazo

Incluyes nuevos hábitos que traen nuevos resultados positivos

## PONERTE "A DIETA"

Da un sentimiento de incomodidad

Te privas de ciertos alimentos

Restringe y limita el tiempo de "comer bien"

Promete resultados después de tiempo de "sacrificio"

Suena a privación y restricción

Beneficios a corto plazo

Cuando regresas a los hábitos anteriores, regresan los resultados anteriores

**TÚ DECIDES CADA QUE COMES**



# ¿QUÉ SE ENTIENDE POR ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Según el CAEC-FEDN (Centro de Análisis de la Evidencia Científica de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas):

**Es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueva un crecimiento y desarrollo óptimos**

Características: Satisfactoria, voluntaria, consciente, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible



### 3. Definición de las características principales de una alimentación saludable

A continuación se definen de manera breve las características que se han incluido en la definición de alimentación saludable.

- **Satisfactoria:** agradable y sensorialmente placentera.
- **Suficiente:** que cubra las necesidades de energía, en función de las necesidades de las diferentes etapas o circunstancias de la vida.
- **Completa:** que contenga todos los **nutrientes** que necesita el organismo y en cantidades adecuadas.
- **Equilibrada:** con una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos frescos y de origen principalmente vegetal, y con una escasa o nula presencia tanto de bebidas alcohólicas como de alimentos con baja calidad nutricional.
- **Armónica:** con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.
- **Segura:** sin dosis de contaminantes biológicos o químicos que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o exenta de tóxicos o contaminantes físicos, químicos o biológicos que puedan resultar nocivos para individuos sensibles.
- **Adaptada:** que se adapte a las características individuales (situación fisiológica y/o fisiopatológica), sociales, culturales y del entorno del individuo.
- **Sostenible:** que su contribución al cambio climático sea la menor posible y que priorice los productos autóctonos.
- **Asequible:** que permita la interacción social y la convivencia y que sea económicamente viable para el individuo.



# EDUCACIÓN ALIMENTARIA



**ENSEÑAR A COMER:** es la encargada de cambiar los malos hábitos de vida de la población en un estilo de vida saludable





# CARACTERÍSTICAS

Herramienta fundamental para el tratamiento dietético-nutricional

Permite el cambio de hábitos de forma progresiva

Se transmiten conocimientos, actitudes, valores y costumbres

Se puede aplicar tanto a nivel individual como grupal

Colaborar con un equipo multidisciplinar: dietistas-nutricionistas, médicos, enfermeras, psicólogos, profesionales de la imagen personal, etc.

Necesidad de adaptarse al grado de alfabetización y edad de la persona a la que se dirija



- Mejora del estado de salud del paciente
- Mejor calidad de vida



# Y...¿CÓMO SE TRABAJA?

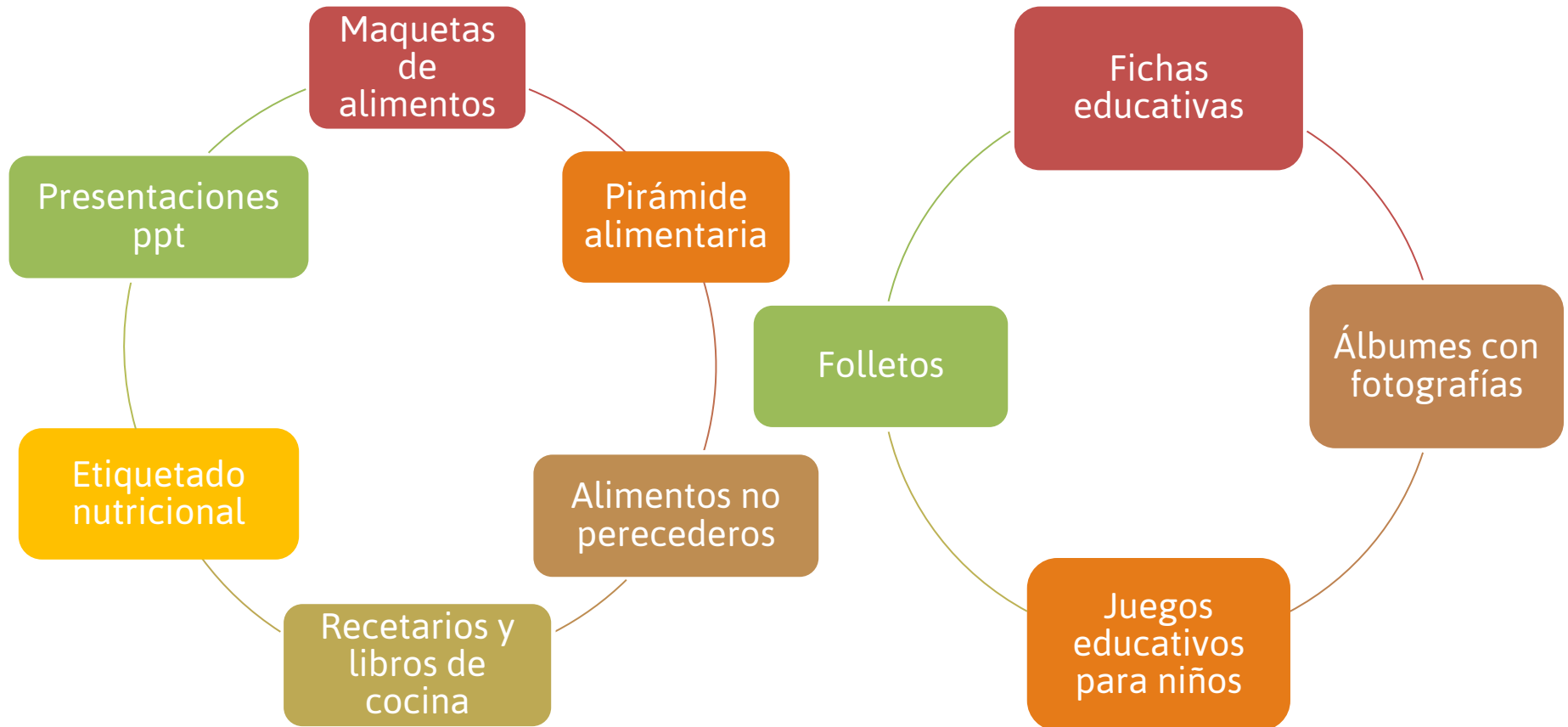
**VALORACIÓN DIAGNOSTICADA:** a partir de la Historia Clínica  
Dietética y el Registro Semanal de Consumo de Alimentos

Planificación de sesiones y establecimiento de objetivos

Trabajo de los objetivos nutricionales con el paciente  
mediante la **EDUCACIÓN ALIMENTARIA**



# TIPOS Y UTILIDAD DE HERRAMIENTAS DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA



# Y si pautamos un plan de alimentación...

## DIETA HIPOCALÓRICA EQUILIBRADA

### Hipocalórica:

Déficit energético calórico de entre 500-1.000 Kcal/día (procedentes de las grasas)

### Equilibrada:

La distribución de macronutrientes no se diferencia mucho de lo que se recomienda para la población general

Tabla 5. RECOMENDACIONES DE DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES EN EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD<sup>(324)</sup>

Energía	Déficit de 500-600 kcal/día sobre las estimaciones basales obtenidas mediante fórmulas o sobre la ingesta habitual
Hidratos de carbono	45-55%
Proteínas	15-25%
Grasas totales	25-35%
AGS	< 7%
AGM	15-20%
AGP	< 7%
AGT	< 2%
Fibra	20-40 g

AGM: ácidos grasos monoinsaturados; AGP: ácidos grasos poliinsaturados; AGS: ácidos grasos saturados; AGT: ácidos grasos trans



# CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA HIPOCALÓRICA EQUILIBRADA

Debe adaptarse a las características clínicas y a las preferencias de cada paciente

Ha de estar planificado para facilitar la adhesión al tratamiento

Debe ir acompañada de una educación alimentaria y un aumento del ejercicio físico

Pérdida de peso de entre 0.5-1 kg/semana → pérdida ponderal del 8% del peso previo en un período de 6-12 meses

Recomendaciones que facilitan el cumplimiento terapéutico:  
Disminución del tamaño de las raciones  
Disminución de la ingesta de alimentos muy calóricos



The NEW ENGLAND  
JOURNAL of MEDICINE

ESTABLISHED IN 1812

APRIL 4, 2013

VOL. 368 NO. 14

Primary Prevention of Cardiovascular Disease  
with a Mediterranean Diet

Ramón Estruch, M.D., Ph.D., Emilio Ros, M.D., Ph.D., Jordi Salas-Salvadó, M.D., Ph.D.,  
Maria-Isabel Covas, D.Pharm., Ph.D., Dolores Corella, D.Pharm., Ph.D., Fernando Arós, M.D., Ph.D.,  
Enrique Gómez-Gracia, M.D., Ph.D., Valentina Ruiz-Gutiérrez, Ph.D., Miquel Fiol, M.D., Ph.D.,  
José Lapetra, M.D., Ph.D., Rosa Maria Lamuela-Raventós, D.Pharm., Ph.D., Lluís Serra-Majem, M.D., Ph.D.,  
Xavier Pintó, M.D., Ph.D., Josep Basora, M.D., Ph.D., Miguel Angel Muñoz, M.D., Ph.D., José V. Sorlí, M.D., Ph.D.,  
José Alfredo Martínez, D.Pharm, M.D., Ph.D., and Miguel Angel Martínez-González, M.D., Ph.D.,  
for the PREDIMED Study Investigators\*

DIETA

MEDITERRÁNEA



**Se asocia con un  
efecto beneficioso  
sobre el síndrome  
metabólico**

Efecto beneficioso sobre la circunferencia de cintura

Se asocia con un aumento del colesterol HDL

Se asocia con menores niveles de TG

Muestra un efecto beneficioso sobre la PA

Efecto beneficioso sobre la glucemia plasmática

**Fuente:** Consenso para la prevención y el tratamiento de la obesidad de la Federación Española de Sociedades de Alimentación, Nutrición y Dietética (FESNAD)



# DIETAS VEGETARIANAS o VEGANAS

- Tienen **éxito para la pérdida de peso**
- Mejoran indicadores relacionados con las enfermedades cardiovasculares y diabetes, siempre y cuando estén equilibradas



**Fuente:** Consenso para la prevención y el tratamiento de la obesidad de la Federación Española de Sociedades de Alimentación, Nutrición y Dietética (FESNAD), Libro "Lo que dice la ciencia para adelgazar" Luis Giménez, 2014



¿Qué **DIETAS ALTERNATIVAS** utilizan  
otros Dietistas-Nutricionistas en ciertas  
circunstancias o situaciones  
especiales?





## TIPOS DE DIETAS

## LO QUE DICE LA CIENCIA



A corto-medio plazo: se consigue pérdidas de peso significativas y mejoran algunos indicadores relacionados con la salud cardiovascular (HDL y TG)

A largo plazo: suelen obtener resultados similares al resto



El hecho de que las proteínas puedan favorecer la saciedad, no asegura una pérdida de peso ni una dieta saludable, dependerá del resto de características de la dieta.



A corto-medio plazo: suelen conseguir resultados aceptables de pérdida de peso y mejora de indicadores de salud.

A largo-plazo: no presentan resultados con diferencias significativas respecto al resto





**Adelgazar no significa "hacer dieta", sino integrar, de por vida, unos buenos hábitos**

**La cuestión es que, para comer bien, debemos lograr potenciar los aciertos y eliminar de manera progresiva los errores**

**Se puede lograr comer bien y no consiste en estar a régimen o en hacer dieta, sino cambiar nuestro estilo de vida**







Av. Barón de Cárcer, 34, 4ª, 8ª | 46001 Valencia  
666 972 524 · 666 972 125  
info@nuttralia.com | www.nuttralia.com