

Alimentación Saludable



La alimentación saludable ayuda a mantener a las personas sanas y a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2, la obesidad, las enfermedades cardíacas, entre otras.

¿Qué es un plan de alimentación saludable?

Un plan de alimentación es una guía que indica qué comer, cuánto y cuándo, con el fin de ingerir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos.

Un plan de alimentación saludable incluye los siguientes nutrientes:

- **Grasas:** son una fuente de energía y ayudan al cuerpo a absorber vitaminas. Ejemplo: aceite de oliva.
- **Vitaminas:** necesarias para el crecimiento y el desarrollo del cuerpo. Ejemplo: vitamina C.
- **Minerales:** contribuyen al buen funcionamiento de los huesos, el corazón y el cerebro. Ejemplo: hierro.
- **Proteínas:** fortalecen y mantienen los huesos, los músculos y la piel. Ejemplo: carnes.
- **Carbohidratos:** son moléculas de azúcar y constituyen la principal fuente de energía para las células, tejidos y órganos. Ejemplos: azúcares, almidones y fibra.
- **Agua:** esencial para la vida. Consulte con su nutricionista la cantidad adecuada según su peso y condiciones de salud.



Claves para un plan de alimentación saludable:

- Obtener suficiente fibra
- Beber agua
- Limitar la sal, los azúcares añadidos, el alcohol y las grasas saturadas
- Consumir una variedad de alimentos, incluyendo vegetales, frutas y productos integrales.
- Elegir carnes magras, pescado, aves, frijoles y productos lácteos bajos en grasa.
- Asegurar una ingesta adecuada de nutrientes, especialmente calcio, vitamina D y potasio.



Recomendaciones sobre comidas con menos valor nutricional:

- Consúmalas con menos frecuencia, ya sea una vez por semana o una vez al mes.
- Elija porciones más pequeñas, especialmente si se trata de alimentos con alto contenido calórico.
- Opte por versiones más saludables, utilizando ingredientes bajos en calorías o preparándolos de otra manera, sin aumentar el tamaño de las porciones.

La alimentación saludable no significa que nunca puedas comer tus comidas favoritas menos saludables, sino que implica equilibrarlas con alimentos más nutritivos y realizar actividad física de manera regular.



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 su tratamiento, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias:

<https://health.gov/espanol/myhealthfinder/problems-salud/diabetes/alimentate-saludablemente>

<https://medlineplus.gov/spanish/nutrition.html>

<https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/healthy-eating/index.html>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.
Creado en febrero 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.