

DIETA PERSONALIZADA 2

(Pacientes con obesidad)

Tabla 2. Dietas hipocalóricas recomendadas para pacientes con obesidad (IMC>30), según sexo, actividad física y edad. (aplicadas reducciones del aporte calórico de 30-40%).

Dietas hipocalóricas recomendadas para pacientes con <u>obesidad</u> (Aplicadas las reducciones del 10-20%)		
MUJERES Edad (años)	Sedentaria¹	Activa²
14-18³	1500* (3)	1700* -1500*
19-30	1400*-1200*	1700* -1450*
31-50	1250* -1100*	1500* -1300*
51+	1200* -1000*	1500* -1300*
HOMBRES Edad (años)	Sedentario¹	Activo²
14-18	1500* -1300*	2250*-1900*
19-30	1700* -1450*	2100*-1800*
31-50	1500* -1300*	2100*-1800*
51+	1400* -1200*	1950*-1700*

1. **Sedentario**, significa un estilo de vida que incluye sólo la actividad física liviana asociada a la vida diaria típica.
2. **Activo**, significa un estilo de vida que incluye actividad física equivalente a caminar más de 5 Km. por día a un ritmo de 6,5 Km. por hora, además de la actividad física liviana asociada con la vida diaria típica.
3. En esta población no se recomienda hacer una restricción calórica de la dieta cuando existe sobrepeso u obesidad moderada, solo se actuará de este modo en la obesidad grave, puesto que durante el proceso de crecimiento y desarrollo los aportes calóricos son fundamentales. En general no se recomiendan dietas inferiores a 1500 Kcal

* **Dieta más aproximada, disponible en este documento.**