

TALLER:
ELABORACIÓN DE PAUTAS DIETÉTICAS Y RECOMENDACIONES
NUTRICIONALES. SEGUIMIENTO Y CONTROL.
EDUCACIÓN NUTRICIONAL

(M^a Cristina Rodríguez Alconada, Nutricionista de Instituto Médico Láser, Madrid)



Cuando tenemos a un paciente en la consulta debemos formular las preguntas necesarias para que obtener información sobre que quiere el paciente para ello debemos hacernos un cuestionario clave. Es recomendable que cada profesional se elabore el suyo propio en función de la información que quiera obtener.

En mi caso el cuestionario que hago hace referencia a los siguientes puntos:

- Historia clínica en la cuál preguntamos acerca de:
 - ◆ Antecedentes familiares
 - ◆ Antecedentes personales de enfermedad, tratamientos, dietas que ha seguido, qué resultados ha conseguido con ellas ...
 - ◆ Estreñimiento, retención de líquidos, gases y digestiones pesadas

- Hábitos de vida
 - ◆ Consumo de refrescos
 - ◆ Consumo de café
 - ◆ Consumo de tabaco y alcohol
 - ◆ Actividad física que realiza
 - ◆ Tipo de trabajo y horarios

- Hábitos dietéticos
 - ◆ Cómo distribuye las horas de comida a lo largo del día, donde las hace y que suele tomar (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena)
 - ◆ Frecuencia de consumo relativa al consumo de verdura, pasta, legumbre, arroz, carne, pescado, huevo, leche y lácteos, galletas, bollería y pan.

Por lo tanto, según se sienta en frente nuestro lo primero que hacemos es preguntarle cual es el motivo de su consulta, si quiere perder peso, bajar volumen, aprender a comer.... Una vez que se ha explicado pasamos a hacerle las preguntas que tenemos en nuestro cuestionario y al finalizar le volvemos a preguntar por su intención ya que, en ocasiones esta se va modificando según va contestando a las preguntas.

Hay una pregunta clave en relación a su estado de la cuál podemos sacar mucha información... “¿Cómo cree que ha llegado a tener unos kilillos de más?” (se puede preguntar por los kilillos de más o por la desorganización en relación a las comidas o el problema que el paciente nos haya comentado)

En resumidas cuentas, a parte del cuestionario básico, hay tres preguntas que debemos hacerle:

- ¿Qué quiere hacer?
- ¿Con qué motivación se ve?
- ¿A donde quiere llegar?

CASO PRÁCTICO 1: ADIPOSIDAD LOCALIZADA

Mujer de 37 años que acude a consulta por adiposidad en la zona abdominal. Ha tenido dos embarazos muy seguidos, en 2011 y 2014, en el primer embarazo cogió 15 kilos y en el segundo 12 kilos. Del primer embarazo se quedó con 3 kilos, del segundo se quedó con otros 3 kilos y tras la vuelta al trabajo y descontrol de horarios ha aumentado otros 4 kilos. En total, en 5 años 10 kilos.

Ha hecho más dieta anteriormente. De hecho antes de quedarse embarazada la primera vez bajó 5 kilos en un herbolario. Cuando hace dieta baja muy bien de peso pero cuando la deja coge todo el peso que ha perdido

En cuanto a su historia clínica:

- **Antecedentes familiares:** Familia directa con sobrepeso y obesidad
- **Antecedentes personales:** Anemia ferropénica con tratamiento de hierro de forma puntual.
- **Alergias:** Estacional, al polen de gramíneas. Tratamiento con antihistamínicos en primavera
- **Estreñimiento:** Suele tener, lo soluciona dejando que pase solo y cuando lleva más de 4 días sin ir al baño usa algún laxante natural tipo fave de fuca
- **Retención de líquidos:** Ligera
- **Problemas digestivos:** Suele tener gases y digestiones pesadas. Come bastante rápido

En cuanto a sus hábitos de vida:

- **Refresco:** Le gustan bastante aunque no los toma a diario, de media suele tomar unas 5 – 6 latas a la semana. Suele tomar coca cola zero
- **Tabaco:** No fuma
- **Alcohol:** De forma puntual, en ocasiones especiales
- **Actividad física:** No hace
- **Trabajo:** Trabajo sedentario con horario partido, come en el trabajo pero se lleva tupper de su casa. Entra a las 9:00 y sale a las 18:00

Hábitos dietéticos:

- Tiene hábitos bastante desequilibrados, no come mucha cantidad ni pica entre horas pero sí que pasa muchas horas sin comer
- Suele hacer unas 4 comidas al día
- Desayuno – 7:30 → Descafeinado con leche y 3 galletas, pero le cuesta
- Media mañana – 11:00 → Una manzana o un yogurt
- Comida – 14:30 → Un plato único, come en el trabajo, de casa.
- Merienda – No suele porque según sale de trabajar se va a recoger a los niños y se pasa toda la tarde con ellos, no tiene tiempo para merendar.
- Cena – Entre las 21:00 y las 22:00 (depende de cuando acueste a los niños) → Plato único, suelen ser ligeras, algo de picoteo...

Frecuencia de consumo:

Verdura/ Ensalada: 2 – 3 veces a la semana	Pasta: 1- 2 veces a la semana
Arroz: 2 veces a la semana	Legumbre: 1-2 veces a la semana
¿Qué toma más carne o pescado?: Carne	
Huevo: 1 – 2 veces a la semana	Fruta: 1 – 2 piezas al día
Leche: Medio vaso de leche al día.	Yogures: No a diario, en invierno toma más y en verano menos
Galletas y bollería: Galletas en desayuno y bollería nada	Pan: El fin de semana...

Medidas antropométricas

- Talla: 1,65 m.
- Peso: 75 Kg.
- Cintura: 95 cm

¿Qué haríamos con esta paciente?

Antes de ver que hacemos con esta paciente, que dieta le ponemos vamos a analizar los puntos clave de la información que hemos ido consiguiendo:

- **Ha aumentado 10 kilos en 5 años** pero es consciente de por qué los ha aumentado: Los dos embarazos y el cambio en el estilo de vida
- **“Cuando hace dieta baja bastante bien de peso, cuando lo deja recupera lo que ha perdido”**... Error de base. La dieta no es algo puntual ni una “vacuna antikilos”, es un proceso de aprendizaje de hábitos de vida saludables que ayudarán a mantener el peso perdido.
- **Familia directa con sobrepeso y obesidad**, por lo tanto ya hay una predisposición a ello. No solo porque en la obesidad haya un pequeño componente genético si no por algo más potente que la genética, la transmisión de hábitos de padres a hijos.
- **Suele tener estreñimiento**, por lo tanto debemos plantearle también unos hábitos de dieta que ayuden a combatirlo. El estreñimiento no solo depende de comer alimentos con fibra si no también se puede solucionar aumentando la cantidad de agua que se bebe así como el ejercicio físico
- Suele tener gases y digestiones pesadas. **Come bastante rápido**... El comer rápido puede dar más problemas de gases y digestiones pesadas. Además se come más cantidad que si se comiese de una forma más lenta ya que la señal de saciedad al cerebro tarda en llegar.
- Aunque no **toma refrescos** a diario si que toma bastante, para los gases este hábito también le perjudica
- **No realiza actividad física y además tiene un trabajo pasivo**
- La distribución horaria de las comidas no es la adecuada, **pasa muchas horas sin comer**, no merienda, cuando uno está entretenido no siente hambre, pero esto hace que “vaya acumulando” la sensación de hambre, que llegue a la cena con mucho hambre y por lo tanto cene más cantidad de lo que debe. Además, como la comida del medio día la hace en el trabajo y no come mucha cantidad va a aumentar más la sensación de hambre a la hora de la cena.

– En cuanto a la frecuencia de consumo:

- ◆ **Toma poca cantidad de verdura**, no la toma a diario.
- ◆ **Consume más cantidad de arroz** de la que debería
- ◆ **Consume poca cantidad de leche y lácteos**. Cabe destacar que el consumo de yogures es algo estacional, en invierno si los toma y en verano no.

Conclusión: No es una paciente que coma muy mal, puesto que le gustan todos los grupos de alimentos pero le falla la distribución horaria de la comida y el sedentarismo

¿Qué haríamos?

Plantearle una dieta en función de su horario de trabajo y hábitos de vida, corrigiendo los fallos que hemos detectado en la entrevista inicial. Las pautas va a tener las siguientes características:

- **Repartir la comida en 5 – 6 tomas/día**. Desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y antes de dormir. Damos la posibilidad de meter una toma antes de dormir para controlar la ansiedad durante los primeros días de dieta, va a ser un lácteo desnatado, por lo que además aumentamos el consumo de lácteos que era bastante deficiente
- **Desayuno:** Le respetamos su horario, a las 7:30, pero le vamos a cambiar el formato de desayuno, sustituyendo las galletas por otro tipo de cereal, preferiblemente pan, avena o fruta y un poquito de proteína. Le vamos a dar la opción de tomar un desayuno dulce o desayuno salado.
 - ◆ **Opciones dulces**
 - ✓ Descafeinado con leche desnatada y 2 biscotes con mermelada light
 - ✓ Descafeinado con leche desnatada, una pieza de fruta pequeña o media grande y un par de cucharadas de cereales de avena

◆ **Opción salada**

- ✓ Descafeinado con leche desnatada, 2 biscotes con un poquito de aceite y 3 – 4 lonchas de jamón york o pavo
- ✓ Descafeinado con leche desnatada, una pieza de fruta y 3 – 4 lonchas de jamón york o pavo
- ✓ Descafeinado con leche desnatada, 2 biscotes con un poquito de aceite y una tarrina pequeña de queso fresco 0%
- ✓ Descafeinado con leche desnatada, una pieza de fruta y una tarrina pequeña de queso fresco 0%
- ✓ Descafeinado con leche desnatada, 2 biscotes con un poquito de aceite, 1 lonchas de jamón york o pavo y media tarrina de queso fresco 0%
- ✓ Descafeinado con leche desnatada, una pieza de fruta , 1 lonchas de jamón york o pavo y media tarrina de queso fresco 0%

- **Media mañana o merienda:** Le aconsejaremos que haga tanto la media mañana como la merienda con el fin de llegar a las comidas principales, comida y cena, con menos hambre. Sobre todo a la cena. Le vamos a recomendar que la media mañana la haga sobre las 11:00 – 11:30 y la merienda sobre las 18:00 – 19:00. Le vamos a dar dos tipos de opciones, unas más ligeras y otras más abundante, la idea es que haga una ligera y otra abundante o las dos ligeras, pero no las dos abundantes:

◆ **Opciones ligeras:**

- ✓ Una pieza de fruta
- ✓ Un yogurt 0% o desnatado
- ✓ Un café con leche desnatada (en vaso pequeño) y una pieza de fruta pequeña
- ✓ Una tarrina de queso fresco 0% pequeña (si quiere le puede poner un poquito de mermelada light por encima)

◆ **Opciones “abundantes”:**

- ✓ Un yogurt y una pieza de fruta
- ✓ Una pieza de fruta y 2 lonchas de jamón york o pavo
- ✓ 2 lonchas de jamón york o pavo y media tarrina de queso fresco 0% pequeña

- **Comida:** Le vamos a recomendar que durante un tiempo no tome pasta, legumbre, patata o arroz, si no que su comida sea unicamente verdura o ensalada y proteína (carne o pescado). Aunque coma fuera le vamos a recomendar que en lugar de llevarse toda la comida en un tupper que se la lleve en dos, en uno la verdura y en otro la proteína, visualmente va a parecer que come más . La parte visual en una dieta es fundamental, que la comida que vea sea apetecible. Le respetamos la hora de la comida, las 14:30.
 - ◆ Verdura y ensaladas: Como le gustan todas las verduras, durante unas primera fase (15 – 20 días) levamos a dejar comer solo las verduras que tienen menos cantidad de azúcar, por ejemplo: champiñón o setas, espinacas, espárragos, canónigos, calabacín, calabaza (tiene algo más de azúcar pero para hacer purés espesa igual que la patata), escarola y coliflor. Para las ensaladas le vamos a dejar usar lechuga (cualquier tipo), tomate, pepino y espárragos blancos
 - ◆ Proteína: Siempre a la plancha, al horno o cocinada con muy poco aceite. Preferiblemente 3 – 5 veces a la semana carne (pollo, pavo, ternera blanco) y 2 – 4 veces a la semana pescado (tanto blanco como azul). En cuanto al pollo y al pavo, como el filete a la plancha queda muy seco una vez que se recalienta se puede sustituir por hamburguesa de pollo o pavo o bien salchichas frescas de pollo o de pavo, tienen más grasa pero se come mejor.
 - ◆ Postre: Una infusión o café con poca leche
- **Cena:** Este es el punto débil de esta paciente, donde comete los mayores errores. El no planificar las cenas y que sean de picoteo hace que se coma más cantidad y alimentos con más grasa, por lo tanto es muy importante planificarlas bien y que de verdad sean cenas ligeras. Para que sea poca cantidad le vamos a recomendar que la cena sea a base de un único plato, tipo plato combinado, en el cuál ponga la proteína y un acompañamiento a base de verdura o ensalada (recomendamos la misma variedad que en la comida) y de postres, al igual que en la comida, una infusión. Le vamos a recomendar que cene entre las 21:00 – 21:30. Opciones de cenas:
 - ◆ 1 – 2 veces a la semana: carne a la plancha o al horno (pollo o pavo) con un

acompañamiento de verdura

- ◆ 2 – 4 veces a la semana: Pescado blanco a la plancha o al horno con un acompañamiento de verdura
 - ◆ 1 – 2 veces a la semana: Huevo (un máximo de 2 huevos cada vez que lo tomemos) en tortilla o cocido o revuelto con verdura
 - ◆ 1 – 2 veces/semana: Ensalada (lechuga, tomate, pepino y espárragos blancos) con un proteína (huevo duro y atún, taquitos de pavo y queso fresco 0%, pollo a la plancha...)
 - ◆ 1 – 2 veces/semana: 3 – 4 lonchas de jamón york o pavo, una tarrina pequeña de queso fresco 0% y verdura (tipo tomate con un poquito de aceite y sal o espárragos blancos sin mayonesa o espárragos trigueros a la plancha o calabacín a la plancha)
 - ◆ Cena ligera (1 vez/semana): un yogurt 0% y una pieza de fruta
- Antes de dormir: Esta toma se suele recomendar al comenzar el tratamiento para ayudar a disminuir la ansiedad inicial o bien cuando pasen más de 2 – 3 horas desde que cena hasta que se va a dormir. Es una toma muy ligera:
- ◆ Un yogurt 0%
 - ◆ Un vaso de leche desnatada

Por lo tanto la dieta que le daría a la paciente quedaría así:

Nombre Paciente

DESAYUNO (7:30)

Elegir una opción. No es necesario que cada día hagas una diferente, puedes repetir las opciones

Opción 1	Descafeinado con leche desnatada y 2 biscotes con mermelada light
Opción 2	Descafeinado con leche desnatada, una pieza de fruta pequeña o media grande y un par de cucharadas de cereales de avena
Opción 3	Descafeinado con leche desnatada, 2 biscotes con un poquito de aceite y 3 – 4 lonchas de jamón york o pavo
Opción 4	Descafeinado con leche desnatada, una pieza de fruta y 3 – 4 lonchas de jamón york o pavo
Opción 5	Descafeinado con leche desnatada, 2 biscotes con un poquito de aceite y una tarrina pequeña de queso fresco 0%
Opción 6	Descafeinado con leche desnatada, una pieza de fruta y una tarrina pequeña de queso fresco 0%
Opción 7	Descafeinado con leche desnatada, 2 biscotes con un poquito de aceite, 1 lonchas de jamón york o pavo y media tarrina de queso fresco 0%
Opción 8	Descafeinado con leche desnatada, una pieza de fruta, 1 lonchas de jamón york o pavo y media tarrina de queso fresco 0%

MEDIA MAÑANA (11:00 – 11:30) Y MERIENDA (18:00 – 19:00)

Tenemos dos grupos de opciones, opciones ligeras y opciones abundantes. En un día puedes hacer una opción ligera y otra abundante o bien las dos ligeras, pero nunca las dos abundantes:

Opciones ligeras

Opción 1	Un café con leche desnatada en vaso pequeño y una pieza de fruta pequeña
Opción 2	Una pieza de fruta
Opción 3	Un yogurt 0% o desnatado
Opción 4	Una tarrina de queso fresco 0% pequeña (si quiere le puede poner un poquito de mermelada light por encima)

Opciones abundantes

Opción 1	Una pieza de fruta y un yogurt 0%
Opción 2 ✓	Una pieza de fruta y 2 lonchas de jamón york o pavo
Opción 3	Una pieza de fruta y una tarrina de queso fresco 0%

COMIDA

Tienes que coger una opción de primer plato y otra de segundo plato. SIEMPRE TOMAR DOS PLATOS. NO TOMAR NADA DE PAN

Primer plato:

ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO (elegir una opción de la columna)	<ul style="list-style-type: none"> - Un plato de verdura cocida, rehogada o a la plancha - Ensalada (respetando los ingredientes) - Crema o puré de verdura sin patata. <p>Opcionalmente se le puede añadir un queso Light.</p>
---	---

Segundo plato:

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS (elegir una opción de la columna)	<ul style="list-style-type: none"> - pescado a la plancha, horno o cocido (2 – 4 veces/semana) - Pollo, pavo o ternera blanca a la plancha o al horno (3 – 5 veces/semana)
---	--

Postre: Una infusión o un café solo o con una gotita de leche.

CENA

Tienes que hacer un único plato en el cuál pongas un alimento a base de proteína y un acompañamiento a base de verdura o ensalada. Tienes las siguientes opciones:

Opción 1: 1 – 2 veces a la semana	Carne a la plancha o al horno (pollo o pavo) con un acompañamiento de verdura
Opción 2: 2 – 4 veces a la semana	Pescado blanco a la plancha o al horno con un acompañamiento de verdura
Opción 3: 1 – 2 veces a la semana	Huevo (un máximo de 2 huevos cada vez que lo tomemos) en tortilla o cocido o revuelto con verdura
Opción 4: 1 – 2 veces a la semana	Ensalada (lechuga, tomate, pepino y espárragos blancos) con un proteína (huevo duro y atún, taquitos de pavo y queso fresco 0%, pollo a la plancha...)
Opción 5: 1 – 2 veces a la semana	3 – 4 lonchas de jamón york o pavo, una tarrina pequeña de queso fresco 0% y verdura (tipo tomate con un poquito de aceite y sal o espárragos blancos sin mayonesa o espárragos trigueros a la plancha o calabacín a la plancha)
Opción 6: 1 vez a la semana	un yogurt 0% y una pieza de fruta

ANTES DE DORMIR

Opción 1	Un vaso de leche desnatada
Opción 2	Un yogurt 0% o desnatado

Solo se pueden usar 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.

Alimentos que se puede tomar:

VERDURAS PERMITIDAS	CARNES PERMITIDAS	PESCADOS PERMITIDOS	FRUTAS PERMITIDAS
- Champiñón/setas - Espinacas - Espárragos blancos y verdes - Canónigos - Brócoli - Tomate - Calabacín - Calabaza - Escarola - Coliflor - Ensalada: Lechuga, tomate, pepino y espárragos blancos	- Pollo - Pavo - Conejo -Ternera: 1 vez/semana - 2 - 4 Huevos/semana - Jamón york - Embutido pavo y pollo - Queso fresco 0%	- Merluza - Gallo - Lenguado - Lubina (no en cena) - Salmón fresco (no en cena) - Atún (al natural) - Marisco - Bacalao	Una pieza de fruta grande equivale a: - 2 Kiwi - 2 – 3 Mandarina - 1 Melocotón - 1 Manzana - 1 Naranja - 1 – 2 Pera - 2 rodajas de Piña - 3 – 4 albaricoques - 2 – 3 ciruelas (una pieza de fruta pequeña es la mitad de lo que viene indicado)

NORMAS

- Solo se pueden consumir **2 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE DE OLIVA AL DÍA**
- Se pueden usar técnicas culinarias que requieren poco aceite, por ejemplo, plancha, horno, cocido o a la brasa
- A parte del aceite se puede usar vinagre (el que se quiera), sal y especias, pero ninguna salsa tipo mayonesa, ketchup, tomate...etc.
- Se debe practicar ejercicio: 30 - 45 minutos/día de caminata ligera sería suficiente
- Se debe beber unos 2 litros de agua al día
- Infusiones se pueden tomar todas las que se quiera pero sin azúcar, solo con edulcorantes artificiales tipo sacarina o aspartamo.
- Si se sale fuera a tomar algo lo único que se puede tomar es algún refresco Light o zero, tipo coca cola Light o zero.
- Si echas mucho de menos el vino o la cerveza, podrías tomar una jarra en la que pongas 2 dedos de vino o de cerveza y el resto de casera. Esto, al igual que la coca cola, solo se puede hacer de forma puntual los fines de semana.
- De tapa en los bares elige preferentemente toda la gama de mariscos que vayan cocidos, en salsa o a la plancha, encurtidos tipo pepinillos y berenjenas o bien “embutidos sanos” tipo lacón, jamón serrano o lomo

CASO PRÁCTICO 2: CELULITIS Y FLACIDEZ

Mujer de 50 años, que trabaja de vendedora en unos grandes almacenes, con turnos rotatorios mañana (9:00 a 15:30) y de tarde (15:30 a 22:00), pasa muchas horas de pie. Está empezando con desarreglos hormonales, hay meses que no tiene menstruación. En general tiene muy mal la circulación y desde hace un par de años se nota más cantidad de celulitis y flacidez en los muslos, además quiere perder 3 – 5 kilos que ha ido ganando en los últimos 3 años, se empieza a notar que “tiene tripilla cuando antes no la tenía”

En cuanto a su historia clínica:

- **Antecedentes familiares:** Familia directa con dislipemia
- **Antecedentes personales:** Migrañas.
- **Alergias:** kiwi, melón, sandía y plátano.
- **Estreñimiento:** No
- **Retención de líquidos:** Ligera
- **Problemas digestivos:** No

En cuanto a sus hábitos de vida:

- **Refresco:** No
- **Tabaco:** 2 – 3 cigarros al día
- **Alcohol:** De forma puntual, en ocasiones especiales
- **Actividad física:** Camina un poco
- **Trabajo:** Trabaja de dependienta en una gran superficie, está mucho tiempo de pie quieto.

Hábitos dietéticos:

- No come grandes cantidades ni pica entre horas pero pasa largos periodos sin comer

- Suele hacer unas 3 - 4 comidas al día
- **Desayuno** – 7:30 → Café con leche y 2 – 3 biscotes con queso de untar y mermelada de frambuesas. No le gusta desayunar fruta, prefiere tomarla para media mañana o merienda
- Media mañana → Depende del turno, si está de mañana a veces toma una fruta, pero si está de tarde nada.
- Comida → Depende del turno, cuando está de mañana come en el trabajo a las 15:30 y cuando está de tarde en casa pero muy pronto, a las 13:30
- Merienda – Al igual que la media mañana, depende del turno en que esté, si esta de mañana no y si está de tarde a veces se toma una fruta o un yogurt
- Cena – Depende del turno, cuando esta de mañana sobre las 21:00 y cuando está de tarde no toma nada hasta las 23:00 que llega a su casa y suelen ser cenas que empiezan siendo ligeras pero terminan siendo abundantes porque después de cenar toma alguna galleta o chocolate, algo dulce...

Frecuencia de consumo:

Verdura/ Ensalada: 1 vez al día	Pasta: 1- 2 veces a la semana
Arroz: 1 vez cada 2 semanas	Legumbre: 1 vex a la semana
¿Qué toma más carne o pescado?: Pescado	
Huevo: 1 vez a la semana	Fruta: 1 - 2 piezas al día
Leche: 1 – 2 vasos de leche al día	Yogures: No a diario
Galletas y bollería: Después de cenar	Pan: Si, a diario, en la comida y cena

Medidas antropométricas

- Talla: 1,67 m.
- Peso: 72 Kg.
- Cintura: 90 cm

¿Qué haríamos con esta paciente?

Antes de ver que hacemos con esta paciente, que dieta le ponemos vamos a analizar los puntos clave de la información que hemos ido consiguiendo:

- Trabaja en turnos rotativos de mañana (9:00 – 15:30) y de tarde (15:30 – 22:00). Va cambiando cada semana
- Está empezando con desarreglos hormonales y esto afecta al peso y a la retención de líquidos
- Desde hace unos años nota mayor cantidad de celulitis y flacidez por lo que debemos recomendarle alimentos especiales para este tipo de problemas
- Quiere perder unos 3 kilos
- Aunque su trabajo no es del todo sedentario el estar todo el tiempo de pie carga más la piernas, dificulta la circulación y por lo tanto puede favorecer la aparición de ejercicio. Se le recomienda usar media de compresión y hacer un ejercicio moderado cuando salga de trabajar tipo natación o ejercicios acuáticos que ayuden a descargar las piernas
- Pasa largos periodos sin comer
- Cenas abundantes porque el saltarse comidas le crea más ansiedad que sale a la luz cuando se relaja al llegar a casa
- En cuanto a la frecuencia de consumo:
 - ◆ Toma pan
 - ◆ Debería eliminar totalmente la ingesta de galletas y bollería después de cenar

Conclusión: Hay que reorganizar horarios para evitar la ansiedad después de cenar

¿Qué haríamos?

Plantearle una dieta en función de su horario de trabajo y hábitos de vida, corrigiendo los fallos que hemos detectado en la entrevista inicial. Las pautas va a tener las siguientes características:

- **Repartir la comida en 5 – 6 tomas/día en función de los turnos:** Desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y antes de dormir:
 - ◆ Turno de mañana: Como desayuna muy pronto y come muy tarde le vamos a meter dos medias mañanas, una sobre las 10:00 y otra sobre las 13:00. La merienda de por la tarde se la dejamos como opcional.
 - ◆ Turno de tarde: Como come muy pronto y cena muy tarde le vamos a meter dos meriendas, una sobre las 17:00 y otra sobre las 20:00. La media mañana se la dejamos como opcional.

La opción de antes de dormir se la dejamos como opcional en función de como se encuentre en relación a la ansiedad

- **Desayuno:** Le respetamos su horario, a las 7:30, pero le vamos a cambiar el formato de desayuno, sustituyendo las galletas por otro tipo de cereal, preferiblemente pan, avena o fruta y un poquito de proteína. Le vamos a dar la opción de tomar un desayuno dulce o desayuno salado.
 - ◆ **Opciones dulces**
 - ✓ Café con leche desnatada y 2 biscotes con mermelada light
 - ✓ Café con leche desnatada y 2 – 3 de cucharadas de cereales de avena
 - ✓ Café con leche desnatada, 2 biscotes con una tarrina de queso fresco 0% y mermelada light
 - ◆ **Opción salada**
 - ✓ Café con leche desnatada, 2 biscotes con un poquito de aceite y 3 – 4 lonchas de jamón york o pavo
 - ✓ Café con leche desnatada, 2 biscotes con un poquito de aceite y una tarrina pequeña de queso fresco 0%
 - ✓ Café con leche desnatada, 2 biscotes con un poquito de aceite, 1 lonchas de jamón york o pavo y media tarrina de queso fresco 0%
- **Media mañana o merienda:** Como ya hemos indicado anteriormente cuando esté de

mañana le recomendamos hacer dos medias mañanas (10:00 y 13:00) y cuando esté de tarde dos meriendas (17:00 y 20:00) Le vamos a dar dos tipos de opciones, unas más ligeras y otras más abundante, la idea es que haga una ligera y otra abundante o las dos ligeras, pero no las dos abundantes:

◆ **Opciones ligeras:**

- ✓ Una pieza de fruta
- ✓ Un yogurt 0% o desnatado
- ✓ Un café con leche desnatada (en vaso pequeño) y una pieza de fruta pequeña
- ✓ Una tarrina de queso fresco 0% pequeña (si quiere le puede poner un poquito de mermelada light por encima)

◆ **Opciones “abundantes”:**

- ✓ Un yogurt y una pieza de fruta
- ✓ Una pieza de fruta y 2 lonchas de jamón york o pavo
- ✓ 2 lonchas de jamón york o pavo y media tarrina de queso fresco 0% pequeña

– **Comida:** Le vamos a recomendar que durante un tiempo no tome pasta, legumbre, patata o arroz, si no que su comida sea unicamente verdura o ensalada y proteína (carne o pescado), por lo menos durante 2 – 3 semanas, una vez pasado este periodo valoramos si ya introducimos pasta, legumbre o patata una vez a la semana o no. Le recomendamos que haga dos platos, un primer plato a base verdura o ensalada y un segundo plato a base de carne o pescado.

- ◆ Verdura y ensaladas: Le dejamos tomar cualquier tipo de verdura. Para las ensaladas le vamos a dejar usar todo tipo de vegetales excepto maíz, remolacha, aceitunas o aguacate
- ◆ Proteína: Siempre a la plancha, al horno o cocinada con muy poco aceite. Preferiblemente 3 – 5 veces a la semana carne (pollo, pavo, ternera blanco) y 2 – 4 veces a la semana pescado (tanto blanco como azul). Le aconsejamos que el pescado lo tome un máximo de 2 veces a la semana
- ◆ Postre: Una infusión o café con poca leche

- **Cena:** Este es el punto débil de esta paciente, donde comete los mayores errores. Empieza con el buen propósito de hacer la cena ligera pero le puede la ansiedad, a ver si metiendo dos meriendas lo lleva mejor. Para que sea poca cantidad le vamos a recomendar que la cena sea a base de un único plato, tipo plato combinado, en el cuál ponga la proteína y un acompañamiento a base de verdura o ensalada (recomendamos la misma variedad que en la comida) y de postres, al igual que en la comida, una infusión. Opciones de cenas:
 - ◆ 1 – 2 veces a la semana: carne a la plancha o al horno (pollo o pavo) con un acompañamiento de verdura
 - ◆ 2 – 4 veces a la semana: Pescado blanco a la plancha o al horno con un acompañamiento de verdura
 - ◆ 1 – 2 veces a la semana: Huevo (un máximo de 2 huevos cada vez que lo tomemos) en tortilla o cocido o revuelto con verdura
 - ◆ 1 – 2 veces/semana: Ensalada (lechuga, tomate, pepino y espárragos blancos) con un proteína (huevo duro y atún, taquitos de pavo y queso fresco 0%, pollo a la plancha...)
 - ◆ 1 – 2 veces/semana: 3 – 4 lonchas de jamón york o pavo, una tarrina pequeña de queso fresco 0% y verdura (tipo tomate con un poquito de aceite y sal o espárragos blancos sin mayonesa o espárragos trigueros a la plancha o calabacín a la plancha)
 - ◆ Cena ligera (1 vez/semana): un yogurt 0% y una pieza de fruta
- Antes de dormir: Esta toma se suele recomendar al comenzar el tratamiento para ayudar a disminuir la ansiedad inicial o bien cuando pasen más de 2 – 3 horas desde que cena hasta que se va a dormir. Es una toma muy ligera:
 - ◆ Un yogurt 0%
 - ◆ Un vaso de leche desnatada
- Atendiendo a los motivos principales de su consulta, se recomienda tomar los siguientes alimentos:

Para la celulitis:

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROHIBIDOS
-----------------------------	-----------------------------

<ul style="list-style-type: none">– Carne: Ternera y conejo– Aves: Pollo, pavo y pichón– Pescados: Merluza, rape, pescadilla y mero– Verduras: verduras de hoja verde, ensaladas, alcachofas, espinacas y setas– Frutas: Manzanas, peras, uvas, albaricoques y ciruelas– Cereales integrales y el salvado– Agua sin gas	<ul style="list-style-type: none">– Carnes rojas y grasientas– Pescados salados, grasos y en conserva (caviar, sardinas, anchoas y bacalao)– Crustáceos o moluscos (langosta, cangrejos, almejas, caracoles)– Legumbres (habas y alubias)– Lácteos: quesos muy fuertes y grasos– Bebidas que contengan sal, alcohol y café– El exceso de sal.
---	---

Para la flacidez:

- Carnes magras: *Pollo, pavo, ternera blanca y cerdo ibérico*
 - Huevos
 - Pescados azules y marisco
 - Frutas: *kiwi, naranja, limón, pomelo, piña, melón, mango, frutos rojos (arándanos, moras, frambuesas), cerezas, melocotón, nectarinas, albaricoques, fresas y manzana*
 - Verduras: *repollo, berza, col, escarola, coliflor, espinaca, berenjena, ajo, cebolla, tomate, pimientos verdes, zanahorias*
 - Frutos secos: *nueces, piñones, avellanas, anacardos, castañas, pistachos, semillas de calabaza, almendras, semillas de girasol,*
 - Legumbres: *Soja*
 - Infusiones: *Té*
 - Germen de trigo
 - Semillas de lino
- Por lo tanto la dieta que le daría a la paciente quedaría así:

Nombre Paciente

DESAYUNO (7:30)

Elegir una opción. No es necesario que cada día hagas una diferente, puedes repetir las opciones

Opción 1	Café con leche desnatada y 2 biscotes con mermelada light
Opción 2	Café con leche desnatada y 2 – 3 de cucharadas de cereales de avena
Opción 3	Café con leche desnatada, 2 biscotes con una tarrina de queso fresco 0% y mermelada light
Opción 4	Café con leche desnatada, 2 biscotes con un poquito de aceite y 3 – 4 lonchas de jamón york o pavo
Opción 5	Café con leche desnatada, 2 biscotes con un poquito de aceite y una tarrina pequeña de queso fresco 0%
Opción 6	Café con leche desnatada, 2 biscotes con un poquito de aceite, 1 lonchas de jamón york o pavo y media tarrina de queso fresco 0%

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

Cuando estés de mañana recomendamos hacer dos medias mañanas (10:00 y 13:00) y cuando estés de tarde dos meriendas (17:00 y 20:00). Hay dos tipos de opciones, unas más ligeras y otras más abundante, la idea es que haga una ligera y otra abundante o las dos ligeras, pero no las dos abundantes:

Opciones ligeras

Opción 1	Un café con leche desnatada en vaso pequeño y una pieza de fruta pequeña
Opción 2	Una pieza de fruta
Opción 3	Un yogurt 0% o desnatado
Opción 4	Una tarrina de queso fresco 0% pequeña (si quiere le puede poner un poquito de mermelada light por encima)

Opciones abundantes

Opción 1	Una pieza de fruta y un yogurt 0%
Opción 2 ✓	Una pieza de fruta y 2 lonchas de jamón york o pavo
Opción 3	Una pieza de fruta y una tarrina de queso fresco 0%

COMIDA

Tienes que coger una opción de primer plato y otra de segundo plato. SIEMPRE TOMAR DOS PLATOS. NO TOMAR NADA DE PAN

Primer plato:

ALIMENTOS RICOS EN	- Un plato de verdura cocida, rehogada o a la plancha
--------------------	---

HIDRATOS DE CARBONO (elegir una opción de la columna)	- Ensalada (respetando los ingredientes) - Crema o puré de verdura sin patata. Opcionalmente se le puede añadir un queso Light.
--	--

Segundo plato:

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS (elegir una opción de la columna)	- pescado a la plancha, horno o cocido (2 – 4 veces/semana) - Pollo, pavo o ternera blanca a la plancha o al horno (3 – 5 veces/semana)
---	--

Postre: Una infusión o un café solo o con una gotita de leche.

CENA

Tienes que hacer un único plato en el cuál pongas un alimento a base de proteína y un acompañamiento a base de verdura o ensalada. Tienes las siguientes opciones:

Opción 1: 1 – 2 veces a la semana	Carne a la plancha o al horno (pollo o pavo) con un acompañamiento de verdura
Opción 2: 2 – 4 veces a la semana	Pescado blanco a la plancha o al horno con un acompañamiento de verdura
Opción 3: 1 – 2 veces a la semana	Huevo (un máximo de 2 huevos cada vez que lo tomemos) en tortilla o cocido o revuelto con verdura
Opción 4: 1 – 2 veces a la semana	Ensalada (lechuga, tomate, pepino y espárragos blancos) con un proteína (huevo duro y atún, taquitos de pavo y queso fresco 0%, pollo a la plancha...)
Opción 5: 1 – 2 veces a la semana	3 – 4 lonchas de jamón york o pavo, una tarrina pequeña de queso fresco 0% y verdura (tipo tomate con un poquito de aceite y sal o espárragos blancos sin mayonesa o espárragos trigueros a la plancha o calabacín a la plancha)
Opción 6: 1 vez a la semana	un yogurt 0% y una pieza de fruta

ANTES DE DORMIR

Opción 1	Un vaso de leche desnatada
Opción 2	Un yogurt 0% o desnatado

Solo se pueden usar 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.

Alimentos que se puede tomar:

VERDURAS PERMITIDAS	CARNES PERMITIDAS	PESCADOS PERMITIDOS	FRUTAS PERMITIDAS
<p>TODAS</p> <p>Ensalada: Lechuga, tomate, pepino, espárragos blancos... Cualquier cosa excepto maiz, remolacha, aceitunas o aguacate</p>	<p>- Pollo - Pavo - Conejo</p> <p>- Ternera: 1 – 2 vez/semana (en comida no en cena)</p> <p>- Cinta de lomo: 1 – 2 veces/semana (en comida no en cena)</p> <p>- 2 - 4 Huevos/semana - Jamón york - Embutido pavo y pollo - Queso fresco 0%</p>	<p>TODOS</p> <p>- Pescado azul: 2 veces/semana (en comida no en cena)</p> <p>- Pescado blanco: Resto</p>	<p>TODAS</p> <p>Cuidado con (no tomar más 3 veces/semana): plátano, mango, melón, sandía, uvas, papaya, chirimoya y aguacate</p>
<p>Para combatir a celulitis y flacidez recomendamos los siguientes alimentos</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - Verduras de hoja verde - Alcachofas - Setas y champiñones - Repollo - Familia de la col - Berenjena - Apio - Cebolla - Tomate - Pimiento verde - Zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Pollo - Pavo - Ternera blanca - Cerdo ibérico – <p>Evitar las carnes rojas y grasientas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Merluza - Rape - Pescadilla - Mero - Pescados azules <p>Evitar los pescados salados, grasos y en conserva. Crustáceos y moluscos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manzana - Pera -Uvas -Albaricoques -Ciruelas - Naranja - Limón - Pomelo - Mango - Frutos rojos - Cerezas - Melocotón - Nectarinas - Fresas

NORMAS

- Solo se pueden consumir **2 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE DE OLIVA AL DÍA**
- Se pueden usar técnicas culinarias que requieren poco aceite, por ejemplo, plancha, horno,

cocido o a la brasa

- A parte del aceite se puede usar vinagre (el que se quiera), sal y especias, pero ninguna salsa tipo mayonesa, ketchup, tomate...etc.
- Se debe practicar ejercicio: 30 - 45 minutos/día de caminata ligera sería suficiente
- Se debe beber unos 2 litros de agua al día
- Infusiones se pueden tomar todas las que se quiera pero sin azúcar, solo con edulcorantes artificiales tipo sacarina o aspartamo.
- Si se sale fuera a tomar algo lo único que se puede tomar es algún refresco Light o zero, tipo coca cola Light o zero.
- Si echas mucho de menos el vino o la cerveza, podrías tomar una jarra en la que pongas 2 dedos de vino o de cerveza y el resto de casera. Esto, al igual que la coca cola, solo se puede hacer de forma puntual los fines de semana.
- De tapa en los bares elige preferentemente toda la gama de mariscos que vayan cocidos, en salsa o a la plancha, encurtidos tipo pepinillos y berenjenas o bien “embutidos sanos” tipo lacón, jamón serrano o lomo

Para cualquier duda que tengan pueden contactar conmigo en esta dirección de e-mail

mcralconada@gmail.com