



# Consejos para una alimentación saludable.

Julio 2021

Una nutrición equilibrada puede ayudarlo a prevenir y controlar diversas enfermedades, tales como diabetes tipo 2, presión arterial alta, obesidad, enfermedades del corazón, osteoporosis e incluso ciertos tipos de cáncer.

Alimentarse adecuadamente es muy importante a lo largo de toda su vida, y aunque puede parecer complicado llevarlo a cabo, existen herramientas sencillas que pueden ayudarlo a aprender un poco más sobre los alimentos que consume y a tomar mejores decisiones al momento de escoger alimentos, una de ellas es la etiqueta de la “Tabla de Información Nutricional”.

A continuación, se describen las 3 partes principales de esta herramienta, así como los componentes que son más dañinos y los más útiles para lograr una adecuada nutrición.

**1.- Tamaño de la porción.** En este apartado se muestra la cantidad que equivale a una porción (por lo general medida en tazas o gramos de producto) y el número de porciones que hay en el paquete. Deberá prestar atención en cuantas porciones contiene su paquete, ya que la descripción del contenido se basa en solo una porción, por lo que si consume el paquete completo, usted estará ingiriendo muchas veces más las cantidades que se describe.



**2.- Cantidad de Calorías.** Las calorías miden la cantidad de energía que contiene un alimento. Este apartado indica la cantidad de calorías que tiene una porción del empaque.

**3.- Porcentaje (%) de valor diario.** En esta sección se describe cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a la dieta total, esto basado en una dieta de 2000 calorías.

El porcentaje de valor diario (%VD) determina si un alimento es bajo o alto en determinada sustancia, por ejemplo, si la etiqueta muestra 5%VD o menos, significa que una porción del alimento es baja en esa sustancia, si indica 6 -20%VD significa moderada cantidad de la sustancia y si es mayor o igual a 20%, significa que tiene alta concentración de esa sustancia. Aquí lo importante es reconocer de que sustancia se trata, no es lo mismo que el alimento posea 25% de colesterol total a que posea 25% de fibra, ya que son dos sustancias con funciones diferentes, ya que las altas cantidades de colesterol total pueden ser contraproducentes para su salud, mientras que un alimento rico en fibra puede ser beneficioso para su digestión.

Conforme usted aprenda a utilizar el %VD, le será de utilidad para comparar alimentos y elegir la mejor opción de producto.

**Pero, ¿Qué sustancias debo considerar ingerir en menor cantidad al momento de valorar el %VD?**

Debería tomar en cuenta que la menor cantidad sea en relación a grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, carbohidratos y sodio. Las grasas saturadas y trans son una parte de las grasas totales del alimento, y su consumo debe minimizarse ya que son las responsables de que el colesterol LDL se incremente en la sangre ocasionando la formación de placas ateroscleróticas que tapan las arterias del corazón provocando infartos.

Lo recomendable es que usted ingiera alimentos que contengan menos de 3 gramos de grasa total, menos de 20 gramos de colesterol (lo que se puede considerar el equivalente a menos de 5%VD) y que contenga menos de 1% de grasas trans, por porción de alimento.

**1.-Tamaño de porción**

**2.- Cantidad de calorías**

**3.- %VD**

Información Nutricional	
Tamaño por porción 1 Taza (228 g)	
Cantidad por porción	
Energía (Calorías) ...kJ (..Cal)	
% Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Sodio 20 mg	1%
Carbohidratos Totales 31g	12%
Proteína 0 g	0%
* Porcentaje de Valores Diarios basados en una dieta de 8500 kJ (2 000 calorías)	

Los carbohidratos son los nutrientes que más energía aportan, incluyen azúcares simples, carbohidratos complejos y fibra. Una porción de alimento se considera que puede tener 15 gramos de carbohidratos, algunos ejemplos prácticos de esta que equivalencia son: 1 manzana pequeña, medio plátano, 12 uvas, una rebanada de pan para sándwich, 1 tortilla, media taza de arroz o 5 galletas María, todos ellos corresponden a 15 gramos de carbohidratos. Al momento de leer la etiqueta de la “Tabla de información nutrimental” debemos considerar que un producto será alto en carbohidratos cuando contenga más de 5 gramos por porción y bajo en carbohidratos o azúcares será aquel producto que contenga menos de 1 gramo por porción.

En relación al sodio o “sal” que contiene el producto, se recomienda de manera general que la ingesta diaria sea menos de 140 mg por porción, con un máximo de 2 200 miligramos (2.2 gramos) de sal al día o menos si se padecen enfermedades como hipertensión arterial.

## ¿Qué nutrientes debo considerar como adecuados para su ingesta al momento de valorar el %VD?

Anteriormente se comentó que debe tomar precaución sobre la cantidad de carbohidratos, esto es importante, en especial si usted padece diabetes; pero se debe tomar en cuenta el tipo de carbohidratos del que se trate, en este caso la mayoría de los productos empaquetados contienen azúcares o carbohidratos simples, los cuales son los responsables de provocar “picos” de glucosa en sangre y descontrol de la diabetes, por lo que son los carbohidratos complejos los que se deberían elegir.

La fibra es un tipo de carbohidrato de origen vegetal que no se puede digerir, lo cual contribuye a un mejor movimiento intestinal y a evitar el estreñimiento. La recomendación de ingesta diaria de fibra es de 25-30 gramos, y se considera que un producto alto en fibra es aquel que contiene al menos 3 gramos por cada 100 gramos de alimento.

Finalmente, las proteínas son otro nutriente a considerar, ya que contribuye al mantenimiento de la salud del sistema musculoesquelético, en este caso la recomendación diaria en promedio en personas sanas es de aproximadamente 1 gramo por kilogramo de peso.

La lectura de etiquetas es una herramienta sencilla que nos orienta al momento de elegir los alimentos. Lo mostrado aquí es una explicación general sobre su uso, sin embargo, usted debe acudir con un profesional de salud, Endocrinólogo o nutriólogo para que le brinde una información más detallada sobre su uso, y resuelva dudas al respecto.



Recuerda: No te automediques, acude a consulta con el Endocrinólogo.



### Bibliografía:

—Martínez-Ramos-Méndez A. La lectura de etiquetas de información nutrimental. Rev Mex Pediatr 2018; 85(5); 157-161.