

Habla con tus pacientes y clientes sobre las rutinas de alimentación saludable

Como profesional de la salud, sabes que es importante ayudar a tus pacientes a elegir alimentos más saludables. Después de todo, la nutrición es una de las mejores herramientas que tenemos para prevenir enfermedades crónicas. Pero puede ser difícil motivar a tus pacientes durante el poco tiempo que compartes con ellos.

Las Guías Alimentarias para Estadounidenses, 2020-2025 (DGA, por sus siglas en inglés) ofrecen orientación sobre la nutrición, respaldada por evidencia científica, que puede facilitar tu trabajo. Esto incluye orientación según las distintas etapas de la vida, desde el nacimiento hasta la edad adulta. **Comparte las recomendaciones con tus pacientes y ayúdales a desarrollar una rutina de alimentación saludable.**



Inicia la conversación

Cuando hables sobre la alimentación saludable con tus pacientes, mantén un tono positivo y alentador. Prueba estas formas amigables de iniciar una conversación:



¿Cómo es una cena típica para tu familia?

Infórmate sobre la realidad cotidiana de las personas. Pregúntales sobre sus comidas favoritas y averigua si comen juntos o por separado. Luego, sugiere cambios pequeños y saludables adaptados a su situación.



¿Quién hace las compras y cocina en tu casa?

Averigua qué compran y con qué frecuencia cocinan. Explícales cómo usar las etiquetas de información nutricional (*Nutrition Facts*, en inglés) incluidas en los alimentos envasados para elegir opciones más saludables, y anímales a cocinar más en casa.



Cuando tienes sed, ¿qué tipo de bebida seleccionas?

Más de un tercio de los azúcares añadidos en la dieta nutricional de los estadounidenses proviene de bebidas endulzadas como las gaseosas (*sodas*, en inglés). Trata de orientar a tus pacientes hacia opciones más saludables, como el agua.

Recomienda una mezcla de alimentos saludables

Anima a tus pacientes a **llenar la mitad de sus platos con frutas y verduras**, y a elegir una variedad de alimentos que disfruten en cada grupo de alimentos:



Frutas como manzanas, bayas, naranjas, mangos y plátanos



Verduras como brócoli, papas dulces (batatas, boniatos), remolacha (betarragas, betabel/o), okra (quimbombó), espinacas, pimentones, frijoles (porotos) negros, vainas de soya (edamame) y jícama



Granos integrales como arroz integral, mijo, avena, bulgur (bulgor), pan de harina integral y pasta



Proteínas como carnes con poca grasa y pollo, huevos, productos del mar (pescados y mariscos), frijoles (porotos) y lentejas, nueces y semillas, y tofu



Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como leche, yogur, queso, productos lácteos sin lactosa, y bebidas fortificadas de soya (leche de soya), o yogur de soya



Aceites como aceite vegetal, aceite de oliva y aceites derivados de alimentos como los productos del mar (pescados y mariscos), paltas (aguacates) y nueces



Encuentra más ejemplos de alimentos saludables en DietaryGuidelines.gov/es/2025-cdggf [PDF – 7.1 MB].



Ayúdales a establecer límites saludables

Como parte de una rutina de alimentación saludable, es importante reducir los azúcares añadidos, las grasas saturadas y el sodio. Ayuda a tus pacientes a mantenerse dentro de los límites saludables compartiendo estos puntos clave:



Los **azúcares añadidos** hacen que sea más difícil obtener todos los nutrientes que una persona necesita, sin al mismo tiempo tener que consumir demasiadas calorías. Las Guías Alimentarias para Estadounidenses recomiendan que menos del 10% de las calorías provengan de los azúcares añadidos. Eso es alrededor de 50 gramos al día para una dieta de 2.000 calorías. Y los niños menores de 2 años no deberían consumir azúcares añadidos en absoluto.



Demasiadas **grasas saturadas** pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Para todas las personas mayores de 2 años, las Guías Alimentarias para Estadounidenses recomiendan que menos del 10% de las calorías provengan de las grasas saturadas, lo que equivale a unos 20 gramos al día para una dieta de 2.000 calorías.



Demasiado **sodio** puede aumentar el riesgo de tener presión arterial alta, un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular. Los adultos y los niños mayores de 14 años deben limitar el sodio a no más de 2.300 miligramos por día, y los niños más pequeños necesitan incluso menos.



Anima a tus pacientes a usar la etiqueta de información nutricional presente en los alimentos envasados para elegir alimentos más saludables y cocinar más en casa usando ingredientes bajos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.



¿Qué pasa con el alcohol?

Si tus pacientes beben alcohol, diles que **beber menos es mejor** para su salud. Alienta a tus pacientes a que no beban o que beban con moderación: una bebida o menos al día para las mujeres y 2 bebidas o menos al día para los hombres.

Y recuerda que algunos de tus pacientes no deben beber nada, como las personas embarazadas o con ciertas afecciones de salud.

Haz que la alimentación saludable sea un objetivo alcanzable

Cambiar el comportamiento puede parecer abrumador al principio. ¡Pero comer sano realmente vale la pena! Recuérdales a tus pacientes que elegir alimentos saludables ahora puede ayudar a prevenir enfermedades y mantenerlos saludables en el futuro. Luego, comparte estos mensajes para prepararlos para el éxito:

- **Los pequeños cambios suman.** Una alimentación saludable no tiene que ser radical, y no tiene que implicar grandes cambios. La clave es hacer que cada bocado que se consume cuente para lograr cambios simples y saludables.
- **La alimentación saludable puede funcionar para todos.** Todas las personas pueden desarrollar una rutina de alimentación saludable que se ajuste a sus gustos, tradiciones, culturas y al presupuesto de la familia.
- **Nunca es demasiado tarde (¡o demasiado temprano!) para comenzar.** La alimentación saludable es clave en cada etapa de la vida. No importa la edad: siempre es un buen momento para hacer un cambio. Y cuando los adultos ejemplifican con su conducta los hábitos saludables, preparan a sus hijos para adoptar una vida de alimentación saludable.



Ofrece tu apoyo

La alimentación saludable puede ser un tema delicado, así que usa estos consejos para que tus pacientes se sientan apoyados:

- **Diles que estás de su lado.** Cuando se trata de la orientación nutricional, dar sermones y criticar a tus pacientes puede resultar contraproducente. ¡Así que haz que sientan que están haciendo un trabajo de equipo! Diles que quieres trabajar codo a codo para encontrar un plan de alimentación saludable que funcione para ellos.
- **Celebra el éxito.** Cuando tus pacientes hagan un cambio saludable, ¡celébralos! Si notas cambios positivos en su salud, como un peso más saludable o una reducción en la presión arterial, relaciona estos beneficios con su elección de alimentos más saludables.
- **Usa la empatía.** Cambiar el comportamiento es difícil, especialmente cuando se trata de alimentos. Lo importante es animar a tus pacientes a seguir intentándolo. Escucha sus preocupaciones y habla sobre las formas de superar las barreras para lograr una alimentación saludable.

Prepárate para enfrentar las barreras

Alimentarse de manera saludable puede ser un desafío para algunas personas. Comparte estos consejos para ayudar a tus pacientes a superar las barreras frecuentes:

- **“No puedo costear los alimentos saludables”.**

Ofrece consejos para hacer compras económicas, como adquirir frutas y verduras congeladas o enlatadas en lugar de frescas, y ayúdales a encontrar más consejos en [MyPlate.gov/Eat-Healthy/Healthy-Eating-Budget](https://www.MyPlate.gov/Eat-Healthy/Healthy-Eating-Budget) (en inglés). Y si no pueden comprar suficiente comida para sus familias, conéctalos con programas que puedan ayudarles en [USA.gov/espanol/Asistencia-Alimentaria](https://www.USA.gov/espanol/Asistencia-Alimentaria).

- **“No tengo tiempo para cocinar comidas saludables”.**

Sugiere que cocinen una cena saludable solo una vez a la semana. Ese es un excelente primer paso. O pueden intentar cocinar comidas por partes durante el fin de semana para calentar durante la hora de cena en la semana.

- **“Los alimentos saludables simplemente no son convenientes”.**

Dales consejos para facilitar la elección de alimentos saludables. Pueden tener a mano frutas y verduras cortadas en el refrigerador para que les resulte fácil merendar. De otro modo, sugiere opciones más saludables de comida rápida y para llevar, como un sándwich de pollo a la parrilla en lugar de frito.

- **“Mis hijos no comen nada saludable”.**

¡Déjales saber que este es un desafío común! Diles que los niños pueden tardar hasta diez intentos en acostumbrarse a un alimento nuevo. Aconséjales que los niños participen en hacer las compras y cocinar. De esa manera, los niños pueden elegir algunos alimentos saludables que estén dispuestos a probar.

- **“Los expertos siguen cambiando de opinión sobre lo que es saludable”.**

Explícales que las Guías Alimentarias para Estadounidenses no son una dieta de moda, sino que un marco básico de referencia para una alimentación saludable, que se mantiene estable año tras año. Las personas pueden confiar en las Guías Alimentarias para Estadounidenses porque fueron creadas usando la mejor evidencia nutricional que tenemos.





Encuentra recursos para tus pacientes

Esta hoja informativa es solo para profesionales, pero hay muchos materiales que puedes compartir con tus pacientes:

- Infórmate sobre las Guías Alimentarias para Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés), incluida la orientación específica para las diferentes etapas de la vida, y encuentra las hojas informativas y otros recursos para compartir en DietaryGuidelines.gov/es/Recursos
- Comparte con tus pacientes el sitio web MyPlate.gov (en inglés) para encontrar más consejos prácticos, recetas y recomendaciones para una alimentación saludable.

