

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

Vía clínica estándar para consejería nutricional en Atención Primaria de Salud

A

EVALUACIÓN

B

CONSEJERÍA

¿A quién evaluar?

Toda persona adulta (≥18 años) que consulta en Atención Primaria de Salud, con o sin ENT, independientemente del motivo de consulta.

Preguntar siempre (tamizaje breve)

Patrón alimentario

- ¿Con qué frecuencia consume frutas, hortalizas y legumbres?
- ¿Con qué frecuencia consume productos ultraprocesados como gaseosas y refrescos, golosinas, snacks, embutidos o comidas listas?
- ¿Con qué frecuencia agrega sal a la comida antes de probarla?

Hábitos clave

- ¿Con qué frecuencia consume alimentos fuera del hogar?

Contexto

- ¿El acceso a alimentos saludables, como legumbres, es fácil?
- ¿Con qué frecuencia la persona o la familia cocina lo que come?

Intervenir siempre

Consejería breve, clara y no punitiva, adaptada al contexto. Mensajes cada contacto con APS.

Mensajes Clave

- Mensajes claros, simples y personalizados; vincular con condición (HTA, DM, obesidad, cáncer).
- Menos productos ultraprocesados, más alimentos frescos y mínimamente procesados.
 - Cambios pequeños, repetidos, hacen una gran diferencia.
 - El agua es la mejor bebida para su salud.
 - Promover control de porciones y agua como bebida principal.
 - Reducir el consumo del sal y cuando sea posible sustituir por sal baja en sodio.

TABLA 1. Recomendaciones esenciales (OMS/OPS)

Grasas	Preferir grasas saludables (Aguacate, Aceite de oliva, frutos secos y semillas, pescado, chocolate amargo) en cantidades moderadas.
Azúcares	Limitar consumo de azúcares libres.
Sal	Consumir menos de 1 cucharadita de sal al día.
Alimentos protectores	Frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos.
Hidratación	Promover consumo regular de agua como fuente principal de hidratación.
Ultraprocesados	Evitar su consumo.

C

SEGUIMIENTO Y AUTOMANEJO

Trabajo en equipo

Todo el equipo de APS puede iniciar, reforzar y dar seguimiento.

Registro y seguimiento

- Registrar consejería y metas en historia clínica.
- Reforzar en cada contacto.
- Apoyar con herramientas digitales.

Apoyo al automanejo

- Metas simples y alcanzables (1–2 cambios).
- Planes breves de acción acordados con la persona.
- Repetir y ajustar en cada consulta.

TABLA 2. Clasificación de Alimentos

Nivel 1: Naturales o mínimamente procesados	Base de la alimentación	Alimentos sin o con mínimas alteraciones (limpieza, molienda, pasteurización o congelación), sin añadir sal, azúcar ni grasa.
Nivel 2: Ingredientes culinarios	Uso en pequeñas cantidades	Productos extraídos de alimentos naturales mediante procesos industriales. No se consumen solos, sino para condimentar y cocinar.
Nivel 3: Alimentos procesados	Limitar consumo	Productos elaborados con alimentos naturales y sal, azúcar u otros ingredientes culinarios para aumentar su durabilidad.
Nivel 4: Alimentos ultraprocesados	Evitar consumo	Formulaciones que contienen colorantes, saborizantes, edulcorantes, espesantes, emulsificantes y otros ingredientes de uso industrial.