



DIETA I OBESITAT

Fina Araque

Ariadna Port

Infermeres consultori Folgueroles

ABS Sta. Eugènia de Berga

Prescripció pauta nutricional

- **Determinar IMC = pes / (talla m)²**
 - 18,5-24,9 Normopès
 - 25-29,9 Sobrepès
 - >30 Obesitat
- **Determinar circumferència abdominal**
 - Homes >- 102 cm Dones >- 88cm
- **Pes raonable teòric = (talla m)² x 20-25**
 - **Tenir en compte constitució física i augment de 0,8 Kg per dècada a partir de 18 a.**



Prescripció pauta nutricional

- Normopès $\text{Kcal/dia} = \text{pes} \times 25-30$
- Sobrepès $\text{Kcal/dia} = \text{pes} \times 20-24$
- Obesitat $\text{Kcal/dia} = \text{pes} \times 14-19$
- Reduccions energètiques per edat:
 - 40-49a.....-5%
 - 50-59a.....-10%
 - 60-69a.....-20%
 - >70a.....-30%



Preguntar pauta nutricional (grup nutrients i racions):

- Dietari de 2 dies + cap de setmana.
- Racions Greixos:
 - Oli, fruits secs, alvocat, peix blau?
 - embotits, carn greixosa, làctics..
- Racions Hidrats de Carboni:
 - Pasta, patata, llegums, arròs, pà.
 - Dolços , bolleria, refrescos....
- Racions Proteïnes:
 - Carn, llegums, ous....
- Begudes alcohòliques.



Contenido en hidratos de carbono de alimentos del desayuno



2 sobres de azúcar
20g de HC

Zumo de fruta natural o sin azúcar añadido
1 vaso de 200ml
20g de HC



Zumo de fruta comercial (néctar)
Comprobar en la etiqueta de los zumos comerciales su contenido en HC
1 envase de 200ml
30g de HC



Galletas
4 unidades
20g de HC



Café con leche
1 taza de 100ml
5g de HC



Leche
1 vaso de 200ml
10g de HC



Cacao soluble
1 cucharada de postre
5g de HC



Bocadillo
40g de pan
20g de HC



Tostadas con mantequilla
3 unidades
20g de HC



Fruta
2 unidades pequeñas
20g de HC



Cereales de desayuno
1 vaso con 30g
20g de HC



ciberdem
Centro de Investigación Biomédica en Red de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas

www.diabetesalacarta.org

ESTEVE
más cerca

Menús comida o cena

Plan de alimentación entre 1200-1500 kcal

Equivalencias
Dieta entre 1200-1500 kcal

MÉTODO DEL PLATO:

- Dividir el plato en 4 partes:
- 2 partes para llenar de verdura o ensalada
- 1 parte para harinas
- 1 parte para alimento proteico

Hay que añadir una pieza de fruta de postre

ALIMENTO PROTEICO:

Se puede intercambiar por una cantidad similar de:

- Carne roja (sacando la grasa)
- Pescado (azul y blanco)
- Aves y conejo
- Huevos (máximo 2-3 unidades a la semana)

VERDURA:

Se puede cambiar por una cantidad similar de cualquier tipo de verdura o ensalada

HARINAS:

Se puede cambiar por una cantidad similar de:

- Patata
 - Pasta
 - Legumbres
 - Arroz
- o 40g de pan

Verdura



Cantidad equivalente a 20g de hidratos de carbono

= 2 sobres de azúcar



Fruta

Incluye siempre una pieza de fruta:

- 1 naranja o 2 mandarinas
- 1 pera o 1 melocotón
- 2 kiwis
- 1 plátano tipo canario
- 12-15 cerezas pequeñas
- 12 granos de uva
- 1 corte de melón o de sandía

Harinas



Alimento Proteico



ciberdem
Centro de Investigación Biomédica en Red de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas

www.diabetesalacarta.org

ESTEVE
más CERCA

Frequències setmanals proteïna:

- 1-2 de carn vermella 100-150 gr/ingesta
- 3-4 d'aus, pit indi, conill 100-50 gr/ingesta
- 4-5 peix blanc (1 blau) 100-150 gr/ingesta
- 1-2 ous (2 ous)
- 1-2 marisc 100-150 gr/ingesta
- 1 tonyina en llauna al natural

Formes de preparació:

Paella antiadherent, forn, micrones, bany maria (vapor), papillote, parrilla, brasa.

Preguntar pauta sobre:

- **Exercici**
- **Menjar emocional**
- **Picar entre hores.**
- **Motivació per assolir objectiu.**



Preguntar pauta sobre:

- **Imatge personal.**
- **Confiança en un mateix per aconseguir objectiu.**
- **Entorn.**
- **Planificació.**



“L’objectiu més gran a la vida no és la saviesa, si no l’acció.” Aldous Huxley

