

PROTOCOLO DE INICIACIÓN Y SEGUIMIENTO PARA DIETAS

CENTRO FUENTEBELLA



Dietista: [Juan Antonio García Moreno](#)

Experto en nutrición y dietética aplicada por la Universidad Complutense

Tabla 1. Apartados del protocolo de Seguimiento al Cliente

- Información general:
 - Nombre
 - Estatura, sexo, edad y peso
 - Investigador principal
 - Alergias/alérgico/a
 - Intolerancias/
 - HIPER-HIPOTENSIÓN
 - Fase del control – índice glucémico. Cuestionario (Encuesta dietética).
- Justificación y objetivos
- Tipo de dieta y diseño de la misma
- Selección de alimentos
- Descripción del tratamiento alimenticio
- Seguimiento de y evaluación a la respuesta a la misma
- Acontecimientos adversos
 - No resultados (pérdida o ganancia de peso no establecido)
 - Debilidad
 - Flatulencias o incomodidades
 - Pasar hambre, ansiedad
- Consideraciones prácticas
- Análisis de sangre
- Documentación complementaria:
 - Alimentación real y anotaciones de la misma por el cliente
 - Presupuesto
 - Distribución de gastos (suplementación, sustitutos y complementos alimenticios)
- Cuaderno/archivo de recogida de datos
- Manual
- Procedimientos normalizados de trabajo:
 - Programa o equipo investigador
 - Procedimiento de archivo de la documentación
 - Procedimientos de control de peso y el I.M.C y tejido graso.
 - Regulación de los procedimientos de suplementación
 - Procedimiento de notificación de acontecimientos adversos graves e inesperados
 - Procedimiento para proporcionar información adecuada al sujeto y consentimiento informado

Consideraciones metodológicas

El protocolo del seguimiento al cliente debe estar claramente desarrollado y escrito antes de indicárselo o prescribírselo. Los elementos básicos de dicho protocolo se indican en la tabla 1

Todos los detalles de cómo se realizarán cada una de las guías o dietas de alimentación debe ser archivado y guardado (PROGRAMAS O ARCHIVOS) así como los seguimientos y cambios que se realicen. A continuación revisaremos alguno de los aspectos metodológicos más relevantes en este diseño.

Información General

Informe del cliente desde el nombre hasta problemas metabólicos...

Justificación y objetivos

En este apartado se debe indicar toda la información relevante y las evidencias prácticas y conclusiones sacadas de la información aportada por el cliente en el punto anterior y que puedan apoyar el por qué de la realización de la dieta. Si existiesen objetivos debe quedar claramente de manifiesto y se pretende valorar la eficacia, la seguridad, la alimentación equilibrada y la búsqueda de dosis adecuada de algún suplemento, si se creyese necesario.

Tipo de dieta

La dieta y la credibilidad de los alimentos en ella aportada dependen sustancialmente del diseño. En este apartado se debe incluir:

- Descripción del tipo de dieta que se va a realizar (como, por ejemplo: proteica, hipocalórica, hipercalórica, atkins, de sobrecarga de hidratos, vegetariana, para diabéticos, etc).
- Tipo de control (I.M.C, % grasa y peso).
- Descripción detallada del proceso de (procedimiento y consideraciones prácticas).
 - Según edad, altura, peso y sexo.
 - Por termorregulación: temperatura ambiente, grado de humedad, obesidad y circulación capilar
 - Por trabajo, ejercicio o actividad física
 - Por crecimiento o desarrollo físico o muscular (Más importante en niños y adolescentes)
 - Por acción dinámico-específica (veces y nutriente aportado)

Selección alimentos

- Criterios de inclusión y exclusión.
- Criterios diagnósticos para los suplementos y sustitutos de comidas.
- Número de Kcal totales (por semana, por día y por comida sí procede) y justificación de dicha cantidad.
- Variables que se estudiarán en cada cliente (visto en el punto anterior “tipo de dieta”).
- Criterios de retirada y análisis previsto de las retiradas y los abandonos de alimentos o de la propia dieta.
- Duración aproximada del tipo de alimentos en función del periodo de seguimiento, del cliente (peso, I.M.C) y los resultados y objetivos previstos.
- Materias no energéticas (Vitaminas, Minerales, agua...)

Descripción del tratamiento alimenticio

- Descripción de la cantidad, intervalo y forma de administración y duración de cada una de las dietas o guías de alimentación aportadas.
- Criterios de modificación de pautas a lo largo del seguimiento.
- Tratamientos concomitantes permitidos y prohibidos.
- Especificación de la "medicación de rescate" en los casos en que proceda.
- Normas especiales del manejo de suplementos para el cliente.
- Medidas para valorar el cumplimiento de lo establecido.

Seguimiento de y evaluación a la respuesta a la misma

- Enfermedad, pasotismo, vagancia o resultados nulos con la aplicación
- Variable principal de valoración (peso y % grasa).
- Número y tiempo de las visitas durante el mismo, especificando y/o anotando las pruebas o exploraciones que se realizarán para la valoración del resultado.
- Descripción de los métodos (bioimpedancia, antropometría...) utilizados para la valoración de la respuesta y control de calidad de los mismos.

Acontecimientos adversos

Falta de resultados. Abandono.

Consideraciones prácticas

No debe descuidarse jamás el equilibrio alimenticio a medio-largo plazo.

Alimentos y nutrientes. El hombre no necesita ningún tipo de alimento determinado, sino energía y nutrientes.

- Coeficiente de digestibilidad. Expresa el % de nutriente absorbido respecto al ingerido.
- Valor Biológico (V.B): Expresa el % de nutriente retenido respecto al absorbido.
 - Acciones complementarias para aumentar el V.B de las mezclas proteicas:
 - Leguminosas con carne, leche o huevos
 - Cereales con carne, leche o huevos
 - Patatas con leche

Repartir el total calórico en 5-6 comidas –cada 2 a 3 horas max. – aunque no todas ellas deberán incluir alimentos sólidos. Es probable que sea necesario añadir alguna ingesta nocturna (para aumento de peso), y sea en ese instante el mejor momento para la toma de los cómodos y prácticos batidos preparados, (hay que tener en cuenta las circunstancias personales de cada sujeto). Con tenerlo preparado sobre la mesita de noche sería suficiente, rápido y práctico. Eso sí, si nos desvelamos con facilidad es mejor abandonar este propósito, es más importante disfrutar de un descanso reparador que de una ingesta adicional.

Análisis de sangre

Puede ser imprescindible, y siempre que se creyese oportuno o conveniente se remitiría al médico para dicho análisis.

Documentación complementaria

Se estudiaría el tipo de alimentación llevada a cabo hasta el momento por el cliente. Un cambio a mejor no implica siempre poner una primera dieta nutricionalmente adecuada, sino empezar a educar al cliente. Y se presupuestaría, en caso necesario el establecimiento de dieta y la suplementación necesaria según circunstancias personales.

Cuaderno de archivo

Se realiza la recogida de todo tipo de datos relevantes para el seguimiento y control del cliente. Enlaza con los puntos anteriores y el siguiente.

Cuestionario o Encuesta Dietética Individual

El objeto o propósito de la valoración: si se desea conocer los hábitos alimentarios del individuo, su estado nutricional general o con respecto a un componente alimentario concreto, estudiar la contribución de la comida del mediodía a la ingesta de energía y nutrientes del día completo, etc.

Las características del individuo examinado: voluntad de cooperación, edad, sexo y/o problemas nutricionales.

Los recursos humanos y económicos con los que se cuenta.

ENCUESTA

Nombre:

Edad:

1.- ¿Tienes algún tipo de alergia o intolerancia a algún alimento?

.....

Sí, ¿a cuál?

.....
.....
.....
.....

2.- Tienes, o has tenido algún problema de salud (diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia... etc.)

.....
.....
.....

3.- ¿Has recibido o estás recibiendo algún tipo de terapia en la actualidad? Si es afirmativo, ¿Cuál?

.....
.....

4.- ¿Has hecho algún tipo de dieta anteriormente?

.....¿de qué tipo?.....
.....¿Te han controlado alguna vez?
.....Notaste resultados.De qué
tipo.....
.....

5.- ¿Cuál es tu objetivo principal en la realización de la dieta?

.....

Recuerdo 24 h

Comida:		
Hora:	Lugar:	Menú y elaboración: Alimentos (tipo, cantidad):
Merienda		
Hora:	Lugar:	Alimentos (tipo, cantidad):
Cena		
Hora:	Lugar:	Menú y elaboración: Alimentos (tipo, cantidad):
OTROS		
Hora:	Lugar:	Alimentos (tipo, cantidad):

Historia Dietética (7 días)

Procedimiento Normalizado de Trabajo

- El programa establecido con mi autorización
- En formato digital y software especializados
- Procedimiento de control de peso, I.M.C...
 - Estudio antropométrico
 - Bioimpedancia
 - Control glucémico y colesterolemia
 - Aplicación primera dieta y análisis nutricional de la misma
- Regulación de los procedimientos de suplementación*
 - Definición de suplementación
 - Qué abarca la suplementación como término nutricional:
 - Macrosuplementos, (macronutrientes)
 - Microsuplementos, (micronutrientes)
 - Estados carenciales específicos pueden corregirse con el aporte de suplementos. Ahora bien, a la hora de valorar las fuentes nutricionales que los aportan, es preciso tener en cuenta que la biodisponibilidad de los suplementos pueden sufrir enormes variaciones. (Suplementos minerales, suplementos antioxidantes, vitamínicos, fitoquímicos, proteicos, deportivos en general...)
 - Suplementación en niños y embarazadas

* Respecto a los suplementos de vitaminas, minerales o proteínas, no resultan de ayuda, salvo de existir un aporte dietético insuficiente. Sin embargo, el consumo masivo de este tipo de productos no supone ningún beneficio y puede asociarse a efectos negativos en la salud y rendimiento

- Por último señalar que el procedimiento de información será siempre personal.

Juan Antonio García Moreno