



Social Health
fundación

Dieta FAFO
Flexible And Friendly for the Overweight



¡Escaneame!

Curso de Especialista en
la Dieta Flexible,
Contextualizada de
Precisión FAFO

**Entidades y Asociaciones vinculadas al
Proyecto Dieta FAFO:**



Asociación Kitty Blasco
Riudavets para la Ayuda a la
Infancia

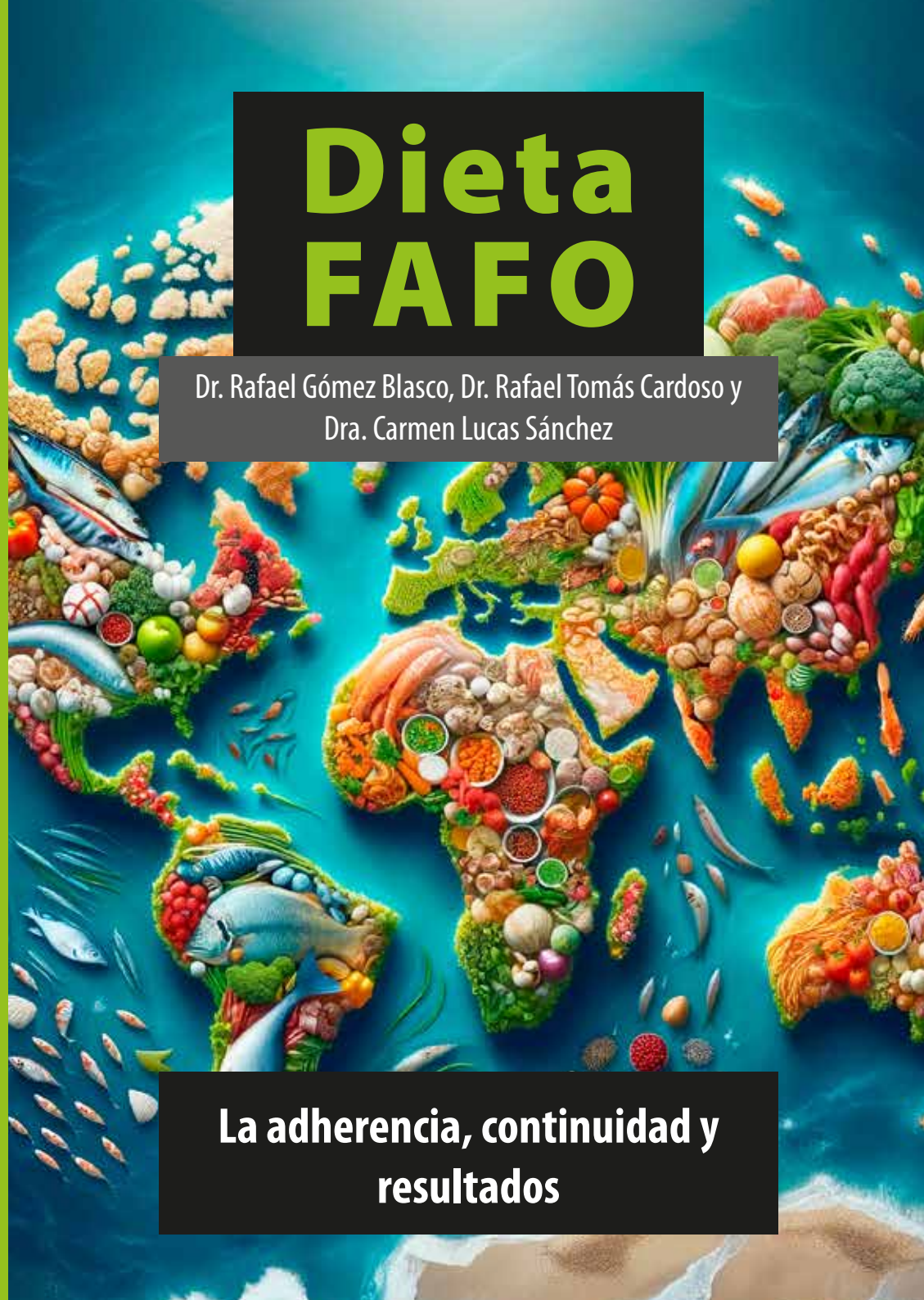


Dieta FAFO | la adherencia, continuidad y resultados

Dieta FAFO

Dr. Rafael Gómez Blasco, Dr. Rafael Tomás Cardoso y
Dra. Carmen Lucas Sánchez

**La adherencia, continuidad y
resultados**



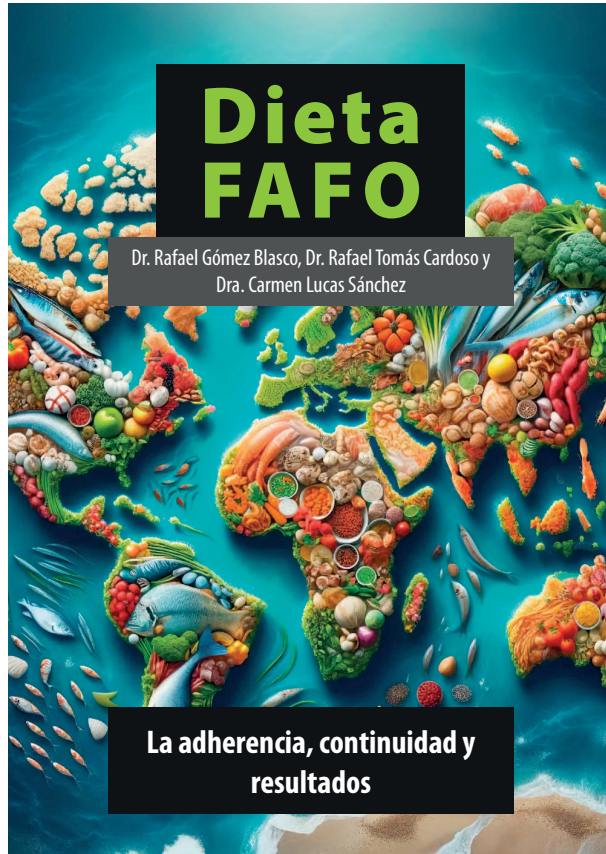
Colaboradores y patrocinadores:



Guía Básica de la Dieta FAFO

Flexible and Friendly For the Overweight

Versión actualizada y ampliada 2024



¿Qué entendemos por una dieta flexible, contextualizada, personalizada y de precisión?

Para todos nuestros pacientes que con su ayuda desinteresada nos han permitido trabajar con sus datos.

Para nuestros compañeros, médicos, nutricionistas, psicólogos, antropólogos, especialistas en deporte, que han colaborado con este proyecto en España, Latinoamérica y Estados Unidos.

Todo nuestro agradecimiento.

Los autores.

Propiedad intelectual de los autores.

Grupo de Trabajo en Dietas Flexibles.

Coordinadores del Grupo y autores de la Guía: Rafael Gómez y Blasco; Rafael Tomás Cardoso; Carmen Lucas Sánchez.

Madrid, 2024.

Índice:

Introducción, prólogo y apoyo a la guía.

Dr. Albert Lecube, SEEDO.

Dra. Margarita Nuila, FECCOM.

Dr. Harold Aguirre Herrera MSc., FLASO.

Contenidos: Enfoques, conceptos e instrumento para la intervención FAFO.

1. La obesidad es fundamentalmente un problema multifactorial, en sus causas y, desde luego, en sus consecuencias.

2. El sobrepeso y obesidad como problema clínico y epidemiológico. Sus diferentes dimensiones y complejidades

3. La intervención en el sobrepeso y la obesidad, desde las políticas sanitarias y la educación nutricional

4. El abordaje del sobrepeso y la obesidad desde las Políticas Sanitarias

5. La propuesta de dieta flexible, personalizada, contextualizada y de precisión, frente a otros modelos de dietas

6. Evaluación del papel biopsicosocial del ejercicio en la intervención flexible en alimentación y estilos de vida saludables

7. Propuesta de intervención, evaluación y seguimiento mediante un modelo de competencias de gestión de la salud en tratamientos con dietas flexibles y contextualizadas

8. Primeros avances de resultados en la aplicación del método e instrumento de seguimiento de pautas de flexible de adhesión a una alimentación y estilo de vida saludable

9. Un proyecto colaborativo y transnacional. Potencialidades y oportunidades

Anexos: Herramientas y aplicaciones prácticas en la intervención FAFO

Anexo práctico 1: Orientaciones prácticas y ejemplos de aplicación en manejo de dietas flexibles. Dieta FAFO, agradable, equilibrada, barata y palatable.

Anexo práctico 2: La aplicación de las dietas flexible tipo FAFO en contextos hospitalarios

Anexo práctico 3: La experiencia de paciente en las personas en tratamiento por sobrepeso/obesidad: Un camino a la personalización, la contextualización y la humanización.

Anexo práctico 4: Alimentación, trabajo y vida cotidiana: Aplicación de las dietas flexibles y contextualizadas en la promoción de pautas de vida en salud

Anexo práctico 5: Seguimiento de la composición corporal frente al pesocentrismo.

Introducción, prólogo y apoyo a la guía.

Dr. Albert Lecube

Vicepresidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad -SEEDO-

Jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición - Hospital Universitari Arnau de Vilanova, Lleida (España).

En el camino que la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) ha emprendido para reescribir la historia de la enfermedad está siempre presente que el grado de adherencia a cualquier pauta alimentaria suele ser baja. Y esto ocurre tanto en personas con peso saludable como en aquellas con obesidad, por lo que debe eliminarse el estereotipo culpabilizador de la falta de cumplimiento asociado a la obesidad. De forma similar, la falta de motivación de un paciente no puede ser nunca motivo ni justificación para denegarle el acceso a los recursos disponibles para el manejo de su enfermedad. La motivación se trabaja, fluctúa, no es estética y por sí sola no determina nada.

Totalmente alineada con este constructo, la dieta FAFO (Flexible And Friendly for the Overweight) emerge en el mundo de la nutrición y la pérdida de peso, inundado de modas dietéticas restrictivas y programas de pérdida de peso que al igual que prometen resultados milagrosos fracasan en proporcionar una solución sostenible. En las siguientes páginas el lector se adentrará en un enfoque comprensivo y flexible hacia la alimentación y la salud, diseñado específicamente para abordar las necesidades únicas de aquellos que luchan con el sobrepeso u la obesidad. La dieta FAFO no solo ofrece una estrategia efectiva para controlar el peso y mejorar la salud, sino que también nos invita a redefinir de manera estable nuestra relación con la comida y con nosotros mismos.

Desde la SEEDO se recomienda adoptar un enfoque integral, no centrado únicamente en la reducción del peso, con el objetivo de

promover cambios que mejoren parámetros de salud como la calidad de vida, los aspectos psicológicos (bienestar general, percepción de la imagen corporal), los parámetros metabólicos y cardiovasculares, la actividad y el ejercicio físico terapéutico, y la alimentación consciente. Así, en lugar de imponer reglas estrictas o demonizar ciertos alimentos, la dieta FAFO nos enseña a cultivar una relación más amigable y comprensiva con nuestra alimentación. Reconoce que la pérdida de peso no se trata simplemente de contar calorías o restringir la ingesta, sino de adoptar un enfoque holístico que abarca el bienestar físico, emocional y mental.

En este libro descubriremos cómo la flexibilidad y la amabilidad pueden ser aliadas poderosas en nuestro viaje hacia una vida más saludable y plena. Exploraremos estrategias prácticas para equilibrar nuestras elecciones alimenticias, gestionar nuestras emociones y establecer hábitos duraderos que nos lleven hacia nuestros objetivos de peso y salud.

La dieta FAFO nos recuerda que no estamos solos en esta travesía. Con el apoyo de esta comunidad comprensiva y empática, encontraremos la fortaleza y la inspiración para superar los desafíos y alcanzar nuestro máximo potencial.

Así que les invito a dejar atrás las dietas restrictivas y los juicios autoimpuestos, y a embarcarse en este viaje hacia una vida más flexible, amable y plena. La dieta FAFO no solo cambiará la forma en que comemos, sino también la forma en que vivimos.

¡Comienza a leer!

Dr. Albert Lecube
Vicepresidente SEEDO

BENEFICIOS DE LAS DIETAS TIPO FAFO

Dra. Ana Margarita Nuila de Villalobos

Directora Ejecutiva de la Federación Centroamericana y del Caribe de Obesidad y Metabolismo, FECCOM y presidenta de ASOBE

La atención del sobrepeso y la obesidad deben de ser tratadas en el contexto de un trabajo multidisciplinario e interdisciplinario, para lograr la terapéutica adecuada que le permita al paciente controlar su condición y evitar o retrasar sus complicaciones.

La terapia nutrimental o dietética es el pilar fundamental en el tratamiento de estos pacientes, es parte de un enfoque integral para la optimización de su cuidado.

Las dietas tipo FAFO nos ayudan a brindar un plan individualizado que se ajuste más a la persona.

Nos permite intervenir en diferentes estadios de la obesidad. En prevención primaria, para disminuir el peso corporal y evitar comorbilidades asociadas al exceso de peso. En prevención secundaria, ayuda en el control metabólico y reduce el riesgo de mortalidad. Y en prevención terciaria, para revertir a tiempo las afecciones y manejar las complicaciones en las personas con obesidad.

Además, este tipo de dietas son coadyuvantes a la terapia farmacológica individualizada, podremos trazar objetivos y metas a largo, mediano y corto plazo que se adecuen a cada paciente. Podemos lograr con mayor facilidad el apego y cambios en el estilo de vida de cada uno.

En nuestra Región Centroamericana y del Caribe este tipo de dietas nos ayuda mucho al personal de salud ya que se ajustan a la idiosincrasia de la población, a sus costumbres y preferencia alimentaria, así como a su condición de enfermedad y status económico.

Sabemos que la obesidad es una enfermedad que causa otras comorbilidades y este sistema dietario nos puede apoyar en los pacientes con alto riesgo cardiovascular y metabólico.

Las dietas tipo FAFO perfectamente se ajustan para pacientes con diferentes tipos de necesidades, ya sea para modificar los lípidos, los niveles de glucosa, disminuir el ácido úrico, etc. Es decir que son flexibles y adaptables.

El plan alimentario es el elemento central de un plan de reducción y mantenimiento de un peso saludable. Por sí solo puede lograr resultados, pero cuando se combina con cambios en el estilo de vida y de conducta, las metas se alcanzan con mayor rapidez y los beneficios obtenidos son de larga duración.

Las dietas diseñadas para la reducción de peso generalmente carecen de flexibilidad, no son fáciles de memorizar y difícilmente se pueden ajustar, la manera más factible de lograr adherencia al tratamiento dietético es seguir este sistema tipo FAFO.

Este tipo de dietas son fáciles de adaptar a la vida cotidiana de cada persona, el plan alimentario no significa hacer todo lo contrario de lo que en realidad el paciente apetece. Sería ingenuo asumir que cuando este tiene hambre va a pensar o buscar alimentos bajos en calorías o con alto contenido de fibra, o que le agrada cocinar platillos especiales, diferentes a los que consume el resto de sus familiares, o bien que va a desterrar todos los placeres culinarios de su alimentación diaria.

Las dietas tipo FAFO le permiten comer con la mejor variedad posible, en la cantidad adecuada, y elegir según sus gustos y costumbres. Pero tomando en cuenta la modificación de los malos hábitos que dieron como resultado el aumento de peso.

El plan alimentario debe adaptarse de manera específica cuando exista una situación particular y no solo basarse en la cantidad de calorías a ingerir si no restringiendo algunos grupos de alimentos o aumentando la ingesta de otros según sea el caso.

También en este tipo de dietas FAFO se consideran las características socioeconómicas y culturales, horarios, tipo de trabajo e incluso hábitos de fin de semana, vacaciones etc. Con el fin de que el paciente encuentre poca dificultad para adaptarse y lograr un buen impacto.

Los factores indispensables para el diseño de la dieta son el estado nutricional del paciente, hábitos alimentarios, ingesta actual de energía y nivel de actividad física, así como el diagnóstico de posibles trastornos metabólicos y de conducta.

La elección de este tipo de dietas FAFO nos permite ayudar a nuestros pacientes a obtener mejores y duraderos resultados.

Es indispensable que el plan alimentario se acompañe de una constante asesoría nutricional para el paciente, con el fin de reafirmar nuevos hábitos alimentarios.

Hay que hacer hincapié en la necesidad de mantener la adherencia al tratamiento y prevenir recaídas, asimismo brindar una asesoría para brindar ajuste, proponer alternativas y orientar al paciente.

Dra. Ana Margarita Nuila de Villalobos

Directora Ejecutiva FECCOM

Dr. Harold Aguirre Herrera MD, MSc.

Especialista y Prof. Medicina Interna, Facultad de Ciencias Médicas, Univ. Central Ecuador.

Presidente de la Federación Latinoamericana de Sociedades de Obesidad -FLASO-

“Que la comida sea tu alimento, y el alimento tu medicina”

Hipócrates 460 años A C.

En el devenir histórico de la humanidad desde sus primeros registros, el hombre primitivo sobrevivió gracias a su capacidad de alimentarse para lograr tener una vida sana y larga. Es así como desde las cavernas en la edad de piedra con la invención del fuego y como consumidor de plantas, cazador y pescador, comienza la maravillosa historia que tiene la alimentación sobre la calidad de vida y la longevidad que ha evolucionado desde una vida media de 28 años hasta la actualidad llegando a más de los 80 años. Esta evolución histórica de la humanidad nos ha conducido al presente en numerosos casos con una malnutrición expresada en el consumo exagerado de alimentos ultra procesados, bebidas energéticas, comida rápida y otros elementos que han generado una pandemia de obesidad declarada por la Organización Mundial de la Salud como la Pandemia del siglo XXI.

La relación directa entre la obesidad con: diabetes, hipertensión arterial, infarto de miocardio, cáncer y una veintena de comorbilidades o enfermedades relacionadas que son un azote creciente para la humanidad, es un tema de actualidad que nos reta para buscar soluciones urgentes a tan grave pandemia.

La rápida evolución del sobrepeso y la obesidad a nivel mundial con cifras que sobrepasan el 60% de la población, son un reto para encontrar tratamiento efectivo para este gran mal. Siendo la alimentación y la nutrición saludables los pilares fundamentales para obtener un estado de salud equilibrado y óptimo han aparecido

históricamente innumerables propuestas de dietas que permitan un nivel de nutrición y salud de calidad.

En este contexto se presenta la dieta FAFO: *Flexible and Friendly For the Overweight*, que consiste en una dieta flexible, contextualizada, personalizada y de precisión, que frente a otros modelos de dietas se identifican ventajas en resultados clínicos, nutricionales, así como en términos de garantía de adhesión sostenida que permite llegar al éxito de las metas planteadas, con una disminución evidente de las comorbilidades.

Es así como al analizar y evaluar la innumerable cantidad de modelos dietéticos existentes relacionado con sus contenidos y efectos de las principales dietas como las cetogénicas, hiperproteicas como las de Atkins, Dukan, Keto, las dietas hipocalóricas, las paleodietas, el ayuno intermitente, las dietas veganas y vegetarianas, las dietas FODMAP, entre otras, frente a las dietas flexibles tipo FAFO.

De acuerdo con nuestros investigadores, se encuentran las importantes ventajas de las dietas flexibles, en términos no solo nutricionales y de efecto en obtener la meta corporal en la mejoría de los indicadores antropométricos y metabólicos, en relación a sus ventajas en la facilitación de una adhesión y seguimiento de la dieta fácilmente accesible, mucho más efectiva y de una comprensión personal del proceso dietético que genera el cambio saludable y por el bienestar que sienten las personas al manejar esta dieta personalizada.

En este marco conceptual aparece el “Curso de especialista en Dieta FAFO” que contiene elementos innovadores basados en la investigación nutricional, en el análisis científico, fisiopatológico y las evidencias sobre cómo la ciencia de la Nutriología aporta en la formación académica de profesionales especialistas en Dieta FAFO, la misma que está dada por un equipo científico altamente calificado que con las tecnologías informáticas de avanzada como son el uso de las Tics, la inteligencia artificial y la andragogía o educación de adultos, entre otros elementos educativos con componentes

metodológicos STEAM-F, mediante un modelo educativo que permite a los participantes capacitarlos e interactuar eficientemente para que sean líderes de tan importante ciencia médico-nutricional en beneficio de sus pacientes. Hipócrates tenía razón, la comida que llevamos a nuestra boca tiene una relación muy estrecha con la salud. Es claro que la aseveración de Hipócrates es correcta. Mantener el equilibrio en la cantidad de comida que ingerimos (*no menos ni más de la necesaria*) evitará algunos problemas de salud. De igual manera otro de los célebres consejos del padre de la medicina: “*Más vale prevenir que curar*” tiene plena vigencia.

El Curso de Especialista en dieta flexible contextualizada y de precisión FAFO, contribuye a la formación de calidad para profesionales comprometidos para aportar a la solución de la pandemia de Obesidad y sus comorbilidades, conscientes de que es un trabajo altamente profesional que incluye la realización de ejercicio, de tratamiento farmacológico de ser necesario así como trabajo en equipo multiprofesional que buscará dar solución personalizada y eficiente a los pacientes que se incorporen a este tratamiento. Recomendando participar de este curso que enriquecerá el conocimiento actualizado de una dieta eficiente con alto grado de adhesión en beneficio de nuestros pacientes, que contribuirá para solucionar efectivamente el sobrepeso y obesidad, sus comorbilidades y las graves complicaciones metabólicas crónicas.

Dr. Harold Aguirre Herrera. MD, MSc
Presidente de la Federación Latinoamericana de Sociedades de Obesidad - FLASO

Autores:

“Grupo de Trabajo en Dietas Flexibles”

Madrid, España.

Dr. Rafael Gómez y Blasco

Médico Especialista en Endocrinología, Metabolismo y Nutrición. Presidente de ASMEHC y de la Fundación Social Health. Miembro de la junta directiva de, SEEDO, FECCOM, FLASO, SMO, Observatorio de la Diplomacia
Profesor del grado y Máster de nutrición. Universidades Complutense y Europea

Dr. Rafael Tomás Cardoso.

Doctor en Antropología Física. Doctor en Psicología Aplicada Especialista en Antropología Médica y de la Salud
Profesor de la Universidad Complutense de Madrid (Facultad de Ciencias Biológicas, Unidad de Antropología) y profesor STEM de la Universidad Europea (Escuela de Enseñanzas Técnicas).
Miembro de las Sociedades y Grupos ASMEHC, EPINUT, SEAF, AEEH.

Dra. Carmen Lucas Sánchez

Médico Especialista en Anestesiología y Reanimación.
Hospital Universitario Santa Cristina.
Miembro de la comisión de farmacia, H.U.S.C.
Vicepresidente de ASMEHC. Autora de diferentes trabajos de nutrición

Equipo docente internacional del curso de especialista en la dieta FAFO

Director Académico

Dr. Rafael Gómez y Blasco

Médico especialista en Endocrinología, Metabolismo y Nutrición. Presidente de la Fundación Social Health y junta directiva de, SEEDO, FECCOM, FLASO, SMO, ASMEHC.

Codirector Académico

Dr. Rafael Tomás Cardoso.

Doctor en Antropología Física. Doctor en Psicología Aplicada Especialista en Antropología Médica y de la Salud
Profesor de la Universidad Complutense de Madrid y Universidad Europea

Dr. Margarita Nuila de Villalobos. Presidente de ASOBE. (El Salvador). Médico Internista, en nutrición y dietoterapia. Directora ejecutiva de FECCOM

Dr. Cesar Ochoa. Médico especialista en medicina interna, endocrinología y enfermedades cardiovasculares. Western University of Health Sciences, Pomona, California (EEUU).

Dr. Ricardo Luna Fuentes. Presidente de FECCOM (México) Médico especialista en trastornos de conducta alimentaria y nutrición hospitalaria. Member of the clinical care committee. WOF

Dr. Harold Aguirre Herrera, Presidente de FLASO (Ecuador) Doctor en medicina y cirugía Especialista en medicina interna y Profesor Principal de la Universidad Central de Ecuador, UCE.

Dr. José Luis Sambeat ASMEHC (España), Médico, experto en diagnóstico, control y tratamiento de la obesidad, especialista en acupuntura y moxibustión. Coach y comunicación.

Dr. Albert Lecube, vicepresidente de la SEEDO (España). Jefe de Endocrinología y nutrición del Hospital Universitario Arnau de Vilanova de Lleida. Coeditor de la revista BMI.

Dra. Annie Veloz (República Dominicana), Nutrióloga Clínica, diabetóloga y educadora en diabetes.

D. Cesar Bustos (España). Experto en ejercicio físico y comunicación, Creador de “No hay excusas”, vocal de ejercicio de SEEDO.

Mtra. Alejandra García-Quiroz, (México) ex presidente de AMENAC, Nutrióloga Clínica, diabetóloga y educadora en diabetes.

Dra. Elisa Marroquin (EEUU) Profesora de medicina en la universidad de Dallas. Experta en microbiota intestinal

Dr. César Cornejo Nuila. (El Salvador) ASOBE Médico y especialista en podología, pie del diabético y en prescripción del ejercicio físico

Mtra. Sandra Gómez González. Dietista-nutricionista (Universidad de Valladolid), Máster en nutrición clínica y dietética aplicada

Dra. Carmen Lucas Sánchez. Médico especialista. Adjunto Hospital Universitario de Santa Cristina Madrid. ASMEHC

Dra. Leigh Arlegui. Doctora en biomedicina y especialista en la actividad física y el deporte. Grupo Euroclinica y ASMEHC.

Dra. Manuela de Benito Pelegrino. Doctora en Psicología Clínica. Profesora de la Universidad Europea de Madrid

D. Ana Sánchez Morillas. Dietista, nutricionista del equipo médico y de formación académica del Dr. Gómez y Blasco

Dr. Francisco Calvo Fernandez-Muñoz Reja. Doctor en Psicología Clínica. Director Clínicas Abla.

¿Quieres recibir la guía completa totalmente gratuita? ¡Haz clic aquí!

Regístrate ahora para obtener tu copia gratuita de nuestra guía exclusiva. Te la enviaremos a tu correo electrónico en breve.

¡Aprovecha esta oportunidad para obtener valiosa información sin costo alguno!

Haz clic aquí para solicitar tu guía gratuita