

## Buena Práctica de Vigilancia de la Salud



Educación para la salud con intervención individual sobre alimentación saludable

Octubre 2021

### Descripción de la tarea

La relación entre la obesidad y el desarrollo de ciertas enfermedades crónicas (cardiopatía, hipertensión arterial, diabetes, dislipemia, etc), la disminución de la calidad de vida y el aumento del gasto sanitario hacen que la obesidad sea un gran problema de salud pública. En 1987 en España, la prevalencia de obesidad en mayores de 20 años era de 7,7%, cifra que se duplicó en 2001 hasta un 13,6%. En 2006 el INE registró una prevalencia de 15,6%. En nuestro servicio de Vigilancia de la Salud, hemos podido corroborar estos datos ya que en los reconocimientos médicos que realizamos a diario observamos numerosos casos de profesionales en los que su IMC es mayor de 25 (cifra a partir de la que se considera sobrepeso).

Además, a la hora realizar las tareas propias del puesto de trabajo, el sobrepeso y la obesidad dificultan la correcta cumplimentación de este, aumentan los problemas músculo-esqueléticos y al final son traducidos en malestar en el puesto de trabajo y aumento del ausentismo laboral.

Creemos importante realizar educación para la salud en estos trabajadores que acuden a nuestra consulta, ya que son captados por nosotros y podemos objetivar el problema con el estudio antropométrico propio del reconocimiento médico.

### Solución adoptada

Desde el área de Vigilancia de la Salud hemos comenzado a realizar diferentes actuaciones e intervenciones para intentar mejorar la alimentación de los trabajadores con estos problemas.

Se realiza consejo breve en aquellos profesionales que estén planteándose cambiar sus conductas alimentarias, pero no inmediatamente (fases precontemplación y contemplación según el Modelo de Prochaska y DiClemente). Este consejo consta de dar información sobre los riesgos y beneficios de una correcta alimentación y proporcional material de apoyo en forma de folleto (duración 3 minutos).

Se realiza consejo motivacional en aquellos profesionales que están ya dispuestos a comenzar este cambio (fases preparación y acción). En este consejo se abordan los aspectos que motivan al profesional para el cambio, se evalúan riesgos, posibles obstáculos, se informa de los recursos disponibles y se entrega material de apoyo en forma de folleto y dietas (duración 5 minutos).

### Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Gracias a esta intervención los profesionales refieren tener más conocimientos y recursos para ir cambiando sus hábitos alimenticios. Encuentran muy útil la infografía, pues les facilita y motiva a comenzar el cambio. Al terminar la consulta apreciamos un aumento del deseo de iniciar su nueva alimentación.

### Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables.

Autoría: Alba Rubio Trujillo  
Vigilancia de la Salud Hospital Regional Universitario de Málaga

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE



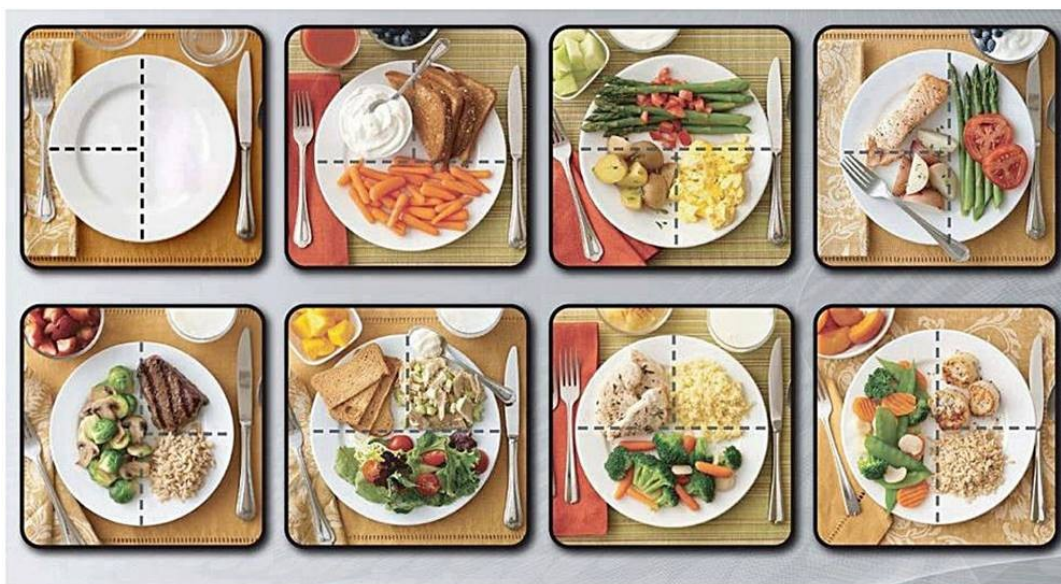
- Reduzca el azúcar.
- Reduzca ultraprocesados (bollería, chocolate, golosinas, bebidas gaseosas).
- Reduzca el consumo diario de alcohol.
- Reduzca comidas entre horas.
- Reduzca consumo de sal.
- Reduzca fritos.



- Aumente consumo de agua.
- Aumente consumo de fruta y verdura.
- Aumente cocinado en plancha, vapor, horno.
- Planifica tus comidas previamente

**Para adquirir hábitos de vida saludable es bueno seguir la regla del plato:**

½ verduras - ¼ Carbohidratos saludables – ¼ proteínas saludables.



### ALIMENTOS QUE DEBEN OCUPAR LA MITAD DEL PLATO:

Verduras, hortalizas y frutas: Ensalada, berenjenas, calabacín, rucula, pepino, tomate, apio, espárragos, cebolla, pimientos, champiñones, brocoli, alcachofa, kiwi, plátano, naranja, manzana, etc...

### ALIMENTOS QUE DEBEN OCUPAR 1/4 DEL PLATO:

**Proteínas:** huevos, filete de pollos, filetes de lomo de cerdo, pavo, jamón york, jamón serrano, salmón, atún, pescado blanco, gambas, carne magra de ternera...

### ALIMENTOS QUE DEBEN OCUPAR EL OTRO 1/4 DEL PLATO:

**Hidratos de carbono:** Pan, macarrones, espaguetis, couscous, arroz, patata, batata, noodles de arroz, ñoquis de patata, avena.

### GRASAS SALUDABLES:

1 ó 2 cucharadas de aceite de oliva, aguacate, queso semicurado, frutos secos, semillas.  
No abusar. Elegir un tipo de grasa por comida.



## IDEA DE DIETA DIARIA CON RECOMENDACIONES SALUDABLES

### DESAYUNO:

- Café con leche (una taza)
- 2 rebanadas de pan integral ó 4-5 cucharadas soperas colmadas de cereales integrales de desayuno tipo corn-flakes (sin azúcares añadidos) o copos de avena (40g).
- 1 cucharadita de aceite (5g) o medio aguacate (60g)
- queso blanco (40g) ó lata de atún en conserva al natural (40g), 1 huevo duro, ó tortilla de 2 claras, ó 2 lonchas de jamón serrano o 1 loncha de salmón ahumado.

### MEDIA MAÑANA:

- una pieza de fruta
- 120gr queso fresco batido ó 1 yogur natural ó media taza de leche
- Frutos secos: 4 nueces ó 12 unidades de almendras ó 1 onza de chocolate negro (75%)

### ALMUERZO:

- **Verduras:** ensalada o verdura al vapor o salteada o crema de verduras (150g)
- **Ración de hidratos complejos:** 1/4 plato de pasta (40g), o 2 rebanadas de pan, o una patata mediana (250g), o medio bote de legumbres (60g en crudo, 180g cocida)
- **Proteínas de calidad:** 1 filete grande de pescado blanco o carne blanca (200g) o 2 paquetes de tofu (200g), 1 solomillo o 1 filete de pescado azul o carne roja (150g).
- **Grasa saludable:** una cucharada de sopera de aceite de oliva virgen extra o un aguacate (120g) o 3 trocitos de queso semicurado
- Posibilidad de postre con fruta.

### MERIENDA:

- Una pieza de fruta
- 1 rebanada de pan (30g) ó 3 tostas pan wasa o 2 cucharadas cereales (20gr)
- 1 lata atun ó 1 tarrina queso fresco y 1 huevo ó una loncha salmón ahumado

### CENA:

- **Verduras:** ensalada o verdura al vapor o salteada o crema de verduras (150g).
- **Ración de proteínas de calidad:** igual que el almuerzo
- **Grasa saludable:** una cucharada de sopera de aceite de oliva virgen extra o un aguacate (120g)
- Posibilidad de postre de yogur natural o fruta.

## IDEAS DE RECETAS CON VERDURAS

- Espaguetis con berberechos, ajo, TOMATE CHERRY y perejil.
- Pisto de verduras con atún y arroz (CEBOLLA, BERENJENA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CALABACIN). *Cocinado con poco aceite.*
- Crema de CALABAZA Y Tortilla de ESPINACAS rellena de jamón cocido/pavo.
- Rollitos de CALABACÍN a la plancha relleno de queso crema light o requesón y salmón ahumado y crema de calabacín.
- ACELGA rehogadas con patatas y pasas y filete de pescado (ej Dorada al horno).
- Minipizza de BERENJENA a la plancha con mozzarella y orégano.
- Risotto de CALABAZA y SETAS PORTOBELLO (con caldo de verduras 100%).
- Palitos de zanahoria y pan pita con humus, solomillo de carne con guisantes y zanahorias.