



PLAN DE ALIMENTACIÓN PERSONALIZADO PARA MUJER ADULTA

Iván Espinoza Pérez¹, Denisse Barrientos Marquez¹, Jessica Quintero Pérez², Arturo Reyes Lazalde² y María Eugenia Pérez Bonilla²

1 Universidad Veracruzana, 2 Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. ivan.esperz@hotmail.com

Actualmente, los trastornos de salud con mayor prevalencia en mujeres adultas son las alteraciones de peso, metabólicas y vasculares, estrechamente relacionadas; pueden llegar a presentarse simultáneamente. Los mecanismos de regulación dependen básicamente de siete variables fisiológicas: peso, índice de masa muscular, hematocrito, colesterolemia, hemoglobina glicosilada, glicemia y tránsito intestinal. En este trabajo se comparte la experiencia clínica exitosa de un caso severo, en que se lograron restablecer los indicadores mencionados.

Se atendió, paciente femenino, quinta década de la vida, en condiciones inestables por eventos postrombóticos severos, que no lograba restablecer indicadores, aún con tratamiento farmacológico hipoglicemiante, hipolipemiante y anticoagulación. Durante el primer año siguió tres planes diferentes basados en restricción de carbohidratos, grasas y lácteos sin resultados favorables. La intervención nutricional se llevó a cabo mediante diseño de plan personalizado de alimentación, hipocalórico, equilibrado, variable, racionado, basado en cinco tiempos de alimentación y ocho grupos alimenticios catalogados por índice glicémico y graso. Se valoró, asesoró y educó en sesiones mensuales de dos horas, en el transcurso de un año.

La paciente aprendió a elaborar menú personal, variado, a base de ingredientes recomendados. Con constancia, disciplina y adherencia logró restablecer paulatinamente los valores fisiológicos de las siete variables consideradas y mejorar significativamente su condición clínica. Destacando la normalización de glicemia, hemoglobina glicosilada y suspensión de hipoglicemiantes.

Las evidencias demuestran que el plan de alimentación es muy importante para los mecanismos de regulación de las funciones biológicas; y en consecuencia la calidad de vida, retardo de complicaciones y mantenimiento en rangos fisiológicos estables. En el sistema educativo se recomienda la colaboración con nutriólogos que participen en programas de educación alimentaria, masivos y apropiados a los diversos niveles de escolaridad y edad, que capaciten oportunamente en el autocuidado alimenticio para la prevención de alteraciones sistémicas.