



Mejorando  
la Calidad de Salud

## Healthy Insights

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

Febrero 2026



### Conozca su plato

¿Sabía que los aguacates son frutas? ¿O que las fresas pertenecen a la familia de las rosas? Supiera o no estos datos, ser consciente de los alimentos que consume podría ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como la presión arterial alta, la diabetes y las cardiopatías, o ayudar a controlarlas. Siga leyendo para explorar los distintos grupos de alimentos a fin de poder concentrarse en consumir comidas con un alto contenido nutricional a diario.

#### Las verduras cuidan de su estómago

Las verduras son una fuente importante de fibra y contienen vitaminas, minerales y carbohidratos. La fibra es un tipo de carbohidrato que puede ayudar a reducir el colesterol y evitar problemas estomacales e intestinales. Existen algunos tipos de verduras ricas en nutrientes:

- verduras de color verde oscuro (brócoli y espinaca),
- verduras rojas y naranjas (zanahorias y calabazas),
- tubérculos (maíz y patatas blancas),
- legumbres (frijoles y tofu).

También hay otras verduras que no se encuentran en estos grupos, como berenjenas, coliflor, coles de Bruselas, apio, alcauciles y cebollas.



#### Las frutas son un arcoíris comestible

Al igual que las verduras, las frutas están repletas de fibras que ayudan a digerir los alimentos. Consejo rápido: para obtener incluso más fibra, coma las frutas con la piel (asegúrese de lavar la fruta primero). El jugo de fruta al cien por ciento (con la pulpa incluida) está en el grupo de las frutas, pero asegúrese de que, por lo menos, la mitad de las frutas que consume sean enteras. Como existen tantos tipos distintos de frutas, hay opciones para todos los gustos. Entre los ejemplos, se incluyen los siguientes:

- cítricos (naranjas y pomelos),
- bayas (fresas y arándanos),
- frutas que crecen en los árboles (damascos y mangos).

Los higos, las uvas, las piñas y las frutas deshidratadas también están en el grupo de las frutas.

#### Los granos proporcionan energía

Al igual que los dos grupos de alimentos antes mencionados, los granos contienen carbohidratos, que son la fuente principal de energía del organismo. Los granos pueden dividirse en dos subgrupos: granos integrales y granos refinados. Mientras los granos integrales contienen el germe y el salvado, los granos refinados se muelen para eliminar partes del grano.

continuado



Al igual que los dos grupos de alimentos antes mencionados, los granos contienen carbohidratos, que son la fuente principal de energía del organismo. Los granos pueden dividirse en dos subgrupos: granos integrales y granos refinados. Mientras los granos integrales contienen el germen y el salvado, los granos refinados se muelen para eliminar partes del grano. Al elegir qué granos comer, opte por granos integrales, por lo menos, la mitad de las veces para obtener todos los nutrientes esenciales (hierro, vitamina B y fibra) que brindan. Los siguientes son productos derivados de granos:

- pan
- cereal
- arroz.
- palomitas de maíz,
- pasta

### Las proteínas fortalecen el cuerpo

Las proteínas pueden construir y reparar tejidos y ayudar a que el organismo combata infecciones. Toda proteína adicional que consuma se convertirá en energía en el organismo. Al elegir qué proteína consumir, intente optar por carnes magras (bajas en grasa) y aves (pollo, pavo, pato). Tenga en cuenta que también puede obtener proteínas de las plantas. Las proteínas de fuente vegetal contienen menos grasas saturadas, no contienen colesterol y proporcionan fibra.

Estas son algunas opciones de alimentos con alto contenido proteico:

- frutos secos (almendras, pistachos, nueces) y mantequillas de frutos secos;
- sopa de guisantes, lentejas u otro frijol;
- tofu;
- huevos;
- hummus;
- mariscos y pescados (salmón, anchoas, trucha).

### Los lácteos fomentan la salud ósea

Para mantener la fortaleza de los huesos, asegúrese de consumir suficientes lácteos para obtener los nutrientes necesarios, como calcio, potasio y vitamina D. Elegir lácteos bajos en grasa o sin grasa mantendrán la salud del corazón. Estos son algunos ejemplos de lácteos

- yogur;
- queso rallado y duro (cheddar, mozzarella, suizo, parmesano);
- leche o bebidas de soja fortificadas con calcio;
- queso cottage.

### ¿Cuánto es suficiente?

No existe una cantidad definida de alimentos de cada grupo que deba consumir a diario, ya que el peso, el sexo, la edad, el metabolismo y el nivel de actividad determinan sus necesidades personales. Una persona promedio necesita 2000 calorías diarias, pero esta cifra puede variar para cada individuo. Hable con su médico para averiguar qué cantidad de cada grupo de alimentos es saludable para usted. También puede usar la calculadora de MyPlate Plan ([myplate.gov/myplate-plan](http://myplate.gov/myplate-plan)) para averiguar cómo se ve una comida equilibrada para usted.

### Fuentes

Alimentación saludable para adultos mayores: conozca los grupos de alimentos (en inglés)

<https://bit.ly/4q7mqyM>

¿Cuánto debo comer? Cantidad y calidad | NIH NIA |

<https://bit.ly/49g3Pe8>

Consejos de salud para adultos mayores (en inglés)

<https://bit.ly/48QPIMx>

MyPlate (en inglés) | Departamento de Agricultura de EE. UU. <https://bit.ly/4s1KPYg>

*Healthy Insights* de IPRO es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Sénior/Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.