Consejo de salud: Cómo elegir alimentos saludables



La comida es parte esencial de nuestras culturas. Comer es una función normal del ser humano. Puede formar parte de una celebración, como una boda o un cumpleaños, o de ocasiones solemnes, como un funeral. El tipo de alimentos que consume habitualmente puede tener un efecto directo en su salud. Los patrones de alimentación saludables pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.[1]

Los alimentos que consume pueden afectar la eficiencia con la que funciona su cuerpo. Los alimentos contienen:[2]

- **Macronutrientes –** carbohidratos, grasas y proteínas
- **Micronutrientes –** vitaminas y minerales
- **Antioxidantes –** vitamina C y vitamina E
- **Fibra –** presente en los cereales integrales, las frutas y las verduras
- **Fitonutrientes –** presentes en las frutas, las verduras, los frutos secos, las legumbres y el té

Coma el arcoíris[3]

El color de las frutas y las verduras aporta al cuerpo las vitaminas, los minerales, la fibra y los antioxidantes necesarios para un rendimiento óptimo. Se recomienda consumir una variedad de frutas y verduras.

Color	Posibles beneficios
Verde	Favorece la salud del corazón, del cerebro y de los ojos
Blanco y beige	Favorece el equilibrio hormonal y el sistema inmunitario
Azul y violeta	Previene el daño celular y contribuye a la prevención del cáncer
Naranja y amarillo	Protege el sistema nervioso y mejora la salud ósea
Rojo	Favorece la salud del corazón y protege contra algunos tipos de cáncer

continúa

Consejos sobre alimentación para mejorar la salud[4]

- Coma menos alimentos procesados
- Evite comer alimentos que no podría preparar en su casa
- Coma alimentos de todos los colores del arcoíris, lo que incluye una amplia variedad de frutas y verduras
- Si no puede pronunciar los ingredientes de la etiqueta, trate de evitar ese alimento
- Evite las bebidas azucaradas, las frituras y los alimentos ultraprocesados
- Pruebe alimentos que no haya probado antes
- Procure tener la mayor variedad posible para evitar caer en la monotonía



Fuentes:

[1] CDC. https://www.cdc.gov/nutrition/php/resources/healthy-eating-benefits-for-adults.html. 2026. Consultado en junio de 2026.

[2] National Geographic. https://education.nationalgeographic.org/resource/food. 2026. Consultado en junio de 2026.

[3] AHA. https://www.heart.org/-/media/AHA/H4GM/PDF-Files/Eat_More_Color_infographic.pdf?sc_lang=en. 2025. Consultado en junio de 2026.

[4] EatRight.org. https://www.eatright.org/food/nutrition/nutrition-facts-and-food-labels/processed-foods-whats-ok-and-what-to-avoid. 2026. Consultado en junio de 2026.

La información incluida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo médico, diagnóstico ni tratamiento de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre su enfermedad.

Todas las marcas comerciales y los logotipos son propiedad de sus respectivos titulares en los Estados Unidos y otras jurisdicciones.

B2C M57233-Q3 6/26 © 2026 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.