

---

## Dietas hipocalóricas. ¿Se debe hacer cualquier tipo de dieta para adelgazar?

### ¿Qué es una dieta hipocalórica?

Una dieta hipocalórica es un tipo de dieta en el que se reducen de forma importante las calorías recomendadas por edad que se consumen a diario, con el [objetivo de bajar de peso](#).

Se deben de hacer siempre bajo la supervisión de un profesional cualificado, y de manera individualizada, ya que no siempre son recomendables.

### ¿Existen otras medidas para controlar el peso aparte de hacer “dieta”?

Desde luego que sí. Antes de hacer a una dieta, hay otras posibilidades más recomendables y seguras para lograr controlar el peso.

Para ello debemos hacer un cambio en el estilo de vida. Lograr hábitos más saludables, como [equilibrar la alimentación](#), el control de la ingesta de alimentos ricos en calorías, tener menos sedentarismo y [hacer más actividad física](#).

Es importante también lograr que la idea de bajar de peso nos motive. Una actitud positiva logrará un buen comienzo y nos ahorrará esfuerzo.

### ¿Qué medidas dietéticas podemos llevar a cabo para bajar de peso?

El objetivo de estas medidas es “aprender” a [comer de forma saludable](#). Hay que intentar ajustar la energía y los nutrientes a las necesidades del niño, para ello se pueden tomar algunas medidas como las siguientes:

1) Una buena distribución de las comidas. El [desayuno](#) es una de las comidas más importantes del día, en cambio muchos niños [se lo saltan](#) o toman solo un lácteo rápido antes de ir al colegio. Entre el desayuno y [media mañana](#) hay que consumir el 25% de la energía de todo el día. Para que el desayuno sea equilibrado, es recomendable [tomar lácteos](#) semi o desnatados, fruta y cereales.

2) Control de la ingesta en cada comida. En nuestra sociedad, se tiende a dar más ración de comida de la que corresponde por edad a los niños. Se ofrece una cantidad muy grande de alimento (“llenar el plato” o “repetir”). Hay que controlar las cantidades que ofrecemos a nuestros hijos.

3) Reducir la ingesta de grasas y carbohidratos simples y utilizar alimentos de bajo valor energético:

3) Tomar [menos grasas](#) y [carbohidratos simples](#) y usar alimentos de bajo valor energético. Hay alimentos de bajo

valor energético que se pueden consumir más frecuentemente, como las infusiones, caldos vegetales, frutas o cereales integrales. En cambio, hay otros de alto valor energético que hay que evitar de forma frecuente, como los frutos secos, [la bollería industrial](#), [las patatas fritas "de bolsa"](#), o los refrescos.

4) Evitar la monotonía en los menús. En general los niños suelen comer más carne que [pescado](#), y más bollería y productos industriales que [frutas y verduras](#). Hay que intentar hacer un menú variado y cambiante, para no abusar del mismo grupo de alimentos de forma repetitiva. Al mismo tiempo, también se puede hacer más apetecible el menú para los niños cuando consumen alimentos, sobre todo a los que "no suelen comer" (comer por colores, con verduras de distinto color y alimentos de distinto tipo).

5) [Técnicas culinarias](#). Hay tener en cuenta a la hora de preparar los alimentos que hay ciertas formas de preparación más saludables y que aportan [menos grasas que otras](#), como vapor, cocido, asado y plancha. En lugar de frito, rebozado, con salsas o pastillas de caldo. El uso de aceite de oliva virgen es mejor para cocinar que de girasol o soja.

6) Acompañamiento en las comidas principales: mejor usar verdura o ensalada, pues sacian más.

7) No picar entre horas y hacer 5 comidas al día.

8) No prohibir ningún alimento. No hay alimentos prohibidos, aunque algunos sólo hay que tomar en ocasiones especiales (chocolate, refrescos, embutidos...).

### **¿Qué grado de actividad física es aconsejable para llevar una vida saludable?**

Lo más importante es evitar el sedentarismo, y no pasar mucho tiempo con el móvil, la tableta, [el televisor](#), el ordenador o [la consola](#) (en adolescentes limitar este tiempo a dos horas al día).

[En adolescentes](#) y niños o niñas [en edad escolar](#) se recomienda hacer al menos una hora de actividad física al día, de intensidad moderada.

### **¿Es recomendable realizar una dieta hipocalórica en el niño y adolescente?**

La mayor parte de las veces en las que se quiere bajar peso no es necesario realizar una dieta.

Cuando se haga una dieta hipocalórica, debe estar supervisada por un médico. En estas dietas se reduce hasta un 30% o más el aporte durante el día de las calorías recomendadas por edad. De modo que pueden ser peligrosas si se hacen por cuenta propia y sin conocer sus riesgos. Pueden dar déficit de micronutrientes si no se realizan con control.

Se usan generalmente en [casos de obesidad](#) moderada y grave, y suelen ser el último paso tras haber intentado otro tipo de intervenciones.

### **¿Y qué pasa con las dietas que anuncian en revistas o televisión?**

No. Este tipo de dietas son muy peligrosas. Muchas veces son dietas desequilibradas, no individualizadas, que restringen la cantidad de nutrientes sin control y que pueden tener graves efectos secundarios en la salud de los niños y en su crecimiento.

Hay que estar bien informados para no usar una dieta poco recomendable. Y hablar con el pediatra ante cualquier duda.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



**Familia y Salud**

# Diets hipocalóricas. ¿Se debe hacer cualquier tipo de dieta para adelgazar?

Ana Mª Campos Martínez. Pediatra



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

**AEPap**

**Fecha de publicación:** 29-05-2017

**Autor/es:**

- [Ana Mª Campos Martínez](#). Pediatra. Hospital de Motril. Motril (Granada)

