

TALLERES DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES OBESOS BASADOS EN LA DIETA MEDITERRÁNEA

Peraferrer i Puigpelat, Montserrat. Médico de familia.
Muñoz Castanedo, María Isabel. DUI.
ABS Torrassa.

Considerando el aumento de la prevalencia del sobrepeso y de la obesidad en nuestra sociedad y la relación que tiene con otras patologías, síndrome metabólico, creímos necesario realizar una intervención comunitaria que complementara el consejo que de manera individual ya se realiza desde la consulta de enfermería y del médico de familia.

Nuestros objetivos eran:

1. Mejorar la nutrición de los pacientes con obesidad o sobrepeso.
2. Adquirir habilidades y conocimientos para seguir una alimentación equilibrada basada en la dieta mediterránea.

Se seleccionan los posibles candidatos a participar en el taller desde las consultas de enfermería o del médico de familia teniendo en cuenta los siguientes criterios de inclusión, ser mayor de edad y tener un IMC ≥ 30 . El único criterio de exclusión es padecer una patología psiquiátrica mayor.

Se realizan un total de 6 sesiones de 1 h 30 minutos de duración con grupos homogéneos de 10-12 pacientes.

Utilizamos como soporte una presentación power-point y un dossier que se le da a cada participante.

Cada sesión consta de una parte teórica que luego se complementa con una parte más práctica y participativa.

Durante la primera sesión se les enseña a realizar un registro alimentario que trabajamos al final de cada sesión y se les controla el peso.

El último día pasamos una encuesta para evaluar lo aprendido durante el taller y el grado de satisfacción de los participantes.

1ª sesión

- Presentación
- Definición de obesidad
- Síndrome metabólico
- Registro alimentario

2ª sesión

- Alimentación equilibrada
- Nutrientes
- Pirámide alimentaria: grupos de alimentos
- Ejercicio físico

3ª sesión

- Interpretación de etiquetas
- Cesta de la compra

4ª sesión

- Técnicas culinarias
- Cesta de la compra

5ª sesión

- Cesta de la compra un día festivo
- Tratamiento farmacológico de la obesidad

6ª sesión

- Aspectos psicológicos de la obesidad
- Evaluación del taller

Como conclusiones de los talleres destacamos un alto grado de satisfacción de los participantes, la adquisición de habilidades para mejorar la nutrición del grupo familiar y la inclusión del ejercicio en los hábitos de vida diaria.