

Compra de Alimentos para las Personas con Diabetes

Consejos para Profesionales de la Salud



La alimentación saludable desempeña un papel importante en el manejo de la diabetes, pero encontrar opciones saludables en la tienda local de comestibles puede resultar confuso o difícil para sus clientes. Este recurso ofrece ideas para identificar las posibles barreras a la hora de elegir alimentos saludables y encontrar soluciones que mejoren las experiencias de sus clientes a la hora de comprar alimentos.

7 CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS CLIENTES CON LA COMPRA DE ALIMENTOS

Las personas con frecuencia saben lo que les gusta comer y la diferencia entre la comida chatarra y las verduras. Durante sus consultas, concéntrese más bien en hablar de los alimentos que ellos pueden elegir dentro de su presupuesto y que ofrecen beneficios para la salud.



Identifique las inseguridades financieras y alimentarias al comienzo del proceso.

Las inseguridades alimentarias prevalecen en todas las comunidades. Identifique si los clientes tienen que elegir entre comprar alimentos o medicamentos. Para ayudarle a abordar esta barrera, la página de acceso y asequibilidad de la Asociación de Especialistas en Educación y Atención de la Diabetes (Association of Diabetes Care and Education Specialists, ADCES) en DiabetesEducator.org/Affordability ofrece información detallada sobre los programas de ahorro de gastos.



Evalúe si sus clientes cumplen con los requisitos para recibir algún tipo de ayuda (es decir, beneficios, tarjetas de regalo, donaciones, etc.).

Considere la posibilidad de derivar a sus clientes al trabajador social de su organización para que les brinde asistencia adicional. Si ningún trabajador social está disponible, identifique los programas de asistencia alimentaria que pueden servir de ayuda, como por ejemplo los que están disponibles en FeedingAmerica.org/our-work/hunger-relief-programs. Las personas pueden cumplir con los requisitos para recibir donaciones de alimentos y recursos que podrían influir de forma positiva en su diabetes y su salud en general.



Analice el presupuesto de alimentación

La diferencia entre un presupuesto de alimentación de \$50 por semana o de \$200 por semana puede influir en las recomendaciones alimentarias. Esto también guiará el pensamiento de sus clientes al analizar las compras de alimentos esenciales y no esenciales.



Elabore una lista en función de las preferencias y tradiciones culturales de sus clientes.

Ayúdeles a identificar los alimentos saludables que les gustan y elabore una lista que haga hincapié en las frutas y las verduras. No tiene sentido hacer una lista de alimentos que no vayan a comer. Esta lista puede servir de guía para la planificación de las comidas y la compra de alimentos.



Infórmese de dónde obtienen sus clientes los alimentos y las provisiones.

No dé por sentado que todas las personas tienen acceso a una tienda de comestibles. Las personas que viven en zonas con inseguridad alimentaria pueden tener un mejor acceso a pequeñas tiendas que no cuentan con productos frescos o su existencia es limitada. La [hoja de consejos sobre la compra de alimentos y la diabetes](#) puede servir de guía para un análisis más detallado.



Evalúe las habilidades culinarias de sus clientes.

Trabaje con las habilidades culinarias de sus clientes para encontrar la mejor solución para la planificación de las comidas. Si sus clientes siguen recetas, pueden encontrar recetas económicas en el sitio web del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) en snaped.fns.usda.gov.



Revise la lectura de las etiquetas de información nutricional.

Revisen juntos las etiquetas en detalle para poder evaluar los conocimientos de sus clientes. Ayúdeles a comprender en qué componentes deben enfocarse según sus necesidades individuales. Puede usar la guía de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de los Estados Unidos sobre de qué manera leer una etiqueta en fda.gov/NewNutritionFactsLabel.

Contenido proporcionado por Heather Beaudry, RN, CDCES

Derechos de autor © 2021 Asociación de Especialistas en Educación y Atención de la Diabetes. Todos los derechos reservados. Queda estrictamente prohibida la reproducción o reedición sin autorización previa por escrito.