

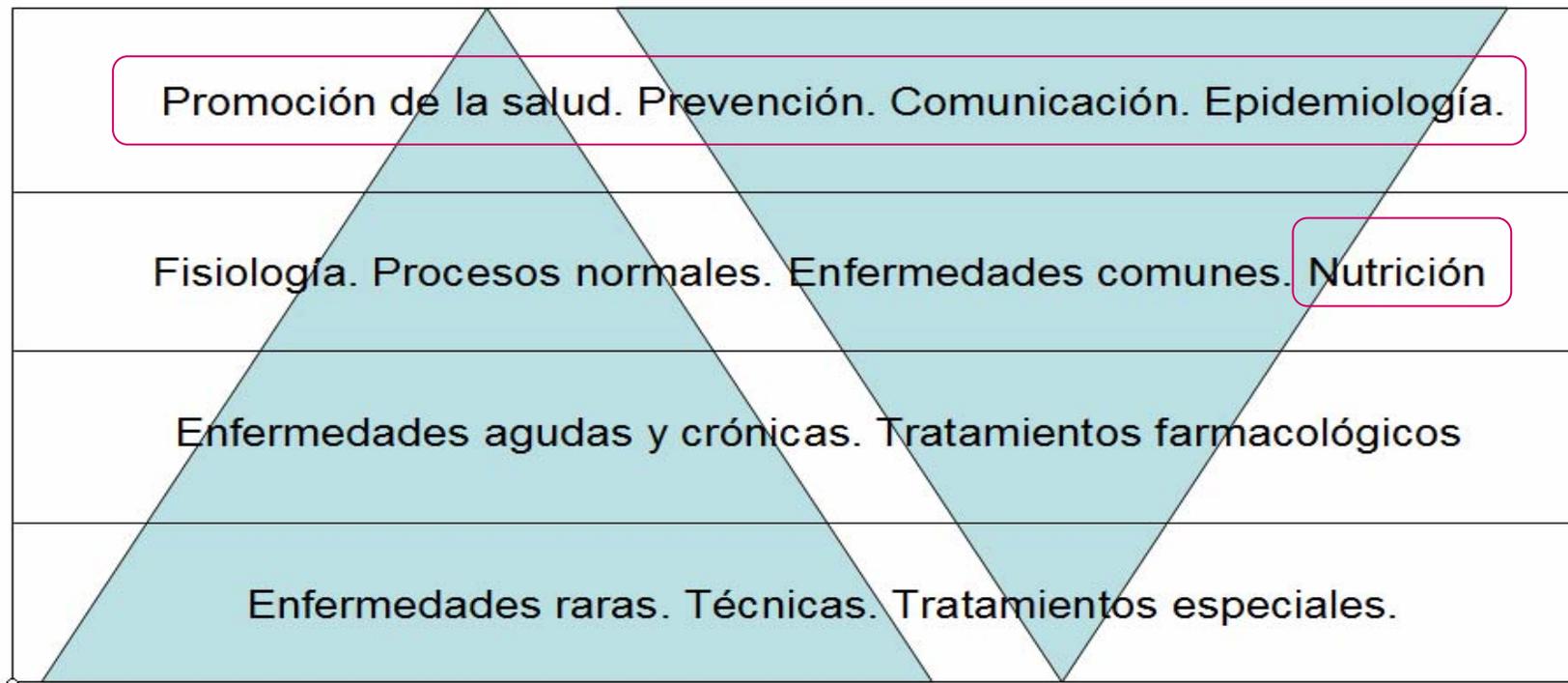
El consejo dietético en Atención Primaria dirigido a la prevención de la obesidad infantil

Ana Martínez Rubio
Grupo PrevInfad

Diciembre 2013

Contenidos curriculum vs. necesidades formativas y desarrollo de competencias

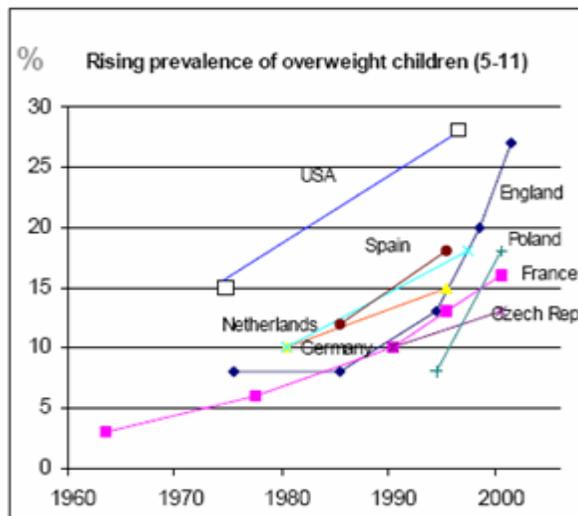
COMPETENCIAS PAP Lo que necesitamos saber manejar a diario



CONTENIDOS CURRICULARES Formación pregrado y especialidad

Consejo dietético

Obesidad infantil: problema creciente



- Para:
 - ✓ Prevención de la OB
 - ✓ Prevención de otras enf^{es} crónicas.
- Formatos:
 - ✓ Uno a uno
 - ✓ En grupos
 - ✓ Virtual

Eficacia del consejo

Difícil de evaluar

- No es la única influencia sobre los pacientes.
- Los resultados llegan tarde.
- Influye el estado de salud previo.
- El cambio de conocimientos no implica cambio de conducta.
- Lo más costoso: la **formación** de formadores.



Aspectos que sí se conocen

- No importa el perfil profesional de quien lo da.
- Influye la motivación interna del paciente.
- Mejora la efectividad si hay **refuerzos**.
- Puede haber **varios objetivos** en la misma sesión.



Para mejorar eficiencia del consejo dietético

- Oportunidad.
- Contenido.
- Claridad.
- Especificidad.
- Con refuerzos.
- En **positivo**.
- Integrando a la **familia**.



“Hecho a medida”

... y con mucho **RESPECTO**

Etapa prenatal

Factores que influyen en el riesgo de obesidad

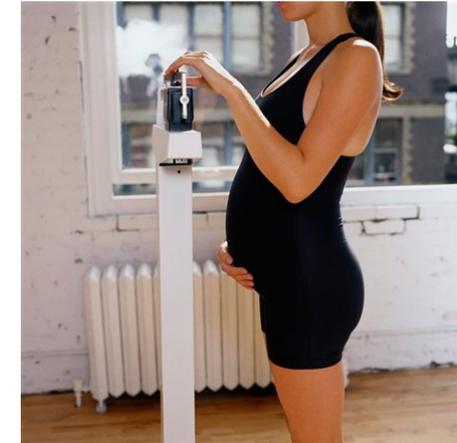
- Obesidad en progenitores.
- Nutrición fetal:
 - ✓ Bajo peso EG (desnutrición antenatal, seguida de ganancia rápida).
 - ✓ Diabetes gestacional (peso elevado EG).
- Lactancia materna.



Consejo dietético etapa prenatal (I)

- Alimentación sana y variada.
- Aumentar consumo de alimentos de origen vegetal.
- Evitar ganancia excesiva de peso.
- Reducir o evitar alimentos dulces.
- Beber **agua**.
- Informar sobre los beneficios de la **lactancia materna**.
- **Actividad física** a diario.

Consejo dietético etapa prenatal (II)



Primer año

Factores que influyen en el riesgo de obesidad

- Tipo de lactancia:
 - ✓ La LM protege. Mecanismo desconocido. ¿Dudas?
 - ✓ Fórmula artificial. El bebé no puede autorregularse.
- Ganancia excesiva de peso:
 - ✓ Alimentación complementaria rígida.
 - ✓ Sobrealimentación.



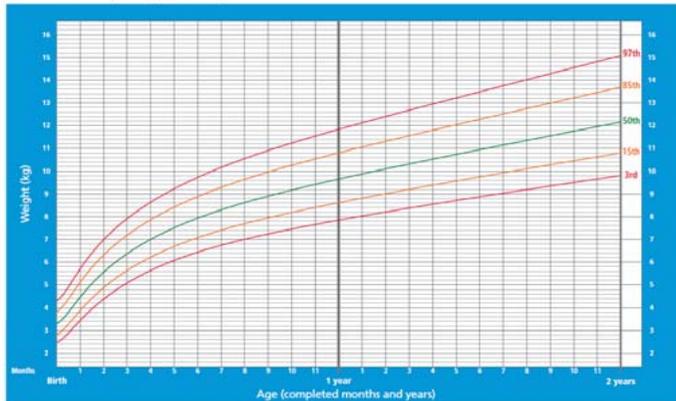
No guiarse por el peso para cambiar la alimentación del bebé

- La ganancia de peso y longitud es individual.
- Influye la genética.
- No basarse en un periodo corto para dar fórmula: primero intentar mejorar la LM.
- Los percentiles son una medida de estadística, no de salud:
 - ✓ La NORMALIDAD: valores dentro del rango.
 - ✓ La SALUD: Siempre hay (+/-) incrementos. No se detiene.
- Manejar otros signos de bienestar diferentes de la ganancia de peso.

Usar las gráficas de la OMS

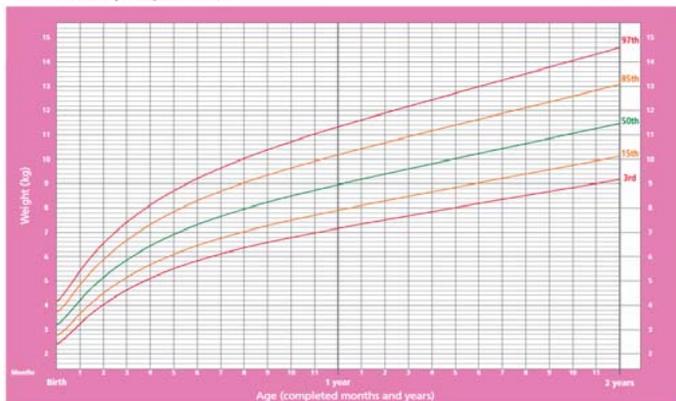
Weight-for-age BOYS

Birth to 2 years (percentiles)



Weight-for-age GIRLS

Birth to 2 years (percentiles)

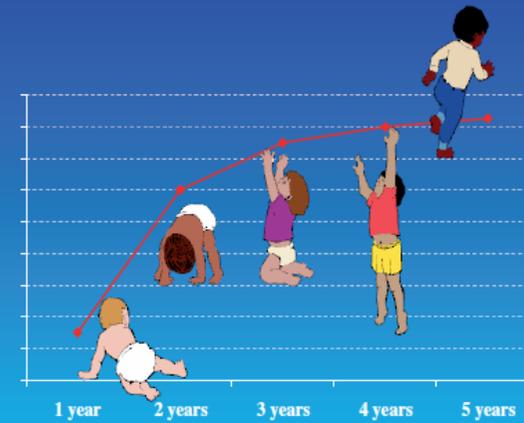


WHO Child Growth Standards

WHO Child Growth Standards

Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age

Methods and development



Cómo fomentar la autorregulación en un bebé con lactancia artificial

- Ofrecer a demanda.
- No forzar a que termine las tomas.
- No guiarse por las cantidades recomendadas en el envase.
- Fijarse en otras señales de bienestar distintas del peso.
- Conocer (y atender) las señales de saciedad:
 - ✓ Deja de comer.
 - ✓ Escupe la tetina.
 - ✓ Se duerme.

Consejo para facilitar la transición a una alimentación sana y normalizada

- Exposición temprana a los **sabores** propios de la cultura:
 - ✓ En el líquido amniótico.
 - ✓ En la leche materna.
 - ✓ Probar lo que comen sus padres.
- Introducción gradual. No antes de los cuatro meses.
- Permitir acceso a **comidas familiares**.
- Evitar los **alimentos industriales**, de sabor y textura muy diferentes de la comida familiar, luego dificultarán el cambio.
- Importancia de las **habilidades**:
 - ✓ La **masticación** es importante.
 - ✓ Roer a partir de los nueve meses (única precaución: alimentos duros).
 - ✓ Beber en **vaso**.
 - ✓ Papillas y purés con **cuchara** (no en biberón).
- Enseñar las reconocer (y obedecer) las **señales de hambre y de saciedad**.
- No forzar.

Consejo dietético primer año (I)

- Fomentar, reforzar y apoyar la LM:
 - ✓ Resolver dificultades.
 - ✓ Asesoría específica. Grupos de apoyo.
- Alternativas al destete:
 - ✓ No guiarse por ganancia de peso ni percentil.
- Alimentación complementaria con alimentos familiares naturales.
- Favorecer habilidades y autorregulación.
- Evitar sobrealimentación.
- Conocer y respetar las señales de saciedad.

Consejo dietético primer año (II)



Señales de saciedad:

- No quiere más.
- Escupe.
- Juega.
- Se duerme.

12-36 meses

Factores que influyen en ganancia de peso excesiva y riesgo de obesidad futura

- Persistencia de formas de alimentación inmaduras:
 - ✓ Biberones, tarritos, triturados...
 - ✓ Favorece que ingiera mas cantidad de alimento
 - ✓ y limita la capacidad de autorregulación del propio niño.
- Sobrealimentar.
- Alimentar en contexto diferente: aparte de la familia, alimentos diferentes...



Consejo dietético 12-36 meses (I)

- Compartir la mesa familiar con todos.
- Abandonar cuanto antes los biberones y los purés.
- Dar siempre alimentos saludables en **porciones pequeñas**.
- Importa más la **variedad** y la **autonomía**.
- Evitar los alimentos y bebidas endulzados, las golosinas y dulces.
- **Respetar las señales de saciedad**.
- Estimular el **juego activo** espontáneo como forma natural de desarrollar actividad física, adquirir habilidades y aprendizajes.

Consejo dietético 12-36 meses (II)



Etapa 3-5 años

Factores que influyen en ganancia de peso excesiva y riesgo de obesidad futura

- Dietas monótonas.
- Exceso de lácteos.
- Bebidas dulces.



Consejo dietético 3-5 años (I)

- Importa más la variedad que la cantidad.
- **Tamaño de las porciones** proporcional.
- Fomentar el consumo diario de **frutas y verduras**.
- Más **agua** y menos bebidas dulces.
- Todas las comidas del día deben ser saludables, inclusive aquellos alimentos que se toman entre horas.
- **Restringir golosinas y dulces**. No usarlos como recompensa.
- Fomentar la actividad física y el **juego activo**.

Consejo dietético 3-5 años (II)



Etapa escolar

Factores que pueden aumentar el riesgo de obesidad futura

- Desayuno insuficiente o ausente.
- El niño elige el menú.



Consejo dietético en la etapa escolar

- Desayunar en familia. Variedad.
- Comer en familia.
- Colaborar en tareas relacionadas con la alimentación.
- Tamaño de las porciones proporcional a la edad y la actividad.
- No almacenar en casa alimentos de alto contenido en calorías, grasas y/o azúcares.
- Dieta mediterránea.
- Leche y lácteos desnatados.
- Cuidar las grasas.
- Deportes y actividades variadas.

Adolescencia

- Alimentación distinta de la familia:
 - ✓ Horarios.
 - ✓ Comen fuera de casa.
 - ✓ Disponen de dinero.
 - ✓ Influencia de modas y pares.
- Horarios y hábitos peculiares.
- Omitir el desayuno.
- Obsesión por la imagen, dietas restrictivas.



Consejo dietético en la adolescencia

- Importancia del desayuno:
 - ✓ Ventajas: + rendimiento, mejor control del peso.
 - ✓ Variedad de alimentos.
 - ✓ Facilitarlo.
- Comidas familiares.
- El **agua** es la mejor bebida.
- Aprender a comer y cocinar sano ¡y sabroso!
- Riesgos del **alcohol**.
- Asesorar a quienes **desean adelgazar**:
 - ✓ Valorar el índice de masa corporal.
 - ✓ Proponer dieta saludable y variada.
 - ✓ Evitar dietas o productos “milagro”.
 - ✓ Vigilar signos de TCA.
- Importancia de la **actividad física** en la salud y en la forma física:
 - ✓ Destacar aspectos lúdicos y relacionales.
 - ✓ Interesantes en ambos sexos, pero especialmente en las chicas.