

Nombre del paciente _____ Fecha _____

RDN/NDTR _____

Correo electrónico _____ Teléfono _____

Terapia nutricional general y saludable (2022)

Este manual le brinda la información que necesitará para seguir una dieta general y saludable, que se puede adaptar a sus preferencias personales.

Existen varios beneficios al seguir una dieta general y saludable:

- Podría significar menos calorías, menos sal, menos azúcares agregados y menos grasas saturadas que muchas otras dietas. Este resultado dependerá de los alimentos que elija.
- Comer más granos integrales, frijoles, lentejas, frutas, verduras, nueces y semillas puede mejorar la cantidad de fibra, vitaminas y minerales que consume.
- Puede reducir el riesgo de padecer afecciones médicas como diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

Su dietista nutricionista registrado (*registered dietitian nutritionist*, RDN) puede recomendar el tamaño de las porciones en función de sus necesidades individuales y sus preferencias personales y culturales.

Consejos

- Todos los días, coma una variedad de frutas y verduras de diversos colores.
 - Asegúrese de incluir muchas verduras de color verde oscuro, rojo, azul-púrpura y naranja.
- Elija granos integrales para al menos la mitad de sus selecciones de granos.
- Coma más frijoles, arvejas y lentejas.
- Pruebe sustitutos que no contengan carne.
 - Obtenga proteínas en su dieta de huevos, pescado, carne de ave, frijoles, arvejas, lentejas y nueces o mantequillas de nuez.
 - Los productos lácteos con bajo contenido de grasa o sin grasa también son buenas fuentes de proteínas.
- Mantenga la ingesta de sal al mínimo (menos de 2300 miligramos por día).
 - Limite el uso de sal, salsa de soja o salsa de pescado al cocinar.
 - Coma comidas recién preparadas en su casa. Los alimentos procesados, preenvasados y de restaurantes contienen más sal.
 - Elija frutas y verduras frescas para los bocadillos.
 - Elija productos con menos contenido de sodio cuando compre alimentos.
- Limite la ingesta diaria de azúcar.

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.

- El azúcar se puede usar en salsas, adobos, aderezos y condimentos, incluso en aquellos que no tienen sabor dulce.
- El azúcar se puede encontrar en la miel, los jarabes, la jalea, el jugo de frutas y el concentrado de jugo de frutas.
- Limite las bebidas azucaradas, como los refrescos y los jugos de frutas, los bocadillos azucarados y las golosinas.
- Lo mejor es elegir productos sin azúcares agregados, pero si los consume, lea detenidamente las etiquetas para saber qué cantidad de azúcar hay en cada porción.
- Es mejor comer grasas insaturadas que grasas saturadas.
 - Consuma grasas y aceites con moderación, hasta 5 porciones por día.
 - Las grasas insaturadas se encuentran en el pescado, el aguacate, las nueces y los aceites como los de girasol, canola, aguacate y oliva.
 - Las grasas saturadas se encuentran en la carne con grasa, la mantequilla, el helado, el aceite de palma y de coco, la crema, el queso y la manteca de cerdo.
 - Muchos alimentos procesados, los alimentos fritos, la comida rápida, los alimentos precocinados como pizza congelada y bocadillos, además de los dulces como tartas, galletitas y otros bollos tienen alto contenido de grasa. Consulte las etiquetas de información nutricional y elija estos alimentos con menos frecuencia.
 - Use aceite vegetal en lugar de manteca de cerdo o mantequilla para cocinar.
 - Hierva, cocine al vapor u hornee los alimentos en lugar de freírlos en abundante aceite.
 - Quite la parte con grasa de las carnes antes de cocinarlas.

Alimentos que debe elegir o limitar

Elija un equilibrio saludable de alimentos de cada grupo alimentario en sus comidas. Su RDN puede hacer recomendaciones personalizadas sobre el tamaño de las porciones en función de sus necesidades.

| Grupo alimentario | Alimentos que debe elegir | Alimentos que debe limitar |
|-------------------|--|---|
| Granos | <p>Trigo integral, cebada, centeno, trigo sarraceno, maíz, teff, quinoa, mijo, amaranto, arroz integral y salvaje, sorgo y avena; concéntrese en los granos integrales cocidos intactos</p> <p>Productos con granos, tales como panes, panecillos, cereales preparados para el desayuno, galletas saladas y pasta elaborados con granos integrales</p> | <p>Cereales para el desayuno endulzados, con bajo contenido de fibra</p> <p>Productos horneados envasados (con alto contenido de azúcar, ingredientes refinados)</p> <p>Galletas saladas y papas fritas y demás hojuelas elaboradas con</p> |

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.

| | | |
|-------------------------|---|---|
| | <p>con bajo contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares agregados</p> | <p>ingredientes refinados, galletas con queso, galletas con manteca</p> <p>Panes elaborados con ingredientes refinados y grasas saturadas, tales como scones, waffles congelados, panes dulces, donas, bollos, mezclas para hornear envasadas, panqueques, pasteles y galletitas</p> |
| Alimentos con proteínas | <p>Carne, incluidos los cortes magros de res, cerdo o cordero, unas pocas veces por semana o menos</p> <p>Carne de ave, incluida la carne de pollo o pavo sin piel</p> <p>Mariscos, incluidos el pescado, los camarones, la langosta, las almejas y las vieiras. Consuma pescado con grasa, como por ejemplo salmón, arenque y sardinas como fuente de ácidos de omega 3</p> <p>Huevos</p> <p>Nueces y semillas, tales como maníes, almendras, pistachos y semillas de girasol (variedades sin sal)</p> <p>Mantequillas de nuez y semillas, tales como mantequilla de maní, mantequilla de almendras y mantequilla de semillas de girasol (variedades con contenido reducido de sodio)</p> <p>Productos de soja, tales como tofu, tempeh o nueces de soja</p> <p>Sustitutos de la carne a base de proteínas vegetales, tales como hamburguesas y salchichas vegetarianas (variedades con contenido reducido de sodio)</p> | <p>Carnes rojas con grasa o vetas de grasa (res, cerdo, cordero), tales como costillas</p> <p>Carnes rojas procesadas, tales como tocino, salchichas y jamón</p> <p>Carne de ave (pollo y pavo) con piel</p> <p>Carne, carne de ave o pescado fritos</p> <p>Caballa gigante, tiburón y blanquillo (pueden contener niveles altos de mercurio)</p> <p>Fiambres, tales como pastrami, mortadela o salame</p> <p>Huevos fritos</p> <p>Frijoles, arvejas, legumbres, nueces y semillas o mantequillas de nuez o semillas con sal</p> <p>Alternativas a la carne con niveles altos de sodio o grasas saturadas</p> |

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| | Frijoles, lentejas o arvejas sin sal, al menos algunas veces por semana en vez de otras fuentes de proteínas | |
| Lácteos y alternativas a los lácteos | Leche con bajo contenido de grasa o sin grasa, yogur (con poco azúcar agregado), queso cottage y quesos Leche de soja fortificada o yogur de soja | Leche entera, crema, quesos elaborados con leche entera, crema agria Yogur o helado hecho de leche entera o con azúcar agregada Queso crema elaborado con leche entera |
| Verduras | Una variedad de verduras, incluidas las verduras de color verde oscuro, rojo, azul-púrpura y naranja Jugos de verduras con bajo contenido de sodio | Verduras enlatadas o congeladas con sal, verduras frescas preparadas con sal Verduras fritas Verduras con salsa de crema o salsa de queso Salsa de tomate o salsa para pasta con niveles altos de sal o azúcar |
| Frutas | Una variedad de frutas enteras, frutas enlatadas en agua o frutas deshidratadas Jugo de fruta 100% natural (con el límite de ½ taza por día) | Frutas envasadas en jarabe o elaboradas con azúcar agregado |
| Grasas y aceites | Aceites vegetales insaturados, incluidos los aceites de oliva, maní y canola Margarinas y pastas para untar a base de aceite vegetal Aderezo para ensaladas y mayonesa a base de aceites vegetales insaturados | Manteca vegetal sólida o aceites parcialmente hidrogenados Margarina sólida elaborada con aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados Mantequilla |
| Bebidas | Café y té (sin endulzar) | Bebidas endulzadas, incluidos el café o el té endulzados, los |

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.

| | | |
|-------|--|--|
| | Agua | refrescos, las bebidas energéticas y las bebidas deportivas |
| Otros | Alimentos preparados, incluidas las sopas, las cazuelas, las ensaladas, los productos horneados y los bocadillos elaborados con los ingredientes recomendados, con niveles bajos de grasas saturadas agregadas, azúcares agregados o sal | Postres, golosinas y otros dulces azucarados y/o grasosos; sal y condimentos que contienen sal Alimentos fritos |

Notas:

Ejemplo de plan de alimentación

Utilice este formulario para crear un plan de alimentación personalizado.

| Comida | Menú |
|-----------|------|
| Desayuno | |
| Almuerzo | |
| Cena | |
| Bocadillo | |

Notas: