¿QUE CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA DEBE HACER EL PACIENTE CON OBESIDAD Y PREDIABETES?

DRA. CRISTAL SIERRA RESIDENTE 3ER AÑO
HOSPITAL MILITAR DR. CARLOS ARVELO

CAMBIOS DE HABITOS NUTRICIONALES

La dieta continúa siendo la piedra angular del tratamiento de la obesidad.

Hay diversas aproximaciones a la prescripción del plan dietético, la más extendida es plantear una reducción entre 500 y 1.000 kilocalorías respecto al consumo calórico habitual.

Una reducción calórica de esta magnitud permitiría una pérdida de peso de alrededor de 0,5 a 1 kg por semana. Muchas veces no será necesario hacer cambios radicales en los hábitos alimentarios que ya seguía el paciente.

STOP DIABETES

ACTIVIDA FISICA

Perder peso sólo a partir de la práctica de actividad es difícil. **Añadir actividad física al tratamiento dietético es básico** para mejorar la pérdida de peso y mejorar niveles de glucemia en sangre.

Se deberían realizar hasta 60 minutos de actividad física moderada cada día para lograr disminución de peso. Y en fase de mantenimiento del peso, la actividad debería ser de 45 minutos cada día.