



1 Valoración previa del patrón de alimentación individual (encuesta dietética), mediciones antropométricas, condición física y práctica deportiva para fundamentar la terapia nutricional y de ejercicio ^(1,2). Antecedentes y contraindicaciones para la prescripción nutricional o el ejercicio.

2 Terapia nutricional:

- **Educación sobre el impacto glucémico de los carbohidratos, las grasas y las proteínas** ⁽²⁾. Recomendar:
 - a. Fuentes de carbohidratos mínimamente procesadas, ricas en nutrientes y con alto contenido de fibra (al menos 14 g de fibra/día cada 1000 kcal).
 - b. Aporte diario de proteínas 0,8 - 1,5 g/kg de peso corporal/día.
 - c. Limitar la ingesta de alimentos con alto contenido en sal, grasas saturadas y trans ⁽²⁾.
- **Ajuste calórico** si precisa.
- **Si obesidad o enfermedad hepática metabólica:** a mayor pérdida porcentual de peso (3-7% si IMC > 27) (>10% si IMC > 30) (>15% si IMC > 35) se maximizan beneficios cardiometabólicos y renales ^(1,2).
- **Si Fragilidad:** evitar el bajo peso e ingesta escasa de alimentos con proteínas.
- **Si ERC:** no restringir la ingesta de proteínas por debajo de 0,8 g/kg de peso corporal/día ^(2,4).
- **Patrones de alimentación más recomendados:** dieta mediterránea, dieta DASH.

3 Ejercicio físico semanal combinado además de la actividad física no estructurada como caminar, subir escaleras, actividades de ocio, tareas del hogar, actividad laboral, etc.

- **Tipo de ejercicio:** aeróbico (al menos 3 días/semana. Óptimo: 5 días/semana) + entrenamiento de fuerza (2 o 3 días/semana en días no consecutivos) + ejercicios de flexibilidad, equilibrio y coordinación en cada sesión.



- **Tiempo e Intensidad:**

- **Actividad aeróbica:** mínimo 10 minutos. Óptimo: 150 minutos/semana o 60 minutos/día o más de intensidad moderada a vigorosa
- **Entrenamiento de fuerza:** cada sesión incluye de 5 a 10 ejercicios (8-15 repeticiones por ejercicio) con ejercitar los grandes grupos musculares.
- **Entrenamiento de flexibilidad, equilibrio y coordinación:** cada sesión incluye al menos 10 ejercicios dinámicos o estáticos para ejercitar las principales articulaciones, mantener cada posición 15-30 segundos

- **Frecuencia:**

- No dejar más de dos días sin actividad.
- Interrumpir episodios de actividad sedentaria al menos cada 30 minutos: poniéndose de pie, caminando o realizando una actividad liviana.

- **Progresión:** en personas con patrón sedentario, la actividad debe progresar en intensidad, frecuencia y/o duración.

- **En Fragilidad:** evitar la pérdida de masa muscular. Ejercicio multicomponente de baja-moderada intensidad en sesiones de 30-45 minutos, 3 veces/semana.

- **Recomendaciones de seguridad:**

- Hidratación, ropa adecuada, prevención de lesiones, prevención de hipoglucemias, etc.
- Detener el ejercicio si aparecen síntomas de alarma como dolor en pecho, mareo, fatiga excesiva o síntomas de hipoglucemia.

- **Si la persona está en tratamiento con insulina o secretagogos, tener en cuenta:**

- Cantidad de insulina activa circulante.
- Seguimiento de valores glucémicos. Valorar suplementos de carbohidratos según duración e intensidad de la sesión de ejercicio.