

**Efecto en el peso de una dieta casera en mujeres con sobrepeso u obesidad:  
un ensayo controlado aleatorizado (pp. 743-762)**

Antonio Laguna-Camacho y María de Jesús Serrano-Plata  
*Universidad Autónoma del Estado de México (México)*

Las guías dietéticas oficiales para bajar peso incluyen la práctica de una “alimentación saludable”, sin embargo, tales recomendaciones no siempre comprenden el contexto cultural. El objetivo de este estudio fue medir el efecto de recomendar una dieta descrita como casera (ejemplificada por preparaciones de comidas típicas consumidas en México) vs. recomendar una dieta isocalórica descrita como saludable (representada por el *plato del bien comer*) en el peso de mujeres mexicanas con sobrepeso u obesidad. Inicialmente fueron asignadas al azar 159 mujeres a la dieta casera o la dieta saludable y 30 mujeres completaron la intervención. El efecto sobre el peso de la dieta recomendada a 4, 8 y 12 semanas se determinó por análisis de varianza unifactorial y por modelo de regresión aleatorio. Las participantes en promedio bajaron significativamente de peso durante la intervención sin diferencia estadística significativa entre la dieta casera y la dieta saludable. Este hallazgo apoya la estrategia contra la obesidad de recomendar dietas tradicionales en términos reconocidos culturalmente.