



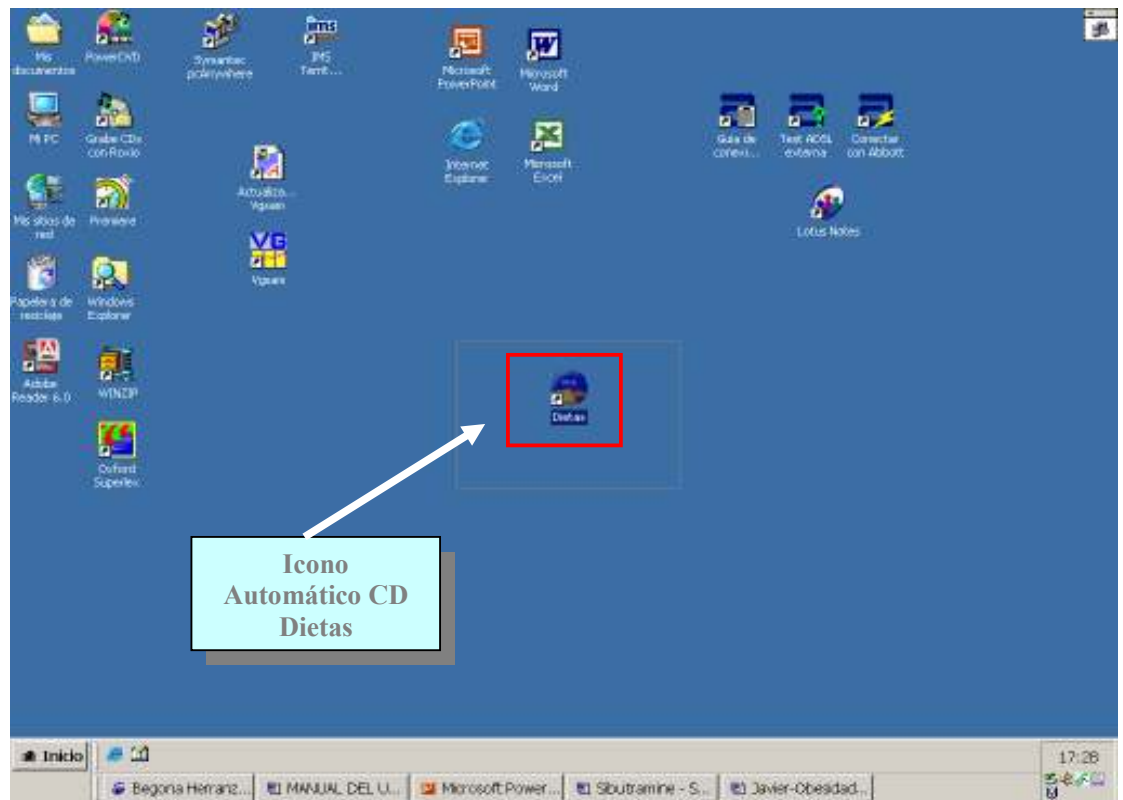
MANUAL DEL USUARIO PROGRAMA MODIFICACION HABITOS DE VIDA (CD DIETAS HIPOCALÓRICAS + EJERCICIO)

INTRODUCCIÓN:

Con este manual se pretende tener una ayuda rápida y visual que permita a cualquier usuario, familiarizarse la metodología del programa, con el fin de obtener el máximo beneficio de sus posibilidades.

INSTALACIÓN:


- El ordenador ha de tener unos requisitos mínimos para poder ejecutar el programa(especificados en la contraportada del CD ROM)
- Ejecutando el disco en D automáticamente se instala el programa en el ordenador. Para tener un acceso directo con un icono como el que se muestra a continuación hay que indicar copiar como acceso directo en el menú





PANTALLA INICIACIÓN AL PROGRAMA:

Haciendo doble clic en el icono de “dietas” se abre el programa y a parece la siguiente pantalla, donde se indica:

- Los autores en el margen izquierdo.
- El título del programa
- Y un botón que dice 



la siguiente pantalla, es la pantalla de datos generales, donde el medico escribirá su nombre (**OJO, sólo se puede escribir una vez, no se puede borrar salvo que cambie el disco a otro ordenador**) y así quedará por defecto el nombre del medico y no tendrá que escribirlo cada vez que venga un paciente nuevo a la consulta.



Barra de herramientas principal

PASO 2

Una vez escrito el nombre del médico, tendrá que ir rellenando los campos en blanco: nombre y apellidos del paciente, sexo, peso en kg's, talla en cm, dieta con o sin sal y dieta pobre en grasa saturada (si o no). El IMC lo da el sistema automáticamente con los datos que le metamos y las kilocalorías también, aunque podemos modificarlo e indicarle un plan concreto de menos o más kilocalorías que las que indica el programa.

Rellenamos los datos y nos quedaría una pantalla como la que se muestra a continuación. Tenemos que tener en cuenta que el programa hace el calculo de las calorías necesarias para bajar de peso a ese paciente con los datos que le hemos introducido, pero que está limitado a un rango de un mínimo de 1.250 y 2.500 kilocalorías, por lo que si especificamos un valor por encima o por debajo nos dirá que no y tendremos que meter manualmente el nº de kilocalorías deseadas. En este caso 2.500.

En esta pantalla también se especifica en forma de tarta, la combinación de porcentaje de nutrientes en hidratos de carbono, grasas y proteínas. El sistema da los resultados por defecto pro permite hacer una composición determinada por el medico. También indicaremos si queremos recomendarle una dieta pobre en grasas saturadas Si o No.

Después de esta pantalla nos vamos al botón de **ingestas** para determinar que nº de comidas quiere el paciente o el medico realizar al día, nos permite indicar desde 3 hasta 5 al día.



Satisfechos con Reductil **Dieta hipocalórica personalizada** **Abbott**

ejercicio físico imágenes glosario de términos paciente intercambios salir ▶

Nº TOTAL DE INTERCAMBIOS: 21 Selección de ingestas

	Nº intercambios	% sobre el nutriente analizado
Hidratos de carbono	21	55
Alimentos	11	52
Frutas	5	24
Verduras	2	10
Lácteos	3	14
Grasas	5	13
Alimentos proteicos	4	67
Lácteos	2	33

Nº de ingestas diarias

- 5 ingestas
- 4 ingestas
- 3 ingestas
- Personalizada

En esta pantalla aparecen el nº de intercambios: 21 de hidratos de carbono, 5 de grasas y 6 de proteínas.

Además se especifica de esos 21 intercambios de hidratos de carbono, cuantos son en frutas, cuantos en verduras, etc...

De igual forma para las grasas y las proteínas. Además se especifica el % de nutrientes energéticos por cada intercambio.

En el caso de querer personalizar el nº de ingesta diarias hay que seleccionarlo del menú desplegable nº de ingesta diarias.



Satisfechos con Reductil

Dieta hipocalórica personalizada

Abbott

ejercicio físico imágenes glosario de términos paciente **intercambios** salir ▶

Nº TOTAL DE INTERCAMBIOS: 54

selección de ingestas

	en el momento	en el resto del día
Hidratos de carbono	34	55
Alimentos	22	65
Frutas	7	21
Verduras	2	6
Lácteos	3	9
Grasas	5	10
Alimentos proteicos	7	78
Lácteos	2	22

Nº de ingestas diarias: Personalizada

% calorías por día

- Desayuno: 40%
- Merienda: 30%
- Comida: 30%
- Merienda: 20%
- Cena: 10%

En el caso que se quiera personalizar el % de calorías que se asignan a cada toma se especificará en el nº de ingesta diarias "personalizada" y repartiremos porcentualmente entre las distintas opciones los %.

Después con el botón **intercambios** accederemos a la siguiente pantalla, pantalla crucial ya que muestra la tabla de distribución de intercambios en los distintos grupos de alimentos en los momentos del día que hallamos previamente definido como ingesta de comida (desayuno, comida, merienda y/o cena), y a los distintos informes que el médico puede generar para el paciente.



		Intercambios resultantes					
		Lácteos	A.P.	Verduras	A.H.	Frutas	Otros alimentos
Desayuno	40 %	1			9	3	2
Media mañana	%						
Comida	30 %		3	1	7	2	2
Merienda	20 %	1			4	1	1
Cena	10 %		1		2	1	1

- Hay 5 tipos de informes:
 - **DATOS PACIENTE E INTERCAMBIOS**
 - **LISTADO SENCILLO**
 - **LISTADO COMPLETO**
 - **MENU PERSONALIZADO**
 - **UN QUINTO DONDE PODRÁ ESPECIFICAR UN N° DE CALORÍAS DISTINTO AL ESTIPULADO AL PRINCIPIO CUANDO PUSO LOS DATOS DEL PACIENTE.**

Haciendo clic en la casilla Datos del paciente e intercambios accederá al tipo de listado n°1 donde aparece el informe con los datos generales del medico, paciente, fecha, talla, peso, IMC, tipo de obesidad, dieta recomendada (kilocalorías), porcentaje de nutrientes y tabla de intercambios



Dieta hipocalórica personalizada
 Pepe Gomez
 10 de febrero de 2008

Paciente: Pepe Gomez
 Peso: 80 Talla: 170 IMC: 28.2 Categoría: Obesidad grado I

Calorías: 1400

Porcentaje de nutrientes

	Almidón Dextrina	Verduras	Almidón hidrocarbón	Frutas	Grasa sólida
Desayuno	1		8	3	2
Comida	3	1	7	2	2
Merienda	1		4	1	1
Dece	1		2	1	1

Grasas totales: 38%
 Grasas: 32%
 Proteínas: 14%

Intercambios:

Dieta pobre en grasas saturadas
 Disparar sal

Ca la dieta pobre en grasas saturadas elevad
 Se han eliminado alimentos de
 grasas saturadas, margarina y mantequilla.
 Se ha reducido el azúcar.
 Se han eliminado los alimentos con
 sal. Se ha reducido el sodio.
 Se han eliminado los alimentos con
 sal. Se ha reducido el sodio.
 Se han eliminado los alimentos con
 sal. Se ha reducido el sodio.

Abbott
 A Promise for Life

Como podéis ver en la barra de herramientas de la parte superior, el informe se puede imprimir o guardar como fichero, esto es valido para todos los tipos de informes. Recomiendo que lo guarden en formato Word for Windows en disk File Destination, aunque existen otras opciones que podrán ir averiguando. De esta manera se guarda el documento con el formato original manteniendo los colores y diseño.

Dieta hipocalórica personalizada
 Pepe Gomez
 10 de febrero de 2008

Paciente: Pepe Gomez
 Peso: 80 Talla: 170 IMC: 28.2 Categoría: Obesidad grado I

Calorías: 1400

Porcentaje de nutrientes

	Almidón Dextrina	Verduras	Almidón hidrocarbón	Frutas	Grasa sólida
Desayuno	2		2	1	1
Comida	2	1	4	2	1
Merienda + Dece	2	1	4	2	1

Grasas totales: 38%
 Grasas: 32%
 Proteínas: 14%

Intercambios:

Export

Format: Word for Windows document
 Destination: Disk file

OK Cancel



Dieta hipocalórica personalizada

SELECIONA EL NÚMERO CORRECTO DE GRAMOS DE CADA PRODUCTO DE ALIMENTOS.
Medida máxima permitida en las raciones de alimentos más indicadas.

Paciente: 10 de febrero de 2009

Dieta: 1000

Dieta: 1000

ALIMENTO	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	GLÚCIDOS (g)	KCAL	PRESENTACIÓN
Alimento 1	10	10	10	10	100000 g
Alimento 2	10	10	10	10	100000 g
Alimento 3	10	10	10	10	100000 g
Alimento 4	10	10	10	10	100000 g
Alimento 5	10	10	10	10	100000 g
Alimento 6	10	10	10	10	100000 g
Alimento 7	10	10	10	10	100000 g
Alimento 8	10	10	10	10	100000 g
Alimento 9	10	10	10	10	100000 g
Alimento 10	10	10	10	10	100000 g
Alimento 11	10	10	10	10	100000 g
Alimento 12	10	10	10	10	100000 g
Alimento 13	10	10	10	10	100000 g
Alimento 14	10	10	10	10	100000 g
Alimento 15	10	10	10	10	100000 g
Alimento 16	10	10	10	10	100000 g
Alimento 17	10	10	10	10	100000 g
Alimento 18	10	10	10	10	100000 g
Alimento 19	10	10	10	10	100000 g
Alimento 20	10	10	10	10	100000 g
Alimento 21	10	10	10	10	100000 g
Alimento 22	10	10	10	10	100000 g
Alimento 23	10	10	10	10	100000 g
Alimento 24	10	10	10	10	100000 g
Alimento 25	10	10	10	10	100000 g
Alimento 26	10	10	10	10	100000 g
Alimento 27	10	10	10	10	100000 g
Alimento 28	10	10	10	10	100000 g
Alimento 29	10	10	10	10	100000 g
Alimento 30	10	10	10	10	100000 g
Alimento 31	10	10	10	10	100000 g
Alimento 32	10	10	10	10	100000 g
Alimento 33	10	10	10	10	100000 g
Alimento 34	10	10	10	10	100000 g
Alimento 35	10	10	10	10	100000 g
Alimento 36	10	10	10	10	100000 g
Alimento 37	10	10	10	10	100000 g
Alimento 38	10	10	10	10	100000 g
Alimento 39	10	10	10	10	100000 g
Alimento 40	10	10	10	10	100000 g
Alimento 41	10	10	10	10	100000 g
Alimento 42	10	10	10	10	100000 g
Alimento 43	10	10	10	10	100000 g
Alimento 44	10	10	10	10	100000 g
Alimento 45	10	10	10	10	100000 g
Alimento 46	10	10	10	10	100000 g
Alimento 47	10	10	10	10	100000 g
Alimento 48	10	10	10	10	100000 g
Alimento 49	10	10	10	10	100000 g
Alimento 50	10	10	10	10	100000 g
Alimento 51	10	10	10	10	100000 g
Alimento 52	10	10	10	10	100000 g
Alimento 53	10	10	10	10	100000 g
Alimento 54	10	10	10	10	100000 g
Alimento 55	10	10	10	10	100000 g
Alimento 56	10	10	10	10	100000 g
Alimento 57	10	10	10	10	100000 g
Alimento 58	10	10	10	10	100000 g
Alimento 59	10	10	10	10	100000 g
Alimento 60	10	10	10	10	100000 g
Alimento 61	10	10	10	10	100000 g
Alimento 62	10	10	10	10	100000 g
Alimento 63	10	10	10	10	100000 g
Alimento 64	10	10	10	10	100000 g
Alimento 65	10	10	10	10	100000 g
Alimento 66	10	10	10	10	100000 g
Alimento 67	10	10	10	10	100000 g
Alimento 68	10	10	10	10	100000 g
Alimento 69	10	10	10	10	100000 g
Alimento 70	10	10	10	10	100000 g
Alimento 71	10	10	10	10	100000 g
Alimento 72	10	10	10	10	100000 g
Alimento 73	10	10	10	10	100000 g
Alimento 74	10	10	10	10	100000 g
Alimento 75	10	10	10	10	100000 g
Alimento 76	10	10	10	10	100000 g
Alimento 77	10	10	10	10	100000 g
Alimento 78	10	10	10	10	100000 g
Alimento 79	10	10	10	10	100000 g
Alimento 80	10	10	10	10	100000 g
Alimento 81	10	10	10	10	100000 g
Alimento 82	10	10	10	10	100000 g
Alimento 83	10	10	10	10	100000 g
Alimento 84	10	10	10	10	100000 g
Alimento 85	10	10	10	10	100000 g
Alimento 86	10	10	10	10	100000 g
Alimento 87	10	10	10	10	100000 g
Alimento 88	10	10	10	10	100000 g
Alimento 89	10	10	10	10	100000 g
Alimento 90	10	10	10	10	100000 g
Alimento 91	10	10	10	10	100000 g
Alimento 92	10	10	10	10	100000 g
Alimento 93	10	10	10	10	100000 g
Alimento 94	10	10	10	10	100000 g
Alimento 95	10	10	10	10	100000 g
Alimento 96	10	10	10	10	100000 g
Alimento 97	10	10	10	10	100000 g
Alimento 98	10	10	10	10	100000 g
Alimento 99	10	10	10	10	100000 g
Alimento 100	10	10	10	10	100000 g

El informe nº 3 es igual que el anterior pero con una mayor definición por grupos, quizás más adecuado para aquellos pacientes que por su conocimiento de los alimentos requieran una mayor especificación de los mismo. En informe son varias hojas y se incluye un ejemplo de una de ellas. En él aparecen descritos todos los alimentos con su peso en gramos, kilocalorías, proteínas, grasas e hidratos de carbono, así como el peso habitual de presentación y/o envase.



Dieta hipocalórica personalizada

2500 Kcal

Paciente: [Nombre] 30 años, Hombre, CA: 170cm

Dieta personalizada en [Fecha]

Alimento permitido | Alimento intercambiable | Prohibido | Receta

Alimento	Cantidad	Calorías	Alimento	Cantidad	Calorías	Alimento	Cantidad	Calorías
Yogur de Cebre	1.0	60.0	Yogur de leche	1.0	60.0	Yogur natural	1.0	60.0
Leche entera	1.0	60.0	Leche entera	1.0	60.0	Leche desnatada	1.0	40.0
Leche desnatada	1.0	40.0	Leche desnatada	1.0	40.0	Leche desnatada	1.0	40.0
Crema de leche	1.0	50.0	Crema de leche	1.0	50.0	Crema de leche	1.0	50.0
Crema de leche	1.0	50.0	Crema de leche	1.0	50.0	Crema de leche	1.0	50.0

Alimento permitido | Alimento intercambiable

Alimento	Cantidad	Calorías	Alimento	Cantidad	Calorías
Yogur de leche	1.0	60.0	Yogur natural	1.0	60.0
Leche entera	1.0	60.0	Leche desnatada	1.0	40.0
Leche desnatada	1.0	40.0	Leche desnatada	1.0	40.0
Crema de leche	1.0	50.0	Crema de leche	1.0	50.0

Alimento permitido | Alimento intercambiable | Prohibido | Receta

Alimento	Cantidad	Calorías	Alimento	Cantidad	Calorías	Alimento	Cantidad	Calorías
Yogur de leche	1.0	60.0	Yogur natural	1.0	60.0	Yogur natural	1.0	60.0
Leche entera	1.0	60.0	Leche desnatada	1.0	40.0	Leche desnatada	1.0	40.0
Leche desnatada	1.0	40.0	Leche desnatada	1.0	40.0	Leche desnatada	1.0	40.0
Crema de leche	1.0	50.0	Crema de leche	1.0	50.0	Crema de leche	1.0	50.0
Crema de leche	1.0	50.0	Crema de leche	1.0	50.0	Crema de leche	1.0	50.0

Abbott
A Promise for Life

El informe más atractivo es el nº 4 Menú personalizado con el que el paciente se lleva un informe muy claro donde se indica:

1. El nombre del médico que le ha mandado el plan de alimentación.
2. El nombre del paciente
3. La fecha en la que inicio su plan
4. Las kilocalorías que recomienda la dieta
5. Los alimentos e intercambios en cada ingesta del día.

Se presentan varias opciones de desayunos, comidas y cenas, para facilitar al paciente llevar la dieta si come fuera de casa o le apetece comer algo distinto



Dieta hipocalórica personalizada

1750 Kcal

Paquete de alimentos
Día: febrero

Temas	Nº de intercambios	Especificación
Desayuno		
Leche	1	1. 1 litro de leche desnatada esterilizada. (Café/Pastel) (40) + (1) con 100g de azúcar.
Alimentos intercambiables	1	1. 1 litro de leche desnatada esterilizada. (Café/Pastel) (40) + (1) con 100g de azúcar.
Frutas	1	1. 1 litro de leche desnatada esterilizada. (Café/Pastel) (40) + (1) con 100g de azúcar.
Media mañana		
Leche	1	1. 1 litro de leche desnatada esterilizada. (Café/Pastel) (40) + (1) con 100g de azúcar.
Alimentos intercambiables	1	1. 1 litro de leche desnatada esterilizada. (Café/Pastel) (40) + (1) con 100g de azúcar.
Alimentos especiales	4.0	1. 1 litro de leche desnatada esterilizada. (Café/Pastel) (40) + (1) con 100g de azúcar.
Comida		
Frutas	1	1. 1 litro de leche desnatada esterilizada. (Café/Pastel) (40) + (1) con 100g de azúcar.
Alimentos intercambiables	4	1. 1 litro de leche desnatada esterilizada. (Café/Pastel) (40) + (1) con 100g de azúcar.
Alimentos especiales	1	1. 1 litro de leche desnatada esterilizada. (Café/Pastel) (40) + (1) con 100g de azúcar.
Frutas	1	1. 1 litro de leche desnatada esterilizada. (Café/Pastel) (40) + (1) con 100g de azúcar.
Cena		
Frutas	1	1. 1 litro de leche desnatada esterilizada. (Café/Pastel) (40) + (1) con 100g de azúcar.
Alimentos intercambiables	4	1. 1 litro de leche desnatada esterilizada. (Café/Pastel) (40) + (1) con 100g de azúcar.
Alimentos especiales	1	1. 1 litro de leche desnatada esterilizada. (Café/Pastel) (40) + (1) con 100g de azúcar.
Frutas	1	1. 1 litro de leche desnatada esterilizada. (Café/Pastel) (40) + (1) con 100g de azúcar.

Por último el tipo de informe nº 5 Dieta hipocalórica personalizada permite fijar un menú con un nº de calorías distinto y predeterminado por el medico y/o enfermera, en este ejemplo hemos puesto 1.750 Kcal. . Como podréis ver con la misma distribución de ingesta se confecciona un menú para esas calorías y se especifica el nº de intercambios de cada grupo de alimentos.



Actividad	Tiempo (min.)	Tipo de actividad
BAILE ENERGICO	41:40	Actividades recreativas
BAILE SALÓN	55:23	Actividades recreativas
BALONCESTO	29:49	Actividades recreativas
BALONMANO	23:08	Actividades recreativas
BUCEAR	37:03	Actividades recreativas
CANOTAJE 1000MM	0:30	Actividades recreativas
CAVAR	34:31	Actividades recreativas
CAZAR	41:40	Actividades recreativas
CICLISMO 14 KM/H	39:20	Actividades recreativas
CICLISMO 20 KM/H	28:50	Actividades recreativas
CICLISMO 8 KM/H	52:05	Actividades recreativas
CORRER A 5 KM/H	47:37	Actividades recreativas
CORRER A 7 KM/H	34:43	Actividades recreativas

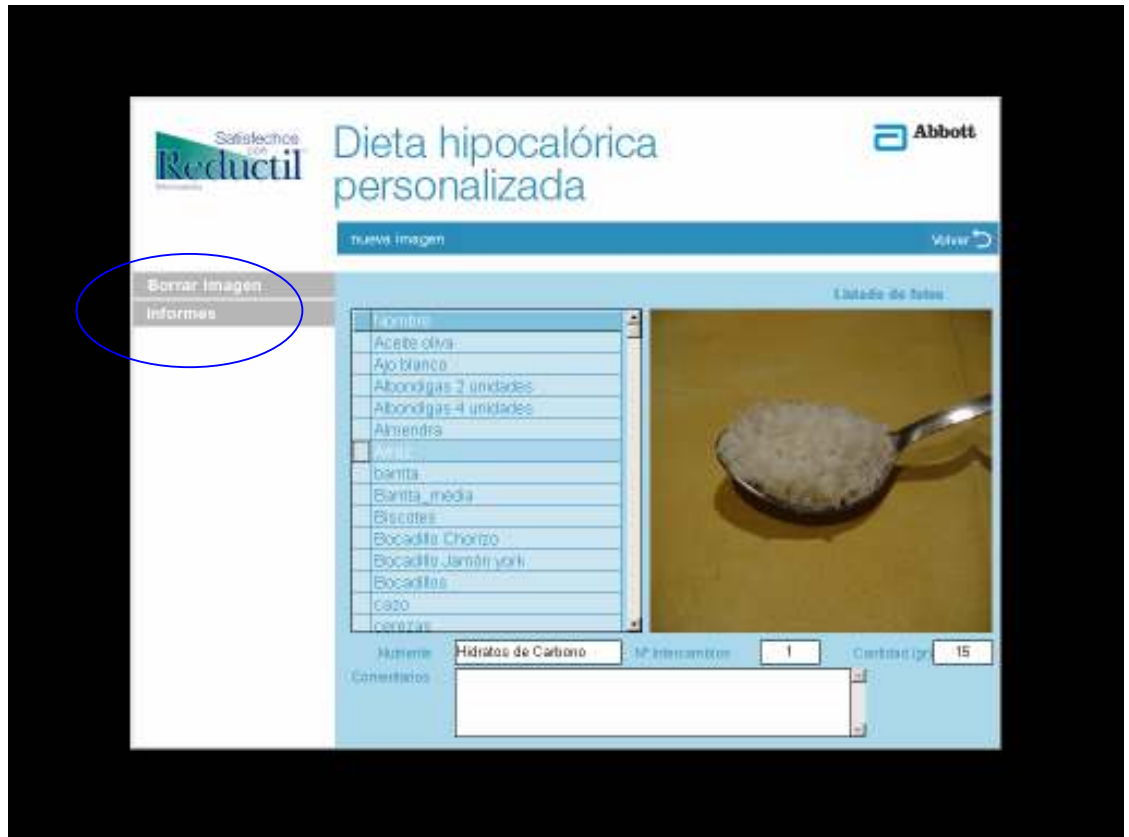
Existe otro tipo de informes que el paciente se puede llevar impreso o mostrar en el ordenador, que forman parte de un programa integral contra la obesidad como es el ejercicio. Podéis ver en la barra azul principal que hay un icono ejercicio físico donde aparecen unos campos a rellenar con peso del paciente, nº de calorías que desea gastar y tipo de deporte a realizar. Siempre hemos dicho que el cambio de hábitos debe ser pactado entre médico paciente, que ha de ser razonable y en todo momento adaptarse al tipo de vida del mismo. No sirve de nada que a una ama de casa con 5 hijos la recomendemos ir al gimnasio 3 horas diarias a perder peso, si sus dedicación al hogar es total. Será más probable que cumpla un plan de ejercicio si adaptamos esa pérdida de peso a actividades cotidianas (subir la escalera cuando vaya a la compra, barre o coser durante x tiempo, etc...)

Por lo tanto en este último apartado se puede seleccionar tres tipos de actividades:

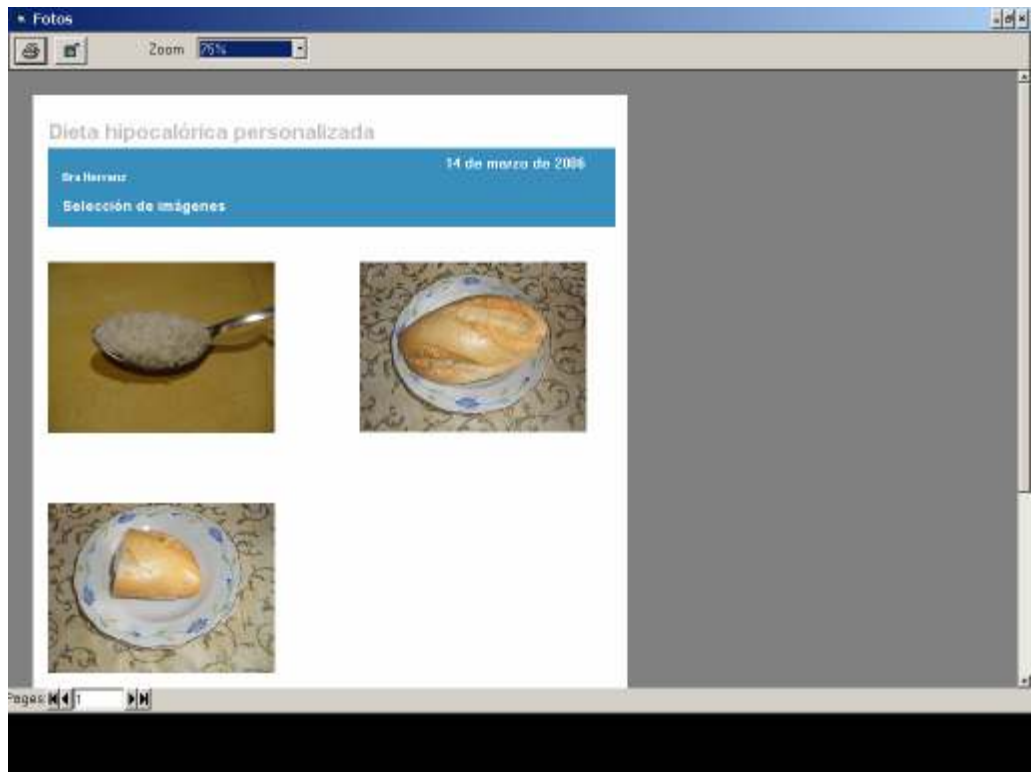
- Tareas domesticas.
- Actividades profesionales.
- Tareas recreativas

botón Mostrar resultados

Marcando una de las opciones y pinchando el botón Mostrar resultados se desplegará las distintas actividades y el tiempo que el paciente necesita realizar dicha actividad para perder las calorías que le hemos indicado con anterioridad. Seleccionaremos con el ratón haciendo clic en cada actividad y generaremos un informe que el paciente impreso se llevará a su casa.



Este programa permite la educación del paciente con las fotografías reales de alimentos que permiten que todo entendamos lo mismo por una ración de chorizo o dos dedos de barra de pan. Para ello en la barra principal seleccionar Imágenes y accederemos a una pantalla como esta que mostramos donde haciendo click seleccionaremos los alimentos que queremos mostrar. Nos da también información sobre que tipo de nutriente estamos hablando, en este caso con el cucharón de arroz, de hidratos de carbono, nº de intercambios a que corresponde y cantidad por gramos.



Si queremos que el paciente se lo lleve en papel generaremos un informe con el botón de informe de la izquierda.



Glosario de términos Dieta hipocalórica personalizada

ALIMENTO

Alimento es cualquier sustancia natural o sintética que contenga uno o varios de los cinco principios nutritivos (hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales).

No hay ningún alimento capaz de proporcionar todos los nutrientes en las cantidades adecuadas para satisfacer las necesidades de los adultos por ello es necesario combinar los distintos alimentos con el fin de realizar una alimentación equilibrada.

DIETA

Conocemos como dieta el aporte diario de alimentos destinado a satisfacer las necesidades de energía y nutrientes en sujetos sanos y enfermos, teniendo en cuenta un uso razonado de los alimentos basado en los principios científicos de la Nutrición.

La dieta deberá satisfacer las necesidades de energía, tanto los requerimientos basales como de actividad física, y aportar de manera suficiente los principios nutritivos contenidos en los alimentos.

DIETA HIPOCALÓRICA

Dieta que tiene como objetivo producir un déficit de energía que conduzca a la pérdida de peso. Utilizada en el tratamiento de la obesidad.

DIETA EQUILIBRADA

Dieta equilibrada es la que garantiza las necesidades de energía y nutrientes sin llevar al exceso pero evitando el déficit. El objetivo de toda dieta equilibrada es mantener a los individuos en condiciones óptimas de salud en todas las épocas y situaciones fisiológicas de la vida.

Una dieta equilibrada es consecuencia de la combinación adecuada de los distintos tipos de alimentos y presenta una distribución determinada de los tres nutrientes energéticos:

- 50-60% de Hidratos de Carbono
- 25-35% de Grasas
- 10-15% de Proteínas

GRUPOS DE ALIMENTOS

Los alimentos se clasifican en grupos de manera convencional. Aunque existen muchas maneras de clasificar los alimentos, en la Dieta por Intercambios utilizamos una clasificación funcional de seis grupos en razón del nutriente que predomina sobre los demás:

- o **Lácteos:** leche, yogur, queso fresco, cuajada, requesón. Contienen proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas (no vitamina C) y minerales (no hierro). Se clasifican...

Por último existe una opción en la barra de herramientas principal que se denomina glosario de términos. Entendemos que puede haber médicos o enfermeras que se enfrenten por primera vez a tratar la obesidad o a manejar dietas por intercambios y sea necesario tener una referencia de lo que significan los términos más importantes.

En este glosario podemos encontrar definiciones básicas como que es un alimento, una dieta, una dieta hipocalórica, equilibrada Otros menos básicos como la definición de los endocrinos del concepto ingesta, IMC, etc...

Un concepto que conviene explicar al médico y/o enfermera es el de INTERCAMBIO. Se entiende como: la cantidad de alimento que contiene 10gr de uno de los tres nutrientes energéticos. El objetivo a la hora de establecer el sistema de intercambios es proporcionar un sistema de "porciones" alimentarias donde las cantidades establecidas sigan un criterio objetivo que permitan el aprendizaje y el manejo de los



alimentos por parte de los pacientes con el fin de que puedan elaborar más fácilmente los menús. Esto tiene la ventaja de poder comer de todo en las cantidades de intercambios correspondientes para ingerir las calorías objetivo. Así una ensalada grande tendrá x nº de intercambios que serán los mismos ara una ración de embutido de chorizo con 4-5 porciones. Esto permite que el paciente no tenga ansiedad por ningún alimento ajustando las tomas en cantidad para seguir la dieta.

