

PRÓLOGO

La pandemia de obesidad es un problema creciente en el mundo occidental y todavía no hemos hallado una solución eficaz para frenarla.

Esto ocurre en una era de plena disponibilidad de alimentos durante las 24 horas del día y 7 días por semana como nunca ha ocurrido hasta ahora. Además, vivimos en una sociedad con un sedentarismo que se torna cada vez más preocupante. Los *delivery*, los controles remotos e internet han modificado nuestra vida cotidiana a tal punto que ya casi no necesitamos movernos para atender nuestras necesidades básicas.

En este contexto, nosotros, los profesionales de la salud, intentamos ayudar a nuestros pacientes a mejorar su calidad de vida. Y la tarea es compleja.

La nueva guía visual de la Lic. Mariana Patrón Farías promete ser una gran ayuda para los médicos y nutricionistas que trabajan en el área de la alimentación.

Es que la comunicación médico-paciente es un aspecto muchas veces ignorado y sin embargo muy importante a la hora de conseguir que un paciente logre cambios en su forma de alimentación que le permitan perder peso. Por eso, este nuevo libro constituye un aporte muy interesante para los profesionales de la nutrición que desempeñamos nuestra tarea en instituciones o en consultorios, porque es una herramienta con la cual podemos sistematizar de manera didáctica la información con la cual nos acercamos a nuestros pacientes.

Creo que este cuadernillo se erigirá como una obra imprescindible para los profesionales que trabajan en nutrición porque propone con creatividad y gráficos sencillos una guía para que el profesional trabaje junto al paciente los principales aspectos que lo llevarán a mejorar su salud. Y sobre todo para lograr su adherencia.

¿Cómo es un descenso de peso sano? ¿Cuál es tu problema real? ¿Cuáles son tus barreras para cuidarte? ¿Cuáles son los hábitos que quieres cambiar? ¿Cuál es tu peso ideal? Estas son algunas de las preguntas y problemas que se trabajan en este cuadernillo y que mejorarán nuestra tarea diaria en el desafío que es el abordaje de la obesidad.



Dra. Mónica Katz

Médica Especialista en Nutrición

Directora de la Carrera Especialista en Nutrición con orientación en Obesidad - Universidad Favaloro