

GUÍA PARA DAR CONSEJO DIETÉTICO EN PACIENTES CON SOSPECHA DE MALNUTRICIÓN (ADAPTADO DEL CONSEJO MÍNIMO DIETÉTICO PARA ATENCIÓN PRIMARIA)

OBJETIVOS

GENERAL

- Reducir la morbimortalidad relacionada con la alimentación inadecuada y el sedentarismo

OPERATIVOS

- Formar en hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada y actividad física y ofertar recursos educativos
- Informar sobre los riesgos para la salud derivados de estilos de vida no saludables: alimentación inadecuada, sedentarismo y sobrepeso u obesidad
- Ofrecer consejo dietético individualizado según patología
- Realizar seguimiento de las personas incluidas en el Consejo
- Reforzar los cambios conseguidos
- Evaluar el impacto de las intervenciones

POBLACIÓN DIANA:

- Consejo dietético básico: personas con patología que cursa con malnutrición o riesgo de la misma clasificadas como de riesgo bajo tras la aplicación del Sistema MUST en asistencias ambulatoria y domiciliaria
- Consejo dietético específico: personas con patología que cursa con malnutrición o riesgo de la misma clasificadas como de riesgo medio en pacientes ambulatorios y en cualquier nivel de asistencia en riesgo alto tras la aplicación del Sistema MUST

FORMATO

La inclusión en el programa será realizada por los profesionales sanitarios en todos los niveles de asistencia

Se ofrecerá:

- Consejo básico: sobre alimentación equilibrada y actividad física
- Consejo específico: consejo individualizado según patología y/o estrategias específicas para enriquecer la dieta con alimentos ordinarios (enriquecedores de la dieta). Se trata de un consejo de mayor intensidad, llevado a cabo preferentemente por enfermeras siguiendo el modelo de proceso enfermero, con la colaboración de otros profesionales sanitarios en caso necesario. Constará como mínimo de:
 - Entrevista dirigida a identificar las barreras (de comportamientos, creencias y actitudes) para el cumplimiento de la dieta recomendada
 - Historia dietética: estimación de la ingesta habitual, tamaño de las porciones, ingesta de líquidos y funcionalidad del tracto gastrointestinal (capacidad de masticación, deglución, etc.)
 - Oferta de consejos dietéticos individualizados en función de las barreras identificadas y de la patología subyacente
 - Fijación de objetivos de cambio mediante consenso, abordaje según prioridades y seguimiento de los cambios
 - Evaluación de la consecución de los objetivos nutricionales marcados
- Material educativo de apoyo

¿QUIÉN/QUIÉNES IMPARTEN EL CONSEJO?

MÉDICO:

- Detecta y evalúa al paciente
- Refuerza estilos de vida saludables
- Establece la necesidad del cambio dietético y estilo de vida
- Imparte consejo dietético básico o específico
- Establece objetivos finales

ENFERMERA:

- Detecta y evalúa al paciente
- Refuerza estilos de vida saludables
- Valora integralmente a la persona y establece objetivos iniciales
- Imparte consejo dietético básico o específico
- Refuerza cambios conductuales

HERRAMIENTAS ESPECÍFICAS

- Peso, talla, IMC, pérdida de peso
- Sistema MUST
- Valoración de la ingesta habitual
- Hábitos de vida: nivel de actividad física, consumo de tóxicos
- Tensión arterial
- Glucemia en ayunas
- Lipidograma
- Valoración de la motivación a cambios del estilo de vida

OTROS PARÁMETROS A CONSIDERAR

- Ingesta de suplementos de vitaminas/minerales u otros suplementos dietéticos sin prescripción facultativa
- Realización de dietas de adelgazamiento recientes u otro tipo de dietas alternativas

RECOMENDACIONES ADICIONALES

- Establecer horarios de comidas regulares
- Abandono de hábito tabáquico
- Programa de actividad física regular según capacidad y patología
- Moderar/suprimir el consumo de alcohol
- Reducir el estrés

GUÍA DE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA PARA ADULTOS

Esta guía le ayudará a mejorar su estado de nutrición, mediante la elección de alimentos saludables. Encontrará consejos generales que pueden seguir todos los adultos. Consulte con su médico o enfermera para pautas dietéticas específicas.

- Equilibre la ingesta habitual y la actividad física para mantener un peso estable.
- Favorezca la ganancia o pérdida según su situación.
- Consuma una amplia variedad de alimentos. Evite restricciones innecesarias.

Elija una dieta baja en grasa:

- Reduzca el consumo de grasa saturada contenida en alimentos procedentes de animales terrestres y derivados: fiambre y charcutería, manteca, tocino y patés.
- Limite el consumo de grasa láctea, utilice variedades descremadas o semidesnatadas de leche y otros productos como leches fermentadas y reduzca el consumo de mantequillas.
- Disminuya el consumo de alimentos ricos en colesterol: vísceras, grasa de la carne, embutidos, mantecas, yema de huevo, mantequilla, quesos curados, moluscos (calamar, sepia y pulpo), crustáceos y productos de pastelería y bollería.
- Limite el consumo de todos aquellos productos de pastelería, bollería y heladería que contienen grasa saturada del tipo de aceites tropicales (coco y palma).
- Evite o reduzca el consumo de ácidos grasos trans contenidos en grasas hidrogenadas: margarinas, algunas salsas comerciales y precocinados.
- Limite el consumo de alimentos fritos.

Utilice para cocinar preferentemente aceite de oliva virgen extra y con moderación.

Consuma suficiente cantidad de proteínas, manteniendo un razonable equilibrio entre las fuentes alimentarias animales y vegetales:

- Limite el consumo de carnes rojas a 1-2 veces por semana seleccionando preferentemente las porciones más magras.
- Asegure el consumo de pescado al menos 3-4 veces por semana (una como mínimo de pescado azul).
- Consuma legumbres 2-3 veces por semana.
- Consuma de 3-4 huevos por semana.
- Tome frutos secos o semillas una vez por semana (salvo en caso de sobrepeso/obesidad).

Aumente el consumo de fibra:

- Consuma más de 3 raciones al día de frutas, una de ellas que sea un cítrico.
- Consuma más de 2 raciones de verduras y hortalizas, una de ellas en forma de ensalada.
- Tome de 4-6 raciones de cereales al día, preferentemente integrales.
- Recuerde que las legumbres y los frutos secos contienen cantidades importantes de fibra.

Mantenga una adecuada ingesta de calcio:

- Consuma de 2-4 raciones al día de lácteos y derivados: leche, yogur o queso bajos en grasa.

Consuma menos calorías, pero suficientes cantidades de vitaminas y minerales. Limite el consumo de alimentos energéticamente densos y pobres en micronutrientes:

- Alimentos procesados ricos en grasa, almidón, azúcares (chocolate, helados o productos de repostería).
- Bebidas azucaradas como refrescos y zumos de frutas comerciales.
- Azúcares simples como azúcar, miel, siropes, caramelos y golosinas.
- Snacks salados.

Limite el consumo de sal y consuma preferentemente sal yodada

Haga 3 comidas principales y 2 pequeños colaciones al día

Tome suficiente cantidad de líquidos: de 6 a 8 vasos de agua al día

Modere el consumo de alcohol

¿A qué equivale una ración de cada grupo de alimentos?

CEREALES: 4-6 raciones/día

Una ración equivale a:

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereales
- 1/2 taza de arroz, pasta cocida
- 4 galletas

VERDURAS Y HORTALIZAS: 2 o más raciones/día

Una ración equivale a:

- 1 taza de verduras de hojas verdes crudas
- 1/2 taza de otros vegetales cocidos o crudos troceados

FRUTAS: 3 o más raciones/día

Una ración equivale a:

- 1 pieza mediana de naranja, melocotón, plátano, manzana, pera
- 1 tajada de melón o sandía
- 1/2 taza de frutas pequeñas o troceadas
- 1/4 de taza de frutas desecadas
- 3/4 taza de zumo natural

CARNE/PESCADO/HUEVOS/LEGUMBRES/FRUTOS SECOS: 2 raciones/día

Una ración equivale a:

- 60-90 gramos carne roja magra/ aves/ pescado
- 1/2 taza* de legumbres cocidas, 1 huevo o 1/3 de taza de frutos secos equivale a 30 gramos de carne

LÁCTEOS: 2-4 raciones/día

Una ración equivale a:

- 1 vaso de leche (250ml)
- 2 yogures de 125 ml
- 45 gramos de queso curado, queso fresco o requesón

* Se refiere a un volumen de 240 ml