

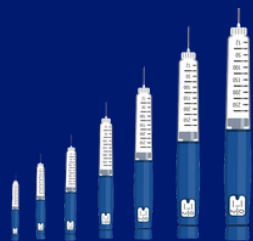
Tips para quien usa medicamentos para la obesidad

Centrarse en los patrones de alimentación cuando se toman medicamentos GLP1 o GLP1/GIP reduce los efectos secundarios, maximiza la salud y mejora la calidad de vida.

- **aGLP1: Semaglutida (Wegovy), Liraglutida (Saxenda)**
- **aGLP1/GIP: Tirzepatida (Mounjaro)**

Estos consejos no están dirigidos específicamente a modificar el peso. Todos los enfoques nutricionales deben ser flexibles, sostenibles, disfrutables, no restrictivos, nutricionalmente balanceados, alcanzables y culturalmente apropiados.

Cambiar lentamente la dosis según los efectos secundarios



Mejora la tolerancia y la experiencia del tratamiento

Comer pequeñas cantidades regularmente



Previene las náuseas

Priorizar la proteína, la fibra y el agua



Nutrición e hidratación adecuadas para la salud (para músculos e intestino)

Evitar comer tarde en la noche



Reduce el reflujo gástrico

Minimizar el consumo de alimentos procesados y altos en grasa



Reduce el riesgo de malestar intestinal y diarrea

Cuidar las bebidas gaseosas, el alcohol y la comida picante



Reduce el reflujo gástrico

Hacer actividad física de fuerza



Mantiene la masa muscular

Comer despacio y sin distracciones



Permite la señal de saciedad

Realizado por:



Adaptado por:

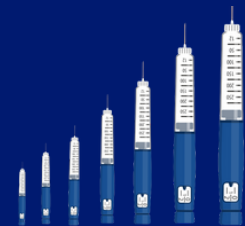
Obesidades

© 2025

A

Ajustar dosis según tolerancia individual (indicado por el médico)

Los protocolos de dosificación estándar deben modificarse según la tolerancia/respuesta individual. No aumente la dosis si persisten los efectos secundarios significativos; reduzca la dosis si son graves. Un tratamiento que no se tolera no es eficaz.



D

Distribuir regularmente la comida

Comer pequeñas cantidades y con regularidad reduce las náuseas y el riesgo de comer más allá de la saciedad.



H

Hidratación adecuada

Consumir más de 2 litros de agua natural al día reduce el estreñimiento y evita la deshidratación.

E

Ejercicio de fuerza

Cualquier movimiento en el que el cuerpo trabaje contra una resistencia: ejercicios con el propio peso (flexiones), ligas, pesas o incluso yoga. La clave está en la progresión con el tiempo. Ayuda a mantener la fuerza, la musculatura y el metabolismo. Puede que no provoque un cambio de peso, pero es vital para la salud, la movilidad y la independencia.



R

Reducir irritantes

Alcohol, bebidas gaseosas, comida picante. Aumentan el ácido y provocan acidez estomacal.



E

Evitar alimentos ultraprocesados y grasos

Los alimentos elevados en grasa (fritos, cremosos) y los ultraprocesados pueden causar molestias intestinales (urgencia, distensión, calambres, diarrea). Es más difícil cuando se come fuera de casa o se viaja, así que planifica con anticipación.



N

Nutrición rica en proteína y fibra

No desperdiciar la sensación de saciedad con alimentos de menor valor nutricional.

- Proteína (1 g/kg de peso corporal) protege los músculos y da saciedad. Fuentes: carne, aves, pescado, legumbres (frijoles/chícharos), tofu/soya, huevos, frutos secos/semillas, leche, queso, yogur.
- Fibra adecuada (25 g/día). Fuentes: cereales, pan/pasta integral, arroz integral, fruta, verdura, semillas/frutos secos, frijoles/legumbres. El kiwi también puede ser útil para el estreñimiento.



C

Cenar temprano

Comer tarde aumenta el reflujo gástrico y los eructos sulfurosos o con sabor a huevo. Es más notorio al comenzar el medicamento y se debe a un vaciamiento gástrico más lento. Intenta comer la comida principal antes de las 7 pm.



I

Introspección alimentaria

Comer despacio y sin distracciones reduce el riesgo de comer más allá de la saciedad (lo que provoca náuseas, distensión, calambres y malestar intestinal). Con el tiempo, nos acostumbramos a nuestro nuevo sistema de apetito y porciones.

A

Alianza terapéutica

La adherencia mejora cuando se comparten experiencias, se personalizan estrategias y se promueve la autonomía en el proceso de cambio.



Realizado por:



Adaptado por:



© 2025

Hoy, hay mucha gente que vive con obesidad que por fin está recibiendo un tratamiento integral para la obesidad.

Existen muchos tips para acompañar adecuadamente a los pacientes que utilizan medicamentos GLP1 o GLP1/GIP para el manejo de la obesidad. Conocer estas recomendaciones es indispensable para reducir los efectos secundarios, maximizar la salud y mejorar la calidad de vida.

Ajustar dosis según tolerancia
Distribuir regularmente la comida
Hidratación adecuada
Ejercicio de fuerza
Reducir irritantes
Evitar comida ultraprocesada y grasosa
Nutrición rica en proteína y fibra
Cenar temprano
Introspección alimentaria
Alianza terapéutica

Recuerda, la clave está en la ADHERENCIA.

Nota: Consulta con tu médico antes de hacer cualquier modificación en tu tratamiento.

Esta es una colaboración con información traducida/adaptada del Dr. Michael Crotty y [My Best Weight](#).

Referencias complementarias:

-Almandoz JP, et al. Nutritional considerations with antiobesity medications. Obesity (Silver Spring). 2024 Sep;32(9):1613-1631.
-Gorgojo-Martínez JJ, et al. Clinical Recommendations to Manage Gastrointestinal Adverse Events in Patients Treated with Glp-1 Receptor Agonists: A Multidisciplinary Expert Consensus. J Clin Med. 2022 Dec 24;12(1):145.