

# Coma bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

---

## La alimentación nos une

La alimentación es un factor de conexión para muchos de nosotros. Nos une a nuestras culturas, nuestras familias y nuestros amigos. Compartir una comida es una oportunidad para aprender sobre su preparación, quien la hizo y de donde vienen los ingredientes. Además, la salud, los recuerdos, las tradiciones, las estaciones y el acceso pueden afectar nuestra relación con la alimentación.

Este National Nutrition Month®, aprenda más sobre estos vínculos y cómo los alimentos que consume afectan su salud de por vida.

### **Conectate con la comida**

Hay muchas formas de vincularse con la alimentación. Por ejemplo, preparando sus comidas y bocadillos y aprendiendo cómo se cultivan o crían los ingredientes que come. Su capacidad para acceder a los alimentos también es esencial. Muchas personas cuentan con una cantidad específica de dinero que pueden gastar en comida, lo que hace que la planificación sea mucho más importante cuando se trata de comer de manera saludable.

Estos son algunos consejos para conectarse con la comida:

- Cuando compre alimentos en una tienda, lleve una lista de compras y preste atención a las ofertas. Los alimentos menos procesados suelen ser más asequibles.
- Infórmese sobre los recursos de su comunidad que ofrecen acceso a alimentos saludables, como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés),

el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) y los bancos de alimentos.

- Visite un mercado de agricultores para consultar cómo se cultivaron o criaron sus alimentos, o considere comenzar un huerto en su casa o en la comunidad para experimentar de primera mano el proceso de cultivo.

Ya sea que tenga una afección de salud que lo obligue a alimentarse de cierta manera, o que simplemente desee hacer cambios en su forma de comer, preparar sus propias comidas le ayuda a controlar los ingredientes y sus cantidades. Además, es una oportunidad para que los niños y adolescentes interactúen con los alimentos que consumen y desarrollen hábitos alimenticios saludables para toda la vida.

## Explore La Conexión Entre La Alimentación y La Cultura

Otra forma de vincularse con la alimentación incluye aprender sobre las tradiciones o la historia detrás de lo que está comiendo. Ya sea que una comida sea tradicional o nueva para usted, el aprender más sobre cómo y por qué se prepara puede ser una valiosa experiencia. Y le puede ayudar a establecer una conexión con la persona que la preparó, enseñarle sobre sostenibilidad o proporcionarle información sobre cómo afecta su salud.

## Crea La Conexión En Todas Las Etapas De La Vida

Si bien la cantidad de nutrientes que necesitamos cambia desde que nacemos hasta que somos adultos mayores, los nutrientes esenciales juegan un papel importante a lo largo del ciclo de la vida. Por ejemplo:

- Consumir una cantidad adecuada de calcio desde una edad temprana ayuda a reducir el riesgo de osteoporosis, o huesos débiles, a medida que envejecemos.
- Una de las vitaminas B, el folato (también conocido como ácido fólico), es importante para el metabolismo y aun más para las personas que pueden quedar embarazadas, ya que puede disminuir ciertos riesgos para la salud de los recién nacidos.

- La proteína suele ser el enfoque de los deportistas, pero los adultos mayores también deben prestar atención extra a este nutriente porque la pérdida de masa muscular es una realidad a medida que envejecemos.

Para la mayoría de las personas, el consumo de alimentos en lugar de suplementos es la mejor manera de satisfacer sus necesidades nutricionales. Para obtener los nutrientes que necesita, incluya frutas, verduras, granos integrales, alimentos ricos en proteínas magras y lácteos descremados o bajos en grasa o leche de soja fortificada en su rutina diaria de alimentación.

## Conéctese con un nutricionista dietista registrado (RDN)

Los nutricionistas dietistas registrados, también conocidos como RDNs, son expertos en alimentos y nutrición que ayudan a las personas a llevar una vida más saludable. RDNs proporcionan terapia de nutrición médica (MNT) y le pueden ayudar a comprender la conexión entre los alimentos que consume y su salud. Programe una cita con un RDN que se especialice en sus necesidades específicas para iniciar su plan de bienestar personal o pídale a su médico un referido para MNT.

---

**Para encontrar un nutricionista dietista registrado en su área y obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite [eatright.org](https://eatright.org).**



La Academia de Nutrición y Dietética es la organización de profesionales de la alimentación y la nutrición más grande del mundo. La Academia se compromete a mejorar la salud y promover la profesión de la dietética a través de la investigación, la educación y la promoción.

Esta hoja de recomendaciones es cortesía de: