



Secuencia de intervención...

- Búsqueda de información
- Priorización de los objetivos
- Diseño de la intervención
- Ejecución del plan
- Monitorización=evaluación
- Replanteo de los objetivos y estrategias

Priorización de objetivos

- ▲ Una vez recogida la información:
Priorizar los objetivos en relación a la patología de mayor riesgo.
- ▲ Determinar los objetivos a corto y medio plazo.
- ▲ Plantear objetivos a corto plazo fáciles de conseguir.
- ▲ Pactar los objetivos con el usuario.

Diseño de la intervención

1º Recomendaciones cualitativas

2º recomendaciones cuantitativas, en gramajes, medidas caseras...

3º Plan educativo:

- temas y secuencia
- educación individual y/o grupal
- grupos de soporte
- material educativo

La propuesta para pérdida de peso:

Partiendo de la ingesta habitual (ih)

Reducción del 25% / 40% ih
 ih = 2000 Kcal – 25% (500 kcal = 1500 kcal)
 Reducción de 500-1000 Kcal / día (SENC)

Respetando el equilibrio nutricional

<1000 Kcal/día no garantizan el equilibrio nutricional.

Manteniendo costumbres familiares y sociales, volúmenes y cantidades, cualidades organolépticas, presupuestos...

Referencias y Bibliografía

1. Aranceta J, Perez C. Diario o Registro dietético. Métodos de doble pesada. En: Serra Majem L, Aranceta J. Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. 2ª ed. Barcelona: Masson; 2006. 158-167.

2. Gibson RS. Principles of nutritional Assessment. New York, Oxford University Press, 1990

3. Gorgojo L, Martín-Moreno JM. Cuestionario de frecuencia de consumo alimentario. En: Serra Majem L, Aranceta J. Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. 2ª ed. Barcelona: Masson; 2006. 178-183.

4. Patterson R, Pietinen P. Assessment of nutritional status in individuals and populations. En: Gibney MJ, Margetts BM, Kearney JM, ARAB L, editors. Public Health Nutrition. Oxford: Blackwell Science; 2004. p. 66-82

5. Sabaté J. Estimación de la ingesta dietética: métodos y desafíos. Med Clin (Barc). 1993;100:591-6

6. Serra Majem L, Ribas L. Recordatorio de 24 h. En: Serra Majem L, Aranceta J. Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. 2ª ed. Barcelona: Masson; 2006. 168-177

7. Serra Majem L, Ribas L, Aranceta J. Evaluación del consumo de alimentos en poblaciones. Encuestas alimentarias. En: Serra Majem L, Aranceta J. Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. 2ª ed. Barcelona: Masson; 2006. 136-145.

8. Vioque J. Validez de la evaluación de la ingesta dietética. En: Serra Majem L, Aranceta J. Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. 2ª ed. Barcelona: Masson; 2006. 199-207.

9. Willett W. Nutritional Epidemiology. New York, Oxford University Press, 1998.

10. Salvador G, Palma I, Puchal A, Vilà MC, Misserachs M, Illan M. Rev. med univ navarra. 2006 Vol 50. p.190-199

D-N, Centro de asesoramiento en Dietética y Nutrición. Barcelona www.dndiet.com
