



¿Qué hábitos inadecuados o problemas nutricionales tiene el paciente?

Los pacientes pueden tener diversos hábitos alimentarios que necesitan cambiar, además de los problemas nutricionales que se identifiquen en consulta. Sin embargo, priorizar uno o dos aspectos para la educación permite que el paciente se enfoque en alcanzarlos, facilita la adherencia nutricional y, al identificar los hábitos inadecuados y las causas de los problemas nutricionales, ayuda a priorizar las intervenciones.

A continuación, verás una tabla con diferentes problemas nutricionales y algunas posibles causas, dependiendo si el paciente tiene desnutrición o exceso de peso. Usa esta herramienta como guía para preguntarle al paciente y priorizar **idealmente uno o dos** problemas clave, con el fin de plantear un objetivo y plan de acción en la intervención nutricional.

Desnutrición	
Hábito/problema/condición	Posibles causas
<p>Ingesta insuficiente de energía o proteína¹</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inapetencia • Saciedad temprana • Disfagia • Náuseas/vómito • Dolor abdominal • Falta de recursos económicos • Intolerancias alimentarias • Intolerancia al suplemento nutricional
<p>Ingesta insuficiente asociada a disfagia²</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo a comer • Cálculo inadecuado de porciones • Falta de adecuación de textura de la alimentación • No sabía que presenta disfagia • Desagrado por preparaciones • Falta de red de apoyo
<p>Ingesta insuficiente asociada a fatiga crónica³</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inapetencia • Desagrado por preparaciones • Falta de red de apoyo • Intolerancias alimentarias • Intolerancia al suplemento nutricional



Exceso de peso

Hábito/problema/condición

Posibles causas

Sobrealimentación con o sin aporte suficiente de proteína⁴

- Falta de información sobre cómo debería ser una alimentación saludable
- Falta de información sobre cuáles alimentos aportan proteína y cuál es la importancia de la proteína para la salud
- No desayuna en casa
- "Cena liviana" sin proteína
- Consumo de alimentos de panadería
- Consumo de azúcar y ultraprocesados
- Comidas fuera de casa
- Ansiedad manifestada en atracones

Bajo aporte de fibra⁵

- Falta de información sobre cuáles alimentos aportan fibra y cuál es la importancia para la salud
- Desagrado por las frutas o verduras
- Síntomas gastrointestinales tras consumo de alimentos fuente de fibra
- Falta de recursos económicos (hablar sobre frutas y verduras en cosecha)

Bajo aporte de micronutrientes⁶

- Falta de información sobre cuáles alimentos aportan vitaminas y minerales y cuál es la importancia para la salud
- Mitos sobre alimentos buenos y malos (por ejemplo: la leche y derivados lácteos dan cáncer)
- Desagrado por las frutas y/o verduras
- Vegetarianismo o veganismo sin asesoría nutricional
- Restricción de grupos de alimentos por información falsa en redes sociales (por ejemplo, eliminar las frutas)

Sedentarismo⁷

- Falta de tiempo (preguntar en caso de que aplique: ¿cuánto tiempo al día pasa en el celular o viendo televisión? Mencionar que iniciar con 5 minutos al día es mejor que nada)
- Condición de salud que impide hacer actividad física: recomendar evaluación con fisioterapia
- No tiene gimnasio (mencionar que esta no es la única forma de hacer actividad física)

Referencias:

1) Cruz-Jentoft AJ, et al. N Engl J Med. 2025;392(22):2244-2255. 2) Song JM. Ann Clin Nutr Metab. 2024;16(2):43-48. 3) Azzolino D, et al. Proc Nutr Soc. 2023;82(1):39-46. 4) Valicente VM, et al. Adv Nutr. 2023;14(4):718-738. 5) Waddell IS, et al. Crit Rev Food Sci Nutr. 2023;63(27):8752-8767. 6) Bradley M, et al. Obes Pillars. 2023;8:100087. 7) Zabatiero J, et al. Obes Res Clin Pract. 2019;13(2):115-128.

AVISO LEGAL: Este documento es para uso informativo y educacional, dirigido exclusivamente a profesionales de la salud. Es de propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, reproducción, o distribución requiere autorización previa y escrita por parte de BOYDORR. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso.