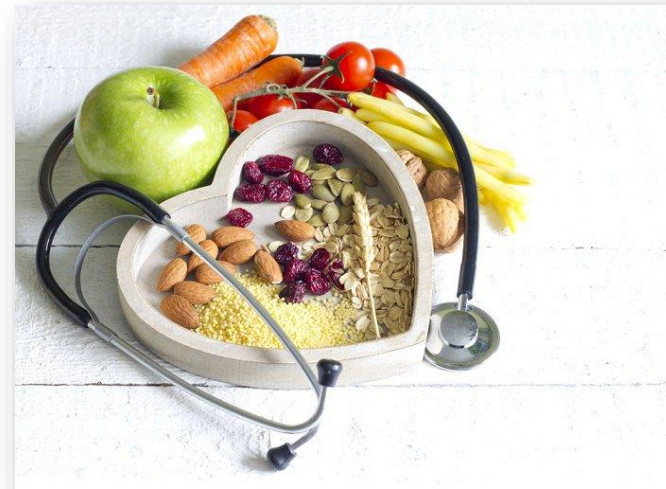


Alimentación saludable para pacientes con condiciones crónicas



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos

Describir los conceptos de alimentación saludable y condiciones crónicas.



Identificar los grupos de alimentos y nutrientes.



Mencionar los beneficios de mantener una alimentación saludable.



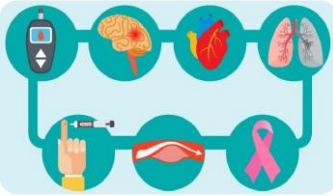
¿Qué es la alimentación saludable?



La alimentación saludable se basa en consumir una variedad de alimentos que ofrezcan los nutrientes que se necesitan para mantenerse sano, sentirse bien y tener energía.

La alimentación saludable es importante para todos, porque junto con la actividad física ayuda al cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

¿Qué son las condiciones crónicas?



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) definen las condiciones crónicas como condiciones médicas que duran 1 año o más y requieren atención médica continua o limitan las actividades cotidianas o ambas cosas.

6 de cada 10 adultos en los Estados Unidos tienen al menos una enfermedad crónica y 4 de cada 10 tienen dos o más enfermedades crónicas.

La mayoría de las enfermedades crónicas prevenibles son desarrolladas por varios factores de riesgo tales como: **fumar, inactividad física, consumo de alcohol en exceso y mala alimentación.**

Factor de Riesgo



- La mala alimentación es un factor de riesgo importante para la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, ciertos tipos de cáncer y la depresión.

¿Comes alimentos saludables?

Solo 1 de cada 10 adultos come las cantidades recomendadas de frutas y vegetales.

La alimentación saludable es un factor importante para el manejo de las enfermedades crónicas y la prevención de complicaciones.



Conozca la etiqueta nutricional y los nutrientes recomendados

Es importante leer la información de la etiqueta nutricional para poder realizar una mejor elección de sus alimentos.

Etiqueta:

Parámetros para seleccionar un alimento

- Grasa total: 3g o menos por porción
- Grasa saturada: 1g o menos por porción
- Grasa trans: 0.5g o menos por porción
- Colesterol: 20mg o menos por porción
- Sodio: 140mg o menos por porción
- Fibra dietética: más de 3g por porción
- Azúcares: 8g o menos por porción



La alimentación saludable incluye los siguientes nutrientes:

Grasas: es una fuente de energía y ayuda al cuerpo a absorber vitaminas.

Ejemplo: aceite de oliva

Vitaminas: el cuerpo necesita vitaminas para crecer y desarrollarse.

Ejemplo: vitamina C

Minerales: ayudan a mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando bien.

Ejemplo: hierro

Proteínas: fortalecen y mantienen los huesos, los músculos y la piel.

Ejemplo: carnes

Carbohidratos: son moléculas de azúcar (principal fuente de energía para las células, tejidos y órganos).

Ejemplos: azúcares, almidones y fibra

Agua: se necesita para vivir. Verifique con su nutricionista la cantidad de agua que debe consumir, de acuerdo con su peso o sus condiciones de salud.

MiPlato para un Puerto Rico Saludable

Frutas

Procura que la mitad del plato sean frutas y hortalizas.



Toma agua con las comidas y durante todo el día.

Hortalizas y Legumbres

Selecciona hortalizas de todos los colores.

Cereales y Farináceos

Consume cereales de grano entero y una variedad de viandas.



Lácteos

Toma leche, consume queso y otros productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

Alimentos Proteicos

Come alimentos proteicos como aves y carnes magras, pescados y mariscos, legumbres y semillas.



Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.



COMISIÓN DE
ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
DE PUERTO RICO

La nueva pirámide

Proteínas, lácteos y
grasas saludables

Verduras y
Frutas



Granos
integrales

Alimentos saludables que debe incluir...

Verduras y Hortalizas

- Brócoli
- Espinacas
- Zanahoria
- Lechuga



Frutas

- Manzana
- Guineo
- China
- Mango
- Uva
- Fresa



Cereales integrales

- Avena
- Arroz integral
- Pan integral



Lácteos

- Leche
- Queso
- Yogur



Proteínas

- Pescados y mariscos
- Carnes
- Frijoles y lentejas
- Tofu
- Nueces
- Huevos



Verduras y Hortalizas (vegetales)

Son una excelente fuente de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.

Consumir vegetales le aporta beneficios a la salud y le protege contra ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades.

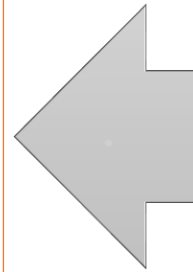
Pueden ser frescas, congeladas, secas o enlatadas bajos en sodio.



Frutas

Aportan gran variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes.
Consumir frutas le aporta beneficios a la salud y le protege contra ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades.

Consuma variedad de frutas de todo tipo, ya sean frescas, congeladas, enlatadas o secas.



Cereales Integrales

Aportan una alta cantidad de fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y carbohidratos.

Consumir granos enteros le ayuda a perder peso y reducir el riesgo de enfermedades crónicas a largo plazo.

Elija pan integral, avena, arroz integral, pasta de granos, harina de trigo.



Proteínas

Proporcionan aminoácidos esenciales para construir, reparar y mantener tejidos.



Elija carne de cerdo magra, cortes magros de carne de res, pavo, pollo sin piel, entre otros.



Sustituya la carne por lentejas, frijoles, soya, tofu, hamburguesas vegetarianas, entre otros.

Lácteos

Aportan nutrientes importantes como proteína, calcio, magnesio, zinc, vitaminas, entre otros.

Consumir lácteos se asocia con menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 e hipertensión.

Elija leche (tradicional), leche de soya, yogur, queso, entre otros.



Ejemplos para el control de las porciones





Ejemplos para el control de las porciones

Reduzca estos alimentos:



Grasas Trans



Sodio (sal)

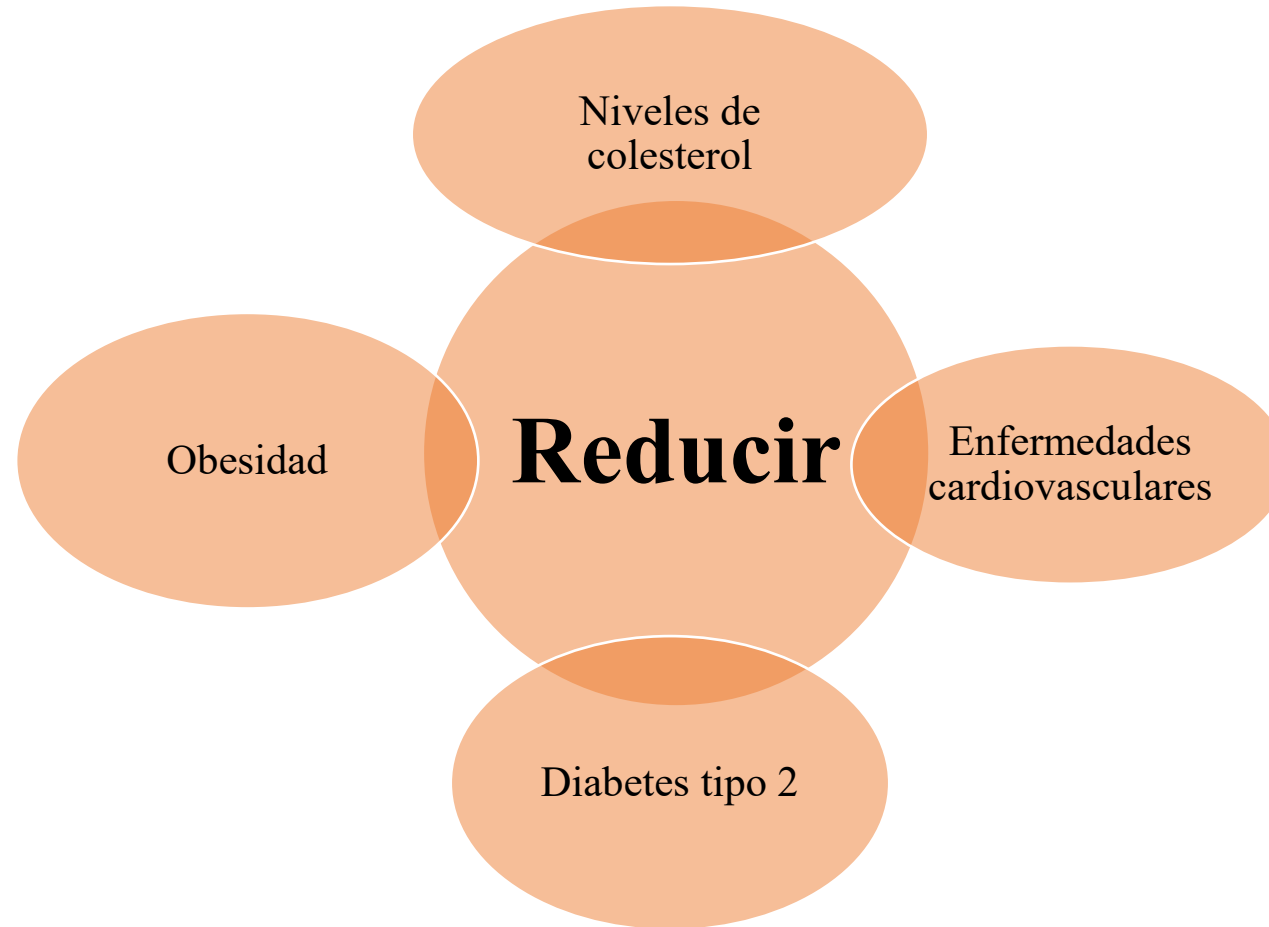


Azúcares añadidas



Carbohidratos refinados

Beneficios de una alimentación saludable



Métodos de cocción

PREFIERA	EVITE
Al horno, asado en su jugo o a la plancha.	Frito (<i>deep fried, crispy</i>), empanado.
A la criolla, parrilla, salteado. 	Al ajillo, salsa pesto, gratinado (con queso).
Guisado sin grasa, hervido (al vapor).	Escabeche o marinado en aceite.
Salsas: rojas a base de tomate.	Salsa blanca y cremosa como Alfredo y Holandesa.
Sopas: a base de caldos.	Sopas cremosas, caldo gallego
Grasas: aceite de oliva, maíz, aerosol.	Tocino, papas fritas 
Aderezos: balsámicos, vinagretas.	Aderezos cremosos

Consumo de agua

El agua es esencial para la vida y para mantenernos saludables.

Todos los días perdemos agua al respirar, sudar, mediante los procesos de eliminación (urinaria, gastrointestinal) y el metabolismo.

¿Qué cantidad de agua debo tomar? Divide tu peso actual a la mitad y ese número es la cantidad de onzas diarias que debes tomar.

La respuesta es que no hay una cantidad fija, para todos por igual, ni un promedio para todos los días, porque depende de factores ambientales y físicos que pueden cambiar a diario.



Recomendaciones para aumentar la ingesta de agua



Asegúrese de que el agua esté a la temperatura que más le guste.

Si necesita sabor, añada al agua rodajas de limón, naranja, pepino, *berries* u hojas de menta.

Si prefiere tomar bebidas carbonatadas, pruebe el agua mineral con gas. Las hay disponibles con y sin sabor, sin calorías.

Si le gusta fría, use un contenedor o botella que le permita mantenerla fría.

Usar sorbeto le permite beber mayor cantidad (use los reutilizables).

Si el sabor del agua regular no le gusta, considere una jarra que filtra el agua.

Una vez que comience el hábito de tomar agua, se dará cuenta de lo bien que se siente al estar hidratado. Lo que ayudará a su piel, el peso y los procesos de digestión y eliminación.

Antes de comer, tome un vaso de agua. La sensación de hambre se puede confundir con sed.

Puede usar el té como una fuente de hidratación, preferiblemente sin cafeína.

Comience el día con la ingesta de un vaso de agua.



Factores ambientales y físicos que pueden cambiar todos los días:



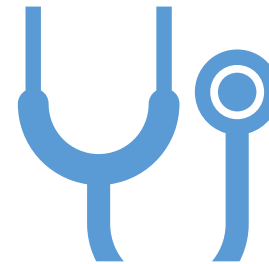
Peso corporal



Nivel de sudoración



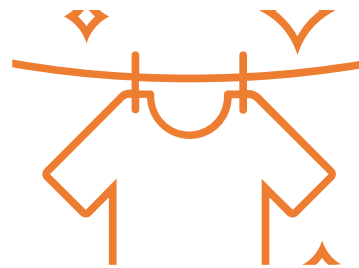
Actividad física



Condición de salud



Clima



Vestimenta



**Otras bebidas
(cafeína, alcohol)**

No olvide la actividad física...



Realizar al menos 30 minutos de ejercicio al día.



Hacer, al menos, tres (3) días de ejercicio a la semana.



Limitar el tiempo dedicado a las actividades sedentarias.

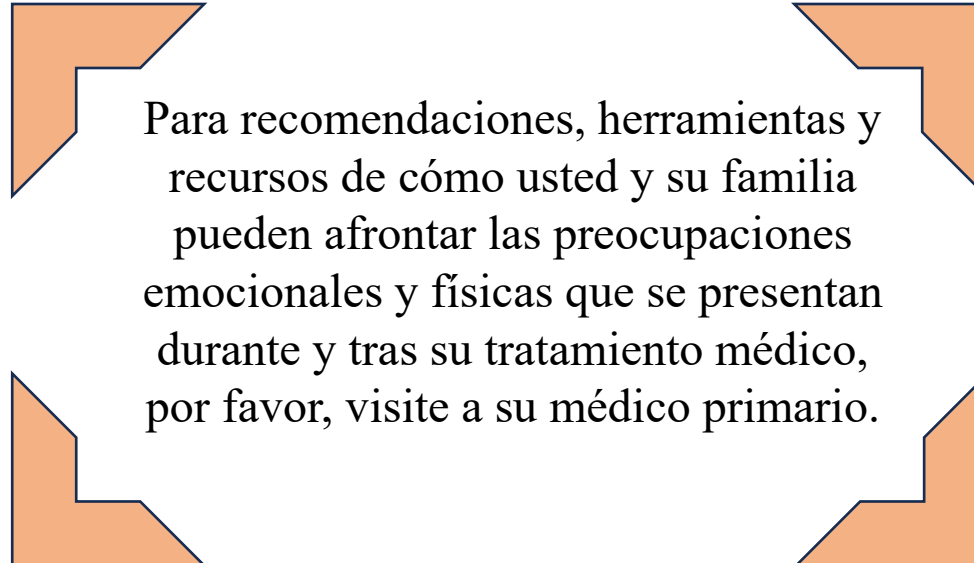


Referencias

- <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>
- <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>
- <https://www.salud.pr.gov/CMS/DOWNLOAD/8616>
- <https://odphp.health.gov/myhealthfinder/health-conditions/diabetes/eat-healthy>
- <https://medlineplus.gov/spanish/nutrition.html>
- <https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/healthy-eating/index.html>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002093.htm>
- <https://www.cdc.gov/chronic-disease/es/about/index.html#:~:text=Las%20enfermedades%20cr%C3%B3nicas%20en%20los%20Estados%20Unidos&text=Las%20enfermedades%20cr%C3%B3nicas%20se%20definen,actividades%20cotidianas%20o%20ambas%20cosas.&text=Seis%20de%20cada%2010%20personas,consumo%20de%20alcohol%20en%20exceso.>
- <https://www.cdc.gov/chronic-disease/es/living-with/vivir-con-una-condicion-medica-cronica.html#:~:text=Coma%20alimentos%20saludables,de%20sus%20necesidades%20cal%C3%B3ricas%20diarias.>



Aspecto Social y Emocional



Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario.

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/7 días a la semana


1-844-647-7801

TTY/TDD: 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD: 1-844-347-7805



¡Gracias por su atención!



Descargue nuestra aplicación móvil



Síguenos en las redes como:

- [First Medical Health Plan, Inc.](#)



Acceda a nuestra página web: www.firstmedicalpr.com

¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389