

## **Alimentación saludable**

La alimentación define la salud de las personas, su crecimiento y desarrollo. La alimentación diaria debe contener una cantidad suficiente de macro y micronutrientes para cubrir las necesidades fisiológicas del organismo.

La alimentación debe ser:

- **Variada:** dado que no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales, es necesario un aporte diario y variado de todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas para cubrir las necesidades de nuestro organismo.
- **Equilibrada:** las proporciones de alimentos deben modificarse para favorecer la variedad alimentaria respondiendo a las necesidades nutricionales de cada persona con sus características y circunstancias particulares.
- **Saludable:** el término saludable se relaciona con una alimentación que favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Una alimentación saludable permite el crecimiento y desarrollo adecuado del individuo, el mantenimiento de la salud en la edad adulta y la supervivencia y la comodidad en edades avanzadas.

La promoción de una dieta saludable se basa frecuentemente en la reducción de grasas saturadas e ingesta calórica y el aumento de consumo de frutas, verduras y fibra.

## **Recomendaciones dietéticas**

La dieta, entendida como las modificaciones que introducimos en la alimentación habitual de una persona para mantener un adecuado nivel de salud, constituye la pieza fundamental del tratamiento de la obesidad.

El tratamiento dietético de la obesidad debe prescribirse dentro de un manejo integral de la enfermedad que incluya el aumento de actividad física y un apoyo psicológico de intervención conductual.

Entre las recomendaciones basadas en la evidencia, se encuentran:

- La reducción de ingesta calórica total debe ser el componente principal de cualquier intervención dietética
- El plan de alimentación propuesto debe adaptarse a las características clínicas y preferencia de cada paciente.
- El plan dietético debe estar planificado y adaptado para facilitar la adherencia a largo plazo.
- Una reducción energética en la dieta de 500-1000 kcal diarias puede conducir a una pérdida de peso de 0.5-1 kg/semana, equivalentes a >5% de pérdida de peso en 6 meses.
- Disminuir el tamaño de las raciones y/o de la densidad energética de los alimentos son medidas estratégicas efectivas para disminuir el peso en pacientes obesos.
- Se debe promover la dieta mediterránea en nuestro medio por ser la que mejor se adapta a nuestra cultura y por su asociación con la reducción del riesgo de numerosas enfermedades (enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, cáncer...).

## **Actividad física**

El sedentarismo es uno de los principales factores que contribuyen al incremento de las cifras de sobrepeso y obesidad en nuestra sociedad.

Cuando la actividad física se asocia a una dieta hipocalórica se produce una mayor pérdida de grasa con menor pérdida de masa magra.

Recomendaciones de ejercicio físico:

- 150 minutos semanales de ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada, entre 3 y 5 veces por semana.
- Aumentar de forma progresiva el volumen y la intensidad del ejercicio.
- El tiempo mínimo de actividad física efectiva es de 10 minutos, por lo que la cantidad de tiempo diario se puede distribuir en bloques de 10 o más minutos.
- El entrenamiento de fuerza promueve además la pérdida de grasa preservando la masa magra, por lo que es recomendable realizar 2-3 sesiones semanales de ejercicios que engloben grandes grupos musculares (cadera y pierna, pecho, hombros, espalda, brazos...).

La prescripción de ejercicio físico debe ser individualizada en función de las capacidades y preferencias de cada persona. Para mejorar la adherencia y resultados se puede considerar la participación de profesionales de la actividad física.