

Enfoque terapéutico nutricional en prevención cardiovascular.

Claudia Fernández
Lic. en Nutrición ICC



INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA
DE CORRIENTES



FUNCA CORR
FUNDACIÓN CARDIOLÓGICA CORRENTINA

Guía alimentaria para prevenir el Riesgo global

Consumir Alimentos variados	LOS CINCO GRUPOS DE ALIMENTOS (lácteos, carnes, vegetales y frutas, cereales y grasas) en las proporciones adecuadas
Mantener un peso adecuado para su salud.	IMC = $0 < 25$
Elegir alimentos con bajo contenido en grasas saturadas, trans y colesterol.	CORTES DE VACA, CERDO (CUARTOS TRASEROS) PESCADO Y POLLO SIN PIEL. LACTEOS DESCREMADOS.
Elegir una dieta con abundantes hortalizas, frutas y moderada en granos (y sus derivados)	VEGETALES Y FRUTAS DE TODOS LOS COLORES, CEREALES, LEGUMBRES, HARINAS y PANES INTEGRALES, PASTAS SIMPLES.
Utilizar azúcares con moderación	EVITE MIEL, DULCES, AMASADOS DE PASTELERÍA. HELADOS. GASEOSAS.
Utilizar sal con moderación.	LEA ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS ENVASADOS. COCINE SIN SAL.
Si toma bebidas alcohólicas, hacerlo con moderación	SON RICAS EN CALORÍAS, EN EXCESO PUEDE DESARROLLAR ENFERMEDADES GRAVES.

DE.PRE.CAV.

Dislipidemia

DIETA

Control del peso

Reducir ingesta de Na

Deje el pan y las pastas

Evite grasas

No coma papas ni postres

No consuma azúcares

No tome gaseosas

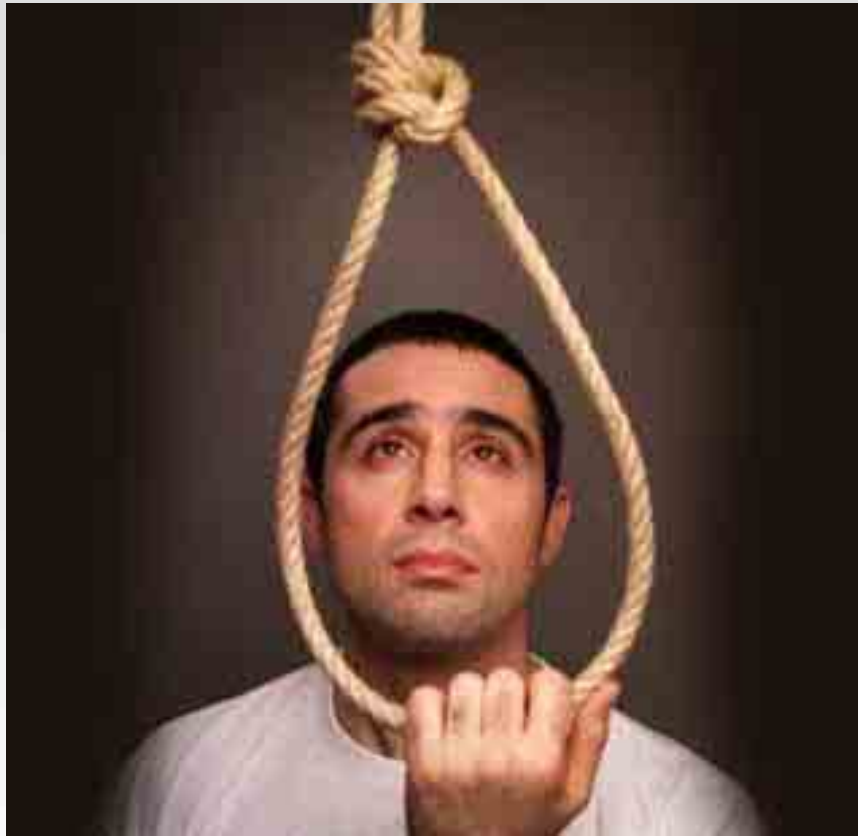
No tome alcohol

No achuras ni embutidos

Evite los fritos

Etc, etc, etc.


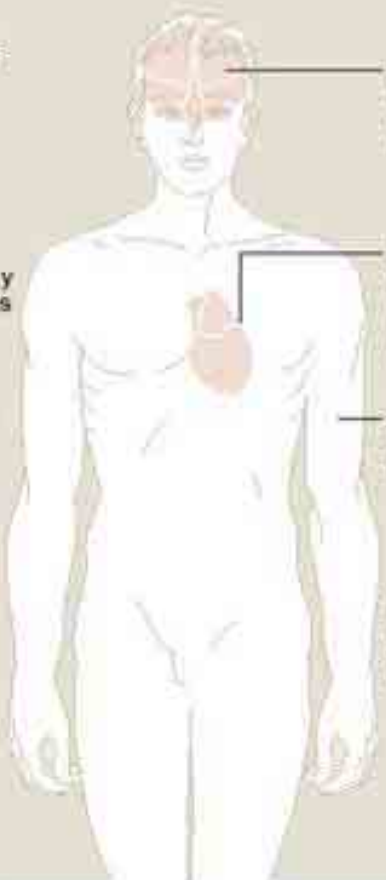

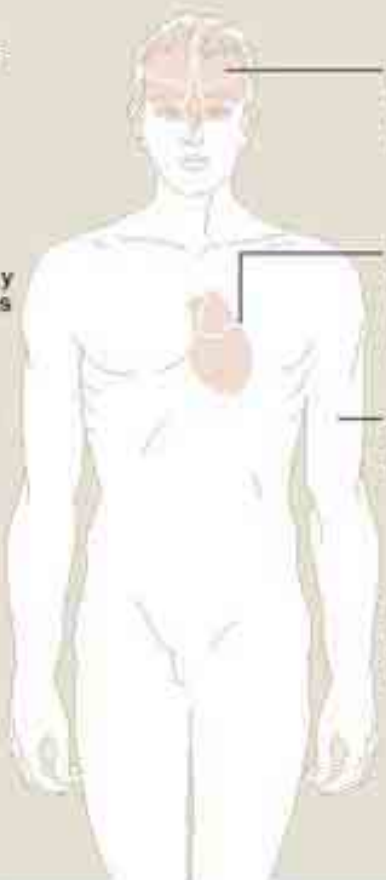

















¿Tengo otra alternativa?



Recomendaciones

LA DIETA BALANCEADA HIPOCALORICA		LA DIETA HABITUAL	
Se eliminaron los alimentos con calorías "vacías", aumentando los que son altamente nutritivos.		Mayoría de alimentos de poco valor nutritivo.	
1.400 a 1.950 calorías		2.000 a 3.500 calorías	
CONSUMO ELEVADO			
 Verduras		Pan blanco 	
 Frutas		Gaseosas 	
 Cereales y legumbres		Pastas 	
 Pescado		Galletitas 	
MODERADO		Golosinas 	
 Carnes magras	Carnes grasas 		
 Lácteos magros	Lácteos grasos		
 Aceite de oliva	Huevos 		
		Papas 	

Fuente: ACADEMIA DE CIENCIAS DE EE.UU.

CLARIM



- La Asociación Americana de Dietética (ADA) advirtió en el 2006 que ciertas características comunes a muchas dietas de adelgazamiento hacen dudar de su eficacia, seguridad y rigurosidad.



Las dietas son un recurso
inefectivo para controlar
crónicamente la motivación a
comer, hedónicamente
activada.

Lowe M, *Obes Res* 2003



Efecto rebote: ¿Como más que antes?

- La "**DEPRIVACIÓN HEDÓNICA**", como se denomina clínicamente a la prohibición de los alimentos preferidos, provoca el anhelo continuo o repetido por comer "esos" alimentos.



- La prohibición de consumir cualquier alimento cuando se sigue una dieta terapéutica implica el efecto contrario: un mayor deseo por comerlo.
- Es una práctica errónea y nada justificada que todavía se asocia a muchas dietas de adelgazamiento mal planteadas.
- Plan de Alimentación (hipocalórico, hiposódico, etc) debe dejar margen para los alimentos preferidos.

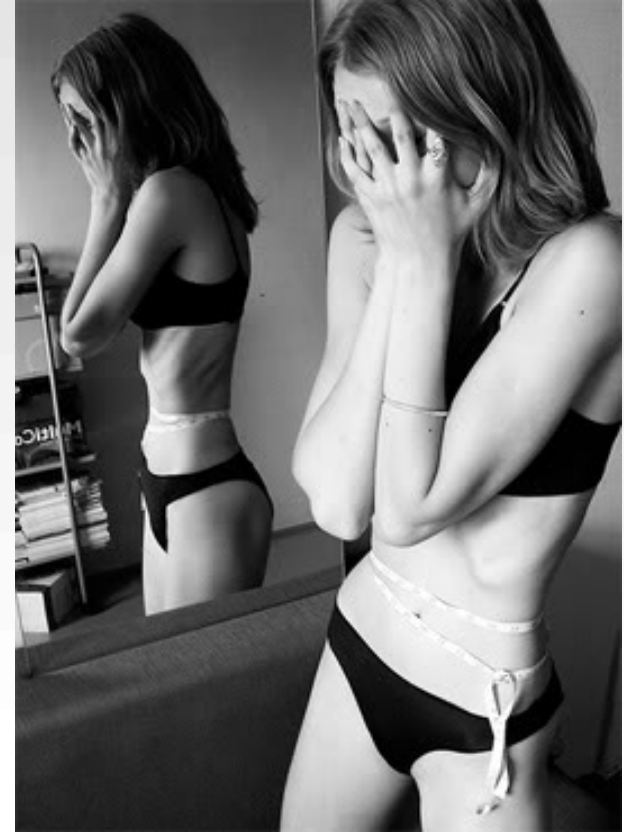


VALOR HEDÓNICO Y VÍNCULO EMOCIONAL

- Ciertos alimentos tienen un fuerte valor simbólico para la persona.
- Debemos explicar al paciente que los alimentos preferidos tienen cabida en una alimentación saludable.
- La clave está en comprender que su consumo, moderado y puntual, le ayudará a no sentirse culpable o ansioso continuamente, sin que aumenten de forma sustancial las calorías de su dieta.



- “Toda restricción incrementa el deseo”. Por eso, hacer dietas restrictivas provoca un aumento de los pensamientos obsesivos respecto del cuerpo y de la comida, y con esto se genera un círculo vicioso de prohibiciones y atracones difícil de cortar.



¿Qué es un tratamiento de obesidad?

- Es un proceso de incorporación de conocimientos sobre si mismo,
- de los límites,
- de la recuperación de la autoestima,
- de dar proporción adecuada a los problemas,
- de adquisición de *destrezas* en el manejo adecuado de las *situaciones de comida*,
- en la *elección* de las mismas y en sus *porciones* y casi principalmente **EN LA CAPACIDAD DE PROGRAMACIÓN.**

Las sucesivas modificaciones a la que fue sometida la “**cantidad**” conveniente de los alimentos (dietas de moda, “nada” de esto, “todo” de aquello) hizo que se nos impida **identificar** que está de más y que de menos, nos desorientamos y nuestra elección termina siendo **poco confiable**.

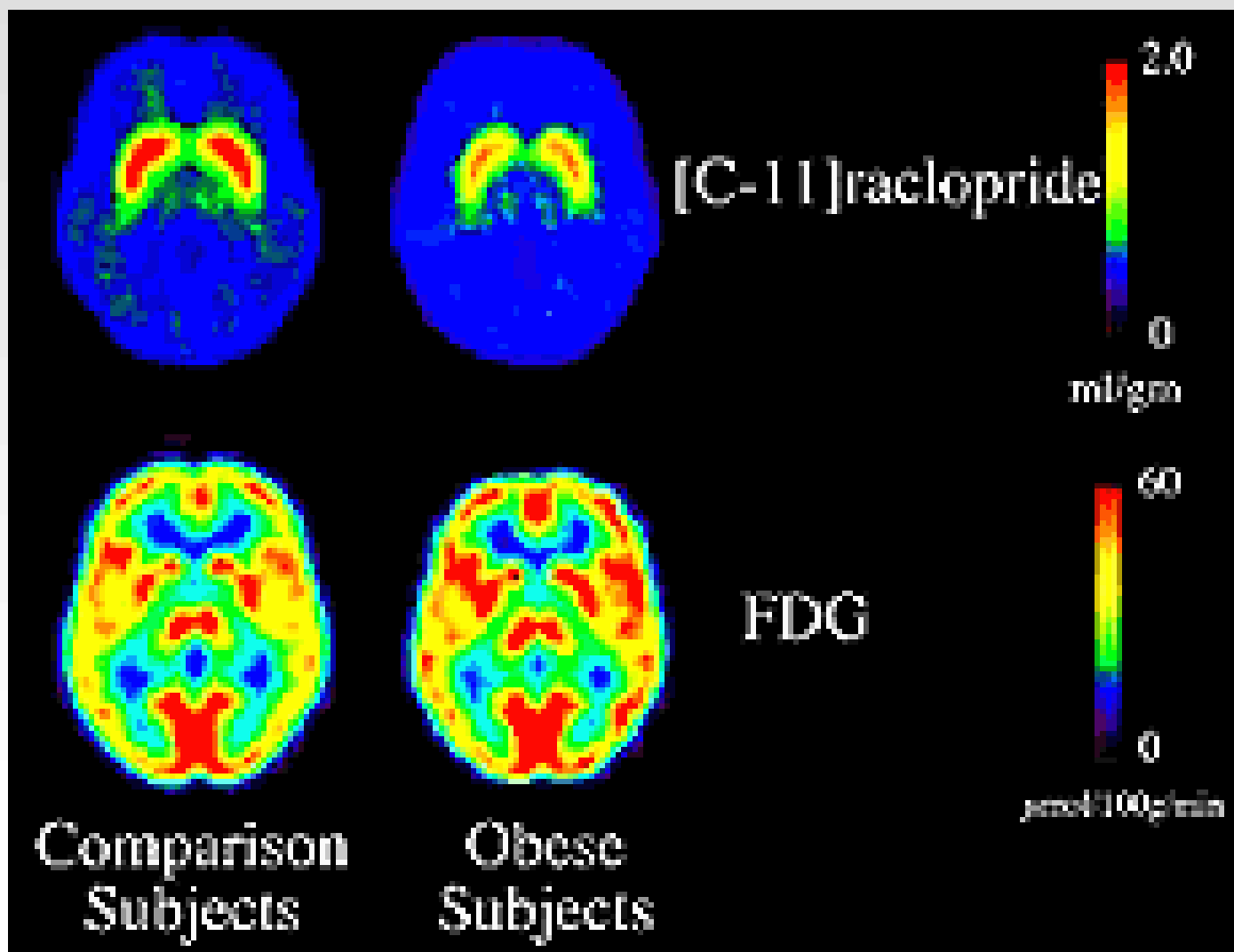


Reducir las porciones

Una de las dificultades más importantes de las personas con sobrepeso es que, como han comido en exceso por tiempo prolongado, pueden haber **perdido la noción de lo que significa una porción razonable**



Dopamina y obesidad



Wang G, *Lancet* 2001

Wang G, *J Addict Dis.* 2004



LA CLAVE RESIDE EN ELEGIR, COCINAR Y COMER CON SENTIDO COMÚN Y CON MESURA.

Pequeños cambios, resultados alentadores, ejemplo:

- Servirse un plato de frutas coronado con una cucharada de helado en lugar de un bol de helado con trocitos de fruta.
- Elegir la mitad de la ración habitual, en los platos energéticos y en los postres.
- Cocinar lo justo.
- Servirse la ración y retirar la fuente de la mesa.



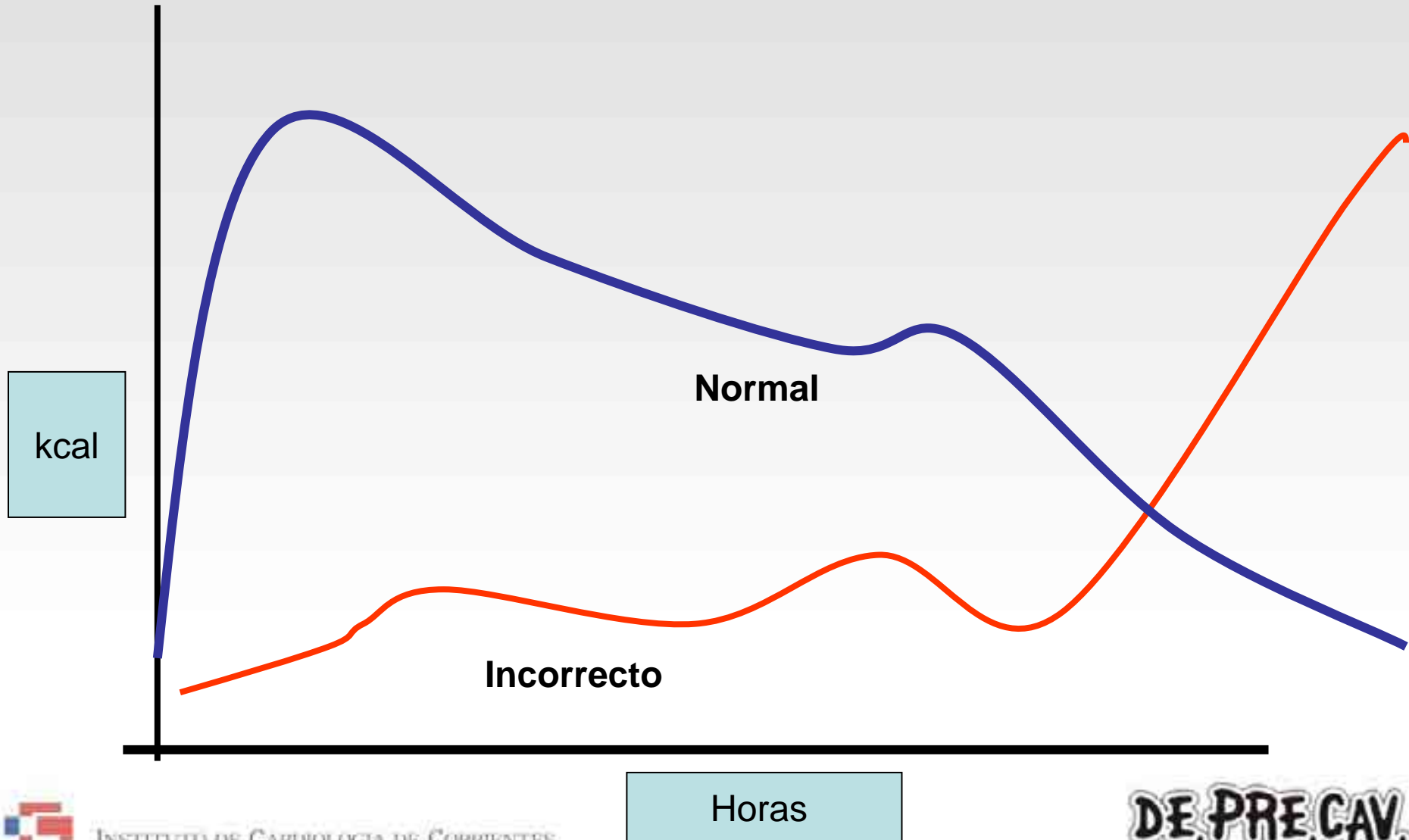
- Utilizar platos normales para servir las raciones.
- Emplear sartenes antiadherentes.
- Hacer uso de aerosoles de aceite que permiten dosificar y extender con facilidad la cantidad justa de este condimento graso.
- Poner la mitad de queso a la pizza.
- Aliñar lo justo y retirar.
- Tostar el sándwich sin impregnarlo de mayonesa.
- No picotear.



Como organizar estrategias que ayudan a bajar de peso



- **Requerimiento energético durante el día**





Desayuno completo
Medialunas + manteca + dulce + jugo
750 kcal.



Desayuno completo
Yogurt con cereales o 4 vainillas +
fruta + jugo
350 kcal.



Veamos algunos ejemplos prácticos



Entre 1500 a 2000 kcal

Alrededor de 400 a 500 kcal

Cómo elegir las mejores opciones

La dieta saludable en un chico de 9 a 13 años debe aportar nutrientes esenciales y unas 1.500 calorías.

Amentos de menor valor nutricional	Cantidad de kilocalorías (kcal.)	Amentos de mayor calidad nutricional
 ALFAJOR TRIPLE (75 g) 311	90	 BARRA DE CEREAL (21 g)
 PAPAS FRITAS (34 g) 177	60	 POCHOCLO SALADO (1 taza, 11 g)
 TRES FACTURAS (70 g) 333	180	 TRES VAINILLAS (45 g)
 TRES GALLETITAS (33 g) 163	80	 MAÍZ INFLADO (1 taza, 80 g)
 GASEOSA COMUN (1 vaso) 100	0	 AGUA MINERAL (1 vaso)

EJEMPLO DE UNA DIETA SALUDABLE

 Leche entera 3 vasos	 Verduras crudas 1 plato	 Carnes 100 gramos	 Verduras cocidas 1 plato	 Frutas medianas 3	 Aceite 2 odas.	 Arroz o pasta 1/2 plato	 Panes chicos 3
---	--	--	---	--	---	--	---

Fuente: CESM

CLARIN



Grasas ocultas



1 triple de jamón y queso



1 empanada o
1 porción de tarta de jamón y queso

Cantidad de alimentos que aportan 200 kcal



Celery
1425 grams = 200 Calories



Mini Peppers
740 grams = 200 Calories



Broccoli
588 grams = 200 Calories



Baby Carrots
570 grams = 200 Calories



Honeydew Melon
553 grams = 200 Calories



Coca Cola
496 ml = 200 Calories

ejemplos de “comida chatarra”



Hamburguesa completa, papas fritas y gaseosa

Las calorías suman 900. El porcentaje de grasas va de 50% al 70% (el doble de lo necesario). Sólo el huevo cubre la cuota de colesterol.



Pizzeta individual de muzzarella de 250 gramos

Las calorías totales son unas 360. La mitad (180) son de grasas, que cubren casi un tercio (10%) de la ingesta diaria necesaria.



Dos panchos con mostaza y papas fritas

Las calorías totales son 500. El 70% es de grasa (350 calorías.). El menú suma unos 200 miligramos de colesterol.



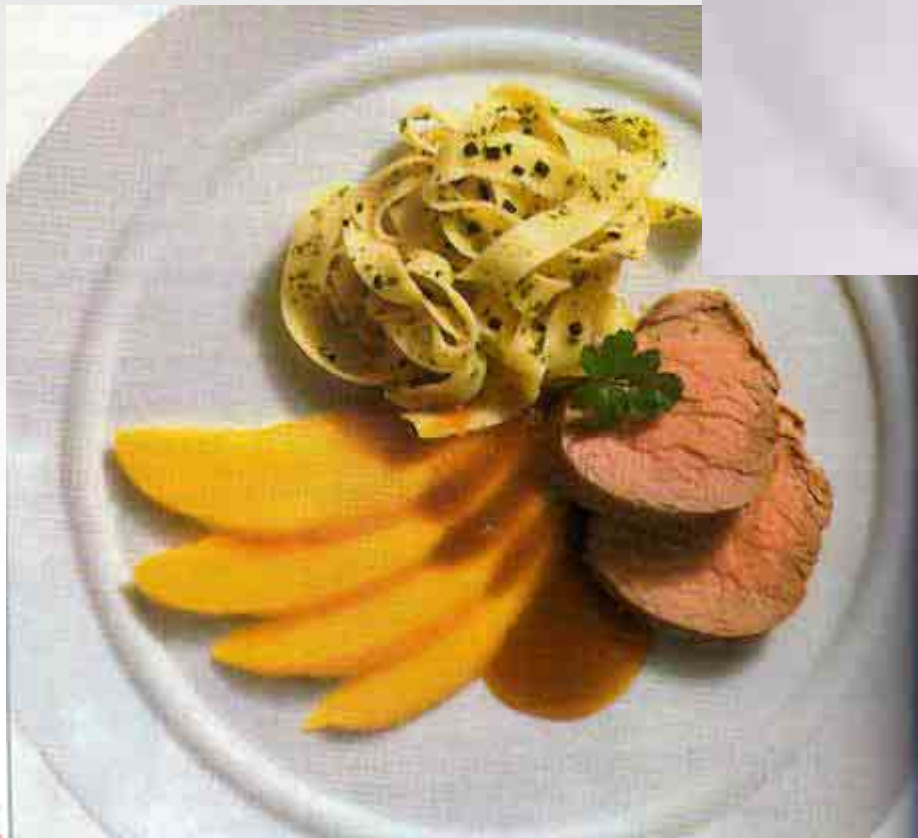
Milanesa con papas fritas y gaseosa

Según el tamaño, las calorías van de 600 a 700 (entre 350 y 400 son de grasas). El colesterol llega a los 100 miligramos.





300 kcal



RECUERDE



- Por cada centímetro cúbico de vino o champagne hay que sumar una caloría, y la mitad cuando lo que se bebe es sidra o cerveza.



Gasto calórico por actividad física

Actividad	Calorias por Kg por min.	Ejercicio durante 30 minutos			
		60Kg	70Kg	80Kg	90Kg
Nadar estilo crawl	0,173	311,4	363,3	415,2	467,1
Nadar estilo pecho	0,106	190,8	222,6	254,4	286,2
Caminar a 5 km/h	0,063	113,4	132,3	151,2	170,1
Correr a de 8 a10 Km/h	0,151	271,8	317,1	362,4	407,7
Bicicleta	0,120	216,0	252,0	288,0	324,0
Bailar	0,070	126,0	147,0	168,0	189,0
Bailar vigorosamente	0,101	181,8	212,1	242,4	272,7
Jugar al Tenis	0,109	196,2	228,9	261,6	294,3
Jugar al Golf	0,080	144,0	168,0	192,0	216,0
Remar	0,090	162,0	189,0	216,0	243,0
Jugar al Baloncesto	0,140	252,0	294,0	336,0	378,0
Montañismo	0,147	264,6	308,7	352,8	396,9
Subir escaleras	0,254	457,2	533,4	609,6	685,8
Bajar escaleras	0,097	174,6	203,7	232,8	261,9



Criterio de éxito terapéutico

- ❖ Ningún objetivo sobreimpuesto asegura el éxito terapéutico en el largo plazo. Solo lo hace el CAMBIO personal.
- ❖ Son necesarias técnicas, planes adecuados, contacto frecuente del equipo con el paciente, desculpabilización y persistencia
- ❖ Como todo proceso, requiere TIEMPO



Criterio de éxito terapéutico

- ❖ El verdadero éxito terapéutico se logra con la incorporación de un nuevo estilo de vida
- ❖ El objetivo no es que el paciente llegue a un determinado peso, sino que sea una persona que haya incorporado **pautas de moderación alimentaria y de ser activo** y que, *como consecuencia, tenga un mejor peso estable.*

