

Jiménez Alcaide, A¹.; Alfaro Martínez, J.J².; Botella Romero, F².; García Arce, L².; García Gómez, A².; Navarro López, M³.; Pedrón Megías, A⁴.; Vicente Albiñana, A⁴.

¹ Unidad de Dietética. Hospital General de Tomelloso (Ciudad Real).

² Sección de Endocrinología y Nutrición. Hospital General de Albacete.

³ Unidad de Dietética. Hospital General de Villarrobledo (Albacete).

⁴ Unidad de Dietética. Hospital General de Almansa (Albacete)

INTRODUCCIÓN:

Uno de los motivos esgrimidos frecuentemente por los pacientes en la consulta para no seguir adecuadamente la dieta hipocalórica prescrita es su coste, supuestamente superior a la dieta convencional.

OBJETIVOS:

- Comparar el coste de diferentes tipos de dieta hipocalóricas por persona y día, con una alimentación considerada "normal".
- Estimar si resulta más barato seguir una dieta hipocalórica compuesta de alimentos que una basada en fórmulas comerciales de bajo contenido energético (VLCD).

METODOLOGÍA:

Elaboración de dietas semanales de 1200 Kcal y 1500 Kcal (con alimentos convencionales; o bien a partir, de fórmulas comerciales de sustitución de dos laboratorios diferentes), y comparación del coste de dichas dietas con los de una dieta media basal (2500 Kcal) y con el consumo medio de alimentos y bebidas no alcohólicas en España por individuo, según datos del Instituto Nacional de Estadística del año 2006(INE).

Para conocer el coste de las dietas se ha obtenido la media a partir del estudio de precios de productos alimenticios de marca blanca en dos superficies comerciales (hipermercado y supermercado) en tres provincias de Castilla La Mancha (Albacete, Ciudad Real y Toledo).

RESULTADOS:

TIPO DE DIETA	Kcal totales/ día	% Hidratos de carbono	% Proteínas	% Lípidos	Coste (€) persona/día
Hipocalórica 1.200	1248,4	50	22	28	4,14
Hipocalórica 1.500	1559,4	48	21	31	4,66
Hipocalórica Optifast®	1435,9	41,9	34,6	23,5	20,42
Hipocalórica Vegestart®	1440,8	47	34,4	20,6	22,29
Basal (2.500 Kcal)	2559,3	45,1	17	37,9	5,49
Consumo medio en alimentación (INE-2006)	-	-	-	-	4,42

CONCLUSIONES:

- El coste económico de las dietas resulta directamente proporcional al contenido energético de las mismas, por tanto, las dietas con menor aporte energético resultan más baratas y, en todo caso, equiparables al consumo medio en alimentos y bebidas no alcohólicas en España
- Las VLCD basadas en fórmulas comerciales multiplican por cinco el coste, aunque hay que tener en cuenta que estas fórmulas pueden usarse como sustitutivo de alguna de las comidas.
- Tomando como referencia los datos del INE, nuestros datos ponen de manifiesto que estar a dieta no es caro.