

**PAUTAS  
ALIMENTARIAS  
PARA ESTADOUNIDENSES  
2015-2020  
OCTAVA EDICIÓN**

## Para el profesional de la salud: Hable con sus pacientes o clientes sobre los patrones de alimentación saludable

En su calidad de profesional de la salud, usted sabe que es esencial ayudar a los pacientes o clientes a tomar decisiones más saludables en relación con la alimentación. Las [\*Pautas Alimentarias para los Estadounidenses, 2015–2020\*](#) (en inglés) se redactaron para profesionales de la salud como usted y le facilitan el trabajo, ya que le proporcionan una orientación clara y confiable sobre nutrición que se basa en pruebas científicas.

Las *Pautas Alimentarias de 2015-2020* se centran en patrones generales de alimentación y en cómo la toma de decisiones saludables con el paso del tiempo puede reportar beneficios duraderos de salud. Esta guía le servirá para comunicar las recomendaciones de las *Pautas Alimentarias de 2015-2020* a sus pacientes o clientes. Motívelos a adoptar patrones de alimentación más saludables.

### Inicie la conversación

Al hablar de la alimentación saludable y de las *Pautas Alimentarias*, mantenga la conversación en un tono positivo y motivador. Ensaye estas formas amistosas de iniciar la conversación.

#### ¿Cuál es la cena favorita de su familia?



Entérese de la situación específica de sus pacientes o clientes. Cuando tenga idea de cómo comen ahora, puede hacerles sugerencias acerca de cambios y reemplazos que se recomiendan en las *Pautas Alimentarias*, es decir, de formas de adaptar sus comidas favoritas para que sean más saludables.

#### ¿Quién compra los alimentos en su casa? ¿Quién cocina?



Averigüe qué compran y cuánto cocinan. Quizá pueda sugerirles que prueben alimentos nuevos o que se hagan el propósito de cocinar en casa con más frecuencia.

#### ¿Cuáles son algunas de las costumbres y tradiciones favoritas de su familia en relación con la comida?



¿Sus pacientes o clientes comen en familia todas las noches o cada uno come por separado? Hábleles de cómo los patrones de alimentación saludable se pueden adaptar a cualquier tradición o costumbre.

#### Cuando usted tiene sed, ¿qué tipo de bebida toma?

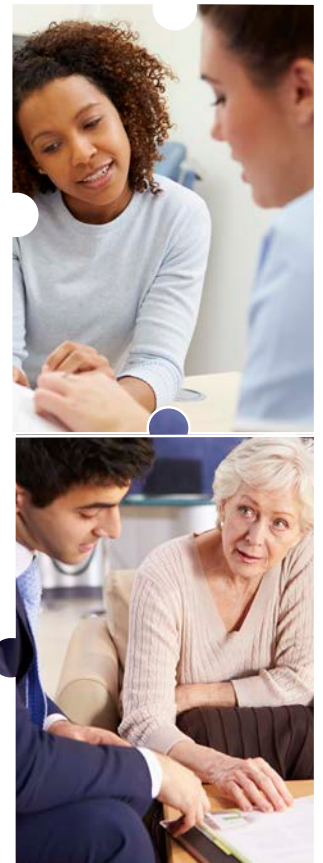


Casi el 50% de los azúcares agregados de la alimentación estadounidense provienen de las gaseosas, los refrescos de frutas y otras bebidas endulzadas. Vea si puede persuadir a sus pacientes o clientes para que elijan opciones más saludables, como el agua.

#### ¿Comer una alimentación más saludable le parece difícil o poco realista?



Si existen barreras, averigüe cuáles son y sugiera formas de superarlas. En la página 3 hallará más información al respecto.



# Muéstreles que la alimentación saludable se puede lograr y haga énfasis en los beneficios

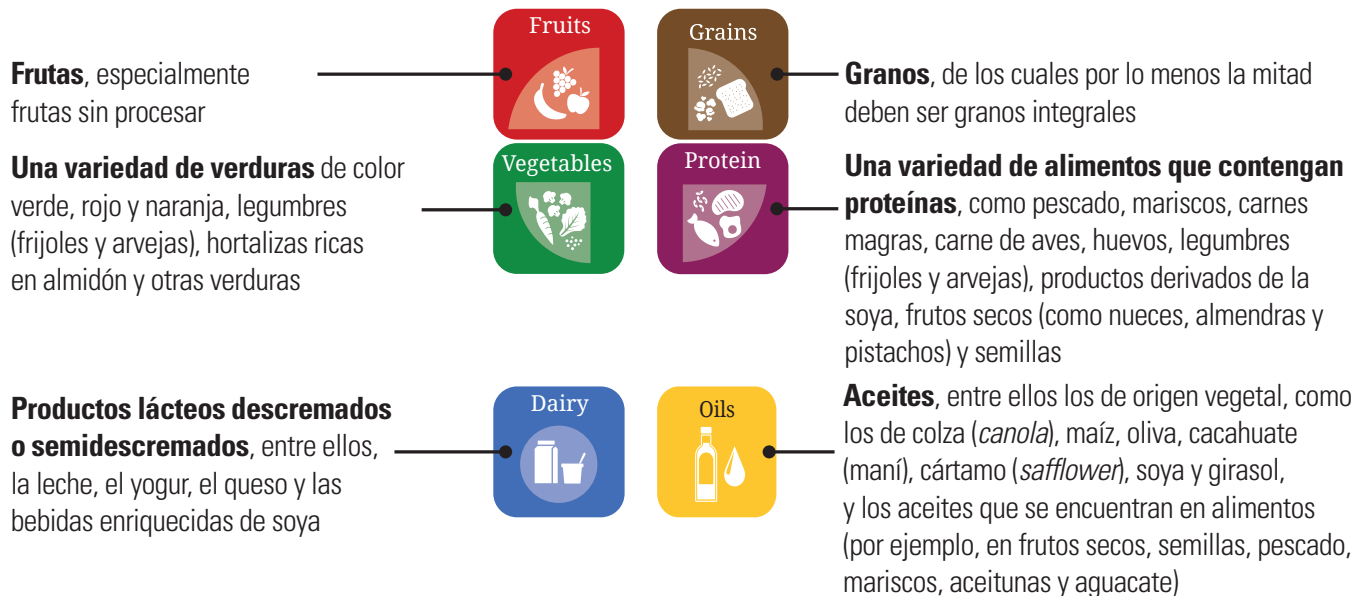
Las personas evitan cambiar sus patrones de alimentación porque les parece que es algo superior a sus fuerzas. Comunique a sus pacientes o clientes estos mensajes para presentar los cambios saludables de las *Pautas Alimentarias* en forma de pasos sencillos y manejables.

- **Comer alimentos más saludables no significa hacer cambios drásticos en el plan de alimentación de la familia.** Comer bien no significa verse forzado a escoger una cosa por encima de otra. Las personas pueden comer alimentos más saludables y seguir disfrutando de las comidas que les encantan. La clave está en hacer cambios sencillos y saludables.
- **No hay una sola forma “correcta” de comer.** En las *Pautas Alimentarias* se muestra que muchos caminos llevan a una alimentación saludable. Toda persona puede hallar un patrón de alimentación saludable que se adapte a las preferencias, las tradiciones, la cultura y el presupuesto de su familia.
- **Comer una alimentación saludable es una de las herramientas más poderosas que tenemos para prevenir o retrasar enfermedades.** Contribuye a que las personas se mantengan sanas y activas con el paso de los años, dándoles más tiempo para pasar con su familia y realizar las actividades que les gustan.

Este cuadro le servirá para explicarles a sus pacientes o clientes los fundamentos de un patrón de alimentación saludable.

## ¿Qué hay en un patrón de alimentación saludable?

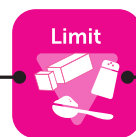
Las *Pautas Alimentarias de 2015–2020* contienen recomendaciones básicas respecto a un patrón de alimentación saludable. En este patrón se incluyen alimentos como:



En el patrón hay restricciones en cuanto a la cantidad que se puede consumir de estas sustancias:

**Grasas saturadas y trans:** limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de las calorías diarias y mantener el de grasas trans lo más bajo posible

**Azúcares agregados:** limitar su consumo a menos del 10% de las calorías diarias




**Sodio:** consumir menos de 2300 mg diarios (esta es la pauta para adultos y niños de 14 años en adelante)

**Alcohol:** limitar su consumo a una bebida diaria (si es mujer) o dos bebidas diarias (si es hombre)


## Esté preparado para que le opongan resistencia

Sus pacientes o clientes pueden tener razones válidas por las cuales les resulta difícil comer una alimentación saludable. Estas son formas de superar las barreras más comunes.


### Ellos dicen: “No me alcanza el dinero para comprar alimentos saludables”.

 Explíqueles que toda persona puede comer alimentos saludables, sin importar los ingresos ni el presupuesto familiar. Por ejemplo, si las verduras frescas les parecen demasiado caras, sugiera que compren verduras congeladas o enlatadas, pero que se fijen en el contenido de sodio.


### Ellos dicen: “No tengo tiempo para preparar comidas saludables”.

 Sugíérales que cocinen una cena saludable solo una vez por semana. Esa es una excelente forma de comenzar. También puede sugerir que preparen varias comidas en el fin de semana para que puedan calentarlas a la hora de la cena durante la semana.

### Ellos dicen: “Mis hijos no comen nada saludable”.

 Diga que este es un problema frecuente, pero ofrézcales sugerencias, como pedirles a los niños que elijan unas cuantas opciones saludables cuando vayan al mercado y que ayuden en la preparación de las comidas.

### Ellos dicen: “Nunca les hago caso a los expertos porque cambian constantemente de opinión sobre cuáles alimentos son saludables y cuáles no lo son”.

 Reconozca que los cambios en las pautas pueden causar confusión, pero haga énfasis en que las recomendaciones principales de las *Pautas Alimentarias* se han mantenido constantes en su mayor parte a través de los años. La gente puede confiar en las *Pautas Alimentarias* porque se basan en el conjunto de las mejores pruebas científicas que tenemos sobre nutrición.

## Consejos para tener conversaciones provechosas

Algunas personas podrían sentirse juzgadas o criticadas cuando usted mencione el tema de la alimentación saludable. Estas técnicas le ayudarán a prevenirlo.

- **Haga énfasis en que usted está de su lado.** Usted y ellos están trabajando en equipo para solucionar un problema. Usted no está tratando de criticar ni de sermonear.
- **Felicítelos por sus logros.** Si sus pacientes dan pasos hacia una alimentación más saludable, felicítelos. Si usted nota beneficios (por ejemplo, que han adelgazado o que la presión arterial les ha mejorado), relacione estos cambios con el hecho de que están alimentándose mejor.
- **Demuéstreles empatía.** Cambiar de conductas es difícil, especialmente en lo relacionado con los hábitos de alimentación. Lo importante es motivar a sus pacientes o clientes a seguir intentándolo. Deles ejemplos de cómo usted superó dificultades para hacer cambios saludables en su vida.

## Dé el siguiente paso

Estos son apenas unos de los temas que usted puede mencionar a sus pacientes o clientes. En las *Pautas Alimentarias* hay mucho más para aprender y comentar.

- Visite [health.gov/dietaryguidelines](http://health.gov/dietaryguidelines) (en inglés) para ver un breve resumen de las recomendaciones, el [documento completo de las Pautas Alimentarias de 2015–2020](#) (en inglés) y unos folletos que puede darles a sus pacientes o clientes.
- Visite estas páginas web para leer [el resumen ejecutivo](#) y aprender más sobre las [5 pautas alimentarias](#).
- Dígales a sus pacientes o clientes que visiten [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov), donde pueden encontrar más información sobre las *Pautas Alimentarias*, así como consejos prácticos, recetas y mucho más.