

PATRONES NUTRICIONALES

DIETAS Y EJEMPLOS SEMANALES

DIETA
MEDITERRÁNEA



DIETA
VEGETARIANA



DIETA
DASH



DIETA
LOW-CARB



SUSTITUTOS
PARCIALES





Patrón Dieta Mediterránea

La dieta mediterránea (DM) es considerada **una de las dietas con mayor evidencia científica en cuanto a sus beneficios en salud**. Diferentes estudios epidemiológicos han descrito que una mayor adherencia a la DM se relaciona con:

↓ Menor Índice de Masa Corporal (IMC)

↓ Disminución del peso y mejor mantenimiento de este

Además, se han visto mejorías a nivel de reducción de HbA_{1c}, triglicéridos, eventos cardiovasculares, riesgo de desarrollo de DM2 y aumento de valores de colesterol HDL.

Algunos de estos datos los obtenemos de los conocidos estudios PREDIMED y PREDIMED PLUS.

Consejos para pacientes



Dentro de los alimentos que forman parte del patrón Dieta Mediterránea cabe destacar la **gran presencia de alimentos de origen vegetal** como frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos.



Prioriza la selección de **alimentos poco procesados, frescos y de temporada**.



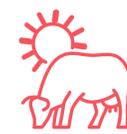
El **agua** es la bebida por excelencia.



El aceite de oliva virgen extra (AOVE) es la grasa empleada en todas las recetas, junto con hierbas aromáticas, especias, ajo y cebolla.



La **fruta fresca** como postre habitual.



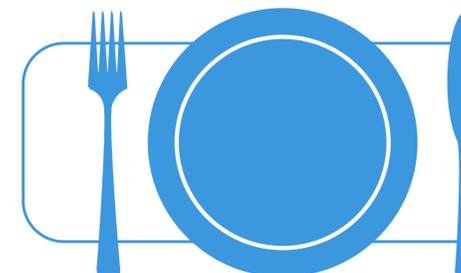
Los **alimentos de origen animal** están presentes de **forma moderada**, concretamente en forma de lácteos fermentados, pescado, huevos y carne blanca.



El vino, en caso de tomarse, debe tomarse **con moderación y durante las comidas**. No más de dos copas en varones y una en mujeres.

Esta recomendación no es válida para jóvenes donde el consumo de alcohol resulta especialmente perjudicial, tampoco es una recomendación para los individuos que no acostumbran a consumir bebidas alcohólicas; en ningún caso recomendamos iniciarse en este consumo.

La dieta mediterránea promueve el estilo de vida saludable, la realización de ejercicio y un descanso adecuado.



Ver ejemplo menú semanal →

AOVE: aceite de oliva virgen extra; DM: dieta mediterránea; DM2: diabetes mellitus tipo 2; HbA_{1c}: hemoglobina glicosilada; HDL: high-density lipoprotein; IMC: índice de masa corporal; PREDIMED: prevención con dieta mediterránea.

Referencias:

Grupo de Especialización de Nutrición Clínica y Dietética (GE-NuCyD), de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Guía práctica para el tratamiento de la obesidad en adultos. Hoja informativa. Enero 2024.
Brown J, Clarke C, Johnson Stoklossa C, Sievenpiper J. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Medical Nutrition Therapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/nutrition>.
Lecube A., Azriel S., Barreiro E., Blay G., et al. Guía Española GIRO. Guía española del manejo Integral y multidisciplinAR de la Obesidad en personas adultas. 2024.



Ejemplo menú semanal



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pieza de fruta Café con leche Tostada integral con aceite de oliva virgen y pechuga de pavo	Infusión Copos de avena con yogur, frutos rojos y frutos secos	Café con leche Tostada integral con queso fresco, plátano y canela	Infusión Muesli con yogur y pieza de fruta	Pieza de fruta Café con leche Tostada integral con aguacate y huevo revuelto	Infusión Pieza de fruta Tostada integral con aceite de oliva, tomate y jamón serrano	Café con leche Pieza de fruta Bizcocho integral casero
MEDIA MAÑANA	Yogur natural con nueces	Pieza de fruta	Yogur natural con avellanas	Pieza de fruta	Yogur natural con almendras	Pieza de fruta	Yogur natural
COMIDA	Lentejas guisadas con verduras y huevo	Pasta integral con boloñesa de atún y verduras	Salmón al horno con patata y verdura asada	Garbanzos guisados con jamón y verduras	Pimientos del piquillo rellenos de merluza	Calabacines rellenos de carne picada de pollo	Paella de pescado y verduras
MERIENDA	Pieza de fruta	Yogur natural con avellanas y onza de chocolate negro	Pieza de fruta	Yogur natural con nueces	Pieza de fruta	Yogur natural	Pieza de fruta
CENA	Espinacas al ajillo Lenguado a la plancha	Zancos de pollo con ensalada de tomate	Ensalada mixta con queso fresco y pavo	Menestra de verduras con gambas	Guisantes con champiñones y huevo	Ensalada de tomate Tortilla de patata	Alcachofas salteadas Brochetas de pollo

POSTRE: pieza de fruta a elección.



Patrón Dieta Vegetariana

Este patrón alimentario incluirá **4 variantes principales:**
Lacto-ovo-vegetariana, lacto-vegetariana, vegetariana y vegana.

En una reciente revisión del 2022, **las dietas “plant-based” demuestran un mejor control de peso y mejores resultados cardiometabólicos** relacionados con lípidos, problemas cardiovasculares, presión arterial, sensibilidad a la insulina, HbA_{1c} y glucosa en ayunas, así como un menor riesgo de diabetes en comparación con las dietas habituales.

Consejos para pacientes



Selecciona una buena **variedad de alimentos vegetales:** legumbres, cereales integrales, verduras, frutas, semillas y frutos secos.



Vigila la ingesta de **calcio**.



Incluye **alimentos ricos en hierro** (legumbres, frutos secos, vegetales de hoja verde...)



La planificación será clave. Asegúrate de que cada comida contenga una combinación de proteínas, carbohidratos y grasas saludables.



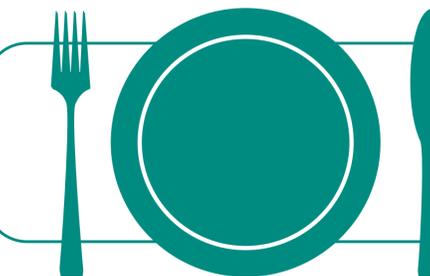
Es necesario **favorecer la biodisponibilidad del hierro con técnicas culinarias apropiadas:** tomar cítrico de postre, añadir zumo de limón, vinagre...



Asegúrate de suplementar con **vitamina B12**.



Presta atención a las fuentes proteicas. Las legumbres, la soja y sus derivados, los frutos secos, las semillas y sus cremas jugarán un papel importante en tu alimentación.



**Ver ejemplo
menú semanal →**



Escoge **frutas y verduras de temporada.**

HbA_{1c}: hemoglobina glicosilada.

Referencias:

Grupo de Especialización de Nutrición Clínica y Dietética (GE-NuCyD), de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Guía práctica para el tratamiento de la obesidad en adultos. Hoja informativa. Enero 2024.
Brown J, Clarke C, Johnson Stoklossa C, Sievenpiper J. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Medical Nutrition Therapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/nutrition>.
Lecube A., Azriel S., Barreiro E., Blay G., et al. Guía Española GIRO. Guía española del manejo Integral y multidisciplinAR de la Obesidad en personas adultas. 2024.



DIETA MEDITERRÁNEA

DIETA VEGETARIANA

DIETA DASH

DIETA LOW-CARB

SUSTITUTOS PARCIALES

Ejemplo menú semanal



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pieza de fruta Café con bebida de soja Pan integral con tahini	Infusión Copos de avena con yogur de soja, frutos rojos y frutos secos	Café con bebida de almendra Pan integral con tomate y aguacate	Infusión Muesli con yogur de soja y pieza de fruta	Pieza de fruta Café con bebida de soja Porridge de avena	Infusión Pieza de fruta Tostada integral con hummus, aguacate y tomate	Café con bebida de almendra Pieza de fruta Tortitas caseras: avena, yogur de soja y plátano
MEDIA MAÑANA	Yogur de soja con nueces	Pieza de fruta	Yogur de soja con avellanas	Pieza de fruta	Yogur de soja con almendras	Pieza de fruta	Yogur natural
COMIDA	Lentejas guisadas con arroz y verduras	Pasta integral con boloñesa de soja y verduras	Ensalada de canónigos, tomate cherry, zanahoria, espárragos, tofu y patata	Garbanzos guisados con patata y verduras	Ensalada de quinoa con lechuga, manzana, pimiento y salsa de zumo de limón	Calabacines rellenos de boloñesa de soja	Paella de verduras Seitán a la plancha con espárragos
MERIENDA	Pieza de fruta	Yogur de soja con avellanas y onza de chocolate negro	Pieza de fruta	Yogur de soja con nueces	Pieza de fruta	Yogur natural	Pieza de fruta
CENA	Espinacas al ajillo Heura a la plancha	Puré de verduras Tosta de pan integral con pimiento del piquillo y hummus	Ensalada mixta con nueces Heura a la plancha	Menestra de verduras, lentejas y semillas	Salteado de tofu con setas y espinacas	Wok de garbanzos, judías, zanahoria, puerro y repollo	Calabacín al horno relleno de soja texturizada, espárragos y tomate triturado

POSTRE: pieza de fruta a elección.



Patrón Dieta DASH

Este patrón alimentario enfatiza una:

↑ Alta ingesta de frutas, lácteos bajos en grasa, verduras, granos, nueces y legumbres.

↓ Baja ingesta de carne roja, carne procesada y dulces.

Este patrón está basado en conseguir la **disminución del sodio** en la alimentación y aumentar el contenido en potasio, calcio y magnesio, y para ello, se enfatiza alimentos ricos en estos minerales además de fibra y al combinarse, ayudan al control de la presión arterial.

La adherencia a este tipo de dietas se asocia con **mejorías en varios factores de riesgo cardiometabólico:**

- ↓ Triglicéridos
- HbA_{1c}
- PA sistólica y diastólica
- IMC
- Circunferencia de la cintura

Consejos para pacientes



Se recomienda el consumo de **frutas y verduras frescas, cereales integrales, frutos secos, pescados y carnes bajas en grasa.**



Emplear **condimentos** para cocinar que den más sabor a las comidas (pimentón, azafrán, vinagre, ajo, cebolla...) y **hierbas aromáticas** (orégano, laurel, perejil...).



Consumo frecuente de **pescado**, selección de **partes magras de la carne** y un consumo limitado de carnes rojas.



Se recomienda un alto consumo de **lácteos desnatados.**



Asegurar **3 frutas al día y 2-3 lácteos desnatados.**



Fruta fresca como postre de elección.



Usar **técnicas culinarias con poca grasa** (plancha, horno, papillote...).



Disminuye los productos **procesados o precocinados.**



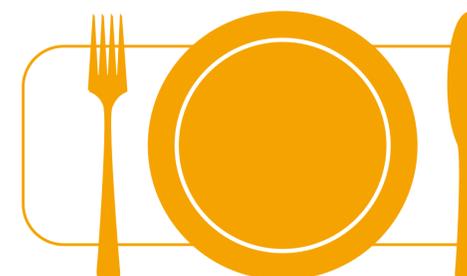
Controlar las cantidades de sal para cocinar.



Evitar añadir pastillas de carne, pollo o verduras.



Evitar bebidas carbonatadas y estimulantes.



Ver ejemplo menú semanal →

DASH: dietary approaches to stop hypertension; HbA_{1c}: hemoglobina glicosilada; IMC: índice de masa corporal; PA: presión arterial.

Referencias:

Grupo de Especialización de Nutrición Clínica y Dietética (GE-NuCyD), de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Guía práctica para el tratamiento de la obesidad en adultos. Hoja informativa. Enero 2024.
Brown J, Clarke C, Johnson Stoklossa C, Sievenpiper J. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Medical Nutrition Therapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/nutrition>.
Lecube A., Azriel S., Barreiro E., Blay G., et al. Guía Española GIRO. Guía española del manejo Integral y multidisciplinAR de la Obesidad en personas adultas. 2024.



DIETA MEDITERRÁNEA

DIETA VEGETARIANA

DIETA DASH

DIETA LOW-CARB

SUSTITUTOS PARCIALES

Ejemplo menú semanal



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pieza de fruta Café con leche desnatada Tostada integral con aceite de oliva virgen	Infusión con leche desnatada Copos de avena con yogur desnatado, frutos rojos y frutos secos	Café con leche desnatada Tostada integral con queso fresco bajo en sal, plátano y canela	Infusión con leche desnatada Muesli con yogur desnatado y pieza de fruta	Pieza de fruta Café con leche desnatada Tostada integral con aguacate y huevo revuelto	Infusión con leche desnatada Pieza de fruta Tostada integral con aceite de oliva y tomate	Café con leche desnatada Pieza de fruta Bizcocho integral casero
MEDIA MAÑANA	Yogur natural desnatado con nueces	Pieza de fruta	Yogur natural desnatado con avellanas	Pieza de fruta	Yogur natural desnatado con almendras	Pieza de fruta	Yogur natural desnatado
COMIDA	Lentejas guisadas con verduras y huevo	Pasta integral con boloñesa de atún y verduras	Merluza asada con patata y verdura asada	Garbanzos guisados con bacalao fresco y verduras	Pimientos del piquillo rellenos de merluza	Calabacines rellenos de carne picada de pollo	Paella de pescado y verduras
MERIENDA	Pieza de fruta	Yogur natural desnatado con avellanas	Pieza de fruta	Yogur natural desnatado con nueces	Pieza de fruta	Yogur natural desnatado	Pieza de fruta
CENA	Espinacas al ajillo Lenguado a la plancha	Zancos de pollo con ensalada de tomate	Ensalada mixta con queso fresco bajo en sal y pavo	Menestra de verduras con merluza	Guisantes con champiñones y huevo	Ensalada de tomate Tortilla de patata	Alcachofas salteadas Brochetas de pollo

POSTRE: pieza de fruta a elección.



Dietas bajas en HCO o Low-Carb

Este patrón alimentario se basa en **reducir la ingesta de hidratos de carbono** por debajo del límite inferior del rango de distribución de macronutrientes en adultos sanos (45-65% de la IDR) o una ingesta de hidratos de carbono de 20-130 g/día.

- Este tipo de dietas se ha visto que son útiles para la **pérdida de peso** y la **mejora de otros parámetros metabólicos** como la **sensibilidad a la insulina** y el **control glucémico** en pacientes con diabetes tipo 2 o con resistencia a la insulina.
- También se ha visto que este tipo de dietas puede **mejorar los niveles de lípidos en sangre**, en la **reducción de triglicéridos** y en un **aumento del colesterol HDL**.

Consejos para pacientes



Es importante **individualizar** y aconsejar la dieta acorde al estilo de vida de cada individuo.



Es importante **consumir grasas saludables** como aceite de oliva, frutos secos y aguacate.



Selecciona **alimentos ricos en proteínas**, en concreto fuentes magras como carnes, aves, pescado, huevos y lácteos.



Busca alimentos ricos en fibra.



Se recomienda **reducir el consumo de almidones** como las patatas, el arroz, la pasta y las legumbres



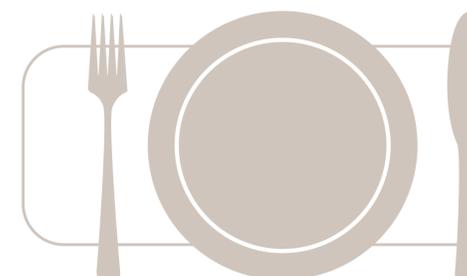
Debe evitarse el alcohol.



No deben tomarse alimentos procesados como embutidos y salsas (kétchup, mostazas...) ya que pueden contener hidratos de carbono.



Retirar toda la fuente de hidratos de carbono refinados como azúcar, harina, pan, cereales azucarados, refrescos y zumos comerciales.



**Ver ejemplo
menú semanal →**

g: gramos; HCO: hidratos de carbono; HDL: high density lipoprotein; IDR: ingesta diaria recomendada.

Referencias:

Grupo de Especialización de Nutrición Clínica y Dietética (GE-NuCyD), de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Guía práctica para el tratamiento de la obesidad en adultos. Hoja informativa. Enero 2024.
Brown J, Clarke C, Johnson Stoklossa C, Sievenpiper J. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Medical Nutrition Therapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/nutrition>.
Lecube A., Azriel S., Barreiro E., Blay G., et al. Guía Española GIRO. Guía española del manejo Integral y multidisciplinar de la Obesidad en personas adultas. 2024.



DIETA MEDITERRÁNEA

DIETA VEGETARIANA

DIETA DASH

DIETA LOW-CARB

SUSTITUTOS PARCIALES

Ejemplo menú semanal



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café Tortilla de espinacas con queso feta	Infusión Yogur griego con nueces y semillas	Café Tostada integral con aguacate y huevo	Infusión desnatada Yogur griego con pieza de fruta y nueces	Café Huevo revuelto con tacos de pavo y aguacate	Infusión Pieza de fruta Yogur griego con semillas	Café Tostada integral con aguacate y jamón
MEDIA MAÑANA	2-3 lonchas de pavo Frutos secos	Pieza de fruta	Yogur natural desnatado con avellanas	Pieza de fruta	Yogur natural desnatado con almendras	Pieza de fruta	Yogur natural desnatado
COMIDA	Lentejas guisadas con verduras y huevo	Pimientos asados con pollo asado	Merluza asada con verdura asada	Garbanzos guisados con jamón y verduras	Pimientos del piquillo rellenos de merluza	Calabacines rellenos de carne picada de pollo	Brócoli con salmón a la plancha
MERIENDA	Pieza de fruta	Yogur natural desnatado con avellanas	Pieza de fruta	Yogur natural desnatado con nueces	Pieza de fruta	Yogur natural desnatado	Pieza de fruta
CENA	Espinacas al ajillo Lenguado a la plancha	Judías con sepia a la plancha	Ensalada mixta con queso fresco bajo en sal y pavo	Menestra de verduras con gambas	Revuelto de champiñones y huevo	Crema de verduras Sepia a la plancha	Alcachofas salteadas Brochetas de pollo



Sustitutos parciales de comidas

Las dietas basadas en sustitutos parciales de comidas se utilizan para **reemplazar una o dos comidas por día** como parte de una **intervención restringida en calorías**.

Se ha demostrado que estas intervenciones con restricción calórica consiguen:

- ↓ Reducir el peso corporal y la circunferencia de la cintura.
- ↓ Mejorar la presión arterial y el control glucémico.

Utiliza los sustitutos como una herramienta adicional y durante un periodo determinado para complementar la alimentación sana y no como solución exclusiva.

Consejos para pacientes



Busca **alimentos ricos en fibra**.



Selecciona **alimentos ricos en proteínas**, en concreto **fuentes magras** como carnes, aves, pescado, huevos y lácteos.



Es importante consumir **grasas saludables** como aceite de oliva, aguacate y frutos secos.



Se recomienda tomar **al menos 3 piezas de fruta al día** y que la **verdura** esté **siempre presente**.



Es esencial consumir **comidas equilibradas y bajas en grasa**.



Opta por **alimentos ricos en nutrientes** como verduras, frutas, lácteos desnatados, legumbres, cereales integrales, cortes magros de carne y pescado.



Acompañar los sustitutos con **2 vasos de agua**.



Masticar bien los alimentos.

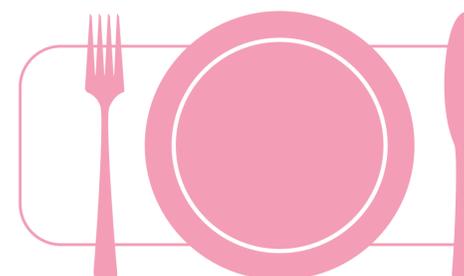


Evita los alimentos con alto contenido de azúcares.



Debe evitarse el alcohol.

Es importante **individualizar y aconsejar** el tipo de uso de estos sustitutos con el equipo médico, realizar una **selección adecuada del sustituto** de la comida a utilizar y **revisar el resto de ingestas** para realizar una ingesta equilibrada.



Ver ejemplo menú semanal →

Referencias:

Grupo de Especialización de Nutrición Clínica y Dietética (GE-NuCyD), de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Guía práctica para el tratamiento de la obesidad en adultos. Hoja informativa. Enero 2024.
Brown J, Clarke C, Johnson Stoklossa C, Sievenpiper J. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Medical Nutrition Therapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/nutrition>.
Lecube A., Azriel S., Barreiro E., Blay G., et al. Guía Española GIRO. Guía española del manejo Integral y multidisciplinAR de la Obesidad en personas adultas. 2024.



DIETA MEDITERRÁNEA

DIETA VEGETARIANA

DIETA DASH

DIETA LOW-CARB

SUSTITUTOS PARCIALES

Ejemplo menú semanal



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pieza de fruta Café con leche Tostada integral con aceite de oliva virgen y pechuga de pavo	Infusión Copos de avena con yogur, frutos rojos y frutos secos	Café con leche Tostada integral con queso fresco, plátano y canela	Infusión Muesli con yogur y pieza de fruta	Pieza de fruta Café con leche Tostada integral con aguacate y huevo revuelto	Infusión Pieza de fruta Tostada integral con aceite de oliva, tomate y jamón serrano	Café con leche Pieza de fruta Bizcocho integral casero
MEDIA MAÑANA	Yogur natural con nueces	Pieza de fruta	Yogur natural con avellanas	Pieza de fruta	Yogur natural con almendras	Pieza de fruta	Yogur
COMIDA	Lentejas guisadas con verduras y huevo Mandarina	Pimientos asados con pollo asado	Salmón al horno con patata y verdura asada	Garbanzos guisados con jamón y verduras	Pimientos del piquillo rellenos de merluza	Calabacines rellenos de carne picada de pollo	Brócoli con salmón a la plancha
MERIENDA	Pieza de fruta	Yogur natural con avellanas y onza de chocolate negro	Pieza de fruta	Yogur natural con nueces	Pieza de fruta	Yogur	Pieza de fruta
CENA	Sustituto	Sustituto	Sustituto	Sustituto	Sustituto	Sustituto	Sustituto

NOTA: podrá decidirse indistintamente si se realiza la toma de producto sustitutivo de comida en Comida o Cena.