



TERAPIA DE NUTRICIÓN MÉDICA ¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE?

La terapia de nutrición médica es un tipo de tratamiento para personas con sobrepeso. También es recomendable para quienes padecen ciertas condiciones de salud. Durante el tratamiento, trabajarás con un dietista registrado que te ayudará a elaborar un plan de nutrición solo para ti.

Un dietista registrado es un tipo de proveedor de atención médica con capacitación especial en nutrición. Dicha formación los capacita para dar asesoría en nutrición.

Durante la terapia de nutrición médica, tu dietista observará de cerca tus hábitos alimenticios. Él o ella te ayudarán a establecer nuevas metas nutricionales. Te reunirás con ellos varias veces y le darán seguimiento a tu progreso en cada visita.

Cabe señalar que tu dietista puede ayudarte a establecer metas realistas de pérdida de peso. La mayoría de las personas deberían intentar perder entre 0.5 y 0.7 kg por semana.

Muchas personas encuentran útil la terapia de nutrición médica para perder peso. Tu dietista te dirá cuántas calorías debes comer diariamente para perder peso de manera constante y segura. Él o ella pueden ayudarte a planificar una dieta saludable y nutritiva, lo que a su vez puede permitirte realizar cambios positivos en tu estilo de vida que sean duraderos.

Consideraciones importantes

Si trabajas en estrecha colaboración con tu dietista y sigues sus consejos, este tipo de terapia no conlleva ningún riesgo.

Asimismo, la eficacia de la terapia de nutrición médica depende de cuánto esfuerzo le dediques. Tu dietista puede darte información y sugerencias, pero debes cambiar tus hábitos, pues será más fácil que te ayude durante el proceso.

Cabe destacar que después de tu primera serie de visitas con tu dietista, siempre puedes regresar para chequeos de seguimiento. Es posible que desees hacer esto si tu pérdida de peso se estanca o si tienes problemas para mantenerla.

También puedes pedirle a tu proveedor de atención médica que te derive a un especialista en ejercicio o en salud mental. Y puedes preguntar sobre los grupos de apoyo para bajar de peso. No olvides que trabajar con otras personas puede ayudarte a alcanzar tus objetivos.

Vía: ClickISalud