



## Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

### 262/432 - CONSEJO DIETÉTICO AVANZADO EN UNA PACIENTE DE 54 AÑOS

M. Muñoz Ayllón<sup>a</sup>, M. Pardos Lafarga<sup>b</sup> y A. Madueño Caro<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Médico Residente de 4º año. UGC La Laguna. Cádiz. <sup>b</sup>Médico Residente de 3er año de Medicina Familiar y Comunitaria. UGC La Laguna. Cádiz. <sup>c</sup>Médico de Familia. UGC La Laguna. Cádiz.

#### Resumen

**Descripción del caso:** La señora Carmen tiene 54 años, acude a nuestra consulta porque últimamente se encuentra más cansada, con sofocos frecuentes. Desde hace 2 años se considera en periodo menopáusico. Es viuda y vive con un hijo soltero. Trabaja cuidando a una señora anciana. Es bastante sedentaria porque cuando llega a casa está muy cansada y tiene que hacer las tareas del hogar. Nos pide consejo dietético avanzado en la consulta y un seguimiento de su peso corporal.

**Exploración y pruebas complementarias:** Pesa 65 Kg y mide 1,61 m. IMC: 25 (sobrepeso u obesidad grado I). Requerimientos energéticos diarios corregido por su factor actividad: Según la FAO/OMS para mujeres: TMB = 1.673,4 kcal. Según ecuación de Harris-Benedict: TMB = 1.470 kcal.

**Juicio clínico:** Intervención nutricional adaptada a mujer de 65 con sobrepeso en una consulta de Atención primaria.

**Diagnóstico diferencial:** Algunas recomendaciones que podemos realizar a la paciente: Reduzca la cantidad de grasas saturadas y calorías de su dieta. Hay que realizar 5 comidas al día, siendo estas variadas, teniendo en cuenta que el desayuno debe asegurar el aporte energético adecuado. Siga una dieta abundante en verduras y hortalizas, cereales no azucarados, preferiblemente integrales; pan, pasta, arroz y patatas. Incremente el consumo de calcio a 1.200 mg diarios. Seleccione productos lácteos desnatados o semidesnatados. Recomendamos 3 raciones diarias de leche o derivados para minimizar el riesgo de osteoporosis así como alimentos enriquecidos en calcio. Aumente el consumo de pescado. Sobre todo pescado azul. Preferiblemente consuma carnes de aves “sin piel”. Un puñado al día de frutos secos aporta importantes cantidades de minerales. Utilice la sal con mesura. Beba 2 litros diarios de agua. Respete los horarios de comida. Caminar a paso ligero durante unos 60 minutos todos los días puede ser una buena opción.

**Comentario final:** Atención Primaria cuenta con la complicada tarea de informar y educar a los pacientes para una alimentación suficiente, equilibrada y adaptada a sus necesidades en todas las etapas de la vida.

#### Bibliografía

- Aguilar Martínez A, Serra Alías M. Nutrición en la menopausia. UOC Máster nutrición y salud pública.