

## IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición personalizada y dietética de precisión.



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES DE  
Dietistas-Nutricionistas

FORMACIÓN

ONLINE



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)

### RESUMEN DE PONENCIA



26 de noviembre de 2021

### MESA 8\_Parte II

Alimentación de precisión  
en dietética y gastronomía

### PONENCIA\_5



### Nutrición y gastronomía funcional en el tratamiento de la obesidad

Edna J Nava González<sup>1,\*</sup>, Areli Murillo Ramírez<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Salud Pública y Nutrición, Universidad Autónoma de Nuevo León, Nuevo León, México.

<sup>2</sup>Universidad Latina de América, Morella, México.

\*[nutriologaparatusalud@gmail.com](mailto:nutriologaparatusalud@gmail.com)

**Introducción:** La obesidad es una enfermedad crónica basada en la adiposidad (ABCD) que alude a una base fisiopatológica precisa; en 2017 la Asociación Estadounidense de Endocrinólogos Clínicos (AACE) diseñaron guías de práctica clínica para el manejo integral de la obesidad, donde refieren que se requiere estandarizar protocolos que aborden de manera integral y duradera la pérdida de peso y desarrollar estrategias basadas en la evidencia para la implementación, el seguimiento y la optimización a largo plazo de la atención al paciente<sup>1</sup>.

El éxito de un régimen dietético está estrechamente relacionado con la adherencia al mismo, que, a su vez, depende en gran medida del hambre, el apetito y la saciedad de una persona. Gran parte de la investigación sobre el efecto de los nutrientes, los alimentos o grupos de alimentos se centra a nivel individual y la importancia de estos factores está claramente reconocida en la inducción de la saciedad, pero no se ha prestado mucha atención a explotar el efecto combinado de múltiples

alimentos saciantes en un régimen dietético. La evidencia disponible actualmente podría clasificarse en tres grupos: (a) efecto sobre la percepción de saciedad, (b) efecto sobre la ingesta de alimentos y (c) pérdida de peso como resultado de una dieta que contiene alimentos saciantes<sup>2</sup>.

**Objetivo:** Analizar las características de los alimentos, la implicación nutricional y la gastronomía para desarrollar propuestas de planes de alimentación que brinden saciedad para el tratamiento de la obesidad.

**Metodología:** Se realizó una búsqueda de artículos relacionados a alimentos funcionales; estrategias para el manejo de peso; alimentos y nutrientes que regulan la saciedad; texturas de los alimentos y gastronomía. La plataforma utilizada fue PubMed.

Se utilizaron los siguientes descriptores del MeSH para los títulos, resúmenes y palabras clave: *satiety, satiation, obesity, functional foods, nutrition and gastronomy*.

**Discusión:** La adherencia a largo plazo a una dieta reducida en energía es un gran desafío, lo que dificulta lograr una pérdida de adiposidad sustancial y sostenida. Por lo que, los alimentos funcionales de mayor valor de saciedad pueden ayudar potencialmente a reducir la densidad energética y aumentar la adherencia.

El apetito está controlado por una compleja secuencia de interacciones entre el entorno externo, perfiles psicológicos y conductuales, respuestas fisiológicas y mecanismos neuronales. La saciedad es una prolongación del intervalo entre comidas. El apetito y la saciedad son estados transitorios, y la disponibilidad de alimentos y bebidas, o los cambios en los contextos físicos y sociales pueden modificar las sensaciones de saciedad, lo que dificulta mucho el control sobre la conducta alimentaria. Sin embargo, los alimentos que aumentan la saciedad pueden ayudar potencialmente a reducir la ingesta de energía<sup>3</sup>.

Los estudios a corto plazo han demostrado que varias propiedades de los alimentos pueden afectar la saciedad y la ingesta de energía, incluidas las proporciones de macronutrientes. Al comer, existen cambios en el hambre, saciación (plenitud) y saciedad, así como en variables biológicas como glucosa, insulina y hormonas intestinales (CCK, GLP1, PYY), que pueden evaluarse y relacionarse con la ingesta posterior. Las investigaciones han llevado a la hipótesis de que existe una jerarquía para la saciedad de manera que la proteína es el macronutriente más saciante, seguida de los hidratos de carbono, siendo la grasa la menos saciante<sup>4</sup>.

Los alimentos saciantes juegan un papel importante en el tratamiento de la obesidad, ya que su consumo permite que el vaciado gástrico sea más lento. El sentido del gusto tiene una importante contribución al efecto saciante de los alimentos, por lo que la exposición orosensorial rápida conduce a una falta de respuestas adecuadas en la fase cefálica como señales sensoriales fisiológicas que informan al cerebro y al intestino sobre la entrada de nutrientes<sup>5</sup>.

Prolongar el tiempo de los alimentos conduce a una interrupción más temprana de las comidas y/o una mayor respuesta de saciedad, ya que una alimentación con mayor textura conduce a niveles más altos de hormonas de la saciedad, como el uso de las fibras solubles.

Las texturas pueden determinar la velocidad con la que se ingiere, pues un alimento suave será consumido con mayor ligereza en comparación con uno de textura dura o crujiente; por esta razón los alimentos suaves o líquidos durarán menos tiempo que los alimentos sólidos o semisólidos, los cuales producen una mayor saciación y, por lo tanto, reducen la ingesta alimentaria<sup>6</sup>.

En el contexto de una comida o en un día, la saciedad puede ser influenciada significativamente por la modificación del contenido de nutrientes y la combinación de alimentos o bebidas<sup>7</sup>. En la gastronomía, la utilización de alimentos funcionales como yogur, huevos, chícharos, garbanzos, almendras, centeno o cereales ricos en fibra, los menús deben centrarse en la composición óptima de nutrientes que promuevan de forma aguda una disminución sustancial de la ingesta diaria de energía sin comprometer la saciedad y la palatabilidad<sup>7</sup>.

**Conclusiones:** La sinergia entre el conocimiento de los alimentos funcionales, sus propiedades nutricionales y la gastronomía puede ayudar a los profesionales de la salud a realizar intervenciones más enfocadas a la biología de los problemas de salud como la obesidad, y realizar una elección de alimentos con propiedades específicas saciantes que permitan llevar un plan de alimentación sostenible, con calidad de alimentos, dando la oportunidad de generar un balance energético negativo.

## conflicto de intereses

Las autoras expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

## referencias

- (1) Mechanick JI, Hurley DL, Garvey WT. Adiposity-Based Chronic Disease as a new diagnostic term: The American Association of Clinical Endocrinologists and American College of Endocrinology position statement. *Endocr Pract.* 2017; 23(3): 372-8.
- (2) Rebello CJ, Liu AG, Greenway FL, Dhurandhar NV. Dietary strategies to increase satiety. *Adv Food Nutr Res.* 2013; 69: 105-82.
- (3) Rebello C, Greenway FL, Dhurandhar NV. Functional foods to promote weight loss and satiety. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2014; 17(6): 596-604.
- (4) Rolls BJ. Dietary strategies for weight management. *Nestle Nutr Inst Workshop Ser.* 2012; 73: 37-48.
- (5) de Graaf C. Texture and satiation: the role of oro-sensory exposure time. *Physiol Behav.* 2012; 107(4): 496-501.
- (6) García-Flores CL, Martínez Moreno AG, Beltrán Miranda CP, Zepeda-Salvador AP, Solano Santos LV. Satiety and satiety in the regulation of energy intake. *Rev Med Chil.* 2017; 145(9): 1172-8.
- (7) Tremblay A, Bellisle F. Nutrients, satiety, and control of energy intake. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2015; 40(10): 971-9.

## IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición personalizada y dietética de precisión.

