

**PROTOCOLO DE RECOMENDACIONES PARA EL SOBREPESO/OBESIDAD DE LA  
COMISIÓN DE NUTRICIÓN CLÍNICA DEL COLEGIO PROFESIONAL DE DIETISTAS-  
NUTRICIONISTAS DE ANDALUCÍA**

1. Utilizar aceite de oliva virgen extra como fuente principal de grasa y hacerlo en cantidades adecuadas.
2. Optar por el plato saludable y equilibrado que se compone de verduras y hortalizas, fuente de carbohidratos y fuente proteica.
3. Evitar los procesados y ultraprocesados. Hay algunos que son saludables, valorar siempre el listado de ingredientes y la composición nutricional del producto.
4. Evitar fritos y salsas grasas, ya que aumentan el contenido calórico y graso. Optar por la plancha o parrilla, rehogado, horno, microondas, papillote, escalfado, vapor, cocido, etc.
5. Cuidar la apariencia de nuestro plato saludable.
6. Consumir frutos secos en cantidades adecuadas, tostados o naturales. Cantidades como 25 gramos por ración o un puñado entre 2 y 7 veces a la semana serían recomendables.
7. Seguir el estilo de vida y dieta mediterránea.
8. El número de comidas recomendadas depende de cada individuo y sus circunstancias.
9. Comer despacio y masticar bien los alimentos.
10. Tomar cereales integrales por su poder de saciedad y por las funciones positivas que nos aporta el consumo de fibra.
11. Incluir verduras en almuerzo y cena, ya sean crudas o cocinadas.
12. Beber 2 litros de agua al día.
13. Controlar las cantidades de comida de los platos, así como la calidad de los alimentos (listado de ingredientes, procedencia...)
14. Aumentar el consumo de pescado a la semana.
15. Evitar los azúcares simples añadidos a los alimentos.
16. Evitar el consumo de alcohol.
17. Evitar las bebidas azucaradas.
18. Evite “el picoteo” .
19. El tipo de cocinado dependerá del alimento. En el caso de la pasta, el arroz y la patata no debe ser muy largo, debiendo quedarse un poco enteros

para disminuir así su índice glucémico. También es de interés la técnica culinaria de cocer y dejar enfriar rápidamente. De esta forma se ha comprobado que aumenta el almidón resistente, beneficioso para la microbiota intestinal y con un posible efecto positivo sobre el control del apetito y una disminución del índice glucémico del alimento.

20. Incluir ejercicio físico contando con la ayuda de profesionales cualificados, licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

21. Tomar postre después de las comidas, fruta, yogur o lácteos no azucarados y sin exceso de aditivos para mayor satisfacción tras las comidas y cubrir los requerimientos nutricionales.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 1**

- (1) López-Miranda J, Pérez-Jiménez F, Ros E, De Caterina R, Badimón L, Covas MI, et al. Olive oil and health: summary of the II international conference on olive oil and health consensus report, Jaén and Córdoba (Spain) 2008. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2010; 20: 284-94.
- (2) Pérez-Jiménez F, Ruano J, Perez-Martinez P, Lopez-Segura F, Lopez-Miranda J. The influence of olive oil on human health: not a question of fat alone. *Mol Nutr Food Res.* 2007; 51: 1199-208.
- (3) Covas MI, Konstantinidou V, Fitó M. Olive oil and cardiovascular health. *J Cardiovasc Pharmacol.* 2009; 54: 477-82.
- (4) Huang CL, Sumpio BE. Olive oil, the mediterranean diet, and cardiovascular health. *J Am Coll Surg.* 2008; 207: 407-16.
- (5) Grupo EPIC en España. Patrones de consumo y principales fuentes de ingestión de lípidos y ácidos grasos en la cohorte española del Estudio Prospectivo Europeo sobre Dieta y Cáncer (EPIC). *Med Clin (Barc).* 1999; 112: 125-32.
- (6) Linseisen J, Welch AA, Ocké M, Amiano P, Agnoli C, Ferrari P, et al. Dietary fat intake in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition: results from the 24-h dietary recalls. *Eur J Clin Nutr.* 2009; 63 (Suppl 4): S61-80.
- (7) González CA, Pera G, Quirós JR, Lasheras C, Tormo MJ, Rodríguez M, et al. Types of fat intake and body mass index in a Mediterranean country. *Public Health Nutr.* 2000; 3: 329-36.
- (8) Soriguer F, Almaraz MC, Ruiz-de-Adana MS, Esteva I, Linares F, García-Almeida JM, Incidence of obesity is lower in persons who consume olive oil. *Eur J Clin Nutr.* 2009; 63: 1371-4.

- (9) Bes-Rastrollo M, Sánchez-Villegas A, de la Fuente C, de Irala J, Martínez JA, Martínez-González MA. Olive oil consumption and weight change: the SUN prospective cohort study. *Lipids*. 2006; 41: 249-56.
- (10) GRUPO DE EXPERTOS SOBRE ACEITE DE OLIVA Y SALUD (2005): Estado de los conocimientos sobre aceite de oliva, la nutrición y la salud. Consejo Oleícola Internacional. Madrid, marzo de 2005.
- (11) MN Vissers, PL Zock, SA Wiseman, S Meyboom and MB Katan. Effect of phenol-rich extra virgin olive oil on markers of oxidation in healthy volunteers. *European Journal of Clinical Nutrition* (2001) 55, 334-341.
- (12) Olga García-Martínez, Elvira De Luna-Bertos, Javier Ramos-Torrecillas, Concepción Ruiz, *et al.* Phenolic Compounds in Extra Virgin Olive Oil Stimulate Human Osteoblastic Cell Proliferation. *PLoS ONE* 11(3).
- (13) Huilan Liu, Huijuan Huang, Boheng Li, *et al.* Olive oil in the prevention and treatment of osteoporosis after artificial menopause. *Dovepress*. 2014;9 2087–2095.
- (14) Natalia Guilléna,b, Sergio Acínb, María Á. Navarroa,b, *et al.* Conocimiento de la acción biológica del aceite de oliva virgen extra mediante el uso del ratón carente de la apolipoproteína E. *Rev Esp Cardiol*. 2009;62(3):294-304
- (15) Vissers, M.N; Zock, P.L; Katan, M.B. Bioavailability and antioxidant effects of olive oil phenols in humans: a review. *European Journal of Clinical Nutrition* (2004) 58, 955-965.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 2**

- (1) Muñoz, J. M., & Maldonado, T. (2013). Los contenidos de los mensajes para la salud alimentaria en los libros de texto de la escuela primaria. *Revista de Comunicación en Salud*, 1(3), 19-33.
- (2) CANO, Mtro Juan Manuel Muñoz. "El Plato del Bien Comer", ¿evidencia científica o conocimiento transpuesto? CPU-e, *Revista de Investigación Educativa*, 2015, no 20, p. 45-71.
- (3) VELÁSQUEZ, Gladys. *Fundamentos de alimentación saludable*. Universidad de Antioquia, 2006.
- (4) IZQUIERDO HERNÁNDEZ, Amada, et al. Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 2004, vol. 20, no 1, p. 1-1.
- (5) Fundación Alimentación Saludable. *Tu plato equilibrado*. Nov, 2013. Disponible en el enlace: <http://www.alimentacionsaludable.es/publicaciones/publicacion.asp?id=64>
- (6) Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. *La dieta equilibrada*. 2007. Disponible: <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/gu%C3%ADa%20ap-diet%C3%A9tica%20web.pdf>

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 3**

- (1) CROVETTO, Mirta y UAUY, Ricardo. Evolución del gasto en alimentos procesados en la población del Gran Santiago en los últimos 20 años. *Rev. méd. Chile* [online]. 2012, vol.140, n.3, pp.305-312
- (2) RAMA, Ruth. procesados en España. *Agricultura y sociedad*, 1997, no 84, p. 107-140.
- (3) CROVETTO, Mirta y UAUY, Ricardo. Recomendaciones para la prevención del cáncer dadas por el Fondo Mundial para la Investigación sobre

- Cáncer (FMIC): análisis de la situación en Chile. Rev. méd. Chile. 2013, vol.141, n.5
- (4) FERNÁNDEZ, Ana María CAMEAN, et al. Tóxicos formados durante el procesado, preparación y almacenamiento de los alimentos: Toxicología alimentaria. Ediciones Díaz de Santos, 2012.
- (5) VIZMANOS, Barbara; HUNOT, C.; CAPDEVILA, F. Alimentación y obesidad. Investigación en Salud, 2006, vol. 8, no 2, p. 79-85.
- (6) CERVERA, Simón Barquera, et al. Obesidad en México: epidemiología y políticas de salud para su control y prevención. Órgano Oficial de la Academia Nacional de Medicina de México, AC, 2010, vol. 146, p. 397-407.
- (7) TRAVÉ, T. Durá; VISUS, F. Sánchez-Valverde. Obesidad infantil: ¿un problema de educación individual, familiar o social. Acta Pediatr Esp, 2005, vol. 63, p. 204-207.
- (8) SANCLEMENTE, Teresa, et al. Beneficios dietéticos asociados a la ingesta habitual de dosis moderadas de fitoesteroles presentes de forma natural en los alimentos. Clínica e investigación en arteriosclerosis, 2012, vol. 24, no 1, p. 21-29.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 4**

- (1) BIEN, ALIMENTARSE. Recomendaciones nutricionales para los adolescentes. Arch. argent. pediatr, 2003, vol. 101, no 5, p. 515.
- (2) FREIDHOF, E. Procesamiento del aceite vegetal en la Comunidad Europea, un análisis descriptivo. Revista Palmas, 1995, vol. 16, no 1, p. 71-82.
- (3) Mataix Verdú, Francisco José, 2009, Tabla de composición de alimentos. 1. Granada: Universidad de Granada, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos.

- (4) CARRILLO FERNÁNDEZ, L., et al. Grasas de la dieta y salud cardiovascular. Atención primaria, 2011, vol. 43, no 3, p. 157-157.
- (5) FUENTES, José Luis García. El consumo y la actitud de los consumidores. Mediterráneo económico, 2003, no 4, p. 141-156.
- (6) ROSA, Manuel Parras; RUIZ, Francisco José Torres. Consumidores de aceite. Agricultura: Revista agropecuaria, 1995, no 754, p. 402-407.
- (7) Kanuk, Leslie, 2005, Comportamiento del consumidor. 8. Pearson Educación de México, S.A. de C.V.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 5**

- (1) MCCLAIN, A. D., et al. Visual illusions and plate design: the effects of plate rim widths and rim coloring on perceived food portion size. International Journal of Obesity, 2014, vol. 38, no 5, p. 657-662.
- (2) ZAMPOLLO, Francesca, et al. Food plating preferences of children: the importance of presentation on desire for diversity. Acta Paediatrica, 2012, vol. 101, no 1, p. 61-66.
- (3) STROEBELE, Nanette; DE CASTRO, John M. Effect of ambience on food intake and food choice. Nutrition, 2004, vol. 20, no 9, p. 821-838.
- (4) ZELLNER, Debra A., et al. Art on the plate: Effect of balance and color on attractiveness of, willingness to try and liking for food. Food Quality and Preference, 2010, vol. 21, no 5, p. 575-578.
- (5) WANSINK, Brian; KIM, Junyong. Bad popcorn in big buckets: portion size can influence intake as much as taste. Journal of nutrition education and behavior, 2005, vol. 37, no 5, p. 242-245.
- (6) RACCHELLA, Carolina. Marketing. Asesoramiento en marketing gastronómico, digital y más. <http://caroracchella.blogspot.com.es/>

- (7) DIRECTO AL PALADAR. Emplatado y presentación de platos.  
<http://www.directoalpaladar.com/otros/emplatado-y-presentacion-de-platos>

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 6**

- (1) Sabaté J, Oda K, Ros E. Nut consumption and blood lipid levels: a pooled analysis of 25 intervention trials. *Arch Intern Med.* 2010; 170: 821-7.
- (2) Jenab M, Ferrari P, Slimani N, Norat T, Casagrande C, Overad et al. Association of nut and seed intake with colorectal cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2004; 13: 1595-603.
- (3) Sabaté J. Nut consumption, vegetarian diets, ischemic heart disease risk, and all-cause mortality: evidence from epidemiologic studies. *Am J Clin Nutr.* 1999; 70 (Suppl): 500S-503S.
- (4) AESAN, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española. 2011. En línea: [http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/notas\\_prensa/presentacion\\_enide.shtm](http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/notas_prensa/presentacion_enide.shtm)  
!
- (5) Luna Guevara, J.J and Guerrero Beltrán, J. A, 2010, Algunas características de compuestos presentes en los frutos secos y su relación con la salud. *Temas selectos de ingeniería de alimentos.* 2010. Vol. 4, p. 37-48.
- (6) GARCÍA, Juan Carlos Ferrer, et al. Consumo de frutos secos y aceites vegetales en personas con diabetes mellitus tipo 1. *Nutrición Hospitalaria*, 2015, vol. 31, no n06, p. 2641-2647.
- (7) CHISHOLM, Alexandra. Frutos secos: buenos para la salud.

- (8) Bes-Rastrollo M, Wedick NM, Martinez-Gonzalez MA, Li TY, Sampson L, Hu FB. Prospective study of nut consumption, long-term weight change, and obesity risk in women. *Am J Clin Nutr.* 2009; 89: 1913-9
- (9) Salas-Salvadó J, Fernández-Ballart J, Ros E, Martínez-González MA, Fitó M, Estruch R, et al. Effect of a Mediterranean diet supplemented with nuts on metabolic syndrome status: one-year results of the PREDIMED randomized trial. *Arch Intern Med.* 2008; 168: 2449-58.
- (10) MARMESAT, S., et al. Calidad oxidativa de frutos secos comercializados: evolución de las fracciones lipídicas superficial e interna. *Grasas y aceites*, 2006, vol. 57, no 3, p. 275-283.
- (11) De Benito, E. España duplica el consumo de sal por persona que aconseja la OMS. 2010. Enlace a noticia: [http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/03/22/actualidad/1363974959\\_124733.html](http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/03/22/actualidad/1363974959_124733.html)
- (12) DIEZ, Emiliano Nicolás, et al. El consumo de sal ¿Riesgo o necesidad? *Revista Finlay*, 2011, vol. 1, no 3, p. 221-228.
- (13) ROBLES, Benjamin Huerta. Factores de riesgo para la hipertensión arterial. *Archivos de cardiología de México*, 2001, vol. 71, p. 208-210.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 7**

- (1) Núñez-Córdoba JM, Valencia-Serrano F, Toledo E, Alonso A, Martínez-González MA. The Mediterranean diet and incidence of hypertension: the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) Study. *Am J Epidemiol.* 2009; 169: 339-46.
- (2) Fagnoli J, Kim Y, Mantzoros CS. Mediterranean diet in disease prevention: current perspectives. En: Mantzoros, CS (Ed). *Nutrition and Metabolism.* Boston (USA): Humana Press; 2009. p. 263-78.

- (3) Serra-Majem L, Roman B, Estruch R. Scientific evidence of interventions using the Mediterranean diet: a systematic review. *Nutr Rev.* 2006; 64 (2 Pt 2): S27-47.
- (4) Sofi F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* 2010; 92: 1189-96.
- (5) Martínez-González MA, de Irala-Estévez J; Pérez-Gaspar M; Gual P. Si son abstemios, mejor. *Med Clin (Barc).* 2000; 114: 237-8.
- (6) Martínez-González MA, Alonso A, Fernández-Jarne E, de Irala J. What is protective in the Mediterranean diet? *Atherosclerosis.* 2003; 166: 405-7.
- (7) Martínez-González MA, Sánchez-Villegas A. The emerging role of Mediterranean diets in cardiovascular epidemiology: monounsaturated fats, olive oil, red wine or the whole pattern? *Eur J Epidemiol.* 2004; 19: 9-13.
- (8) Bellisle F. Infrequently asked questions about the Mediterranean diet. *Public Health Nutr.* 2009; 12: 1644-7.
- (9) Belahsen R, Rguibi M. Population health and Mediterranean diet in southern Mediterranean countries. *Public Health Nutr.* 2006; 9: 1130-5.
- (10) Muñoz MA, Fíto M, Marrugat J, Covas MI, Schröder H; REGICOR and HERMES investigators. Adherence to the Mediterranean diet is associated with better mental and physical health. *Br J Nutr.* 2009; 101: 1821-7.
- (11) Panagiotakos DB, Chrysohoou C, Pitsavos C, Stefanadis C. Association between the prevalence of obesity and adherence to the Mediterranean diet: the ATTICA study. *Nutrition.* 2006; 22: 449-56.
- (12) Panagiotakos DB, Polystiopi A, Papirakleous N, Polychronopoulos E. Long-term adoption of a Mediterranean diet is

- associated with a better health status in elderly people; a cross-sectional survey in Cyprus. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2007; 16: 331-7.
- (13) Romaguera D, Norat T, Mouw T, May AM, Bamia C, Slimani N, et al. Adherence to the Mediterranean diet is associated with lower abdominal adiposity in European men and women. *J Nutr.* 2009; 139: 1728-37.
- (14) Schröder H, Marrugat J, Vila J, Covas MI, Elosua R. Adherence to the traditional mediterranean diet is inversely associated with body mass index and obesity in a spanish population. *J Nutr.* 2004; 134: 3355-61.
- (15) Shubair MM, McColl RS, Hanning RM. Mediterranean dietary components and body mass index in adults: the peel nutrition and heart health survey. *Chronic Dis Can.* 2005; 26: 43-51.
- (16) Sánchez-Taínta A, Estruch R, Bulló M, Corella D, Gómez-Gracia E, Fiol M, et al. Adherence to a Mediterranean-type diet and reduced prevalence of clustered cardiovascular risk factors in a cohort of 3,204 highrisk patients. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil.* 2008; 15: 589-93.
- (17) Trichopoulou A, Naska A, Orfanos P, Trichopoulos D. Mediterranean diet in relation to body mass index and waist-to-hip ratio: the Greek European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study. *Am J Clin Nutr.* 2005; 82: 935-40.
- (18) Tyrovolas S, Bountziouka V, Papairakleous N, Zeimbekis A, Anastassiou F, Gotsis E, et al. Adherence to the Mediterranean diet is associated with lower prevalence of obesity among elderly people living in Mediterranean islands: the MEDIS study. *Int J Food Sci Nutr.* 2009; 60: 137-50.
- (19) Ambring A, Friberg P, Axelsen M, Laffrenzen M, Taskinen MR, Basu S, et al. Effects of a Mediterranean-inspired diet on blood lipids, vascular

- function and oxidative stress in healthy subjects. *Clin Sci (Lond)*. 2004; 106: 519-25.
- (20) Tortosa A, Bes-Rastrollo M, Sanchez-Villegas A, Basterra-Gortari FJ, Nuñez-Cordoba JM, Martinez-Gonzalez MA. Mediterranean diet inversely associated with the incidence of metabolic syndrome: the SUN prospective cohort. *Diabetes Care*. 2007; 30: 2957-9.
- (21) Rumawas ME, Meigs JB, Dwyer JT, McKeown NM, Jacques PF. Mediterranean-style dietary pattern, reduced risk of metabolic syndrome traits, and incidence in the Framingham Offspring Cohort. *Am J Clin Nutr*. 2009; 90: 1608-14.
- (22) Romaguera D, Norat T, Vergnaud AC, Mouw T, May AM, Agudo A, et al. Mediterranean dietary patterns and prospective weight change in participants of the EPIC-PANACEA project. *Am J Clin Nutr*. 2010; 92: 912-21.
- (23) Buckland G, Bach A, Serra-Majem L. Obesity and the Mediterranean diet: a systematic review of observational and intervention studies. *Obes Rev*. 2008; 9: 582-93.
- (24) Kastorini CM, Milionis HJ, Goudevenos JA, Panagiotakos DB. Mediterranean diet and coronary heart disease: is obesity a link? A systematic review. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2010; 20: 536-51.
- (25) Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ*. 2008; 337: a1344.
- (26) Giugliano D, Esposito K. Mediterranean diet and metabolic diseases. *Curr Opin Lipidol*. 2008; 19: 63-8.

- (27) Nancy Babio BSc PhD, Estefanía Toledo MD PhD, Ramón Estruch MD PhD et al. Mediterranean diets and metabolic syndrome status in the PREDIMED randomized trial. *CMAJ*. 2014; November 18, 186 (17).
- (28) C. Sales, F. Oliviero, P. Spinella. Il modello nutrizionale mediterraneo nelle malattie reumatiche infiammatorie: the mediterranean diet model in inflammatory rheumatic diseases. *Reumatismo*, 2009; 61(1):10-14.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 8**

- (1) La Bounty PM, Campbell BI, Wilson J, Galvan E, Berardi J, Kleiner SM, Kreider RB, Stout JR, Ziegenfuss T, Spano M, Smith A, Antonio J. International Society of Sports Nutrition position stand: meal frequency. *J. Int. Soc Sports Nutr.* 2011 Mar 16;8:4

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 9**

- (1) Van't Riet J et al. The importance of habits in eating behaviour. An overview and recommendations for future research. *Appetite*. 2011; 585-96
- (2) Garaulet, M. La terapia de comportamiento en el tratamiento dietético de la obesidad y su aplicación en la práctica clínica. *Rev Esp Obes*. 2006; 205-220.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 10**

- (1) Ortega R.M, Aparicio Vizquete A, Jimenez Ortega A.I y RodriguezRodriguez E. Cereales de granocompleto y sus beneficios sanitarios. *NutrHosp*. 2015;32:25-31
- (2) ArancetaBartrina J, Arijalva V, Maíz Aldalur E, Martínez de Victoria Muñoz E, Ortega Anta R.M, Pérez-Rodrigo C et al. Guías alimentarias para

la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *NutrHosp* 2016; 33(Supl. 8):1-48

- (3) Martínez M.I, Ferri A, Mateos A.M y Alegre A. Mejora de los parámetros clínicos en un paciente con síndrome metabólico mediante intervención en educación nutricional y mejora del estilo de vida. *NutrHosp*. 2015;31(3):1444-1448
- (4) Urquiaga I, Echeverría G, Dussailant C y Rigotti A. Origen, componentes y posibles mecanismos de acción de la dieta mediterránea. *RevMed Chile* 2017; 145: 85-95.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 11**

- (1) He FJ, Nowson CA, Lucas M, MacGregor GA. Increased consumption of fruit and vegetables is related to a reduced risk of coronary heart disease: meta-analysis of cohort studies. *J Hum Hypertens*, 2007. 21(9): p. 717-28.
- (2) He FJ, Nowson CA, MacGregor GA., Fruit and vegetable consumption and stroke: meta-analysis of cohort studies. *Lancet*, 2006. 367(9507): p. 320-6.
- (3) Hu D, Huang J, Wang Y, Zhang D, Qu Y. Fruits and vegetables consumption and risk of stroke: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Stroke*. 2014 Jun;45(6):1613-9

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 12**

- (1) El-Sharkawy, A.M., Sahota, O. & Lobo, D.N., 2015. Acute and chronic effects of hydration status on health. *Nutrition reviews*, 73(July), pp.97–109.
- (2) Thornton, S.N., 2016. Increased Hydration Can Be Associated with Weight Loss. *Frontiers in Nutrition*, 3(June), pp.1–8. Available at: <http://journal.frontiersin.org/Article/10.3389/fnut.2016.00018/abstract>.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 13**

- (1) Jomaa, L.H., Hwalla, N.C. & Zidek, J.M., 2016. Development of a standardized measure to assess food quality: a proof of concept. *Nutrition Journal*, 15(1), pp.1–11. Available at: <http://dx.doi.org/10.1186/s12937-016-0215-4>.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 14**

- (1) <http://www.fao.org/docrep/018/ba0136s/ba0136s.pdf>[https://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/informeannualdeconsumoalimentario2017\\_tcm30-456186.pdf](https://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/informeannualdeconsumoalimentario2017_tcm30-456186.pdf)
- (2) [Gil A<sup>1</sup>](#), [Gil F<sup>2</sup>](#). Fish, a Mediterranean source of n-3 PUFA: benefits do not justify limiting consumption. *Br J Nutr*. 2015 Apr;113 Suppl2:S58-67. doi: 10.1017/S0007114514003742.
- (3) [Susan K. Raatz](#), [Jeffrey T. Silverstein](#), [Lisa Jahns](#), and [Matthew J. Picklo, Sr.](#) Issues of Fish Consumption for Cardiovascular Disease Risk Reduction. *Nutrients*. 2013 Apr; 5(4): 1081–1097. Published online 2013 Mar 28. doi: [10.3390/nu5041081](https://doi.org/10.3390/nu5041081)
- (4) Mahaffey k., Sunderland E., Chan H., Choi A., Grandjean P., Mariën K., Oken E., Sakamoto M., Schoeny R., Weihe P., Yan C., Yasutake A. Balancing the benefit of n-3 polyunsaturated fatty acids and the risk of methylmercury exposure from fish consumption. *Nutr Rev*. Author manuscript; available in PMC 2012 Sep 1. Published in final edited form as: *Nutr Rev*. 2011 Sep; 69(9): 493–508. doi: [10.1111/j.1753-4887.2011.00415.x](https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2011.00415.x)
- (7) [Harris WS<sup>2</sup>](#), [Kris-Etherton PM<sup>3</sup>](#). Omega-3 Fatty Acids and Cardiovascular Disease: Are There Benefits? *Curr Treat Options Cardiovasc Med*. 2016 Nov;18(11):69.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 15**

- (1) [Rippe JM<sup>1</sup>](#), [Angelopoulos TJ<sup>2</sup>](#). Fructose-containing sugars and cardiovascular disease. [Adv Nutr.](#) 2015 Jul 15;6(4):430-9. doi: 10.3945/an.114.008177. Print 2015 Jul.
- (2) VILAPLANA M. Hidratos de carbono simples y complejos. OFFARM. VOL 27 NÚM 2. FEBRERO 2008.
- (3) Jardí C., Aranda N., Bedmar C., Ribot B., Elias I., Aparicio E., Arija V. y Grupoinvestigador De Fensas. Ingesta de azúcares libres y exceso de peso en edad temprana. [An Pediatr \(Barc\)](#) Enero 2018.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 16**

- (1) Moderan: Iñaki Galán y Joan Ramón Villalbí. MESA ESPONTÁNEA Epidemiología del consumo de alcohol y sus consecuencias. Jueves, 5 de septiembre de 2013. 08:30 a 10:30 h Aula 6.
- (2) Josep Aubà Llambrich. ¿Modifica el consumo de alcohol el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular? [FMC](#) 2003;10:436 - Vol. 10 Núm.6 DOI: 10.1016/S1134-2072(03)75946-5.
- (3) Katherine Arrieta Vergara, Shyrley Díaz Cárdenas, Farith González Martínez. Consumo de alcohol y problemas asociados en estudiantes de una universidad pública de Cartagena. [Rev Colomb Psiquiatr](#) 2011;40:215-28 - DOI: 10.1016/S0034-7450(14)60119-0.
- (4) Rodrigo Córdoba, Francisco Camarelles, Joaquín San José. Posicionamiento sobre el consumo de alcohol semFYC. [Aten Primaria](#) 2017;49:505-7 - DOI: 10.1016/j.aprim.2017.10.001
- (5) C.I. Sánchez Carnerero<sup>a</sup>, A. Alcántara Montero. Las borracheras aumentan el riesgo de infarto e ictus durante la semana siguiente. [Semergen](#) 2017;43:e31-DOI:10.1016/j.semerg.2016.03.021.
- (6) [MacNaught N<sup>1</sup>](#), [Holt P<sup>1</sup>](#). Type 1 diabetes and alcohol consumption. [Nurs Stand.](#) 2015 Aug 12;29(50):41-7. doi: 10.7748/ns.29.50.41.e9812.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 17**

- (1) DiMeglio DP, Mattes RD. Liquid versus solid carbohydrate: effects on food intake and body weight. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2000 Jun;24(6):794-800.
- (2) Stanhope KL, Schwarz JM, Keim NL, Griffen SC, Bremer AA, Graham JL, Hatcher B, Cox CL, Dyachenko A, Zhang W, McGahan JP, Seibert A, Krauss RM, Chiu S, Schaefer EJ, Ai M, Otokozawa S, Nakajima K, Nakano T, Beysen C, Hellerstein MK, Berglund L, Havel PJ. Consuming fructose-sweetened, not glucose-sweetened, beverages increases visceral adiposity and lipids and decreases insulin sensitivity in overweight/obese humans. *J Clin Invest.* 2009 May;119(5):1322-34. doi: 10.1172/JCI37385. Epub 2009 Apr 20.
- (3) Mattes RD and Campbell WW. Effects of food form and timing of ingestion on appetite and energy intake in lean and obese young adults. *J Am Diet Assoc.* 2009 Mar; 109(3): 430–437. doi: 10.1016/j.jada.2008.11.031.
- (4) Schulze MB, Manson JE, Ludwig DS, Colditz GA, Stampfer MJ, Willett WC, Hu FB. Sugar-Sweetened Beverages, Weight Gain, and Incidence of Type 2 Diabetes in Young and Middle-Aged Women. 2004;292(8):927-934. doi:10.1001/jama.292.8.927.
- (5) Morenga IT, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ* 2013; 346 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.e7492> (Published 15 January 2013).
- (6) Malik VS, Schulze MB, Hu FB. Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *Am J Clin Nutr.* 2006 Aug; 84(2): 274–288. doi: 10.1093/ajcn/84.1.274.

- (7) Bucher Della Torre S, Keller A, Laure Depeyre J, Kruseman M. Sugar-Sweetened Beverages and Obesity Risk in Children and Adolescents: A Systematic Analysis on How Methodological Quality May Influence Conclusions. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. Volume 116, Issue 4, April 2016, Pages 638-659. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.05.020>.
- (8) Dubois L, Farmer A, Girard M, Peterson K. Regular sugar-sweetened beverage consumption between meals increases risk of overweight among preschool-aged children. *J Am Diet Assoc*. 2007 Jun;107(6):924-34; discussion 934-5.
- (9) Jen V, Erler NS, Tielemans MJ, Braun K VE, Jaddoe V WV, Franco OH, Voortman T. Mothers' intake of sugar-containing beverages during pregnancy and body composition of their children during childhood: the Generation R Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 105, Issue 4, 1 April 2017, Pages 834–841, <https://doi.org/10.3945/ajcn.116.147934>.
- (10) D. C. Greenwood DC, Threapleton, C. E. L. Evans CEL, Cleghorn CL, C. Nykjaer C, Woodhead C, Burley VJ. Association between sugar-sweetened and artificially sweetened soft drinks and type 2 diabetes: systematic review and dose–response meta-analysis of prospective studies. *British Journal of Nutrition* (2014), 112, 725–734 doi:10.1017/S0007114514001329.
- (11) Eshak ES, Iso H, Mizoue T, Manami I, Noda M, Tsugane S. Soft drink, 100% fruit juice, and vegetable juice intakes and risk of diabetes mellitus. *Clinical Nutrition*. Volume 32, Issue 2, April 2013, Pages 300-308.

- (12) Consortium I, Romaguera D, Norat T, Wark PA, Vergnaud AC, Schulze MB, van Woudenberg GJ, Drogan D, Amiano P, Molina-Montes E, Sánchez MJ, Balkau B, Barricarte A, Beulens JW, Clavel-Chapelon F, Crispim SP, Fagherazzi G, Franks PW, Grote VA, Huybrechts I, Kaaks R, Key TJ, Khaw KT, Nilsson P, Overvad K, Palli D, Panico S, Quirós JR, Rolandsson O, Sacerdote C, Sieri S, Slimani N, Spijkerman AM, Tjønneland A, Tormo MJ, Tumino R, van den Berg SW, Wermeling PR, Zamara-Ros R, Feskens EJ, Langenberg C, Sharp SJ, Forouhi NG, Riboli E, Wareham NJ. Consumption of sweet beverages and type 2 diabetes incidence in European adults: results from EPIC-InterAct. *Diabetologia*. 2013 Jul;56(7):1520-30. doi: 10.1007/s00125-013-2899-8. Epub 2013 Apr 26.
- (13) Sugar-sweetened carbonated beverage consumption and coronary artery calcification in asymptomatic men and women
- (14) Sohyun Chun S, Choi Y, Chang Y, Cho J, Zhang Y, Rampal S, Zhao D, Ahn J, Byung-Seong S, Pastor-Barriuso R, Lima JAC, Chung EC, Shin H, Guallar E, Ryu S. Sugar-sweetened carbonated beverage consumption and coronary artery calcification in asymptomatic men and women. *American Heart Journal*. Volume 177, July 2016, Pages 17-24.
- (15) De Koning L, Malik VS, Kellogg MD, Rimm EB, Willett WC, Hu FB. Sweetened Beverage Consumption, Incident Coronary Heart Disease and Biomarkers of Risk in Men. Sweetened Beverage Consumption, Incident Coronary Heart Disease and Biomarkers of Risk in Men. *Circulation*. Author manuscript; available in PMC 2013 April 10.
- (16) Aditya Narain S, Shing Kwok C, Mamas A. Soft drink intake and the risk of metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *The*

International Journal Clinical Practice. 10 January 2017.  
<https://doi.org/10.1111/ijcp.12927>.

- (17) Denova-Gutiérrez D, Talavera JO, Huitrón-Bravo G, Méndez-Hernández P, Salmerón J. Sweetened beverage consumption and increased risk of metabolic syndrome in Mexican adults. *Public Health Nutr.* 2010 Jun;13(6):835-42. doi: 10.1017/S1368980009991145. Epub 2010 Feb 10.
- (18) Souza Bda, Cunha DB, Pereira RA, Sichieri R. Soft drink consumption, mainly diet ones, is associated with increased blood pressure in adolescents. *J Hypertens* 2016 Feb;34(2):221-5. doi: 10.1097/HJH.0000000000000800.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 18**

- (1) Schübert H, Müller UA, Kramer G, Müller N, Heller T, Kloos C, Kuniss N. Snacking is Common in People with Diabetes Type 1 and Type 2 with Insulin Therapy and Is Not Associated With Metabolic Control or Quality of Life. *Exp Clin Endocrinol Diabetes.* 2018 Jul 13. doi: 10.1055/a-0631-8813. [Epub ahead of print].
- (2) Xu R, Zhou Y, Li Y, Zhang X, Chen Z, Wan Y, Gao X. Snack cost and percentage of body fat in Chinese children and adolescents: a longitudinal study. *Eur J Nutr.* 2018 Jul 10. doi: 10.1007/s00394-018-1769-z. [Epub ahead of print]
- (3) Zhang Y, Zhao L, Yu D. Contribution of snacks to energy and nutrients among Chinese snackers above 6 years old in 2010-2012. *Wei Sheng Yan Jiu.* 2017 Jul;46(4):546-549.
- (4) Kachurak A, Davey A, Bailey RL, Fisher JO. Daily Snacking Occasions and Weight Status Among US Children Aged 1 to 5 Years. *Obesity (Silver*

- Spring). 2018 Jun;26(6):1034-1042. doi: 10.1002/oby.22172. Epub 2018 Apr 14.
- (5) Alviso-Orellana C, Estrada-Tejada D, Carrillo-Larco RM, Bernabé-Ortiz A. Sweetened beverages, snacks and overweight: findings from the Young Lives cohort study in Peru. *Public Health Nutr.* 2018 Jun;21(9):1627-1633. doi: 10.1017/S1368980018000320. Epub 2018 Mar 20.
- (6) Si Hassen W, Castetbon K, Tichit C, Péneau S, Nechba A, Ducrot , Lampuré A, Bellisle F, Hercberg S, Méjean C. Energy, nutrient and food content of snacks in French adults. *Nutr J.* 2018 Feb 27;17(1):33. doi: 10.1186/s12937-018-0336-z.
- (7) Mattes RD. Snacking: A cause for concern. *Physiol Behav.* 2018 Feb 5. pii: S0031-9384(18)30054-4. doi: 10.1016/j.physbeh.2018.02.010.
- (8) Bellisle F. Meals and snacking, diet quality and energy balance. *Physiol Behav.* 2014 Jul;134:38-43. doi: 10.1016/j.physbeh.2014.03.010. Epub 2014 Mar 19.
- (9) Send to
- (10) Shroff MR, Perng W, Baylin A, Mora-Plazas M, Marin C, Villamor E. Adherence to a snacking dietary pattern and soda intake are related to the development of adiposity: a prospective study in school-age children. *Public Health Nutr.* 2014 Jul;17(7):1507-13. doi: 10.1017/S136898001300133X. Epub 2013 May 24.
- (11) Murakami K, Livingstone MB. Eating Frequency Is Positively Associated with Overweight and Central Obesity in U.S. Adults. *J Nutr.* 2015 Dec;145(12):2715-24. doi: 10.3945/jn.115.219808. Epub 2015 Oct 14.
- (12) Stok FM, De Vet E, Wardle J, Chu MT, De Wit J, De Ridder DT. Navigating the obesogenic environment: how psychological sensitivity to

the food environment and self-regulatory competence are associated with adolescent unhealthy snacking. *Eat Behav.* 2015 Apr;17:19-22. doi: 10.1016/j.eatbeh.2014.12.003. Epub 2014 Dec 10.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 19**

- (1) Chiu YT, Stewart ML. Effect of variety and cooking method on resistant starch content of white rice and subsequent postprandial glucose response and appetite in humans. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2013;22(3):372-9. doi: 10.6133/apjcn.2013.22.3.08.
- (2) Menon R, Padmaja G, Sajeev MS. Cooking behavior and starch digestibility of NUTRIOSE® (resistant starch) enriched noodles from sweet potato flour and starch. *Food Chem.* 2015 Sep 1;182:217-23. doi: 10.1016/j.foodchem.2015.02.148. Epub 2015 Mar 9.
- (3) Tian J, Chen J, Ye X, Chen S. Health benefits of the potato affected by domestic cooking: A review. *Food Chem.* 2016 Jul 1;202:165-75. doi: 10.1016/j.foodchem.2016.01.120. Epub 2016 Jan 28.
- (4) Gunathilaka M, Ekanayake S. Effect of different cooking methods on glycaemic index of Indian and Pakistani basmati rice varieties. *Ceylon Med J.* 2015 Jun;60(2):57-61. doi: 10.4038/cmj.v60i2.7545.
- (5) Bahado-Singh PS, Riley CK, Wheatley AO, Lowe HI. Relationship between Processing Method and the Glycemic Indices of Ten Sweet Potato (*Ipomoea batatas*) Cultivars Commonly Consumed in Jamaica. *J Nutr Metab.* 2011;2011:584832. doi: 10.1155/2011/584832. Epub 2011 Oct 29.
- (6) Reed MO, Ai Y, Leutcher JL, Jane JL. Effects of cooking methods and starch structures on starch hydrolysis rates of rice. *J Food Sci.* 2013 Jul;78(7):H1076-81. doi: 10.1111/1750-3841.12165. Epub 2013 Jun 14.

(7) Boers HM, Seijen Ten Hoorn J, Mela DJ. A systematic review of the influence of rice characteristics and processing methods on postprandial glycaemic and insulinaemic responses. *Br J Nutr.* 2015 Oct 14;114(7):1035-45. doi: 10.1017/S0007114515001841. Epub 2015 Aug 27.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 20**

- (1) Keating SE, Johnson NA, Mielke GI, Coombes JS. A systematic review and meta-analysis of interval training versus moderate-intensity continuous training on body adiposity. *Obes Rev.* 2017 Aug; 18(8):943-964
- (2) Cunha PM, Ribeiro AS, Tomeleri CM, Schoenfeld BJ, Silva AM, Souza MF, Nascimento MA, Sardinha LB, Cyrino ES. The effects of resistance training volume on osteosarcopenic obesity in older women. *J Sports Sci.* 2018 Jul; 36 (14):1564-1571
- (3) Burgos C, Fenríquez-Olguín C, Ramírez-Campillo R, Mahecha S, Cerda-Kohler H. ¿Puede el ejercicio físico per se disminuir el peso corporal en sujetos con sobrepeso/obesidad? *RevMed Chile* 2017; 145: 765-774
- (4) Hunter GR, Fisher G, Neumeier WH, Carter SJ, Plaisance EP. Exercise Training and Energy Expenditure following Weight Loss. *Med Sci Sports Exerc.* 2015 Sept; 47 (9):1950-7
- (5) Khoo J, Dhamodaran S, Chen DD, Yap SY, Chen RY, Tian RH. Exercise-Induced Weight Loss is More Effective than Dieting for Improving Adipokine Profile, Insulin Resistance, and Inflammation in Obese Men. *Int J Sport NutrExercMetab.* 2015 Dec;25(6):566-75

(6) Brown WJ, Bauman AE, Bull FC, et al. Development of evidence-based physical activity recommendations for adults (18–64 years). Report prepared for the Australian Government Department of Health, 2012.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PUNTO 21**

- (1) Hession M, Rolland C, Kulkarni U, Wise A, Broom J. Systematic review of randomized controlled trials of low-carbohydrate vs. low-fat/low-calorie diets in the management of obesity and its comorbidities. *Obes Rev.* 2009 Jan; 10(1):36-50
- (2) Ebbeling CB, Swain JF, Feldman HA, Wong WW, Hachey DL, Garcia-Lago E, Ludwig DS. Effects of dietary composition on energy expenditure during weight-loss maintenance. *JAMA.* 2012 Jun 27;307(24):2627-34
- (3) Yuan S, Yu HK, Liu MW, Huang Y, Yang XH, Tang BW, Song Y, Cao ZK, Wu HJ, He QQ, Gasevic D. The association of fruit and vegetable consumption with changes in weight and body mass index in Chinese adults: a cohort study. *Public Health.* 2018 Apr;157:121-126
- (4) National Obesity Forum of United Kingdom (2016). *Eat Fat, Cut The Carbs and Avoid Snacking To Reverse Obesity and Type 2 Diabetes*