

# Consejo de salud: Nutrición diaria



La dieta de una persona es un componente esencial de su estado de bienestar tanto actual como futuro. La alimentación saludable tiene muchos beneficios. Consumir una dieta más saludable podría disminuir el riesgo de contraer diabetes, aumentar los niveles de energía, mejorar la salud del corazón y ayudar con el control de peso.<sup>1</sup>

## Consejos para una alimentación saludable

Aunque existen innumerables “dietas” y diferentes filosofías alimentarias, la mayoría coincidirá en algunos hábitos alimentarios saludables básicos. Algunos consejos para una alimentación saludable incluyen:

- Comer con regularidad
- Comer alimentos variados
- Intentar tener una alimentación equilibrada
- Beber una cantidad abundante de agua de forma regular
- Incluir muchas verduras y cantidades moderadas de frutas de muchos colores

Una dieta más saludable debe proporcionar los nutrientes adecuados, incluidos los micronutrientes y los macronutrientes. Los micronutrientes incluyen vitaminas y minerales que el cuerpo necesita en cantidades más pequeñas y deben incorporarse con la dieta. Los macronutrientes son grandes y visibles a simple vista y se necesitan en mayores cantidades. Los macronutrientes incluyen grasas, proteínas y carbohidratos, y son responsables de aportar energía y conformar las células del cuerpo.

## La calidad de los nutrientes es importante

Algunos ejemplos de carbohidratos de alta calidad son los siguientes: Verduras con almidón como ñames, batatas, calabaza de invierno, etc.; frijoles y legumbres; y cereales integrales.

Fuentes de proteínas de calidad: carne de animales alimentados con pasto (con moderación), aves sin piel, pescados y mariscos salvajes, huevos, tofu, tempeh, queso cottage y yogur.



## La importancia del agua

Aunque no está categorizada como micronutriente o macronutriente, el agua es vital para que el cuerpo funcione correctamente. Nuestro cuerpo está compuesto de un 50% a un 60% de agua y los estados de deshidratación, incluso una hidratación subóptima, podrían provocar síntomas como fatiga, estreñimiento, piel reseca y niebla mental.

Las necesidades de hidratación de una persona varían según muchos factores; sin embargo, una buena regla general es beber la mitad de su peso corporal en onzas. Por ejemplo, si usted pesa 150 libras, debe tratar de consumir 75 onzas de agua o más cada día.

Cuando se trata de grasas, no todas son iguales. Ciertas grasas son beneficiosas e importantes para la salud, como el aceite de oliva, los aguacates, los frutos secos y las semillas, los pescados grasos y el coco. Otras grasas podrían ser perjudiciales para la salud y su consumo debería limitarse. Entre ellas se incluyen los aceites vegetales altamente procesados, el aceite de soja y de maíz, la margarina, la manteca y las grasas animales saturadas.

## Explicación del tamaño de las porciones

La meta es comer más saludable; sin embargo, el tamaño de las porciones de los alimentos más saludables también es importante, sobre todo para perder peso y mantenerlo. Contar las calorías podría resultar tedioso y no es una ciencia exacta. Una estrategia más eficaz podría ser utilizar representaciones visuales para garantizar porciones adecuadas. Algunos ejemplos incluyen:

- Puño = 1 taza, usar para verduras
- Mazo de cartas o mouse de computadora = 3 a 4 onzas, usar para proteínas
- Pelota de tenis = ½ taza, usar para cereales como el arroz o carbohidratos con almidón, como las patatas
- Puñado = 1 onza, usar para frutos secos
- Punta del pulgar = 1 cucharada de grasa, usar para mantequilla o aceite

Además de utilizar los ejemplos visuales proporcionados, usar platos más pequeños, como un plato de ensalada en lugar de uno grande, puede ayudar a controlar el tamaño de las porciones.

Otro aspecto que hay que considerar a la hora de comer saludable es asegurarse de seguir una dieta equilibrada. Coloque en su plato una fuente de proteína magra, un carbohidrato complejo y una fuente de grasa saludable; luego llénelo con frutas y verduras de colores. En cuanto a las frutas y verduras, más es siempre mejor. Las frutas y verduras son poderosos aliados para mantener la salud. El consumo de frutas y verduras podría ayudar a prevenir el cáncer, disminuir el estrés oxidativo, mantener un corazón saludable y promover un peso más saludable.<sup>2</sup>

Una dieta más saludable no se logra de la noche a la mañana. Concéntrese en tomar mejores decisiones bocado a bocado, día a día, y podría estar en el buen camino hacia una dieta y un estilo de vida más saludables.



### Fuentes:

1 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/nutrition/php/resources/healthy-eating-benefits-for-adults.html>. 2024. Consultado en junio de 2025.

2 Instituto Nacional del Cáncer. [https://progressreport.cancer.gov/prevention/diet\\_alcohol/fruit\\_vegetable](https://progressreport.cancer.gov/prevention/diet_alcohol/fruit_vegetable). 2025. Consultado en junio de 2025.

Esta información es para su conocimiento general solamente y no pretende ser un consejo médico ni se debe interpretar como tal. Las personas deben consultar a un profesional médico apropiado para determinar qué puede ser indicado para ellas.