

Acabo de empezar mi tratamiento: pautas de alimentación y ejercicio



SI ESTÁS COMENZANDO UN TRATAMIENTO CON AGONISTAS DEL RECEPTOR GLP-1, COMO LA SEMAGLUTIDA, ESTE DOCUMENTO FUE DISEÑADO PARA ACOMPAÑARTE EN LAS PRIMERAS SEMANAS.



EL OBJETIVO:

Ayudarte a adaptar tus hábitos alimentarios y de movimiento diario, reducir posibles efectos gastrointestinales, fomentar cambios sostenibles y ofrecerte un plan semanal con ideas de comidas.



Estructura básica recomendada de una alimentación diaria:



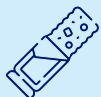
DESAYUNO

Proteína (frutos secos, yogurt,)
+ fibra (avena, panes integrales)
+ fruta



ALMUERZO Y CENA

Proteína (carnes magras, aves, mariscos)
+ vegetales + porción pequeña de
hidratos integrales o legumbres (arroz
integral, quinoa, pasta integral)



MERIENDA

Opción liviana con proteína o
grasa saludable
Por ej.: (fruta, frutos secos,
avena y semillas)



HIDRATACIÓN

Agua, infusiones sin azúcar o caldos

Recomendaciones generales para una alimentación saludable durante el tratamiento



QUÉ ES RECOMENDABLE PRIORIZAR

Alimentos



Frutas: frutos rojos, manzana, cítricos, banana, uvas, palta.



Proteínas magras: pollo, pescado, mariscos, huevos.



Verduras: brócoli, hojas verdes, tomate, zanahoria, arvejas, zapallo.



Cereales integrales: avena, quinoa, arroz integral, panes y pastas integrales.



Lácteos: yogur, leche, queso.



Frutos secos y semillas: almendras, maní, castañas, sésamo, cáñamo.



Grasas saludables: aceite de oliva, canola, aceite de palta.



Infusiones: té de jengibre o menta.

Hábitos



Comer despacio, mastica bien y presta atención a tu saciedad.



Planificar tus comidas para evitar decisiones impulsivas.



Moderar las porciones: preferí comidas pequeñas y regulares distribuidas a lo largo del día.



Preferir alimentos de estación y métodos de cocción simples: al horno, al vapor, a la plancha o salteados con poco aceite.



Flexibilidad en la elección de alimentos.



Mantener una adecuada hidratación.



Incluir proteínas en cada comida (por ejemplo: como huevos, pollo, pescado, yogur, legumbres, tofu, quinoa o frutos secos)



Optar por grasas saludables: como aceite de oliva (1 cucharadita por comida), palta, frutos secos y semillas.



Aumentar el consumo de frutas y vegetales frescos.



Dormir entre 6 y 8 horas por noche y si detectás que estás bajo estrés, podés consultar con un profesional de la salud para abordarlo.



QUÉ ES RECOMENDABLE EVITAR

Alimentos



Harinas y carbohidratos refinados
(granos procesados, azúcares añadidos).



Carnes rojas y procesadas.



Dulces y snacks salados en exceso.



Bebidas azucaradas.



Comidas rápidas y ultraprocesadas.



Hábitos



Comer por impulso o de manera emocional.



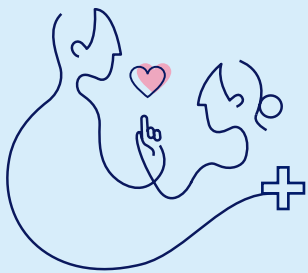
Consumir comidas muy abundantes.



Pasar largos períodos sin comer (evita llegar con hambre extrema).



Consumo elevado de alcohol.



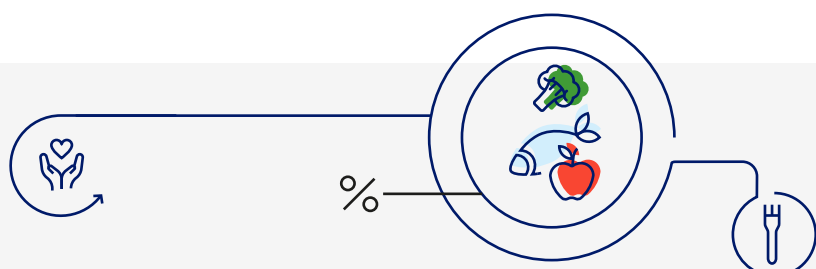
RECORDÁ

Estas recomendaciones alimentarias pueden ayudarte a disminuir los síntomas gastrointestinales, pero la evaluación médica es importante, ya que algunos de éstos pueden requerir un tratamiento médico dirigido. Ante cualquier síntoma, consultá siempre con tu equipo de salud.

Menú semanal sugerido



Para acompañarte en esta etapa, te proponemos un ejemplo de menú semanal. No es necesario seguirlo al pie de la letra: tomalo como inspiración y adaptalo según tus gustos, necesidades y posibilidades.



DÍA 1**DESAYUNO**

1 tostada integral con 1 cda. de mantequilla de maní sin azúcar + rodajas de banana + té o mate suave.

**ALMUERZO**

Pollo al horno + ensalada de hojas verdes, pera en gajos, nueces y cebolla morada (1 cdita. té aceite + limón).

**MERIENDA**

Yogur natural + puñado de almendras.

**CENA**

Omelette (2 huevos) con zapallitos, espinaca y queso fresco.

**DÍA 2****DESAYUNO**

1 tostada integral con ½ palta, tomate cherry y semillas de sésamo.

**ALMUERZO**

Merluza al horno con limón y perejil + verduras asadas (zapallo, cebolla, morrón, berenjena).

**MERIENDA**

Licudo de durazno con yogur descremado o bebida vegetal + puñado de nueces.

**CENA**

Ensalada completa: mix de hojas, garbanzos, pollo desmenuzado, pepino, tomate, ½ palta.

DÍA 3**DESAYUNO**

Yogur con avena, frutillas y semillas de lino.

**ALMUERZO**

Tarta integral de acelga y ricota + ensalada de tomate y zanahoria rallada

**MERIENDA**

Infusión + pan integral con queso untable o hummus casero.

**CENA**

Salteado de pollo o tofu con brócoli, zanahoria, zucchini y morrón (jengibre rallado).

DÍA 4**DESAYUNO**

Tostada integral con queso untable y mermelada light + infusión de hierbas.

**ALMUERZO**

Ensalada de garbanzos, pepino, tomate, ½ palta y trozos de pollo (limón y 1 cdita. aceite).

**MERIENDA**

Yogur natural con semillas de girasol y gajos de mandarina.

**CENA**

Revuelto de zapallitos con huevo, cebolla y cúrcuma + hojas verdes.

**DÍA 5****DESAYUNO**

Tostadas integrales con ricota y 1 cdita. de miel + mate o té.

**ALMUERZO**

Budín de atún (atún, avena, huevo y vegetales) + ensalada de remolacha y zanahoria.

**MERIENDA**

Smoothie de frutas rojas con yogur.

**CENA**

Berenjenas grilladas con salsa de tomate casera y queso fresco + quinoa tibia con limón.

DÍA 6**DESAYUNO**

Yogur natural con copos de maíz sin azúcar y fruta fresca.

**ALMUERZO**

Ensalada de quinoa con espinaca, pollo, pepino, zanahoria y semillas de calabaza.

**MERIENDA**

Té de romero y limón + pan integral con palta y cúrcuma.

**CENA**

Omelette con champiñones, tomate y albahaca + ensalada fresca.





DESAYUNO

Licuada de banana, avena y bebida vegetal con canela.



ALMUERZO

Milanesa al horno (soja o carne magra) + ensalada colorida (rúcula, tomate seco, zanahoria, remolacha y semillas).



MERIENDA

Infusión de menta y jengibre + fruta de estación.



CENA

Wok vegetal con tofu o garbanzos, brócoli, cebolla y morrón; terminar con limón y perejil.

Pautas para iniciar ejercicio durante tu tratamiento



Comenzar a moverte es clave para mejorar tu bienestar, pero **no se trata de hacer todo de golpe**, sino de incorporar actividad física de manera gradual y constante.



Tips prácticos



EMPEZÁ SUAVE

Priorizá movimientos funcionales y ejercicios simples.



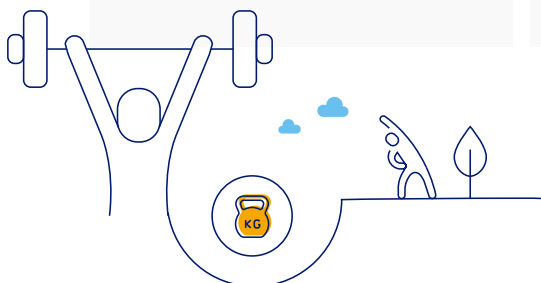
CONSTANCIA ANTES QUE INTENSIDAD

Lo importante es hacerlo todos los días, aunque sea poco tiempo.



ESCUCHÁ TU CUERPO

Si te cansás, descansá y retomá cuando puedas.





INTENSIDAD ADECUADA

Una forma de saber si estás en la intensidad adecuada es si podés hablar mientras te ejercitás.



MARCHA EN EL LUGAR

Con apoyo en silla si lo necesitás.



COMBINÁ MOVILIDAD Y FUERZA

Movilidad y fuerza trabajan juntas: levantar y trasladar algún objeto con peso va a facilitar la realización de las actividades de la vida diaria.

Ejercicios sugeridos



MARCHA EN EL LUGAR

Con apoyo en silla si lo necesitás.



MOVIMIENTOS SUAVES DE ARTICULACIONES

Cuello, hombros, muñecas, rodillas y tobillos.



SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA



ELEVAR TALONES PARA ACTIVAR PANTORRILLAS



ELEVAR RODILLAS Y BRAZOS ALTERNADAMENTE



MARCHA LATERAL O SENTADILLAS SUAVES A CADA LADO



APOYO DE LA MANOS EN LA PARED Y EMPUJES

Flexiones suaves.



CONTRACCIÓN DE GLÚTEOS Y ABDOMEN SENTADO



ELEVACIÓN ALTERNADA DE PIERNAS SENTADO



- Podés empezar con algunos minutos diarios y 5 repeticiones de algún ejercicio. Andá aumentando progresivamente. La regularidad es más importante que la duración o la intensidad.
- Elegí los que más te gusten y se adapten a tus rutinas.
- Si trabajás desde tu casa, elegí un ejercicio para hacer entre reunión y reunión.
- Priorizá el uso de escaleras en vez del ascensor. Cada movimiento que hagas en el día, ¡cuenta!



Referencias:

1. Nutritional priorities to support GLP-1 therapy for obesity: a joint advisory from the American College of Lifestyle Medicine, the American Society for Nutrition, the Obesity Medicine Association, and The Obesity Society.
2. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Guía de Práctica Clínica Nacional sobre el Abordaje Integral de la Obesidad en Personas Adultas. (2023); American Gastroenterological Association (AGA).
3. Clinical Practice Guideline on Pharmacological Management of Obesity. (2022); Endocrine Society.
4. Pharmacological Management of Obesity: Clinical Practice Guideline. (2022); Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).
5. Abordaje clínico integral de la obesidad en la edad adulta. (2020); Wharton S. et al.
6. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ. 2020;192(31):E875–E891.