

COACHING EN SALUD Y CAMBIO DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN PERSONAS ADULTAS: UNA REVISIÓN NARRATIVA

Magali Cortes, Melina Da Silva, Miryam García, Rodrigo Goroso, Eugenia Pirez, Paola Piriz.
Tutora: Prof. Adj. Lic. en Psicología Natalia De Avila Cotutora: Lic. en Nutrición Sofia Rusiñol
Unidad Académica Departamento de Educación

Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. Correo electrónico del tutor: ndeavila@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

La alimentación influye directamente en la salud y el bienestar, y conductas como el consumo excesivo de sal, azúcares y grasas aumentan el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT). Actualmente, el sobrepeso y la obesidad continúan en aumento a nivel mundial y en Uruguay, donde cerca del 65% de las personas adultas presenta exceso de peso, evidenciando la necesidad de nuevos abordajes que favorezcan cambios sostenibles.

En este contexto, el coaching en salud (CS), definido como un proceso colaborativo entre el coach, quien actúa como facilitador, y el coachee, quien asume un rol protagónico en el cambio, aplicado al comportamiento alimentario (CA) surge como una alternativa para favorecer modificaciones duraderas. Sin embargo, la evidencia disponible es heterogénea y aún persisten interrogantes sobre su efectividad y mecanismos de acción. Por ello, resulta pertinente analizar su incidencia en el cambio del CA en personas adultas.

OBJETIVO

Analizar la evidencia científica disponible acerca de la incidencia del coaching en salud en el proceso de cambio del CA en personas adultas, a través de una revisión narrativa.

METODOLOGÍA

Se realizó una búsqueda bibliográfica el 12 de enero de 2026 en la base de datos PubMed, empleando los términos ("Health Coaching") AND ("Feeding Behavior"[MeSH] OR "Food Habits" OR "Behavior Change").

Criterios de inclusión:

- Artículos publicados en los últimos 10 años
- Disponibilidad a texto completo
- Escritos en inglés, portugués y español
- Artículos científicos primarios

Criterios de exclusión

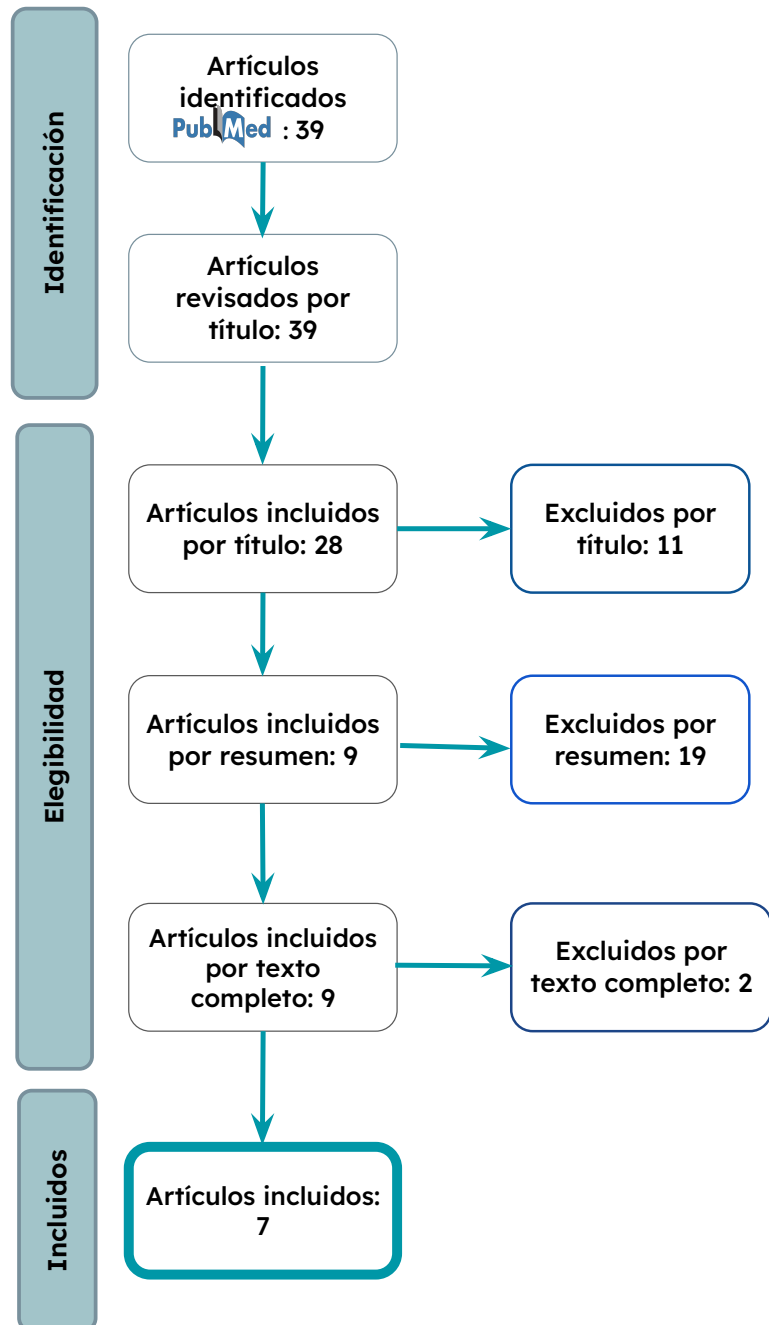
- Artículos cuya población esté comprendida por personas con discapacidad y mujeres embarazadas
- Protocolos de investigación y estudios de revisión o metanálisis

RESULTADOS

Características de los estudios:

- > Se incluyeron 7 estudios con diseños heterogéneos (predominio de ECA).
- > Duración: 8 semanas a 12 meses (principalmente 6-12 meses).
- > Mayoría realizados en EE.UU.
- > Poblaciones estudiadas: sobrepeso, obesidad y ENT.

Autor/es, Año, País	Principales hallazgos
Hohberg et al., 2025, Suiza.	No se observaron diferencias significativas entre grupos en la calidad de la dieta en relación al Índice de Alimentación Saludable (IAS)
Lee et al., 2024, EE.UU.	Facilita la progresión en las etapas del cambio, basado en el MTC.
Silberman et al., 2020, EE.UU.	Descenso ponderal clínicamente significativo asociado a mayor seguimiento.
Heredía et al., 2019, EE.UU.	Sin diferencias significativas entre grupos; mayor adherencia se asoció con más pérdida de peso, consumo de frutas y verduras y actividad física.
Cole et al., 2018, EE.UU.	Mejoras en la calidad de vida en general.
Bus et al., 2017, EE.UU.	Mejoras en automonitoreo dietético, planificación, compra de alimentos, control de porciones y mayor puntuación del IAS en modalidad presencial frente a la virtual.
Yun et al., 2017, Corea del Sur.	No se lograron cambios significativos en el CA.



CONCLUSIÓN

El CS enfocado en el CA se presenta como una estrategia prometedora para promover cambios en personas adultas. Su efectividad podría depender, no solo de la intervención en sí, sino de la calidad, intensidad y formación profesional involucrada. La evidencia muestra efectos directos (mejora de la dieta y hábitos) e indirectos (mayor motivación, autoeficacia y autorregulación), favoreciendo cambios sostenibles y centrados en la persona. Sin embargo, la heterogeneidad de los estudios y la falta de evidencia en contextos latinoamericanos limitan su generalización y destacan la necesidad de más investigación.