club vital
CONGRESO

CONGRESO CLUB VITAL · 5 DE NOVIEMBRE DE 2026

Alimentación

Más allá de la dieta: una intervención terapéutica

N.D. Nancy Mercado

AMEDCO
AMESVIDA COLOMBIA
ACMES Asociación Colombiana de Medicina del Sueño
Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo
SOCMEF Sociedad Colombiana de Medicina Familiar

club vital
CONGRESO

PUNTO DE PARTIDA

Más allá de la palabra «dieta»

01

Una experiencia cotidiana

02

Un hábito que construimos

03

Una intervención terapéutica

De lo cotidiano al cuidado individualizado de la salud

club vital
CONGRESO

UNA EXPERIENCIA COTIDIANA

Alimentarse también puede ser divertido



Sabores y disfrute



Cultura y vínculos



Relación flexible con la comida

Comer también es compartir, disfrutar y construir vínculos.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

¿Aprendemos a alimentarnos o a prohibirnos alimentos?

> La alimentación saludable no debería construirse desde el miedo, sino desde **el conocimiento, el disfrute y el cuidado.**

Menos prohibiciones. Más comprensión y cuidado.

club vital
CONGRESO

ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS

¿Qué significa «basada en plantas»?



La base del plato son alimentos de origen vegetal:

- **Verduras y frutas**
- **Legumbres y cereales integrales**
- **Semillas y frutos secos**

No significa necesariamente excluir todos los alimentos de origen animal.

club vital
CONGRESO

EVIDENCIA · SATIJA ET AL. (2016) · ESTUDIO OBSERVACIONAL

La calidad también importa



Mayor calidad nutricional

Frutas enteras, verduras, legumbres y cereales integrales



Menor calidad nutricional

Bebidas azucaradas, dulces y harinas refinadas

No basta con que sea de origen vegetal: también importa su calidad nutricional.

club vital
CONGRESO

EJEMPLO PRÁCTICO · NO ES UNA FÓRMULA ÚNICA

Un plato cercano a nuestra cultura



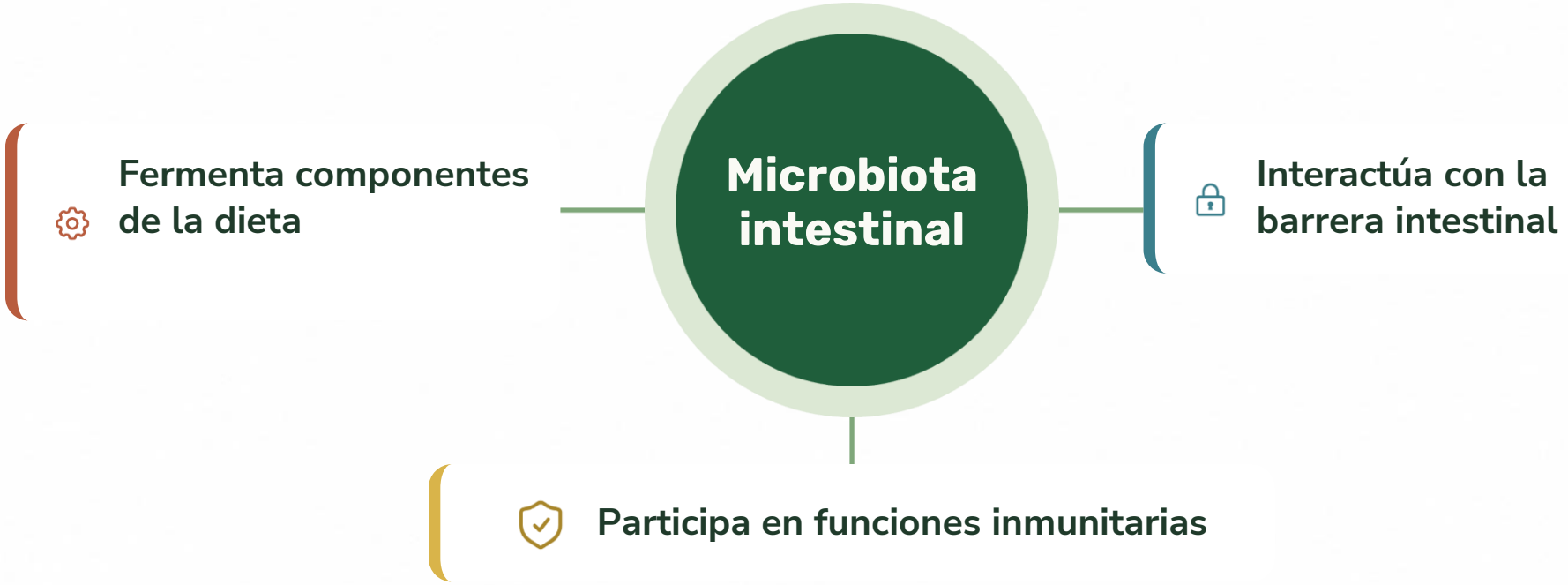
UN PLATO COTIDIANO

- **Arroz + fríjoles**
- **Verduras de colores**
- **Aguacate**

Según las necesidades y preferencias de cada persona, también puede incluir huevo, pescado o pollo.

MICROBIOTA INTESTINAL

Microbiota: un ecosistema vivo



club vital
CONGRESO

EVIDENCIA · WASTYK ET AL., CELL (2021)

Alimentación y microbiota: ¿qué observamos?

ALIMENTACIÓN RICA EN FIBRA

Cambios funcionales en la microbiota

Ejemplo: fríjoles, lentejas, avena, frutas y verduras enteras



Alimentación rica en fibra

ALIMENTOS FERMENTADOS

Mayor diversidad de la microbiota observada en el estudio

Ejemplo: kumis, yogur natural sin azúcar, kéfir (búlgaros)



Alimentos fermentados

⚠ **Precaución:** ensayo pequeño en adultos sanos; no demuestra prevención ni tratamiento de enfermedades.

club vital
CONGRESO

MICROBIOTA Y HÁBITOS COTIDIANOS

¿Qué podemos hacer en la práctica?



1. **Variedad vegetal**
2. **Distintos tipos de fibra**
3. **Fermentados, cuando sean apropiados**

No se trata de buscar un alimento milagroso, sino de construir hábitos que favorezcan nuestra salud.

INDIVIDUALIZAR

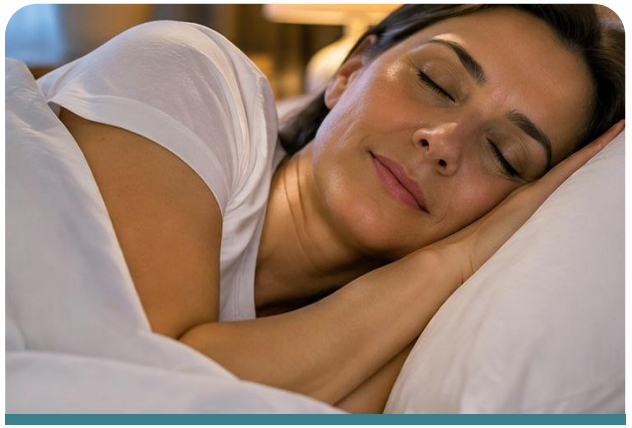
¿Todos necesitamos el mismo plan alimentario?



Edad y actividad



Estado de salud y síntomas



Preferencias y contexto

La alimentación debe adaptarse a la persona, no la persona a una dieta.

club vital
CONGRESO

LA SECUENCIA CLÍNICA

De la recomendación a la intervención

Un proceso que no termina en la primera consulta.

Reevaluar permite ajustar la intervención y continuar el acompañamiento.



club vital
CONGRESO

EJEMPLO DE CONSULTA · EVIDENCIA CLÍNICA

Azúcar y cáncer: evitar conclusiones simplistas

LO QUE SABEMOS

Las células tumorales utilizan glucosa.

LO QUE NO PODEMOS CONCLUIR

Que eliminar los carbohidratos sea un tratamiento antitumoral demostrado.

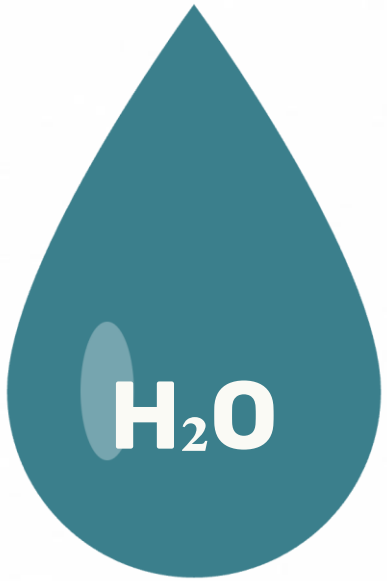
Una observación biológica no equivale a una recomendación clínica.

Fuentes: ESPEN, Muscaritoli et al. (2021) · National Cancer Institute

club vital
CONGRESO

HIDRATACIÓN

Hidratación: mucho más que tomar agua



Equilibrio de líquidos

Entradas ↔ salidas

Agua de bebidas y alimentos

Bebidas · frutas · verduras

Necesidades individuales

Edad · salud · contexto

club vital
CONGRESO

AGUA APROXIMADA POR CADA 100 G DE ALIMENTO

¡El agua también se come!



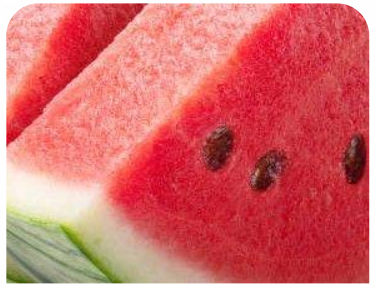
Pepino

95–96 %



Tomate

94–95 %



Sandía

91–92 %



Naranja

86–87 %



Manzana

85–86 %

Valores aproximados; varían según la variedad y la preparación. Fuente: USDA FoodData Central.

INDIVIDUALIZAR TAMBIÉN LA HIDRATACIÓN

¿Más agua siempre es mejor?

8 vasos

al día no es una indicación universal.



Calor y actividad física



Vómito o diarrea: pérdida de electrolitos



Enfermedades que requieren control de líquidos

club vital
CONGRESO



Alimentarnos es mucho más que seguir una dieta.

Es disfrutar, elegir con conocimiento, respetar nuestras necesidades y cuidar nuestra salud cada día.

La salud no se trata, se construye.

PARA PROFUNDIZAR

Referencias

1. Satija A, et al. Plant-based dietary patterns and incidence of type 2 diabetes in US men and women: results from three prospective cohort studies. *PLoS Medicine*. 2016.
2. Wastyk HC, et al. Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status. *Cell*. 2021.
3. Muscaritoli M, et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. *Clinical Nutrition*. 2021.
4. National Cancer Institute (NCI). Información sobre nutrición en el tratamiento del cáncer.
5. U.S. Department of Agriculture. FoodData Central.

club vital
CONGRESO

¡Gracias!

Preguntas y comentarios

N.D. Nancy Mercado

Correo: **nd.nancymercado@gmail.com**

Instagram: **@nutrition_with_nancy**

AMEDCO
AMESVIDA COLOMBIA
ACMES Asociación Colombiana de Medicina del Sueño
Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo
SOCMEF Sociedad Colombiana de Medicina Familiar