



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

En tratamiento con arGLP1...

Isabel Medina Araque

Graduada en Nutrición Humana y Dietética

Unidad de Dietética

Sección de Endocrinología y Nutrición

Complejo Asistencial Universitario de Burgos

1. ¿Qué factores predisponen a la diabetes?



- Aumento de peso
- Falta de actividad física



2. ¿Qué tipo de dieta debo de realizar?



Siempre bajo una supervisión médica y/o nutricional en la que se hayan realizado los métodos para evaluar el estado nutricional previo, el cual, al menos comprende:

- Antropometría
- Bioquímica
- Clínica
- Dietética



3. ¿Cómo debe ser una dieta?

Equilibrada, variada y completa, inocua y adecuada a los gustos del paciente. Una dieta equilibrada diaria debe de cumplir con todas las necesidades nutricionales que necesita nuestro cuerpo. Se deben reducir las calorías, pero valorando la calidad de los alimentos que se consumen.

Una alimentación correcta debe incluir:

- Comer carne 3-4 veces por semana.
- Comer pescados 4 veces por semana.
- Comer fruta y verdura a diario.
- Comer legumbres 3 veces por semana.
- Consumir preferiblemente lácteos desnatados.
- Preparar salsas caseras a base de zumo de limón y lácteos desnatados. Evitar salsas comerciales.
- No consumir bollería industrial, alimentos precocinados, fritos, rebozados, empanados...



4. ¿Qué cambios de hábitos y estilo de vida debo afrontar? ¿Por dónde empiezo?

El cambio debe de ser inmediato, no paulatino.

Una alimentación correcta debe incluir:

- Cambiar los hábitos de alimentación, comer despacio, masticar muy bien los alimentos.
- Evitar picar entre comidas.
- Evitar los motivos de ansiedad y preocupación a la hora de comer.
- Eliminar hábitos tóxicos: alcohol, tabaco, aunque sean ocasionales.
- Practicar alguna actividad física diaria.
- Fomentar la dieta mediterránea, posee beneficios para la salud, científicamente probados.
- Reducir la sal.
- Eliminar grasas de origen animal (manteca de cerdo, mantequilla, nata..)
- Eliminar alimentos ricos en azúcares añadidos.
- Después de cada comida lavarse los dientes, la sensación de boca limpia evita la tentación de volver a comer en un espacio de tiempo.
- No ver la televisión y no leer mientras se come, distraerá la atención en la comida y se pierde el control de la cantidad de alimento que se ingiere.

5. ¿Cuántas comidas debo de realizar durante el día?



Se deben realizar 5-6 pequeñas comidas diarias.

- Desayuno
- Media mañana
- Comida
- Merienda
- Cena
- Recena si se ha cenado pronto.

Es aconsejable no pasar muchas horas sin ingerir alimentos.



6. ¿Qué tipos de técnicas culinarias son las más aconsejables y beneficiosas para mí salud?



- Técnicas recomendables: horno, vapor, plancha, hervir, microondas, papillote.
- Técnicas no recomendables: fritura, rebozado, empanado.
- Técnicas ocasionales: guisos y estofados. Consejo: Hacerlos el día anterior para retirar la capa de grasa visible.
- Moderar la cantidad de aceite, una cucharada sopera de aceite de oliva son 90 calorías.
- Retire la grasa visible de la carne, antes de cocinar.
- Cocine con imaginación. Se puede preparar menús variados y muy agradables.

7. ¿Qué cantidades de alimentos son adecuadas? ¿Qué debo de ingerir al día/semana para que mi alimentación sea: variada y equilibrada?

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA RECOMENDADA	PESO DE CADA RACIÓN (EN CRUDO Y NETO)	MEDIDAS CASERAS
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana. 1 taza de cerezas, fresas.... 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

8. ¿Cómo debo de hacer la compra?



Se necesita una buena organización a la hora de planificar la compra, fundamental para lograr una mejor alimentación. Para ello debo:

- Planificar con antelación los menús de la semana.
- Repasar el contenido del frigorífico. Hacer lista de la compra solo con lo necesario.
- Ir a comprar con tiempo suficiente.
- No ir a comprar con hambre.
- Leer detenidamente la información nutricional de los alimentos que voy a comprar.
- Observar en el etiquetado los productos light, sin grasas o bajos en grasa. No significa que estén libres de calorías.
- Elegir preferentemente alimentos frescos y de temporada. Evitar alimentos ultraprocesados.

9. ¿Como distinguir que tipos de bebidas son más saludables y cuáles no?



- La bebida por excelencia debe de ser el agua, entre 2 y 2,5 litros al día. Procurar beber agua antes de sentir sed.
- Ocasionalmente, bebidas nutritivas como los zumos de frutas, zumos hechos a base de hortalizas o los que están hechos a base de leche.
- Evitar bebidas no nutritivas que no aportan ningún nutriente, y que a su vez también tienen exceso de azúcar como: refrescos y bebidas alcohólicas.
- Evitar bebidas estimulantes como refrescos de té, refrescos de cola, té, mate y café.



10. ¿Qué son los alimentos procesados?



Son alimentos sometidos a algún proceso tecnológico. Las verduras congeladas, y el aceite de oliva son alimentos procesados pero saludables. Hay que evitar alimentos ultraprocesados, que son los que se les han añadido, azúcares y grasas. Es muy importante para identificarlos leer su etiquetado.

11. ¿Qué puedo comer cuando salgo a comer fuera de casa?

- Optar por aperitivos saludables como verduras a la plancha, al vapor, etc.
- Elegir carnes y pescados con técnicas culinarias recomendadas acompañados de ensaladas o verduras. Rechazar los fritos, rebozados, empanados, etc.
- Como postre siempre es preferible fruta, helados naturales o postres hechos a base de lácteos desnatados.
- Si por motivos laborales se come fuera de casa, valorar la posibilidad de llevarse la comida preparada de casa.
- Siempre, evitar tomar alcohol.



12. Sí tengo náuseas ¿Qué hábitos y alimentos debo de comer, reducir o eliminar?

- Intentar comer alimentos de fácil digestión como pan tostado, pollo, pavo, pescado blanco, patatas, zanahoria, arroz, pasta, yogures, leche, queso fresco, huevo duro y en tortilla francesa.
- Consumir fruta en compota, asada, hervida o muy madura sin piel.
- Elegir técnicas culinarias de horno, plancha y cocido.
- Comer varias veces al día pero en pequeñas cantidades.
- Reposar las comidas después de comer, nunca tumbado, sino semisentado.
- Vestir con ropa holgada.
- Evitar ácidos, alimentos flatulentos, alimentos grasos, condimentos, picantes y alcohol.
- Evitar todos los platos cocinados en conserva y salsas comerciales.
- Evitar olores muy fuertes.
- Procurar hacer las comidas en un ambiente tranquilo y relajado. Comer lentamente y sin prisa.

13. ¿Si tengo estreñimiento que hábitos y alimentos debo de potenciar, reducir o eliminar?

- Procurar ser disciplinado con los horarios de las comidas.
- Se recomienda hacer un diario de alimentación, anotando las horas de comidas, cantidades ingeridas y tipos de alimentos. Así mismo, anotar la actividad física realizada.
- Procurar crear una rutina para evacuar en un momento determinado del día.
- Consumir alimentos ricos en fibra como leguminosas (alubias, garbanzos, lentejas, guisantes, habas, etc.), cereales integrales (arroz, trigo, cebada, centeno, avena, etc.) y sus derivados (salvado, panes integrales, harinas integrales, etc.), hortalizas, verduras, frutas preferiblemente consumirlas con piel (por ejemplo, ciruela), frutos secos y semillas (por ejemplo, lino...).
- Antes de acostarnos, o en ayunas podemos tomar un vaso de agua tibia o caliente o de zumo de frutas recién hecho.
- En la cena procurar tomar de postre fruta. Ayudará a evacuar al día siguiente.
- No hacer una cena basada sólo en proteínas (carne, pescado o huevos), ya que están exento de fibra.
- Incluir en nuestra alimentación el aceite de oliva.
- Incluir como condimento comino, que es una especia ayudará a reducir los gases. Se puede condimentar con él legumbres, verduras, etc.
- Evitar condimentos fuertes y muy picantes, bebidas carbonatadas, plátano, arroz, membrillo y té.
- Sí tiene gases evite verduras flatulentas.
- Evitar el sedentarismo.
- Evitar el alcohol.

14. Sí tengo diarrea ¿Qué hábitos y alimentos debo de comer, reducir o eliminar?

- Muy importante: un ayuno prolongado puede prolongar la diarrea.
- Muy importante: una buena hidratación, para reponer los líquidos y minerales perdidos.
- Tomar caldos de pollo, no concentrados de carne.
- Tomar agua con limón y añadir una cucharadita de bicarbonato.
- Cuando empiece a ingerir alimentos sólidos, esta será una dieta astringente, pero no deberá ser estricta y estará basada en: patata cocida, zanahoria cocida, arroz, pollo, pavo, pescado blanco (merluza, dorada, etc.), huevos (en tortilla), plátano, manzana, jamón cocido y yogures naturales.
- Hacer caldos de arroz y zanahoria y tomarlos a pequeños sorbos.
- Evitar bebidas isotónicas para deportistas.
- Evitar comer los alimentos muy fríos o muy calientes procure que sean templados.
- Evitar alimentos integrales, legumbres, frutos secos, frutas con piel y verdura .
- Evitar tomar leche y quesos grasos.
- Evitar carnes grasas y pescados grasos.
- Evitar alimentos picantes.
- Evitar café, bebidas alcohólicas, refrescos.



¿?



15. Si tengo acidez de estómago ¿Qué alimentos y hábitos debo de potenciar, reducir o eliminar?

- Procurar comer despacio, masticar bien y sin prisas.
- No hacer comidas copiosas.
- Hacer comidas frecuentes a lo largo del día y poca cantidad.
- Procurar comer carnes magras (pollo, pavo, conejo, etc.).
- Procurar comer pescados blancos.
- Procurar que los lácteos sean desnatados.
- Tomar infusiones de jengibre y manzanilla.
- Procurar cenar pronto, 3 horas antes de irse a la cama.
- Evitar el pepino, tomate, cítricos.
- Evitar el chocolate.
- Evitar especias como pimienta, pimentón y mostaza.
- Evitar añadir grasa a la elaboración de platos como (nata, salsas, mantequillas, etc.)
- Evitar el alcohol.



¿?



16. ¿Por qué no puedo tomar alcohol?

La absorción de alcohol en el estómago es muy rápida pero no su vaciado gástrico. La absorción del alcohol se realiza en todo el tracto digestivo, la mayor parte de la absorción se realiza en el intestino 80% y 20% en el estómago.

La velocidad de absorción depende de:

- La presencia de comida.
- Graduación alcohólica.
- La presencia de gas carbónico.

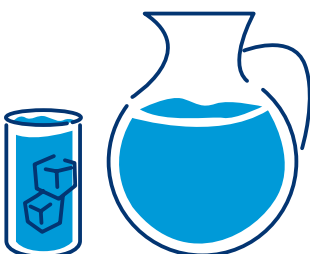


¿?



17. -¿Engorda el agua durante las comidas?

El agua no tiene calorías, podemos tomar agua antes, durante y después de las comidas. No es aconsejable tomar agua antes de las comidas para crear sensación de saciedad, ya que se pasa rápidamente. Se debe procurar no eliminar el apetito con agua, pues aunque se coma menos, aparece pronto el hambre y hace picar entre horas.



18. ¿Qué tipo de actividad física y cuanto tiempo debo de realizarla?



Se recomienda combinar ejercicio aeróbico (caminar, trotar, esquiar, pedalear, etc.) y anaeróbico (abdominales, levantamiento de pesos, carreras cortas a gran velocidad, etc.) para obtener mejores resultados.

Hacer ejercicio regular para obtener un mayor beneficio. Se recomienda un mínimo de 30 minutos diarios de ejercicio de intensidad moderada. Considerar, antes de realizar cualquier actividad física, cuales son sus preferencias, su condición física, situación cardiorrespiratoria, ortopédica, medicación y discapacidades.

¿Que ventajas conseguiré?

- Mayor resistencia, fuerza y flexibilidad.
- Músculos más fuertes.
- Reducir peso.
- Reducir colesterol y la presión arterial.
- Reducir los niveles de azúcar.
- Mejorar mi circulación arterial, venosa y linfática.
- Mejorar mi función respiratoria
- Actitud más positiva, por lo que reforzaré mi autoestima.



19. ¿Por qué no pierdo peso? Me analizo:



Son factores a tener en cuenta y que hay que plantearse:

- ¿Tengo estrés?
- ¿Retengo líquidos?
- ¿Tomé más sal de lo normal?
- ¿Estoy tomando algún suplemento, fármacos?
- ¿Ciclo menstrual?
- ¿He ingerido alimentos con más azúcar o grasa de lo normal?
- ¿Tengo obsesión con perder peso?
- ¿Pienso demasiado en las dietas milagro?
- ¿Tengo falta de sueño?
- ¿Consumo muchos aperitivos? ¿Snacks?...
- ¿He aumentado el tamaño de las raciones de alimentos?
- ¿He comido fuera de casa? ¿Restaurantes? ¿Comida rápida?
- ¿He modificado mis horarios últimamente?
- ¿Como últimamente con gran ansiedad en un espacio corto de tiempo?





RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

En tratamiento con arGLP1...

Isabel Medina Araque

Graduada en Nutrición Humana y Dietética

Unidad de Dietética

Sección de Endocrinología y Nutrición

Complejo Asistencial Universitario de Burgos

Referencias

1. Bray G, Bouchard C. Manual de obesidad. Madrid: Aula Médica; 2011.
2. Luis Román D. Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo. Toledo: Aula Médica; 2017.
3. Carbajal Azcona A. Manual de Nutrición y Dietética [Internet]. Eprints.ucm.es. 2013 [cited 27 September 2020]. Available from: <https://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>
4. Serra Majem L. Guía de la alimentación saludable. SENC; 2004.