



Gobierno de la
República de Honduras



SECRETARÍA DE SALUD

G04:2015

GUIA DE ALIMENTACIÓN PARA
FACILITADORES DE SALUD

G04:2015

GUIA DE ALIMENTACIÓN PARA
FACILITADORES DE SALUD

HONDURAS - JULIO 2015



AUTORIDADES DE LA SECRETARÍA DE SALUD

Dra. Edna Yolany Batres
Secretaria de Estado en el Despacho de Salud

Dra. Sandra Pinel
Sub-Secretaria de Redes

Dr. Francis Contreras
Sub-Secretario de Regulación

Dra. Silvia Yolanda Nazar
Directora General de Normalización

Dra. Glady Paz Díaz
Directora General de Vigilancia del Marco Normativo

Dr. Billy Rolando González
Director General de Redes Integradas de Servicios de Salud

Equipo de Soporte y Metodología

Dra. Alejandra Ramos

Endocrinóloga, HEU

Dr. Alex Padilla

Consultor OPS/OMS

Licda. Belinda Andino

Técnico Normativo, SESAL

Dr. Cesar Reynaldo Ponce

Endocrinólogo, IHSS

Dra. Cristy María Sierra

Endocrinóloga, HEU

Dra. Isnaya Nuila Zapata

Técnico Regional de Redes Integradas de Servicios de Salud, RSMDC

Dra. Karina Cruz

Voluntaria del Proyecto Enfermedades no Transmisibles, OPS/OMS

Dra. Lesly Janneth Munguía Santos

Médico Asistencial, RSMDC

Licda. Ligia Yllescas

Coordinadora de Cooperación Técnica de INCAP, Honduras

Dra. María C. Aguilar Ramírez

Regional de la Unidad de Vigilancia de la Salud, RSMDC

Dra. Pamela Coello

Epidemióloga, IHSS

Ing. Patricia Segurado

Asesora Determinantes Sociales y Ambientales y Enfermedades no Transmisibles, OPS/OMS

Dra. Rosa Belinda Oqueli

Médico Asistencial, RSMDC

Dra. Rosa María Duarte

Coordinadora Departamento Atención a las Personas, SESAL

Dra. Rosa María Rivas

Médico, Departamento Atención a las Personas, SESAL

Validación de la Guía de Actividad Física para Facilitadores de Salud

Lic. Alex R. Cruz Hernández. IHSS

Lic. Carlos E. Menéndez Amador. UNAH

Licda. Carolina Soledad Abriego. HEU

Lic. Celeo A. Padilla Rodríguez. UNAH

Dra. Claudia Álvarez Arnod. SESAL

Dra. Dinora Ávila Ayala. IHSS

Licda. Doris Yamilet Reyes Benítez. HGSF

Lic. Hugo Fernando Mejía. INADI

Licda. Julia Benítez Novoa. IHSS

Licda. Lucila Cruz Mejía. IHSS

Licda. Lucy Y. Cerrato Matamoros. INADI

Licda. Maira Suyapa Cruz. HGSF

Dra. Martha D. Valerio Salandía. HEU

Licda. Martha Lilian Luque. IHSS

Licda. Martha Uclés. IHSS

Aux. Enf. Mirna C. Muñoz Bonilla. HEU

Dra. Natalia Erazo Acosta. HEU

Dr. Omar David Mendoza Pastor. HGSF

Licda. Patricia Lazo. IHSS

Dra. Rosa Edith Alvarenga. HGSF

Dr. Rosser O. Casco Méndez. HEU

Dr. Rubén Dubón Alvarado. HGSF

Dra. Sonia Flores Elvir. IHSS

Lic. Walter Alexander Vásquez. UNAH

Licda. Yeny Lizeth Cáceres. HGSF

Licda. Irene Orellana

Consultora para la elaboración de la Guía de Alimentación y Actividad Física para Facilitadores de Salud.

Lic. Daniel Gómez López

Diagramador de la Guía de Alimentación y Actividad Física para Facilitadores de Salud

Agradecemos a la Asociación Nacional de Diabéticos de Honduras por el apoyo brindado al participar en la sesión de fotografías de la Guía de Actividad Física para Facilitadores de Salud.

APROBACIÓN

Silvia Yolanda Nazar Hernández, Directora General de Normalización, mediante RESOLUCIÓN No. G04:2015 del 11 de Enero del 2016, me permito aprobar la Guía de Salud G04:2015 "Guía de Alimentación para Facilitadores de Salud".

Guía de
ALIMENTACIÓN
para **FACILITADORES DE SALUD**

HONDURAS, JULIO 2015

■ Introducción

Los seres humanos tenemos necesidades nutricionales en función de su edad, sexo, talla y actividad física que desarrollamos, así como del estado de salud o enfermedad que padece, pero la mejor manera de alcanzar un estado nutricional apropiado en nuestro diario vivir, es incorporar en nuestra alimentación habitual una amplia variedad de alimentos en calidad y cantidad, ya que cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo.

Las y los facilitadores en sus áreas de trabajo, tienen la obligación y el compromiso de que al atender población que buscan atención de tipo preventivo o en el manejo terapéutico de diversas patologías en general y a las personas que padecen enfermedades de tipo metabólico en particular, le den orientaciones para que la persona entienda su programa nutricional y los principios en los que se basa, por lo que la guía de alimentación le ayudará para que ellos o ellas sean capaces de diseñar sus propios menús y de tomar decisiones importantes respecto a su alimentación de acuerdo a sus posibilidades económicas y a la enfermedad que padece.

Esta guía de alimentación para facilitadores, tiene las herramientas necesarias para que ellos y ellas puedan ayudar a las personas que buscan atención y logren entender los objetivos comunes de su enfermedad y los ayuden a crear un plan para alcanzarlos a través de un proceso de enseñanza con alimentos específicos, así como las estrategias y recomendaciones prácticas en su tratamiento.

Referente al plan alimenticio que debe seguir una persona con enfermedad metabólica no existe una dieta especial, por el contrario, en el tratamiento de estas personas la valoración individualizada por el equipo de salud es fundamental; sin embargo, el principal objetivo de elaborar un plan nutricional es ayudar a modificar sus hábitos alimenticios consumiendo alimentos variados y equilibrados, para mejorar el control metabólico y reducir las complicaciones.

1

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

COMO BASE PARA LA BUENA SALUD

En esta sección usted encontrará como educar acerca de:

- ▶ ¿Cómo debe ser la alimentación sana como base para la buena salud? 2
- ▶ ¿Qué características debe reunir una alimentación saludable? 2
- ▶ ¿Cómo se clasifican los alimentos y cuáles son sus funciones? 4
- ▶ ¿Cómo debo programar mi alimentación diaria en la semana? 12
- ▶ ¿Cómo podemos alimentarnos mejor? 13
- ▶ ¿Porqué es tan importante la variedad en nuestra alimentación? 14
- ▶ ¿Cómo debe ser la distribución de alimentos para comer sano? 15

¿Cómo debe ser la alimentación sana como base para la buena salud?

El alimento es una sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es cualquier sustancia que aporta la materia y la energía necesarias para realizar nuestras funciones vitales (OMS).

La alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Cada persona tiene requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla y actividad física.

¿Qué características debe reunir una alimentación saludable?

1. Completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.



Recomendación clave:
Para tener buena salud, coma todos los días alimentos de todos los grupos.

2. Equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí, con una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos frescos y sobre todo, de origen vegetal. Se debe consumir carbohidratos entre un 55% y un 60% de las kilocalorías totales al día; las grasas, entre un 30% y un 35%; y las proteínas, entre un 10% y un 15%. Además hay que beber 2 litros o más de agua al día.

3. Suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.

4. Adaptada a las necesidades fisiológicas de edad, sexo, talla, actividad física que se realiza y a su estado de salud. Además se deben tomar en cuenta condiciones tales como: embarazo, lactancia, adolescencia región geográfica, religión y cultura.

5. Variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras u hortalizas, cereales, legumbres, carnes, aves, pescados, mariscos, etc.), no sólo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios; ningún alimento por sí mismo, aporta todos los nutrientes.

6. Balanceada: proporcionar la cantidad de alimentos necesarios para producir la energía esencial para el cuerpo.

7. Satisfactoria: agradable y placentera para los sentidos.

8. Armónica: con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.

9. Segura: sin contaminantes biológicos o químicos que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o exenta de tóxicos o contaminantes.

10. Higiénica: se deben preparar con las manos limpias y los utensilios bien lavados. Además los alimentos que se comen crudos, como verduras y frutas, deben desinfectarse apropiadamente. La carne de res, cerdo, pollo, mariscos se deben cocer bien. El horario debe ser fijo y la masticación correcta y adecuada.



11. Sostenible: que priorice los productos locales de cada región del país.

12. Asequible: que permita la interacción social y la convivencia y que sea viable desde el punto de vista económico para el individuo.



Recomendación clave:
En tu alimentación debes establecer un horario y no olvidar masticar correcta y adecuadamente todos y cada uno de los alimentos.

¿Cómo se clasifican los alimentos y cuáles son sus funciones?

Los alimentos se clasifican en macronutrientes y micronutrientes.

Los **macronutrientes** son aquéllos que el cuerpo necesita en mayores cantidades siendo estos:

Carbohidratos y azúcares

Los hidratos de carbono (CHO), llamados azúcares, son la fuente de energía de primera mano que el organismo necesita para el funcionamiento de todos los órganos y para realizar las actividades diarias como caminar, jugar, trabajar, estudiar, entre otras. Los principales alimentos fuentes de carbohidratos son: cereales, granos (maíz, arroz, trigo, avena, sorgo, maicillo) y los productos derivados de estos como harinas, panes, pastas, tortillas, galletas; raíces y tubérculos (papa, yuca, camote, malanga), plátanos, azúcar, miel y la panela o rapadura.

Entre los azúcares presentes en nuestra dieta, los dos monosacáridos principales son la glucosa, la fructuosa o sacarosa (azúcar de mesa o refinada). Ambos, aportan 4 kilocalorías por gramo (0.14 onzas) y nada más que energía, por lo que abusar de la glucosa, fructuosa o sacarosa, tendrá un mismo efecto en el cuerpo como ser balance calórico positivo y aumento de peso corporal.

Todos los azúcares debemos consumirlos con moderación, ya que no deben representar gran parte de las calorías de nuestra dieta diaria, consumirlas en exceso pueden ser perjudiciales para la salud. Una vez ingeridos, la mayoría de los hidratos de carbono (CHO) y azúcares complejos se descomponen en el azúcar simple (glucosa).

Proteínas

Sus funciones principales son: formación, crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos del organismo tales como el cabello, uñas, piel, músculos, sangre, huesos. Las proteínas también aportan energía, son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal:



1. Proteínas de origen animal: se consideran completas porque contienen todos los aminoácidos esenciales, indispensables para el ser humano, entre ellas tenemos: las que provienen de las carnes (res, pollo, pescado, mariscos, vísceras), lácteos (leche, cuajada, queso, requesón, yogurt) y los huevos.

Carnes y embutidos

La carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, en ella encontramos vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc; pero debido a su contenido alto en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes delgados de carne y retirar la grasa visible antes de cocinarla. Además es trascendental destacar que la carne contiene hierro de alta biodisponibilidad y combinándola con los cereales y las legumbres se lograra consumir un plato más completo y nutritivo.

Referente a los embutidos deben consumirse ocasionalmente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.

Pescados y mariscos

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, aportan vitamina "D", yodo y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, principalmente el atún, sardina, salmón, anguila, etc. Estos ácidos grasos reducen el colesterol "malo" (LDL), bajan los niveles de triglicéridos y son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular.



Los mariscos (camarón, cangrejo, curiles, caracol, jaiba) son una gran fuente de vitaminas (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas.



Recomendación clave:

Coma pescado, mariscos, pollo, cerdo, al menos dos veces por semana para fortalecer el cuerpo y reparar tejidos. Y ocasionalmente carne de res y vísceras.

Lácteos

Los lácteos (leche, queso, quesillo, requesón, mantequilla, cuajada, yogur fresco, entre otros) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, que contienen lactosa, azúcar presente en todas las leches de los mamíferos, vitaminas (A, D, B2 y B12) y son una fuente de calcio, que es un mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis.



Recomendación clave:

Consuma leche y sus derivados en todas las etapas de la vida, especialmente durante la lactancia, crecimiento, menopausia y en la tercera edad.



La leche y el yogur fresco se incluyen en el grupo de los alimentos probióticos y son alimentos que poseen algunos efectos beneficiosos ya que mejoran la respuesta inmunitaria.

Es recomendable que los adultos ingieran lácteos descremados, por su menor contenido de ácidos grasos saturados y colesterol, especialmente en personas que tienen sobrepeso, obesidad, diabetes, y problemas cardiovasculares.

Huevos

Es un alimento que aporta proteínas de alta calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio). Son muy nutritivos y esenciales en la etapa de crecimiento así como también durante el embarazo, la lactancia y la vejez.

Es importante saber que el color de la cáscara de los huevos (blanco o amarillo), no condiciona su valor nutricional. El consumo de tres o cuatro huevos por semana puede ser una alternativa más cómoda, accesible y de menor costo, similar al pescado y a la carne.



2. Proteínas de origen vegetal son incompletas porque no contienen cantidades suficientes de uno o más aminoácidos esenciales; sin embargo, si se combina en la misma comida un cereal con una leguminosa por ejemplo maíz y frijol o arroz y garbanzos, las deficiencias de uno se compensan con los excedentes del otro, dando por resultado una cantidad adecuada de los aminoácidos esenciales. Entre ellas tenemos: frijoles de toda clase (rojos, negros, blancos), garbanzos, soya, lentejas, cacahuete, mezclas de maíz y harina de soya utilizada como complemento alimenticio (Incaparina) y otras mezclas similares; también los cereales, raíces y verduras.



Legumbres

Las legumbres son los frutos o vainas de las leguminosas. Constituyen una fuente de proteína y fibra, aportándonos también carbohidratos, vitaminas y minerales. Por otro lado, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad.

Cereales

Los cereales deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos proveen de una importante fuente de energía. Los alimentos que los contienen son el pan, las pastas, el arroz y los cereales (avena, harina de trigo, pinol), derivados del maíz como rosquillas, tortillas, etc. Por otro lado, los alimentos integrales (pasta, arroz, pan, harinas) son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados.



Grasas



Son una fuente concentrada de energía (más energía por cada gramo). Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas A, D, E y K. Las grasas pueden ser de origen animal o vegetal: origen animal como la mantequilla en sus diferentes presentaciones, manteca de cerdo, etc. De origen vegetal como: manteca vegetal, margarina, aguacate, y los aceites derivados de la soya, maíz, ajonjolí, semilla de girasol, linaza, aceite de oliva, y otros.

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares; pero es recomendable que estas se consuman con moderación, debido a su elevado aporte calórico.



Recomendación clave:

Las grasas insaturadas (aceites de origen vegetal, de coco, aceite de oliva extra virgen) pueden reducir el nivel de colesterol y triglicéridos previniendo enfermedades cardiovasculares.

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva extra virgen, por lo tanto, debemos limitar el consumo de grasas saturadas de origen animal presentes en las carnes, embutidos, productos de pastelería y grasas lácteas.

Los **micronutrientes** son los que el cuerpo necesita en menores cantidades siendo estas:

Vitaminas

Son sustancias necesarias para regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo necesita pequeñas cantidades para tener un funcionamiento normal y al no consumirlas, la salud se ve afectada seriamente. Las principales fuentes de vitaminas son las verduras, frutas, hojas verdes y alimentos de origen animal, los alimentos fortificados como el azúcar con vitamina "A" y las harinas de maíz y trigo con complejo "B" (ácido fólico, niacina, tiamina).

Las frutas y los jugos de frutas nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina "C", carotenos, minerales como potasio, selenio y fibra. Por su valor nutritivo y su papel protector para la salud, se debería consumir más de una ración de fruta al día, preferiblemente fresca. Es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras porque



aportan la mayor parte de la fibra, en cambio, cuando se toman como jugos solamente aportan vitaminas, minerales y azúcares.

Las frutas deshidratadas, también conocidas como frutas secas, son un alimento preservado para su conservación, dentro de este grupo tenemos las ciruelas, dátiles, pasas, entre otras; se caracterizan principalmente por un menor de agua porque el secado es totalmente natural, ya que se realiza sin añadir conservantes ni colorantes, aunque concentran el resto de los nutrientes y aumentan también el aporte calórico. Cabe destacar su gran fuente de vitaminas y fibra.



Recomendación clave:
Coma frutas y verduras diariamente porque tienen vitaminas que previenen enfermedades.



Los grupos de verduras y hortalizas son una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que es recomendable consumirlas diariamente. La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es comerlas crudas, solas o en ensalada, también se pueden hacer al horno, a la plancha, o hervidas (es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos minerales), pero también si las cocemos al vapor mantendrán la mayoría de los nutrientes.

Se recomienda un consumo habitual de 16 onzas (4 raciones), de verduras y hortalizas por día, priorizando las variedades de temporada.



Recomendación clave:

Disminuya el consumo de sal y evite el uso de consomés, cubitos y sopas instantáneas para prevenir la presión arterial alta.

encuentran en muchos alimentos, especialmente en la sal yodada así como en los alimentos de origen animal como leche, huevos, queso y mariscos.

Minerales

Los minerales también se necesitan en pequeñas cantidades y forman parte de los tejidos y tienen funciones específicas en el organismo. El calcio, fósforo, magnesio, flúor, hierro, zinc, cobre, yodo, potasio, sodio se



Recomendación clave:

Tome al menos ocho vasos de agua al día para el buen funcionamiento del cuerpo.

lugar en un medio acuoso. Además, un consumo adecuado de agua ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal. El consumo de dos litros o más de agua al día es muy beneficioso para la salud.

Agua

El agua es imprescindible para el mantenimiento de la vida, ya que todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen



¿Cómo debo programar mi alimentación diaria en la semana?

Ejemplo de una programación semanal

Pescados y mariscos	2 veces por semana
Pollo sin piel	2 veces por semana
Cerdo y res sin grasa	2 veces por semana
Huevos	3 veces por semana
Legumbres	Todos los días
Frutos secos	3 veces por semana
Leche, yogur, queso	3 veces por semana
Aceite de oliva	1 a 2 cucharadas al día
Verduras y hortalizas	3 a 4 raciones todos los días
Frutas	2 a 3 raciones todos los días
Agua	8 vasos o más diarios
Arroz	3 veces por semana
Pasta	2 veces por semana
Papas	2 veces por semana
Tortillas de maíz	2 tortillas por tiempo de comida
Tortillas de harina	1 tortilla, dos veces por semana
Café	1 taza diaria
Actividad física	Diaria (≥ 30 minutos)



Recomendación clave:

Cuida mucho tu alimentación, no abuses de este tipo de alimentos: grasas (margarina, mantequilla), dulces, pasteles, caramelos, bebidas embotelladas, helados, carnes grasosas, vísceras, embutidos.

■ ¿Cómo podemos alimentarnos mejor?



Recomendación clave:

El cuerpo necesita de todos los nutrientes esenciales para gozar de buena salud, por lo que debes de incluir en tu alimentación diaria los diferentes grupos alimenticios.

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado y óptimo es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal.



Haga Ejercicio



Tome Agua



¿Por qué es tan importante la variedad en nuestra alimentación?

La olla de la alimentación saludable nos ayudará a escoger los alimentos que necesitamos comer todos los días para mantener un buen estado de salud. Los diferentes alimentos, que se agrupan según su aporte nutritivo característico, deben consumirse en una cantidad determinada a lo largo de la semana, para conseguir una dieta equilibrada.

Si logras tener un régimen alimenticio balanceado lograrás muchos beneficios como:

- ▶ Desarrollarte plenamente.
- ▶ Vivirás con salud.
- ▶ Aprenderás y trabajarás mejor.
- ▶ Te protegerás de enfermedades.

La alimentación variada se logra cuando hay incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado científicamente prevenir el desarrollo de enfermedades tales como:

- ▶ Obesidad.
- ▶ Diabetes.
- ▶ Hipertensión arterial.
- ▶ Dislipemia.
- ▶ Osteoporosis.
- ▶ Algunos tipos de cáncer.
- ▶ Anemia.
- ▶ Enfermedades cardio y cerebrovasculares.
- ▶ Infecciones.



Recomendación clave:
Disminuya el consumo de alimentos fritos y embutidos para tener un corazón sano.

¿Cómo debe ser la distribución de alimentos para comer sano?

- ▶ Distribuya los alimentos en 3 comidas principales y 2 a 3 refrigerios.
- ▶ Modere el tamaño de las porciones.
- ▶ Consuma por día 2 frutas y 4 porciones de verduras de todo tipo y color preferentemente crudas.
- ▶ En el almuerzo y en la cena, la mitad del plato que sean verduras y de postre una fruta.
- ▶ Incorpore legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.
- ▶ Consuma pollo o pavo sin piel 3 veces por semana, pescado o mariscos 3 veces por semana, cerdo y res sin grasa 2 veces por semana.
- ▶ Cocine con poca sal y si puede dejarla reemplácela por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.
- ▶ Limite el consumo de azúcar.

2

ALIMENTACIÓN PARA PERSONAS CON DIABETES TIPO 2

Objetivos de la Guía de Alimentación para personas con diabetes tipo 2:

- ▶ Ingerir alimentos que proporcionen niveles calóricos aceptables, dirigidos a lograr y/o mantener un peso deseable.
- ▶ Prevenir la hiperglicemia (elevación de azúcar en la sangre) y la hipoglicemia (niveles muy bajos de azúcar en la sangre).
- ▶ Controlar los niveles de grasa o aceites para mantener la presión arterial, colesterol, peso y otros factores de riesgo vascular.
- ▶ Intentar mejorar los hábitos alimenticios de las personas diabéticas, a través de alimentos que satisfagan sus necesidades nutricionales, que ayuden a controlar su glucosa.

En esta sección usted encontrará como educar acerca de:

- ▶ ¿Cuán importante es cuidar la nutrición para mantenerse saludable? 18
- ▶ ¿Qué factores de riesgo influyen en la persona con diabetes tipo 2? 19
- ▶ ¿Cómo debe ser la alimentación cotidiana en las personas con diabetes tipo 2? 20
- ▶ ¿Qué grupos de alimentos son apropiados para las personas que padecen diabetes tipo 2? 21
- ▶ ¿Qué responsabilidad alimenticia deben tener las personas con diabetes tipo 2? 22
- ▶ ¿Qué objetivos básicos debe cumplir una dieta en la diabetes tipo 2? 23
- ▶ ¿Qué recomendaciones puedo seguir para llevar un buen plan alimenticio? 25
- ▶ ¿Qué es el Plan de Alimentación para la Diabetes? 26
- ▶ ¿Cómo es la vida saludable de la persona con diabetes? 29
- ▶ ¿Cómo puedo calcular las raciones alimenticias para mantener un peso estable y lograr una distribución balanceada de cada grupo alimenticio? 29
- ▶ Tablas de alimentos ordenados por categoría 32
- ▶ ¿Qué son las etiquetas de Información Nutricional en alimentos envasados? 43
- ▶ Glosario 47

¿Cuán importante es cuidar la nutrición para mantenerse saludable?

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida. Si desde edades tempranas mantenemos el equilibrio en lo que comemos nos protegeremos para el futuro de muchísimos **padecimientos crónicos tales como las enfermedades coronarias, diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, entre otras**, lo que posibilitará en la etapa de envejecimiento mejores condiciones para el buen mantenimiento de piel, huesos, cabellos y órganos internos dando lugar a una expectativa de vida mucho más sana y saludable.

Cuando nos acostumbramos a los malos hábitos alimenticios, a comer sin control aunque no tengamos hambre, al consumo desmedido de alimentos altos en grasa y azúcares, consumo de cigarrillos, bebidas alcohólicas y al sedentarismo, corremos el riesgo de padecer a temprana edad diabetes mellitus o diabetes tipo 2; como desconocemos los signos y síntomas no tomamos en cuenta los desequilibrios que nuestro cuerpo empieza a sufrir y nos vamos poniendo gordos e inclusive llegamos a padecer obesidad.



Recomendación clave:
Los malos hábitos alimenticios, sedentarismo, alcohol y el cigarrillo, te ponen en riesgo de padecer diabetes tipo 2 a temprana edad.

Por lo anteriormente dicho, antes de desarrollar la diabetes tipo 2, algunas personas desarrollan "prediabetes". Esto significa que los niveles de glucosa en la sangre están más altos que lo normal, pero no tan altos como para considerarse diabetes, lo malo es que la mayoría de las personas con prediabetes no saben que la tienen por lo que las probabilidades de desarrollar diabetes dentro de los siguientes diez años o de padecer un ataque al corazón o al cerebro son bastante

importantes, por lo que deberán tomar acciones para evitar todos los factores de riesgo de la diabetes en el futuro.

¿Qué factores de riesgo influyen en la persona con diabetes tipo 2?

Existen factores que influyen en el riesgo de padecer diabetes tipo 2, los cuales están divididos en dos grupos:

1. Factores que no pueden ser modificados como:

- ▶ La edad: el riesgo de diabetes tipo 2 aumenta con la edad y es más común en personas de más de 40 años.
- ▶ La historia familiar: una persona que tiene familiares cercanos con diabetes, tienen un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad.
- ▶ La historia personal de diabetes: por ejemplo las mujeres que tienen diabetes durante su embarazo tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes durante la vida.

2. Factores de la diabetes que si pueden ser modificados para reducir su riesgo, ya sea a través de cambios de estilo de vida como a través de medicación; estos incluyen:

- ▶ La obesidad: sobrepeso y un aumento de la circunferencia de la cintura, especialmente en personas que tienen mucha grasa acumulada alrededor de la misma, son factor de riesgo para diabetes tipo 2.
- ▶ El uso del tabaco: fumar acrecienta el riesgo de diabetes ya que aumenta los niveles de sangre del cuerpo y disminuye la capacidad del organismo de utilizar insulina.
- ▶ La falta de actividad física: el ejercicio es un factor clave para reducir el riesgo de diabetes ya que ayuda a las células a usar insulina de manera eficiente, lo que facilita el control de glucosa en la sangre.

3. Alimentación adecuada:

Un exceso de alimentos produce sobrepeso y posteriormente obesidad, lo que constituye un factor de riesgo en todas las enfermedades crónicas no transmisibles.

En esta guía se hará hincapié en mantener un plan de alimentación equilibrado para que las personas con diabetes se mantengan saludables. Esto incluye:

- ▶ Limitar alimentos con altos contenidos de azúcar.
- ▶ Consumir una gran variedad de alimentos integrales, frutas y vegetales.
- ▶ Comer menos grasas.
- ▶ Eliminar la sal de mesa.
- ▶ No ingerir bebidas alcohólicas.
- ▶ No fumar.



¿Cómo debe ser la alimentación cotidiana en las personas con diabetes tipo 2?

La diabetes es una de las enfermedades donde el control adecuado de la alimentación es de vital importancia, ya que los niveles de glucosa dependen directamente de la cantidad de carbohidratos y grasas que se consumen así como a un control de la ingesta en términos calóricos. Es importante que las personas con diabetes mantengan un equilibrio

entre sus alimentos, insulina y/o medicamentos orales, y ejercicio, para ayudar a controlar su nivel de glucosa.



Recomendación clave:
Establece tus horarios al alimentarte y haz al día tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y agrega dos o tres refrigerios o meriendas entre ellas (a media mañana, a media tarde).

Una persona con diabetes debe respetar los horarios establecidos por su nutricionista o consejero de salud, lo recomendable es evitar períodos largos de ayuno por el riesgo de la hipoglicemia (baja exagerada del azúcar en la sangre), pero tampoco es bueno "comer" a cada momento, ya que en este caso será difícil mantener estable el nivel de glicemia.

Una recomendación clave es no comer sólo tres veces al día, sino que hay que hacerlo al menos 5 o 6 veces en total. Esto quiere decir que se deben realizar sin falta las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), y agregar dos o tres refrigerios entre ellas (a media mañana, a media tarde).

¿Qué grupos de alimentos son apropiados para las personas que padecen diabetes tipo 2?

- ▶ Vegetales.
- ▶ Granos integrales.
- ▶ Frutas.
- ▶ Productos lácteos sin grasa.
- ▶ Legumbres.
- ▶ Carnes magras.
- ▶ Aves de corral.
- ▶ Pescado y mariscos.



¿Qué responsabilidad alimenticia deben tener las personas con diabetes tipo 2?

Los planes alimenticios que se utilizan como parte del tratamiento de la diabetes mellitus o diabetes tipo 2, se basan en el control de la ingesta de calorías, proteínas, grasas y carbohidratos, en cantidades suficientes pero no excesivas.

Las consideraciones adicionales incluyen la regularidad en el horario de las comidas (comer siempre a la misma hora), la distribución uniforme de carbohidratos entre la comidas y el control de la ingesta de grasa saturada y colesterol.



Recomendación clave:
Las personas con diabetes tipo 2 deben evitar los ayunos prolongados ya que aumentan el riesgo de hipoglicemias (bajón de azúcar).

Es necesario que una persona con diabetes tipo 2 sea valorada por un nutricionista o un profesional de la salud entrenado en nutrición para planificar su alimentación ya que le brindará un programa adaptado a sus características, le enseñará a combinar los alimentos en vez de prohibírselos y hará los cambios necesarios en su dieta para que se sienta satisfecho y saludable; además si usted, sigue las indicaciones dadas por los profesionales obtendrá los siguientes beneficios:

- ▶ Perderá peso si usted mantiene un control de peso y glucosa adecuado.
- ▶ Mantendrá sus niveles de presión arterial bajos.
- ▶ Controlará en forma adecuada el colesterol, triglicéridos y ácido úrico.

Una persona con diabetes no tiene que pasar hambre ni sufrir por rigurosas restricciones de alimentos. Lo único a tomar en cuenta es asegúrese de la selección adecuada de cada grupo de alimentos a consumir y que ofrezcan la más



Recomendación clave:
No es que te prohíban comer, sino más bien te ayuda a tener un programa alimenticio adaptado a tus necesidades.

alta calidad de nutrientes ricos en vitaminas, minerales y fibra en vez de los alimentos procesados o envasados. La persona con diabetes debe tener disciplina en la alimentación ya que deberá evaluar el tamaño de sus porciones de comida, el uso correcto de alimentos dietéticos que compra, el tamaño de las porciones y el tipo de alimentos que debe limitar e ingerir.

¿Qué objetivos básicos debe cumplir una dieta en la diabetes tipo 2?

- ▶ Ser nutricionalmente completa (dieta equilibrada).
- ▶ Acercarse al peso corporal ideal.
- ▶ Contribuir a normalizar los niveles de glicemia.
- ▶ Atenuar o aminorar el riesgo cardiovascular (revisando sus niveles de lípidos en sangre y presión arterial).
- ▶ Contribuir a mejorar el curso de las complicaciones que puedan en algún momento presentarse.
- ▶ Adaptarse a los gustos de las personas con diabetes.

La Asociación Americana de Diabetes, ofrece algunas guías de alimentación sana:

Frutas y verduras

La mayoría de las frutas, como las manzanas, fresas, guayabas, peras, duraznos, limas, entre otras, forman parte de los alimentos con mayor cantidad de nutrientes y sustancias naturales altamente beneficiosas para la salud. Informe a su equipo de atención médica si es alérgico a alguna fruta para que puedan ajustar su plan alimenticio debidamente.



Asegúrese de comer vegetales como lechuga, espinaca, brócoli, repollo, tomate, pimientos, frijoles verdes, col china, rábanos, diferentes variedades de cebolla, ajo, coliflor, loroco, rábanos, diferentes variedades de acelga, repollo, ya que no contienen almidón.

Granos integrales

Éstos son granos que no han sido procesados, de manera que son más sanos para usted. Si come arroz integral, asegúrese de que sea arroz integral. Si cena espagueti, asegúrese que sea espagueti de trigo integral.



Carnes en porciones delgadas

Son cortes de carne que contienen menos grasa. Cuando coma res o cerdo, elija lomo de res o lomo de cerdo. También es importante comer pollo y pavo pero siempre quítele la piel.

Pescado

Los pescados y mariscos son muy nutritivos y son más sanos que la carne roja. Sin embargo, si es alérgico a los mariscos no los coma.



Productos lácteos sin grasa

Elija leche descremada, yogurt y queso bajos en grasa (quesosón).

Elija sólo cantidades pequeñas de grasas saturadas y colesterol

Al cocinar, use aceites líquidos en lugar de grasas sólidas como la manteca y margarina. Si está tratando de bajar de peso, limite la cantidad de grasa que come.



Mucha agua

El agua es la forma más sana de saciar la sed. Si desea algo de variedad, pruebe las bebidas sin calorías. No tome refrescos envasados, refrescos de frutas y cualquier otra bebida con mucha azúcar. Más del 60% del organismo humano está compuesto de agua, este es su principal componente químico. En un plan de alimentación para personas con diabetes e hipertensión arterial es de vital importancia consumir agua para tener una buena hidratación. El mejor indicador del nivel de hidratación de tu cuerpo es el color de la orina, que debe ser siempre transparente.

¿Qué recomendaciones puedo seguir para llevar un buen plan alimenticio?



Recomendación clave:

Cuando consumes alimentos apropiados y en cantidades adecuadas, tus niveles de azúcar en la sangre funcionan mejor, favoreciendo tu metabolismo.

Ciertos nutrientes, como las vitaminas D, C, las del grupo B y minerales como el calcio, hierro, fósforo por ejemplo, se encuentran muy repartidos en alimentos como legumbres y verduras; sin embargo el organismo no los aprovecha tan óptimamente como cuando proceden de la carne y derivados de la leche, respectivamente.

Estos nutrientes entrarán a formar parte de nuestras estructuras corporales y nos proporcionarán la energía necesaria para nuestras actividades vitales. Si nuestra alimentación no cubre de manera adecuada esas necesidades, se producirán cambios en el organismo que, si duran mucho, van a perjudicar gravemente nuestra salud física y psíquica. Por lo tanto, no sólo es importante la cantidad y calidad de esa alimentación, sino también que el organismo la vaya recibiendo de una manera fraccionada para cubrir los requerimientos que se van produciendo a lo largo del día.

La proporción de alimentos de origen animal debe ser muy inferior respecto a los de origen vegetal, ya que, por lo general, tienen un mayor porcentaje

de grasa, lo que equivale a un elevado índice calórico. Además las grasas animales tienen un alto contenido en colesterol y ácidos grasos saturados, que incrementan el riesgo de desarrollar dislipidemias y por tanto, enfermedades cardiovasculares.

Es importante que la carnes solamente se consuma de dos a tres veces por semana porque es beneficiosa para la salud y recordar que debe de evitar comer la carne con una alta concentración de grasa, como el bacon, sesos, tocino, chorizo, longaniza, chorizo barbacoa, embutidos (salami, salchichas, mortadela, que contienen grasas ocultas), chicharrones, pollo frito, o pollo con piel.

¿Qué es el Plan de Alimentación para la Diabetes?

Es una guía que le dice que tipos de alimentos debe comer y en qué cantidad durante las comidas (desayuno, almuerzo y cena), así como las dos o tres meriendas. Si la persona con diabetes toma buenas decisiones con respecto a los alimentos este plan debe amoldarse a su horario y hábitos de alimentación y debe prestar particular atención para asegurarse de que exista un equilibrio entre sus alimentos, insulina o medicamentos orales y ejercicio, para ayudar a controlar su nivel de glucosa. Algunos recursos para planificar sus comidas incluyen el método del plato, tamaño de una porción, equivalencia de las porciones, contar carbohidratos y el índice glicémico.

Por otro lado, el plan adecuado de alimentación le ayudará a controlar mejor su nivel de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol, además de mantener el peso apropiado. **Si debe bajar de peso o mantener su peso actual, esta técnica de alimentación puede ayudarle a mejorar su salud en general e incluso podrá prevenir complicaciones como enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.**

A continuación se le brindan sugerencias de alimentos que puede consumir en forma moderada o reemplazándolos para asegurar un buen estado de nutrición y de salud.

Regule o modere:

Frutas bajas en fibra y altas en azúcar:

Mangos, naranjas, plátanos, bananos, uvas, papaya, piña, melón, sandía.

por

Usted puede reemplazarlo por

Frutas altas en fibra y bajas en azúcar:

Fresas, guayabas, peras, duraznos, manzanas, limas.

Evite el consumo

Azúcares:

Mermeladas, dulce de leche, miel, azúcar blanca, jaleas, rapadura de dulce, gelatinas, paletas, frutas cristalizadas, caramelos, almíbar.

por

Sustitúyalo

Frutas frescas, puede mascar chicles sin azúcar, caramelos sin azúcar.

Postres:

Pasteles, flanes, arroz con leche, algodones de azúcar, helados, poleada, pan dulce, chocolates rellenos, galletas dulces, bombones.

por

Frutas frescas, panecillos integrales, cereales integrales, galletas integrales (tipo maría).

Aumente el consumo de los siguientes alimentos

Verduras:

Apio, patate, cebolla, cebollín, ajo, calabacitas o pípanes, zapallos, nabos, hongos o champiñones, col o repollo, coliflor, brócoli, vainitas de frijoles verdes, arveja, perejil, espinaca, espárragos, ocro, tomates, lechuga, pepino, pimientos o chiles, rábanos, verdolaga, jilote, pacaya, flor de izote, pepinos, alcachofas, zanahoria, ayote, berenjena, palmitos, acelga.



Evite el consumo

Bocadillos:

Papas fritas, chicharrones, cacahuates garrapiñados o maní salados, carnes fritas, queso amarillo (kraft), galletas con grasa, hojaldres, tortillas fritas, tortillas de harina, cereales dulces (azucarados con chocolate, malvaviscos).

Carnes:

Carnes con grasa, vísceras, sesos, bacon, salami, tocino, pate, chorizo, longaniza, chorizo barbacoa, salchichas, chicharrones, pollo frito, o pollo con piel.

(Una revisión sistemática de estudios observacionales encontró que el riesgo de diabetes tipo 2, aumentó con el consumo de carne procesada y carne roja sin procesar. Ref: SPC pag. 52)

Lácteos:

Leche entera, crema y derivados, mantequilla, queso crema, yogurt de leche entera, helados, quesos ahumados, (golda holandés, suizo, manchego), quesillo, queso seco.

Grasas:

Margarina, chocolate, manteca de cerdo, aceite de coco, mayonesa, aderezos.

Sustitúyalo

Ensalada de lechuga, pepino, jícama, remolacha, queso blanco fresco, requesón, papa asada, cacahuates sin sal, almendras, nueces, semillas de ayote (pepitoria).

Carne de res una pequeña pieza (bistec), lomo de cerdo, diferentes cortes de res sin grasa, jamón o salchicha de pavo, pollo sin piel, claras de huevo, pescados como atún, salmón, sardinas, mariscos como camarones, caracol.

Leche descremada, yogurt de leche descremada, queso blanco fresco, requesón, tofu (queso preparado con leche de soya).

Aceites vegetales

Aceite de maíz, oliva, canola, girasol, ajonjolí, soya, margarinas light, sin grasas trans, almendras, avellanas, nueces, pistachos, aguacate.

por

por

por

por

■ ¿Cómo es la vida saludable de la persona con diabetes?



■ ¿Cómo puedo calcular las raciones alimenticias para mantener un peso estable y lograr una distribución balanceada de cada grupo alimenticio?

Es importante conocer el contenido de calorías que contiene cada alimento que consumimos a diario para que cuando su médico o personal de salud, se los indique usted pueda hacer los cálculos de acuerdo a las kilocalorías que necesita.



Recomendación clave:
Apóyate con ideas correctas al planificar tu alimentación diaria.

A continuación se presentan en forma gráfica los tamaños y formas de cómo servirse las porciones de alimentos, como una guía para las personas con diabetes tipo 2 o

aquellas que quieran realizar un régimen alimenticio adecuado bajo supervisión del personal de salud.

Forma correcta de cómo distribuir los alimentos en porciones:



Fruta



Lácteo



Verduras

Proteína como:
Carne, huevo,
pescado, mariscos,
legumbres, frijoles,
lentejas, entre
otras.

**Carbohidratos
o Almidones
como:**
Arroz, papas,
pastas, pan.

Tamaño de una porción:



*Ambas manos llenas de
frutas o verduras bajas
en azúcares.*



*El puño del tamaño de
la palma de tu mano de
arroz, pastas, papas.*



*Una pieza de **carne** del
tamaño de la palma de
tu mano, o del tamaño
de una baraja de cartas.*



*Una cucharada de
aceite vegetal.*

Equivalencias en porciones:

1 cucharada sopera	3 cucharaditas
1/4 taza	2 cucharadas
1/3 taza	3 cucharadas
1/2 taza	4 cucharadas
2/3 taza	6 cucharadas
1 taza	8 cucharadas
8 onzas	1 taza
250 ml	1 taza
1 litro	4 tazas
1 galón	16 tazas
1 onza	28.3 gramos
1 gramo	0.035 onzas

Sistema de equivalentes para conteo de Hidratos de Carbono (CHO) por ración

★ **Hidratos de carbono:** Energía rápida

🧱 **Proteínas:** Estructura

📄 **Lípidos o grasas:** Energía para almacenamiento



Cereales  


Frutas 

Leguminosas  

Leche  

Verduras  

Proteína de origen animal  
No contiene azúcares

Grasas 
No contiene azúcares

■ Tablas de alimentos ordenados por categoría

Alimentos, ordenada por categorías, junto con su contenido en calorías:

Carnes

Alimento	Medida	Equivalente		Kcal
Albóndigas de res	4 albóndigas pequeñas	110 g	4.0 oz	310
Bacon o tocino frito	2 tajadas finas	20 g	0.7 oz	97
Bistec a la plancha	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	150 g	5.3 oz	180
Bistec de cerdo	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	110 g	4.0 oz	264
Bistec de hígado	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	150 g	5.3 oz	260
Bistec frito	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	150 g	5.3 oz	225
Carne asada	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	150 g	5.3 oz	216
Carne cocida	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	150 g	5.3 oz	250
Carne guisada	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	130 g	4.6 oz	191
Carne molida	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	50 g	1.8 oz	65
Choricitos	4 unidades	75 g	2.6 oz	135
Chuleta de cerdo	1 unidad con hueso	150 g	5.3 oz	282
Costilla de cerdo	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	150 g	5.3 oz	390
Hígado de cerdo	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	264
Hígado de pollo	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	124
Hígado de res frito	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	210
Jamón de cerdo asado	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	150 g	5.3 oz	295
Lengua	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	120 g	4.2 oz	187
Lomo asado	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	110 g	4.0 oz	175
Lomo de cerdo	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	362
Menudos de pollo	1 bolsa	200 g	7.0 oz	200

Carnes (continuación)

Alimento	Medida	Equivalente		Kcal
Mortadela	1 tajada	25 g	0.8 oz	60
Morcilla o moronga	4 rebanadas	100 g	3.5 oz	379
Muslo de pollo	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	144
Muslo de pollo asado con piel	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	110
Muslo de pollo asado sin piel	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	98
Muslo de pollo hervido	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	110
Patas de cerdo	1 unidad	225 g	8.0 oz	291
Pato asado con piel	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	320
Pato asado sin piel	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	191
Pechuga de pollo	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	140 g	5.0 oz	150
Pollo a la parrilla	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	146
Pollo hervido con piel	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	220
Pollo hervido sin piel	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	188
Pechuga de pollo asada con piel	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	109
Pechuga de pollo asada sin piel	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	98
Pechuga de pollo hervida	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	109
Pierna de pollo	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	120 g	4.2 oz	125
Pollo en mantequilla	1 pieza	100 g	3.5 oz	160
Pollo frito empanizado	¼ unidad	130 g	4.6 oz	190
Pollo guisado	¼ unidad	100 g	3.5 oz	110
Riñones	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	120 g	4.2 oz	104
Salami	1 tajada	15 g	0.5 oz	67
Salpicón	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	150 g	5.3 oz	216
Tocino ahumado	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	150
Yuca con chicharrón	1 plato	100 g	3.5 oz	300

Frutas frescas y secas

Alimento	Medida	Equivalente		Kcal	Conteo CHO
Aguacate	½ tamaño regular	60 g	2.1 oz	108	9 g
Almendras	10 unidades	100 g	3.5 oz	576	22 g
Anona	1 unidad	110 g	3.8 oz	75	17 g
Avellanas	10 unidades	100 g	3.5 oz	633	17 g
Banano o mínimo	1 pieza	118 g	4.2 oz	105	27 g
Castañas o nueces	10 unidades	100 g	3.5 oz	340	21 g
Cerezas	10 unidades	100 g	3.5 oz	60	12 g
Ciruela fresca	6 unidades	100 g	3.5 oz	47	11.4 g
Durazno	1 unidad	130 g	4.6 oz	49	12 g
Frambuesa	10 unidades	100 g	7.5 oz	66	12 g
Fresas	12 unidades	150 g	5.3 oz	54	12 g
Guacamole	1 cucharada	32 g	1.1 oz	58	2.5 g
Guanábana	1 unidad	625 g	16.6 oz	412	105 g
Guayaba	1 unidad	55 g	1.9 oz	38	8 g
Higos	10 unidades	100 g	3.5 oz	68	12 g
Higos secos	1 unidad	30 g	1.0 oz	60	16 g
Jocotes	7 unidades	100 g	3.5 oz	83	10 g
Jugo de tomate	1/2 taza	100 ml	3.4 oz	25	5 g
Kiwi	1 unidad	98 g	3.4 oz	51	15 g
Lichas	1 unidad	11 g	0.4 oz	6	2 g
Lima	2 unidades	100 g	3.5 oz	51	11 g
Limón	1 unidad	100 g	3.5 oz	12	9 g
Mamones	6 unidades	100 g	3.5 oz	58	14 g
Mandarina	1 unidad	50 g	1.8 oz	18	7.5 g
Mango maduro haden	1 unidad	500 g	16.0 oz	200	81 g
Mango pespire	1 unidad	104 g	3.6 oz	70	15 g
Manzana	1 unidad pequeña	100 g	3.5 oz	58	14 g
Maracuyá	1 unidad	100 g	3.5 oz	66	23 g
Marañón	1 unidad	130 g	4.6 oz	45	35 g
Melocotón	1 unidad	150 g	5.3 oz	63	14 g
Melón	Medio trozo	160 g	5.6 oz	60	13 g
Membrillo	1 regular	200 g	7.0 oz	71	15 g
Moras	1 taza	150 g	5.3 oz	60	14 g
Nances	½ taza	100 g	3.5 oz	73	27 g
Naranja dulce	½ taza	100 g	3.5 oz	43	12 g
Naranja para jugo	1 unidad	98 g	1.6 oz	46	11 g
Nísperos	1 unidad grande	50 g	1.8 oz	52	6 g
Nueces	1 unidad	5 g	0.2 oz	28	1 g
Papaya	1 taza	100 g	3.5 oz	36	11 g
Pera	1 unidad pequeña	60 g	2.1 oz	40	9 g
Piña	1 rodaja	50 g	1.8 oz	30	7.5 g

Frutas frescas y secas (continuación)

Alimento	Medida	Equivalente	Kcal	Conteo CHO
Plátano	1 unidad medio	20 g / 0.7 oz	110	6 g
Sandía	1 trozo pequeña	100 g / 3.5 oz	30	8 g
Semilla de ayote	¼ taza	34 g / 1.1 oz	190	4.5 g
Semilla de marañón tostada	20 unidades	28 g / 0.9 oz	164	8.9 g
Tomate	1 mediano	110 g / 3.9 oz	22	4.5 g
Toronja	1 unidad pequeña	99 g / 3.5 oz	50	11.5 g
Uva	1 racimo pequeño	100 g / 3.5 oz	140	16 g
Uvas pasas	1 fuente sopera	20 g / 0.7 oz	60	16 g

Legumbres y verduras

Alimento	Medida	Equivalente	Kcal	Conteo CHO
Aceitunas	1 unidad	7 g / 0.2 oz	13	0.5 g
Acelgas hervidas	1 taza	100 g / 3.5 oz	17	4 g
Alcachofas hervidas	1 taza pequeña	120 g / 4.2 oz	60	13 g
Apio	1 taza	100 g / 3.5 oz	17	3 g
Berenjena	1 unidad	82 g / 2.9 oz	20	5 g
Berro	1 taza en ensalada	100 g / 3.5 oz	13	1.3 g
Brócoli	1 taza	91 g / 3.4 oz	31	6 g
Camote	½ taza	100 g / 3.5 oz	130	20 g
Cebolla cruda	½ taza	100 g / 3.5 oz	25	9 g
Cebolla hervida	1 unidad	100 g / 3.5 oz	41	6 g
Chancletas de patate	1 unidad	89 g / 3.1 oz	182	7 g
Chicharos	½ taza cocida	100 g / 3.5 oz	78	14 g
Chile verde	1 mediano	50 g / 1.8 oz	16	2.3 g
Coliflor	½ taza cocida	100 g / 3.5 oz	24	5 g
Escarola	1 tazón grande	100 g / 3.5 oz	17	3.4 g
Espárragos	4 unidades regulares	100 g / 3.5 oz	15	4 g
Espinacas cocidas	½ taza	100 g / 3.5 oz	21	3.6 g
Frijoles blancos cocidos	1 taza	200 g / 7.0 oz	200	26 g
Frijoles negros cocidos	1 taza	200 g / 7.0 oz	250	48 g
Frijoles rojos cocidos	1 taza	200 g / 7.0 oz	230	8 g
Habichuelas hervidas	1 tazón mediano	80 g / 2.8 oz	100	6 g
Hongos o champiñones	1 taza	120 g / 3.5 oz	21	4 g
Lechuga	4 hojas grandes	100 g / 3.5 oz	17	3 g
Lentejas hervidas	1 cucharada sopera	20 g / 0.7 oz	39	4 g
Maíz entero o elote	1 unidad mediano	360 g / 12.7 oz	96	19 g
Maíz picado o desgranado	½ taza	60 g / 2.1 oz	58	11.5 g
Malanga	1 taza	132 g / 4.7 oz	187	32 g
Nabos	1 unidad	100 g / 3.5 oz	35	6 g
Palomitas de maíz	1 taza	50 g / 1.8 oz	150	37 g

Legumbres y verduras (continuación)

Alimento	Medida	Equivalente		Kcal	Conteo CHO
Papas	1 mediana cocida	100 g	3.5 oz	71	17 g
Papas fritas	1 taza	117 g	4.1 oz	365	48 g
Papas rellenas mediana	1 unidad	213 g	7.5 oz	398	19 g
Patate cocido	1 taza	100 g	3.5 oz	9	4.5 g
Pepino grande fresco	1 regular	150 g	5.3 oz	25	3.6 g
Pepino pequeño fresco	2 unidades	100 g	3.5 oz	11	3.5 g
Perejil	1 tazón	100 g	3.5 oz	42	6 g
Pipián	1 taza	100 g	3.5 oz	15	3.1 g
Puré de papas	1 taza	242 g	8.5 oz	214	35 g
Rábanos	1 unidad grande	20 g	0.7 oz	3	1 g
Remolacha	1 unidad	82 g	2.9 oz	35	8 g
Repollo cocido	1 taza	80 g	2.8 oz	16	5 g
Repollo crudo	½ tazón	100 g	3.5 oz	20	6 g
Tomate relleno mediano	1 unidad	140 g	4.9 oz	114	4.5 g
Yuca cocida	1 taza	137 g	4.8 oz	237	38 g
Zanahoria cocida	½ taza	100 g	3.5 oz	45	10 g
Zanahoria cruda	1 pequeña	60 g	2.1 oz	29	6 g
Zapallo cocido	½ taza	150 g	5.3 oz	15	16 g

Sopas y cremas

Alimento	Medida	Equivalente		Kcal	CHO
Caldo de pollo	1 plato	250 ml	8.5 oz	32	7 g
Caldo de res	1 plato	250 ml	8.5 oz	38	7 g
Crema de champiñones	1 plato	250 ml	8.5 oz	216	8.5 g
Crema de espárragos	1 plato	250 ml	8.5 oz	159	10.7 g
Sopa de albóndigas	1 plato	250 ml	8.5 oz	181	18.6 g
Sopa de caracol	1 plato	250 ml	8.5 oz	519	62.5 g
Sopa de cebolla	1 plato	250 ml	8.5 oz	173	8.5 g
Sopa de frijoles	1 plato	250 ml	8.5 oz	227	91.2 g
Sopa de jaiba	1 plato	250 ml	8.5 oz	324	21 g
Sopa de lentejas	1 plato	250 ml	8.5 oz	220	26.7 g
Sopa de mariscos	1 plato	250 ml	8.5 oz	160	11.9 g
Sopa de menudencias	1 plato	250 ml	8.5 oz	191	8 g
Sopa de mondongo	1 plato	250 ml	8.5 oz	400	16 g
Sopa de tomate	1 plato	250 ml	8.5 oz	88	17 g
Sopa de vegetales	1 plato	250 ml	8.5 oz	72	15 g
Sopa con verduras con arroz	1 plato	250 ml	8.5 oz	140	17.6 g
Tapado de pescado	1 plato	250 ml	8.5 oz	264	31.1 g

Pescados y mariscos

Alimento	Medida	Equivalente		Kcal
Aros de calamar empanizados	1 taza con 6 aros	100 g	3.5 oz	190
Atún en aceite	1 lata	185 g	6.5 oz	636
Atún en agua	1 lata	185 g	6.5 oz	194
Bacalao a la parrilla	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	110
Camarones	8 unidades	100 g	3.5 oz	112
Ceviche de camarones	1 taza	144 g	5.1 oz	220
Jaibas	¼ taza	100 g	3.5 oz	93
Langosta cocida	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	200 g	7.0 oz	196
Mejillones al vapor	6 unidades	100 g	3.5 oz	79
Mero	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	96
Ostiones	6 unidades	100 g	3.5 oz	144
Ostras	6 unidades	100 g	3.5 oz	81
Pescado ahumado	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	120
Pescado al vapor	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	117
Pescado blanco a la parrilla	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	90
Pescado en salsa	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	230
Pescado en salsa tártara	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	120
Pescado seco	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	190
Róbalo	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	72
Salmón	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	208
Salmón ahumado	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	204
Salmón en aceite	1 lata regular	100 g	3.5 oz	219
Sardinas	2 unidades	100 g	3.5 oz	134
Sardinas en aceite	3 unidades	100 g	3.5 oz	298
Filete de tilapia	Tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas	100 g	3.5 oz	128

Cereales, galletas y pan

Alimento	Medida	Equivalente		Kcal	Conteo CHO
Arroz a la paella	1 plato	200 g	7.0 oz	594	33.3 g
Arroz casero	1 taza	100 g	3.5 oz	335	7.6 g
Arroz con frijoles	1 taza	120 g	4.2 oz	210	21.7 g
Arroz con leche	1 fuente	100 g	3.5 oz	264	21 g
Avena con leche	1 plato mediano	160 g	5.4 oz	235	103 g
Enchiladas	2 unidades	100 g	3.5 oz	180	15.9 g
Galletas con crema	1 unidad	21 g	0.7 oz	100	13 g
Galletas de agua	1 unidad mediana	8 g	0.3 oz	34	4 g
Galletas de limón	1 unidad	7 g	0.3 oz	31	4.8 g
Galletas de diferentes figuras	1 unidad	74 g	6.1 oz	264	36 g
Galletas de oblea (barquillos)	1 unidad	7 g	0.3 oz	41	2.5 g
Galletas de soda	1 unidad	10 g	0.4 oz	44	7 g
Galletas rellenas	1 unidad	10 g	0.4 oz	47	7 g
Montuca	1 unidad	120 g	4.2 oz	250	80 g
Pan centeno (integral)	1 unidad	100 g	3.5 oz	229	48 g
Pan con dulce de leche	1 unidad	49 g	1.7 oz	39	41 g
Pan con huevo, frijoles fritos, carne y mantequilla	1 unidad	152 g	5.1 oz	447	33 g
Pan con huevo, frijoles fritos, queso	1 unidad	140 g	4.7 oz	411	33 g
Pan con frijoles y mantequilla	1 unidad	120 g	4.2 oz	376	32 g
Pan con mermelada	1 unidad	140 g	4.7 oz	373	26 g
Pan con paté	1 unidad	130 g	4.4 oz	437	40 g
Pan con queso procesado	1 unidad	140 g	4.7 oz	449	39.6 g
Pan con queso y mantequilla	1 unidad	153 g	5.2 oz	595	42 g
Pan molde blanco	1 rebanada	30 g	1.0 oz	79	15 g
Pan molde integral	1 rebanada	25 g	0.9 oz	73	14 g
Panqueque	1 unidad	70 g	2.4 oz	160	21 g
Panqueque con miel	1 unidad	91 g	3.2 oz	224	38 g
Pupusas	2 unidades	100 g	3.5 oz	180	27 g
Pupusas de frijoles	2 unidades	100 g	3.5 oz	220	37 g
Tamal de elote	1 unidad	100 g	3.5 oz	215	36 g
Torta	1 unidad mediana	200 g	7.0 oz	420	116 g
Tortilla de harina	1 unidad de 10 cm	31 g	1.0 oz	41	16.7 g
Tortilla de maíz	1 unidad	16 g	0.6 oz	23	7.2 g

Lácteos

Alimento	Medida	Equivalente		Kcal	Conteo CHO
Crema de leche	1 cucharada sopera	15 g	0.5 oz	37	0.5 g
Cuajada	1 cucharada sopera	20 g	0.7 oz	52	1.3 g
Leche con banano	1 taza	200 ml	6.8 oz	203	32 g
Leche con chocolate	1 vaso	150 ml	5.0 oz	185	14.5 g
Leche condensada	1 cucharada pequeña	20 g	0.7 oz	61	11 g
Leche descremada	1 vaso	200 ml	6.8 oz	70	9.3 g
Leche descremada en polvo	1 cucharada sopera	15 g	0.5 oz	55	8 g
Leche entera	1 vaso	200 ml	6.8 oz	124	9.7 g
Leche entera en polvo	1 cucharada sopera	15 g	0.5 oz	75	5.8 g
Leche entera líquida	1 taza	200 ml	6.8 oz	120	9.6 g
Leche evaporada	1 cucharada sopera	20 g	0.7 oz	28	2.2 g
Leche semidescremada	1 vaso	200 ml	6.8 oz	96	10 g
Nata	1 cucharada sopera	20 g	0.7 oz	42	6 g
Yogurt descremado	1 unidad	170 g	0.7 oz	126	13 g
Yogurt natural	1 unidad	150 g	0.7 oz	138	10 g

Aceites y grasas

Alimento	Medida	Equivalente		Kcal
Aceite de canola	1 cuchara sopera	13 ml	0.35 oz	124
Aceite de coco	1 cuchara sopera	13 ml	0.35 oz	135
Aceite de germen de trigo	1 cuchara sopera	13 ml	0.35 oz	89
Aceite de girasol	1 cuchara sopera	13 ml	0.35 oz	90
Aceite de hígado de bacalao	1 cuchara sopera	13 ml	0.35 oz	130
Aceite de maíz	1 cuchara sopera	13 ml	0.35 oz	122
Aceite de oliva	1 cuchara sopera	13 ml	0.35 oz	90
Manteca de cerdo	½ taza	100 g	3.5 oz	879
Margarina	½ taza	100 g	3.5 oz	720

Huevos

Alimento	Medida	Equivalente		Kcal	Conteo CHO
Clara de huevo cocida	1 unidad	20 g	0.7 oz	13	0.1 g
Clara de huevo frita	1 unidad	25 g	0.9 oz	22	0.1 g
Huevo cocido o duro	1 unidad	50 g	1.8 oz	76	0.6 g
Huevo con tocino	1 unidad	55 g	1.9 oz	150	0.4 g
Huevo crudo	1 unidad	50 g	1.8 oz	78	0.4 g
Huevo frito	1 unidad	53 g	1.9 oz	108	0.4 g
Torta de huevo	1 unidad	52 g	1.8 oz	104	0.5 g
Yema de huevo	1 unidad	17 g	0.6 oz	63	0.3 g
Yema de huevo frita	1 unidad	30 g	1.0 oz	85	0.4 g



Pastas

Alimento	Medida	Equivalente		Kcal	Conteo CHO
Canelones	1 Unidad	100 g	3.5 oz	133	18 g
Chop suey	1 plato	150 g	5.3 oz	184	20 g
Coditos hervidos	1 plato pequeño	105 g	3.6 oz	390	78 g
Espaguetis integrales hervidos	1 plato pequeño	140 g	4.9 oz	174	38 g
Espaguetis con salsa blanca	1 plato pequeño	160 g	5.6 oz	332	49 g
Espaguetis con salsa de tomate	1 plato pequeño	160 g	5.6 oz	293	35 g
Espaguetis hervidos	1 plato pequeño	160 g	5.6 oz	251	40.1 g
Lasaña	1 porción	255 g	9.0 oz	344	44 g
Macarrones con salsa de tomate	1 plato pequeño	100 g	3.5 oz	154	38 g
Macarrones hervidos	1 plato pequeño	100 g	3.5 oz	104	30.8 g
Raviolis de carne	1 ración	100 g	3.5 oz	288	17.4 g
Salsa blanca	1 cucharada sopera	10 g	0.4 oz	35	0.5 g
Tallarines hervidos	1 plato pequeño	160 g	5.6 oz	456	40.1 g
Tallarines con salsa de carne	1 plato pequeño	150 g	5.3 oz	505	37.6 g
Tortellinis de carne	1 plato	250 g	8.8 oz	931	43.4 g

Condimentos

Alimento	Medida	Equivalente		Kcal	Conteo CHO
Ajo	1 diente	5 g	0.2 oz	7	1.5 g
Azúcar blanca refinada	1 cucharita rasa	10 g	0.4 oz	48	10 g
Azúcar morena	1 cucharadita	5 g	0.2 oz	20	4.9 g
Comino	1 cucharita rasa	6 g	0.2 oz	3	3 g
Cubito o consomé de carne	1 unidad	20 g	0.7 oz	33	6 g
Curry	1 cucharita rasa	6 g	0.2 oz	11	3.6 g
Mostaza	1 cucharita rasa	10 g	0.4 oz	8	0.4 g
Paprika	1 cucharita rasa	6 g	0.2 oz	20	3 g
Salsa de tomate condimentada	½ taza	122 g	4.3 oz	35	8 g
Salsa tártara	½ taza	100 g	3.5 oz	211	13 g
Vinagre	1 cuchara sopera	10 g	0.4 oz	2	0.1 g

Dulces y pasteles

Alimento	Medida	Equivalente		Kcal	Conteo CHO
Ayote en miel	1 plato pequeño	100 g	3.5 oz	350	75 g
Batidos y flanes (yogurt)	1 copa pequeña	175 g	6.2 oz	182	40 g
Cacahuates	20 unidades	40 g	1.4 oz	200	6.4 g
Cacahuates garrapiñados	¼ taza	30 g	1.1 oz	157	16 g
Chicles	1 unidad	2 g	0.1 oz	8	1.9 g
Chocolate	1 barra	43 g	1.5 oz	192	30 g
Chocolate con leche	1 barra	43 g	1.5 oz	227	28 g
Churro español	2 unidades	40 g	1.4 oz	180	19 g
Ciruelas deshidratadas	1 copa pequeña	15 g	0.5 oz	49	9.6 g
Coyoles en miel	3 unidades	100 g	3.5 oz	204	70 g
Gomitas dulces	5 unidades	28 g	0.9 oz	100	27 g
Helado de leche	1 copa pequeña	100 g	3.5 oz	217	25 g
Marquesote	1 rebanada mediana	80 g	2.8 oz	180	35 g
Merengue con azúcar	1 cucharada	10 g	0.4 oz	34	8.8 g
Merengue con fruta	1 tazón mediano	170 g	6.0 oz	148	69 g
Mermelada	1 cucharada	20 g	0.7 oz	50	14 g
Mermelada dietética	1 cucharadita	5 g	0.2 oz	2	3 g
Miel de abeja	1 cucharada	20 g	0.7 oz	60	17 g
Pan de coco	2 unidades	120 g	4.2 oz	260	52.7 g
Pan de mínimo	1 rebanada	80 g	2.8 oz	168	43.7 g
Pastel	Tamaño de la palma de su mano	120 g	4.2 oz	350	66 g
Pastel de maíz	Tamaño de la palma de su mano	150 g	5.3 oz	390	38 g
Pastel de mil hojas	Tamaño de la palma de su mano	120 g	4.2 oz	394	38 g
Pastel de papas	Tamaño de la palma de su mano	243 g	8.6 oz	300	98 g
Pastillitos de carne	1 unidad	40 g	1.4 oz	90	8 g
Pastillas de menta	1 unidad	3 g	0.1 oz	11	2.7 g
Pie de limón	Tamaño de la palma de su mano	120 g	4.2 oz	300	51.2 g
Piña en conserva	1 tajada	166 g	5.9 oz	110	24.5 g
Postre de leche	1 tajada	160 g	5.6 oz	237	58.5 g
Puré de manzanas con azúcar	1 taza	246 g	5.9 oz	166	43 g
Tuti frutti	1 copa pequeña	65 g	2.3 oz	190	65 g
Yogurt con fruta	1 copa pequeña	175 g	6.2 oz	159	43.2 g

Café y jugos naturales

Alimento	Medida	Equivalentes		Kcal	Conteo CHO
Agua de flor de jamaica s/azúcar	1 vaso	200 ml	6.8 oz	0	0.0 g
Café con 1 cucharadita de azúcar	1 tacita	236 ml	8.0 oz	32	10 g
Café sin azúcar	1 tacita	236 ml	8.0 oz	1	0.0 g
Jugo de ciruelas	½ taza	100 ml	3.4 oz	84	15.5 g
Jugo de fruta	½ taza	100 ml	3.4 oz	50	11.2 g
Jugo de lima natural	1 vaso	200 ml	6.8 oz	74	13.6 g
Jugo de melocotón natural	1 vaso	200 ml	6.8 oz	64	20.2 g
Jugo de naranja natural	1 vaso	200 ml	6.8 oz	74	21.7 g
Jugo de tomate natural	1 vaso	200 ml	6.8 oz	23	8.8 g
Limonada	½ vaso	200 ml	6.8 oz	50	21.7 g
Té verde sin azúcar	1 taza	237 ml	8.0 oz	2	0.5 g

Refrescos embotellados

Alimento	Medida	Equivalentes		Kcal	Conteo CHO
Agua mineral	1 vasito	100 ml	3.4 oz	0	0.0 g
Agua tónica	1 vasito	100 ml	3.4 oz	39	9.2 g
Bebidas deportivas	1 botella	355 ml	12 oz	80	21 g
Fanta	1 vasito	100 ml	3.4 oz	60	30 g
Fanta	1 lata o botella	350 ml	11.8 oz	189	150.9 g
Ginger Ale	1 vasito	100 ml	3.4 oz	39	85 g
Refrescos de cola	1 lata o botella	350 ml	11.8 oz	137	40 g
Pepsi	1 vasito	100 ml	3.4 oz	43	11.6 g
Sobres en polvo	1 vasito	100 ml	3.4 oz	37	88.7 g
Sprite	1 lata o botella	350 ml	11.8 oz	115	10.9 g
Té frío	1 botella	355 ml	12 oz	75	23.8 g



Recomendación clave:
Los refrescos embotellados provocan un aumento en los índices de obesidad y sobrepeso, por lo que las personas prediabéticas o con diabetes deben disminuir hasta evitar su consumo.

¿Qué son las etiquetas de Información Nutricional en alimentos envasados?

Las etiquetas pueden ayudar a elegir los alimentos de manera acertada para que usted como consumidor pueda tomar las decisiones relacionadas con los alimentos que más beneficien su salud. La mayoría de los alimentos envasados que se venden mencionan la información nutricional en el envase, en una sección denominada "Información Nutricional".



Recomendación clave:
La etiqueta es una fuente confiable de educación nutricional y de protección para el consumidor.

Es importante que las personas con diabetes revisen las etiquetas de los productos alimenticios, porque los alimentos que actualmente se comercializan pocas veces incluyen el término "apto para diabéticos".

El rótulo de información nutricional le ayuda a usted a determinar la cantidad de calorías y de nutrientes en una ración de alimento. Esta información le ayuda a conocer si usted está comiendo una dieta saludable y equilibrada.

Las etiquetas indican cual es la cantidad de kilocalorías, grasas (totales, saturadas, trans), colesterol, sodio, carbohidratos, fibra, proteínas, vitaminas y minerales contenidas en una porción determinada del alimento, así como también te brinda información acerca de la fecha de caducidad de los mismos.

Conteo de Carbohidratos

El conteo de carbohidratos es un método para planear las comidas para las personas con diabetes. Con esta herramienta puedes disfrutar de una gran variedad de alimentos una vez que hayas entendido como utilizarlo para planear tu alimentación.

De todos los alimentos que se comen un 90 al 100 por ciento son

carbohidratos y tienen un mayor efecto en la glucosa sanguínea pocas horas después de que has comido.

Los carbohidratos pueden ser contados tanto por porción o por gramos y una porción tienen un equivalente aproximadamente a 15 gramos de carbohidratos. Ambos métodos pueden ser usados, pero para contar carbohidratos necesitas conocer el tamaño de las porciones.

Información nutrimental	
Porción 1 manzana grande	
(242g / 8 oz.)	
Cantidad por porción	
Calorías 130	Calorías de grasas 0
	% de valor diario**
Grasas totales 0g	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Potasio 260mg	7%
Carbohidratos totales 34g	11%
Fibra dietética 5g	20%
Azúcares 25g	
Proteína 1g	
Vitamina A 2% • Vitamina C 8%	
Calcio 2% • Hierro 2%	
* El porcentaje de valor diario basado en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	
Calorías por gramo:	
Grasas 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4	

El tamaño de ración para el alimento es una manzana.

Hay 1 taza en este envase.

El total de carbohidratos indica cuántos gramos de carbohidratos hay en esa manzana.

El azúcar ya está incluido en la cantidad de carbohidratos totales. Este valor muestra la cantidad de azúcar natural o agregada.

- ▶ Si una manzana grande pesa 242 gramos y tiene 34 gramos de hidratos de carbono, ¿cuántos gramos de hidratos de carbono tendrá la mitad de la manzana (121 gramos)?

$$242 \text{ g} - 34 \text{ g}$$

$$121 \text{ g} - X$$

$$121 \times 34 \div 242 = 17 \text{ gr de Hidratos de carbono o carbohidratos (HC)}$$

■ Soluciones:



Recomendación clave:
El estilo de vida saludable que usted maneje está en sus manos, cumpla con las indicaciones que el personal de salud le indique y vivirá una vida con salud y libre de riesgos.

1. Cuide su alimentación, es básico para obtener una vida saludable y libre de riesgos.
2. Coma despacio, mastique bien los alimentos, eso le ayudara a mantener una buena digestión y no tendrá sensación de querer comer más alimentos.
3. Planee el menú de sus comidas, para saber qué tipos y que cantidad de alimentos debe comer.
4. escoja pollo y otras aves sin el pellejo, o tajo de carne con poca grasa.
5. Establezca un horario de comida.
6. Consuma agua, dos litros o más al día.
7. Para evitar cocinar con mucha grasa, es mejor que hornee, ase o cocine a la parrilla sus alimentos.
8. Limite el consumo de frituras, ya que son muy perjudiciales para la salud.
9. Varíe y seleccione las proteínas comiendo más pescado, frijoles negros, rojos, blancos, garbanzos, lentejas, chicharos, nueces y semillas.
10. Si compra alimentos envasados es recomendable que lea detenidamente la etiqueta de información nutricional que contiene, para que usted sepa cuantas calorías y carbohidratos ingerirá con cada porción.
11. Programe la actividad física que puede hacer en el momento que usted pueda según las indicaciones que el personal de salud le dé.
12. Haga ejercicio, el mantenerse activo le traerá resultados favorables a su salud.

13. Aprenda a medir personalmente su nivel de azúcar en la sangre y si usted no puede busque la ayuda de un familiar.
14. Tómese o administre a la hora correcta sus medicamentos tal como el médico se lo ordena.
15. La persona con diabetes tipo 2 debe acudir al estomatólogo u odontólogo por lo menos cada 6 meses a realizarse su revisión para corregir problemas dentales como caries, pérdida de dientes, infecciones, placas dentales, problemas con las encías que le impidan comer adecuadamente, ya que la diabetes favorece este tipo de problemas.
16. Se deberá gestionar ante la Dirección de Protección al Consumidor cambiar el etiquetado de los productos envasados sujetos a regulación en el país, para que estos sean ubicados a nivel frontal y escritos en forma clara y sencilla, lo que les permitirá a las y los consumidores la mejor toma de decisiones sobre los alimentos y bebidas que consumen para una mejor promoción de la salud.

Glosario

Ácidos grasos Omega 3: Son ácidos grasos esenciales poliinsaturados (el organismo humano no los puede fabricar a partir de otras sustancias), por lo tanto, deben incorporarse a través de los alimentos, tales como pescados y mariscos (tilapia, arenque, caballa, salmón, sardina, camarones), frutos secos (nueces, semillas de linaza o lino), aceites vegetales tales como aceite de oliva virgen, canola, soya, girasol. Una alimentación rica en ácidos grasos omega-3 puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas por ejemplo, enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, cáncer; también reduce el colesterol LDL o “malo”, y triglicéridos. Por otro lado ayuda a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos impidiendo la acumulación de dañinos depósitos grasos en las paredes arteriales.

Alimentación: Es el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que compone la dieta, son necesarias para la nutrición.

Alimentación sana: Es el consumo equilibrado de alimentos de manera que proporcione al organismo, las sustancias nutritivas que necesita para obtener la energía o fuerza, para realizar sus actividades normales. En el caso de los adultos para reparar y mantener los tejidos del cuerpo y en los niños, para construir, crecer, desarrollarse y realizar todas aquellas funciones que permiten un buen estado de salud.

Aminoácidos: Elemento constituyente de las proteínas. Muchos no los produce el organismo, por lo que la dieta los debe de aportar.

Antioxidantes: Son compuestos químicos que el cuerpo usa para eliminar los radicales libres sobrantes. Los radicales libres son sustancias químicas muy reactivas que introducen oxígeno en las células, produciendo cambios que aceleran el envejecimiento del cuerpo.

Arteriosclerosis: La aterosclerosis o arteriosclerosis es una enfermedad que afecta a las arterias. Consiste en la aparición de unas placas de grasa,

colesterol, calcio y otras sustancias (ateromas) localizadas en las paredes internas de las arterias, con el tiempo, la placa se endurece y estrecha las arterias, con lo cual se limita el flujo de sangre rica en oxígeno a los órganos y a otras partes del cuerpo que pueden reducir o interrumpir la circulación sanguínea. El desarrollo de las aterosclerosis es un proceso complejo y largo que se inicia a temprana edad, y que empeora cuando envejecemos.

Caloría: Unidad de energía térmica equivalente a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua en un grado centígrado de 14.5 a 15.5 a la presión normal. Su símbolo es cal. También se utiliza como medida del contenido energético de los alimentos.

Carbohidratos: Componente de los alimentos que proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar todas las actividades diarias. Las principales fuentes de carbohidratos son: granos, cereales, papas, plátano, yuca, y azúcar.

Colesterol: Tipo de grasa que está ampliamente distribuida en el cuerpo humano, y es un componente importante de células del cerebro y nervios. El exceso de colesterol es dañino para la salud, provoca arteriosclerosis.

Contaminación alimentaria: Cuando algún alimento o bebida se vuelve dañino por contener grandes cantidades de microbios u otras sustancias nocivas para el organismo. Los alimentos pueden contaminarse por moscas, polvo o por manipularlos con las manos sucias.

Diabetes: La diabetes es una enfermedad del metabolismo que se manifiesta por un aumento de azúcar en la sangre, causado por falta de insulina o una dieta con consumo excesivo de azúcares. La insulina es la hormona que facilita el manejo de azúcar en el organismo y es producida por el páncreas.

Dieta: Todo alimento líquido o sólido que consumimos diariamente.

Dislipemia: La dislipemia diabética se caracteriza por la asociación de hipertrigliceridemia por aumento de las lipoproteínas de muy baja

densidad (VLDL), disminución de los niveles de colesterol HDL (HDL), aumento leve-moderado de la concentración de colesterol LDL (LDL), aumento del índice colesterol total (CT)/HDL, predominio de partículas LDL pequeñas y densas, aumento de la apoproteína B, aumento de los ácidos grasos libres y aumento de partículas residuales.

Energía: “Combustible” que el organismo necesita para realizar todas sus funciones. Proviene de la utilización de los carbohidratos, las grasas y las proteínas de los alimentos.

Enfermedades crónicas: Se aplica a las enfermedades que si no se tratan duran mucho tiempo, como la hipertensión, la diabetes y otras.

Exceso: Significa más que la cantidad habitual recomendada.

Fibra: La fibra alimentaria es indispensable para mantener un buen funcionamiento y la salud del aparato digestivo, por lo que debe incluirse diariamente en la dieta.

Fibra dietética o fibra alimentaria: Se puede definir como la parte de las plantas comestibles que resiste la digestión y absorción en el intestino delgado humano y que experimenta una fermentación parcial o total en el intestino grueso. Esta parte vegetal está formada por un conjunto de compuestos químicos de naturaleza heterogénea (polisacáridos, oligosacáridos, lignina y sustancias análogas). Desde el punto de vista nutricional, y en sentido estricto, la fibra alimentaria no es un nutriente, ya que no participa directamente en procesos metabólicos básicos del organismo. No obstante, la fibra alimentaria desempeña funciones fisiológicas sumamente importantes como estimular la peristalsis intestinal. La razón por la que el organismo humano no puede procesarla se debe a que el aparato digestivo no dispone de las enzimas que pueden hidrolizarla. Esto no significa que la fibra alimentaria pase intacta a través del aparato digestivo: aunque el intestino no dispone de enzimas para digerirla, las enzimas de la flora bacteriana fermentan parcialmente la fibra y la descomponen en diversos compuestos químicos: gases (hidrógeno, dióxido de carbono y metano) y ácidos grasos de cadena corta (acetato, propionato y butirato). Éstos últimos pueden ejercer una

función importante en el organismo de los seres vivos. La fibra dietética se encuentra únicamente en alimentos de origen vegetal poco procesados tecnológicamente, como los cereales, frutas, verduras y legumbres.

Grasas: Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como a la absorción de algunas vitaminas.

Guías alimentarias: Son recomendaciones prácticas de cómo debe de alimentarse una población, tomando en cuenta sus costumbres, alimentos disponibles, condiciones económicas y sociales.

Hábito: Práctica o costumbre establecida.

Hábitos alimentarios: Modalidades de elección, preparación y consumo de los alimentos, por un individuo o grupo, como respuesta a influencias fisiológicas, psicológicas, culturales y sociales.

Hierbas y verduras: Constituyen un grupo muy variado de alimentos de origen vegetal, que se caracterizan por su alto contenido de agua, celulosa, minerales y vitaminas. Por lo general, se les llama hortalizas a los vegetales que se consumen crudos y se mantiene el nombre de verduras a los vegetales, que se cocinan antes de consumirlos.

Índice glicémico: El índice glicémico o índice glucémico (IG) es un sistema para cuantificar la respuesta glicémica de un alimento que contiene la misma cantidad de carbohidratos que un alimento de referencia. Este sistema permite comparar la calidad de los distintos carbohidratos contenidos en alimentos individuales, y proporciona un índice numérico basado en medidas de la glicemia después de su ingestión (el llamado índice glicémico postprandial).

Ingesta: Consumo, acción de ingerir o tragar.

Kilocaloría: Unidad de energía térmica que equivale a mil calorías; es decir cantidad de calor necesaria para elevar un grado la temperatura de un litro de agua a quince grados. Su abreviatura es Kcal.

Legumbres: Son las semillas contenidas en los frutos/vainas de semilla comestible. El cultivo de este alimento es mundial, se produce desde los trópicos hasta las zonas más frías, ejemplos los frijoles, arvejas, lentejas, soya, cacahuate y gandul.

Lípidos: Los lípidos son compuestos químicos que ayudan al buen funcionamiento de los seres vivos, son un conjunto de moléculas orgánicas, la mayoría biomoléculas compuestas principalmente por carbono e hidrógeno y en menor medida oxígeno, aunque también puede contener fósforo, azufre y nitrógeno, que tiene como característica principal el ser hidrofóbicas o insolubles en agua y si son solubles en disolventes orgánicos, como éter, cloroformo, benceno, etc. Los lípidos cumplen funciones diversas en los organismos vivos, entre ellas la de reserva energética (como los triglicéridos), la estructural (como los fosfolípidos de las bicapas) y la reguladora (como las hormonas esteroideas).

Magro: Que carece o es bajo en grasa.

Meriendas o refrigerios: Pequeñas porciones de alimentos entre comidas principales.

Minerales: Al igual que las vitaminas, los minerales son nutrientes que forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal.

Monosacáridos: Son sustancias blancas con sabor dulce cristalizables y solubles en agua. Se oxidan fácilmente, transformándose en ácidos, por lo que se dice que poseen poder reductor (cuando ellos se oxidan reducen a otra molécula).

Nutrición: La entendemos como la ciencia de los alimentos que estudia los procesos mediante los cuales nuestro organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos un cierto número de sustancias nutritivas que han de cumplir tres fines básicos:

- ▶ Aportar la energía necesaria para que se mantenga la integridad y el perfecto funcionamiento de las estructuras corporales.



- ▶ Proporcionar los materiales necesarios para la formación de éstas estructuras y tejidos
- ▶ Suministrar las sustancias necesarias para regular el metabolismo.

Nutriente: Sustancias contenidas en los alimentos.

Nutritivo: Capaz de nutrir.

Obesidad: Enfermedad que se caracteriza por aumento excesivo de peso y por una cantidad excesiva de grasa en el cuerpo (más de un 20% del peso ideal). Generalmente, es producida por el consumo de un exceso de comida y poca actividad física.

Obesidad mórbida: También llamada obesidad grave u obesidad clase III es el término para la obesidad caracterizada por un índice de masa corporal (IMC) de 40 o mayor o de un IMC de 35 o mayor ante la presencia de al menos una u otra enfermedad significativa o discapacidad grave y minusvalía a causa del exceso de peso. La obesidad mórbida es la forma más temible del sobrepeso pues además de disminuir la expectativa de vida causa discapacidad, minusvalía y problemas de exclusión social. Por sus efectos a nivel colectivo es un problema de salud pública en muchos países y que se ha ido incrementando como efecto de los cambios en las costumbres sociales y alimentarias.

Osteoporosis: Pérdida de hueso. El hueso se hace poroso y frágil.

Probióticos: Los alimentos probióticos son alimentos con microorganismos vivos adicionados que permanecen activos en el intestino y ejercen importantes efectos fisiológicos. Ingeridos en cantidades suficientes, pueden tener efectos beneficiosos, como contribuir al equilibrio de la flora intestinal del huésped y potenciar el sistema inmunológico. Pueden atravesar el aparato digestivo y recuperarse vivos en los excrementos, pero también se adhieren a la mucosa intestinal. No son patógenos, excepto en casos en que se suministran a individuos inmunodeficientes.

Proteínas: Nutrientes cuya función principal es la formación de todos los tejidos, desde el pelo, la piel y las uñas, hasta los músculos. Son importantes para el crecimiento.

Síndrome Metabólico: El Síndrome Metabólico (SM), conocido también como síndrome de resistencia a la insulina, es una agrupación de varios factores de riesgo cardiovascular en una misma persona: obesidad abdominal con aumento del perímetro de la cintura, hiperglucemia, hiperlipemia e hipertensión arterial; lo que determina un elevado riesgo de sufrir un infarto de miocardio. Se estima que una de cada cinco personas que tienen 20 años de edad presenta síndrome metabólico, y aumenta hasta el 40% en los mayores de 40 años. La pérdida de peso es la única intervención que ha demostrado que mejora todos los factores de riesgo observados en las personas con síndrome metabólico. Este trastorno, tiene como base la resistencia por parte del organismo al normal funcionamiento de la insulina debido al sobrepeso y a la obesidad. Si las células se vuelven resistentes a la acción de la insulina, se necesitará más insulina para que la glucosa penetre en las células, por lo que el páncreas producirá más insulina con el fin de mantener ese equilibrio, y aumentarán las concentraciones de insulina en sangre, produciendo las alteraciones descritas. Las personas con síndrome metabólico no presentan ningún síntoma específico. Pero hay signos que pueden indicar a los médicos que un paciente lo padece: obesidad central, es decir, un exceso de grasa en la zona abdominal, aumento de la glucosa en sangre, niveles elevados de colesterol LDL y de triglicéridos en la sangre, niveles bajos de colesterol HDL e hipertensión arterial.

Sobrepeso: El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Tabaquismo: Es un factor de riesgo para la aparición de vasculopatía periférica en personas con diabetes. El abandono del hábito del tabaco es la modificación más importante en la conducta de un diabético que va a contribuir a disminuir el riesgo de aparición de enfermedad cardiovascular, ya que la nicotina disminuye el flujo sanguíneo en las extremidades y aumenta la frecuencia cardiaca y la presión arterial al estimular el sistema

nervioso simpático, lo que causa vasoconstricción y aumenta la posibilidad de formación de coágulos debido al incremento de la agregación plaquetaria. Por su susceptibilidad para combinarse con la hemoglobina, el monóxido de carbono priva a los tejidos de oxígeno.

Vitaminas: Nutrientes que ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud del individuo.

Bibliografía

1. Diabetes y Ejercicio. Grupo de trabajo de diabetes y ejercicio de la sociedad española de diabetes. www.edicionesmayo.es www.sediabetes.org
2. Guía de Práctica Clínica para la Prevención, Diagnóstico, Tratamiento y Seguimiento de la Diabetes Mellitus Tipo 2. Dirección General de Normalización de la Secretaría de Salud de Honduras. Copia de estudio 2015.
3. Guía de la alimentación saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria SENC.
4. Actividad física: Sugerencias y consejos. www.cancer.net
5. Guía para Pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2. Secretaría de Salud de Honduras, Fundación Mundial de Diabetes (WDF) y la Organización Panamericana de la Salud en Honduras 2015.
6. Manual educativo: prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles y promoción de hábitos de vida saludable. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. Organización Panamericana de la Salud. 2007.
7. Guía para una vida activa. Instituto de Nutrición y tecnología de los alimentos – INTA, Ministerio de Salud Santiago de Chile 2003.
8. Actividad física. European Food Information council. www.eufic.org
9. Salud y Medicina: Tablas de Calorías de los Alimentos Valor Energético. www.hipocrates.com/peso/calorias.htm
10. Lista de intercambio de alimentos. info@consultasnutricion.com www.consultasnutricion.com
11. Palmetti, Nestor. Alimentos Saludables. Edición de autor. Onmeda International. www.onmeda.es
12. Actividad Física en el paciente diabético. www.adich.cl
13. Alimentos y actividad física/condicion-fisica/tipos-de-ejercicio. www.diabetes.org
14. Diabetes y ejercicio. www.fundaciondelcorazon.com

15. Cuidado de los pies en el paciente diabético. Clínica Universidad de Navarra España 2013. Cuidados de los pies en el diabético. Cuidados en casa y consejos.
16. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud 2011.
17. Carrasco F, Mónica. Prof. Educación Física. Actividad Física como Prescripción Médica.
18. Maya Castillo, Luis. Médico en Actividad Física. La Actividad Física debe ser Controlada.
19. Ejercicio físico y diabetes mellitus. Manténgase activo. www.cdc.gov
20. Ejercicio-físico-y-diabetes-mellitus. www.saludalia.com
21. Consejos médicos para correr un maratón o medio maratón. www.ehowenespanol.com
22. Dieta del paciente con diabetes mellitus tipo II. www.geosalud.com
23. Manual de Terapéutica Nutricional; D.H Fisalpers, R.E Clouse, W. Fstenson; 2^{da} ed. 1990; Salvat Editores.
24. Plan de alimentación para la diabetes y una alimentación sana. www.diabetes.org
25. Alimentos recomendados para la diabetes tipo 2. www.vivircondiabetes.net
26. Varios autores. Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular. Sociedad Española de Hipertensión, Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial, Sociedades Autonómicas de Hipertensión.
27. Recomendaciones sobre actividad física para personas con diabetes. American Diabetes Association. www.diabetes.org
28. Guía Alimentaria para Honduras. FAO, Visión Mundial, OPS/OMS. Junio 2013
29. Diabetes y ejercicio. Fundación del corazón. www.fundaciondelcorazon.com
30. El ejercicio ideal para hipertensos. www.webconsultas.com
31. Ejercicio y actividad física. www.nia.nih.gov, www.nia.nih.gov/espanol, www.nia.nih.gov/Go4Life

32. Que es la alimentación saludable. www.consumer.es
33. Actividad física. www.nlm.nih.gov
34. Mahiques, Arturo. Metatarsalgia. www.cto-am.com
35. Elena.Sainz@diabetesentrepares.com
36. Cómo leer etiquetas de nutrición. www.familydoctor.org
37. Serdán Carmen. P.D. Especialista en Nutrición. Importancia de las etiquetas. serdancar@hotmail.com
38. Pixabay. www.pixabay.com
39. Healthy Food Team. www.healthyfoodteam.com
40. El Universal. México. www.eluniversal.com.mx
41. Prevenissste Cerda de Ti. prevenissstecercadeti.wordpress.com
42. Gastronomía y Cía. www.gastronomiaycia.com
43. Diabetes Bajo Control. diabetesbajocontrol.blogspot.com
44. Organic Vegetable Club. organicvegetableclub.com
45. Nutraingredients. www.nutraingredients.com
46. Real Run Ryan. www.realrunryan.com

Si quieres vivir sanamente mejora tu estilo de vida con una alimentación balanceada y actividad física permanente.



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



WORLD DIABETES FOUNDATION

