

## Folleto para el paciente

# Introducción a la compra de alimentos: Compras inteligentes para el control de su diabetes

Preparado por Jacqueline Gomes, RD, MBA; Aprobado por Leonel Villa-Caballero, MD, PhD

La compra de alimentos puede representar un desafío para el diabético, pero también puede convertirse en una experiencia agradable cuando se dispone de un plan. Esta guía lo ayudará a comprender mejor el modo de organizarse a la hora de realizar sus compras y cómo desenvolverse en la tienda.

### Prepare una lista

Usted será más eficiente si decide qué alimentos saludables debe comprar y luego elabora una lista de compras antes de dirigirse a la tienda. Además, esto le permitirá realizar su cometido una vez ahí. *SI ENCUENTRA ALGÚN PRODUCTO QUE NO HAYA INCLUIDO EN LA LISTA, NO LO COMPRE*, a menos que se trate de verduras frescas o de una proteína magra con muy buen aspecto. *NO HAGA COMPRAS CUANDO TENGA HAMBRE*; podrá caer en la tentación de llevar dulces y comidas grasas.

### Lea la etiqueta de información nutricional

La etiqueta de información nutricional es su recurso más valioso al momento de realizar compras inteligentes para controlar su diabetes. Debe tener en cuenta los *tamaños de las porciones* y las *porciones por envase*, así como los *carbohidratos totales* y las *fibras dietéticas* a fin de contribuir con el cálculo de carbohidratos. Busque alimentos elaborados con granos integrales y bajo contenido de azúcar, sal (sodio) y grasas (*trans*) hidrogenadas.

Los siguientes elementos integran la etiqueta de información nutricional:

- **Tamaño de la porción y porciones por envase:** el tamaño de la porción (por ej., media taza, 16 unidades) influye en la cantidad de porciones por envase, la cantidad de calorías que ingiere y el total de cada nutriente (por ej., calcio, vitamina C) que contiene la porción.
- **Calorías:** las calorías (por ej., 150 calorías) ofrecen una medida de la cantidad de energía que recibe su organismo con cada porción de un alimento. La cantidad y el tamaño de las porciones que ingiere determinan cuántas calorías usted realmente consume.
- **Calorías de grasas:** aquí se indican cuántas de las calorías totales por porción provienen de las grasas (por ej., 50 de las 150 calorías). Únicamente el 30% de sus calorías diarias deben provenir de grasas.
- **Porcentaje (%) de valores diarios:** estos números indican el porcentaje de valores diarios permitidos de grasas, colesterol, sodio, carbohidratos y proteínas que contiene una porción del alimento. Estos valores corresponden a una dieta de 2000 calorías por día. Sin embargo, platique con su médico o enfermera debido a que sus necesidades pueden ser diferentes por su condición de diabético.
- **Grasas totales:** la cantidad de grasas totales por porción se mide en gramos (por ej., 6 g) y porcentajes (por ej., 9%) de calorías diarias totales (por ej., 2000 calorías).
- **Grasas saturadas y grasas trans:** son consideradas grasas “malas” porque tienden a favorecer las afecciones cardíacas. Estas grasas no deben superar el 5% del total de calorías diarias. De hecho, debe procurar ingerir alimentos con 0 gramos y 0% de grasas *trans*.
- **Grasas insaturadas:** estas son consideradas grasas “buenas” porque colaboran con la salud del corazón. Estas grasas no deben superar el 10% del total de calorías diarias.
- **Colesterol:** limite la cantidad de colesterol en sus comidas a 300 miligramos (mg) por día.
- **Sodio:** limite la cantidad de sodio en sus comidas a 2300 mg por día, a menos que su proveedor de cuidados de la salud le indique lo contrario.
- **Total de carbohidratos:** incluye el total de fibra dietética, azúcares y otros carbohidratos.
- **Fibra dietética:** busque alimentos con 3 a 5 gramos de fibra dietética por porción. Si el alimento tiene 5 gramos o más de fibra, estos gramos pueden restarse de la cantidad de carbohidratos totales debido a que no es posible digerir la fibra. Por ejemplo, un alimento con 22 g de carbohidratos totales y 5 g de fibra se considera que tiene 17 g de carbohidratos.
- **Azúcares:** incluye azúcares naturales (por ej., el azúcar natural de las pasas de uva) y azúcares agregados (por ej., la miel). Debe *CONCENTRARSE EN LOS CARBOHIDRATOS TOTALES* debido a que este número es una predicción más precisa de los efectos que un alimento tendrá sobre su nivel de glucosa en sangre luego de ingerirlo.
- **Proteínas:** procure consumir la cantidad de proteínas recomendada por su proveedor de cuidados de la salud. Recorra a fuentes de proteínas magras, como carne de ave sin piel, pescado, productos lácteos con bajo contenido de grasas y frijoles.

## La verdad sobre la leyenda “Sin azúcar”

Un alimento con  $\leq 0.5$  gramos de azúcar por porción puede ser catalogado como “sin azúcar”. Sin embargo, los productos sin azúcar con frecuencia tienen la misma cantidad de calorías y grasas que aquellos que contienen azúcar. Generalmente, estos productos no son convenientes para personas con diabetes. Con frecuencia se utilizan los alcoholes de azúcar en lugar del azúcar para elaborar dulces, helados y galletas sin azúcar. Los alcoholes de azúcar se digieren y absorben gradualmente y pueden tener efecto laxante.<sup>1</sup>

## Cómo recorrer la tienda

Comience por el perímetro o las paredes de la tienda, donde se encuentran las verduras frescas, la carne, el pescado, los fiambres, los embutidos y los productos lácteos. Si bien estos artículos son perecederos, es recomendable que comience por este sector debido a que su carro está vacío y podrá llenarlo con estos alimentos saludables. Luego podrá dirigirse al centro de la tienda.

## Verduras

Todos los alimentos del sector de verduras son adecuados debido a que generalmente contienen una menor cantidad de calorías y aportan vitaminas, minerales, fibras y antioxidantes. Sin embargo, preste especial atención a la hora de escoger verduras con almidón, como los chícharos (arvejas), el maíz, las papas, la calabaza y las legumbres (por ej., las lentejas). Tenga en cuenta su contenido de carbohidratos cuando evalúe el tamaño de la porción.

Intente variar su dieta con frutas de distintos colores todos los días. Puede comer cualquier fruta, pero recuerde observar el contenido de carbohidratos de la porción. Por ejemplo, un plátano pequeño (110 gramos) contiene 15 gramos de carbohidratos, lo cual equivale a una porción de fruta. Puede utilizar una balanza de cocina digital para pesar la fruta y controlar el tamaño de la porción y el nivel de glucosa en sangre.

## Carne y pescado

Siempre escoja pescado, carne de ave sin piel y carne magra. La carne magra es aquella que presente poca grasa. La carne de ave sin piel tiene 40 a 60 calorías por onza, mientras que la carne roja con grasa puede contener más de 100 calorías por onza. Si bien la carne no tiene carbohidratos, su contenido de grasa saturada aumenta el riesgo de padecer afecciones cardíacas. Al limitar la cantidad de grasas saturadas que ingiere, contribuirá con el control de su peso y sus niveles de colesterol.

## Las opciones de fiambres y embutidos

Las palabras clave en este sector son: *bajo contenido de sodio, magro, bajo contenido de grasas y natural*. Entre estas variedades se encuentran tanto las carnes como el queso. Los envases que contienen porciones de una onza con envoltura individual de queso con bajo contenido de grasas, como los palitos de queso, son aptos y adecuados para el control de porciones. Los quesos parcialmente descremados, incluida la mozzarella, constituyen opciones con bajo contenido de grasas y calorías.

## Productos lácteos

Los alimentos lácteos varían en contenido graso y calórico. Escoja leche descremada o al 1% y yogurt con bajo contenido de grasas o sin grasa para reducir su consumo de grasas y calorías. Por ejemplo, si escoge quesos con bajo contenido de grasas ahorrará entre 30 y 40 calorías por onza y 3 gramos de grasa. En el caso de los quesos blandos, como la ricota y el requesón, escoger las variedades con menor contenido de grasas disminuirá asimismo su consumo de grasas y calorías. Los alimentos lácteos también varían según el contenido de carbohidratos: la leche tiene la mayor cantidad de carbohidratos y el queso, la menor. Si bien escoger quesos o leche con bajo contenido de grasas o sin grasa disminuirá las grasas y calorías, el contenido de carbohidratos será el mismo que el de los quesos comunes y la leche entera. Los sustitutos del huevo son buenas opciones debido a que se elaboran con claras de huevo y generalmente contienen menos grasa, grasa saturada y colesterol que los huevos comunes.

## Frutos secos y aceites

Las grasas saludables para el corazón, como los ácidos grasos omega-3 y la grasa monoinsaturada, se encuentran en diversos tipos de frutos secos y aceites. Los ácidos grasos omega-3 se encuentran en nueces, aceite de canola, semillas de lino y aceite de pescado como el salmón. Las almendras y el aceite de oliva son buenas fuentes de grasa monoinsaturada. No obstante, es importante que controle las porciones debido a que los frutos secos y los aceites tienen un alto contenido de calorías.

## Panadería

El sector de panadería puede ser confundirlo si no está familiarizado con las etiquetas de información nutricional y la lista de ingredientes. Busque las palabras “elaborado con *granos integrales*” (made with whole grains) y “100% *trigo integral*” (100% whole wheat). El trigo integral o los granos integrales deben ocupar el primer lugar en la lista de ingredientes. Términos como *9 granos* (9 grain), *100% molido tradicionalmente* (100% stone ground) y *pan de trigo* (wheat bread) no significan que el pan haya sido elaborado con granos enteros. Estos últimos se encuentran repletos de antioxidantes, vitaminas, minerales y fibras. Tenga en mente las siguientes pautas al momento de comprar el pan:

- Compre pan con 2 a 4 gramos de fibra por porción.
- Escoja granos enteros o trigo 100% integral.
- Busque un pan que contenga cantidades iguales de sodio y calorías por porción (por ej., 120 calorías y 120 mg de sodio por rebanada).

- 1 onza de pan = 15 g de carbohidratos. Sin embargo, no todos los panes se elaboran de la misma manera. La rebanada de una marca puede ser el doble de grande que la de otra marca. Lea la etiqueta de información nutricional o utilice una balanza de cocina digital para pesar el pan y controlar el tamaño de la porción y el nivel de glucosa en sangre.

### **Granos: arroz, pastas, avena, cebada y quinua**

Los granos enteros son más convenientes que los procesados debido a que tienen más nutrientes y mayor contenido de fibra. Los granos enteros, como la avena y la cebada, que tienen un alto contenido de fibra soluble, ayudan a disminuir el colesterol en sangre.<sup>2</sup> Con ello se reduce el riesgo de padecer afecciones cardíacas. Estos granos generalmente tienen menos calorías que el pan y contienen menos sodio.

Intente incorporar los siguientes granos enteros a su plan alimenticio. Cada porción indicada equivale a 15 gramos de carbohidratos.

- Salvado, bulgur, sémola, alforfón, avena, quinua (media taza).
- Cuscús, mijo, pasta de trigo integral, arroz integral (un tercio de taza).

### **Cereales: fríos y calientes**

Su mejor elección son los cereales con alto contenido de fibra y granos enteros sin sal ni azúcar agregada. Asegúrese de leer las etiquetas de información nutricional a fin de hacer elecciones correctas, como galletas de trigo desmenuzado y cereales 100% salvado. Para controlar el tamaño de la porción y el nivel de glucosa en sangre con precisión, utilice una balanza de cocina digital a fin de pesar el cereal, y mida la leche con una taza para medir líquidos.

#### **Pautas para escoger un cereal frío**

- Al menos de 4 a 5 gramos de fibra por porción.
- Menos de 3 gramos de grasa por porción.
- No más de 5 a 8 gramos de azúcar por porción. Concéntrese en los carbohidratos totales por porción, ya que es el factor de mayor importancia al momento de controlar los niveles de glucosa en sangre.
- No más de 140 mg de sodio por porción.

#### **Pautas para escoger un cereal caliente**

- Los copos de avena son la mejor elección. Ocho onzas de copos de avena cocinados contienen aproximadamente la misma cantidad de calorías que una onza de cereal frío.
- Escoja copos de avena naturales y agrégueles sabor con frutas frescas, especias o sustitutos del azúcar (por ej., Splenda, Equal, Sunnet, Sweet One o Sweet'N Low).

### **Productos enlatados**

Las frutas y verduras enlatadas pueden formar parte de una dieta saludable. Los productos ya han sido limpiados, lavados, cortados y pelados, lo cual se traduce en comodidad. Las frutas y verduras enlatadas equivalen en el aspecto nutricional a sus equivalentes frescos y congelados. Escoja variedades en cuya etiqueta se indique "Sin sal agregada" (No Added Salt) o "Sin azúcar agregada" (No Added Sugar). Si la etiqueta de información nutricional establece que el producto contiene  $\geq 5\%$  o más del valor diario de sodio, entonces es probable que se haya utilizado sal. Evite los alimentos que se conserven en salsa o almíbar.

### **Alimentos congelados**

- Entre los alimentos congelados saludables se incluyen la verdura, el pescado, la carne de ave y la fruta sin endulzar. Evite los que se conserven en salsa, aceite o manteca, así como los rebozados con pan o untados con manteca.
- Se pueden modificar las comidas envasadas que contienen verdura, almidón (como patata, arroz o pastas) y salsa. Utilice de un cuarto a un tercio de la salsa y agregue más verduras.
- Las comidas preparadas y congeladas generalmente tienen un alto contenido de grasa, grasa saturada, colesterol y sodio, los cuales deben evitarse. Incluso las marcas "más saludables" o "dietéticas" tienen gran cantidad de sodio y su consumo debe ser limitado.
- Siempre lea las etiquetas y los ingredientes para saber qué contiene la comida congelada.

### **Línea de caja**

La diversidad de dulces, bocadillos y refrescos disponibles mientras espera en la línea de caja puede representar un desafío para un exitosa compra. A continuación encontrará estrategias que lo ayudarán a realizar compras impulsivas de último momento:

- Si no tiene demasiados artículos en su carro, utilice las estaciones de caja de autoservicio.
- Lea una revista mientras espera. Esto lo mantendrá ocupado hasta que llegue el momento de pagar y embolsar sus productos comestibles.

### **Para finalizar**

Ya sea que desea mantener un control eficiente de la glucosa o perder peso, una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos con bajo contenido de grasas puede ayudarlo a lograr su cometido. Recuerde confeccionar una lista de compras y comprar sólo lo que allí se indique. Todo comienza con los alimentos que decide colocar en su carro.

**REFERENCES**

1. US Food and Drug Administration. Letter regarding sugar-free claim. <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/lclmguid.html>. Consultado el 13 de septiembre de 2007.
2. American Heart Association. Choose Whole Grain, High Fiber Foods. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3040347>. Consultado el 13 de septiembre de 2007.

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN**

---

- American Diabetes Association (Asociación Americana de Diabetes). La pirámide de la diabetes: granos y almidones. <http://www.diabetes.org/nutrition-and-recipes/nutrition/starches.jsp>.
- Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos. Cómo comprender y utilizar la etiqueta de información nutricional. <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html>.
- American Heart Association (Asociación Americana del Corazón). El corazón de la diabetes. <http://www.americanheart.org>.