

## LEA LA ETIQUETA

Por Susan Bowerman, M.S., R.D., C.S.S.D.

### CREMA DE BRÓCOLI ESPESA, CREMOSA CON TROZOS DE BRÓCOLI Y QUESO

#### Datos Nutricionales

Tamaño de la porción:	1 taza (250 g)	
Porciones por envase	2	
<hr/>		
Calorías	250	
Calorías de grasa	135	
<hr/>		
% Valor Diario		
<hr/>		
Grasa total	15 g	25%
Grasa saturada	3 g	15%
Grasas trans	0 g	
Colesterol	30 mg	10%
Sodio	750 mg	30%
Potasio	200 mg	5%
Total de carbohidratos	34 g	11%
Fibra dietética	2 g	10%
Azúcares	2 g	
Otros carbohidratos	30 g	
Proteína	5 g	10%

Una de las habilidades más importantes que pueda dominar es saber leer la etiqueta de un alimento para entender exactamente lo que se está obteniendo de los alimentos.

Veamos el ejemplo anterior y considere la información de arriba hacia abajo...

Tamaño de la porción y porciones por envase:

Preste mucha atención a esto. Muchas personas suponen que los paquetes pequeños de galletas dulces o saladas, o los envases medianos de bebidas constituyen porciones individuales. Pero no siempre es así. Una porción "oficial" de bebida es 8 onzas, pero muchas se envasan en presentaciones de 16 onzas o más. Todos los datos nutricionales de la etiqueta son para una sola porción. Si usted toma una bebida de 16 onzas, habrá consumido el doble de calorías indicadas en el panel de datos nutricionales, ya que habrá tomado dos porciones. Usted necesitará multiplicar por dos toda la información en la etiqueta para determinar exactamente lo que está ingiriendo.

Las calorías, grasas, carbohidratos y proteína:

Al igual que con todos los demás nutrientes, estas son las cantidades por porción. En el ejemplo anterior, una taza de sopa cremosa y espesa de brócoli con queso contiene 250 calorías. Pero si usted consume el paquete entero (2 porciones), habrá ingerido 500 calorías. Adicionalmente a la grasa total por porción, la etiqueta también le indica las calorías de grasa, para que usted pueda calcular rápidamente en su cabeza el porcentaje de calorías que estará consumiendo de grasa. En el ejemplo hay 135 calorías de grasa de un total de 250 calorías. Puede observar inmediatamente que la mitad de las calorías en la sopa son de grasa. La etiqueta también le indica cuánta de esa grasa es saturada o grasa trans.

El número total de carbohidratos, nuevamente, le indica cuántos por porción. Tenga en mente que esto incluye las fuentes naturales como los azúcares naturales de la leche o la fruta, así que no siempre es

## LEA LA ETIQUETA (CONTINÚA)

fácil distinguir en el renglón “azúcares” de donde provienen sin mirar la lista de ingredientes. Si un cereal contiene poco azúcar agregado, pero incluye uva pasa, el contenido de azúcar podría parecer alto, pero sería solamente el azúcar natural de la fruta.

Busque en la lista de ingredientes los azúcares: azúcar, azúcar morena, azúcar de caña, azúcar de remolacha, jarabe de maíz, sólidos de jarabe de maíz, jarabe de arroz integral, dextrosa, fructosa, jugo de fruta concentrado, jarabe de maíz alto en fructosa, miel, azúcar invertido, maltodextrina, melaza, azúcar crudo, azúcar turbinado y sacarosa, todos éstos son azúcares agregados. Algunas veces los fabricantes de alimentos usan varios edulcorantes en un producto, cada uno en cantidades pequeñas, de modo que los ingredientes se hallan “atomizados” en toda la lista de ingredientes, pero en conjunto algunas veces suman una cantidad significativa.

La fibra y los azúcares forman parte del conteo total de carbohidratos. Un alimento con 5 gramos o más de fibra por porción constituye una buena fuente de fibra.

% Valor Diario:

Los valores diarios son los valores estándar desarrollados por la Food and Drug Administration para emplearse en las etiquetas de alimentos. Se trata de estándares que sirven para comparar la cantidad de un nutriente en un alimento con la cantidad que se recomienda ingerir al día, pero como se basan en una dieta de 2,000 calorías podrían no ser aplicables a todas las personas. Aun cuando usted sabe que no requiere tantas calorías, de todas formas puede consultar estos valores para verificar si un alimento en particular tiene un contenido alto o bajo del nutriente que le interesa. En el ejemplo anterior, una porción de la sopa provee el 30 por ciento del Valor Diario de calcio, que es bastante. Pero también contiene el 25 por ciento del Valor Diario de grasa; esto significa que la cuarta parte de la ingesta recomendada de grasa para un día se concentra en una sola taza de sopa; ¡esa es mucha grasa por porción!

Estas son algunas de las cosas que hay que visualizar al estudiar la etiqueta de un alimento:

- Cada 5 gramos de grasa equivale a una cucharadita (un cuadrado de mantequilla). En el ejemplo cada porción de una taza de sopa contiene 15 gramos de grasa; es decir, tres cucharaditas (o una cucharada), o tres cuadrillos de mantequilla ¡por porción! Si usted se toma toda la lata (dos porciones), ¡consumirá 6 cuadrillos de mantequilla!
- Cada 4 gramos de azúcar son una cucharadita. La sopa anterior contiene muy poco azúcar; apenas 2 gramos por porción, o aproximadamente media cucharadita. Pero una botella de 16 onzas de té endulzado podría contener 30 gramos por porción (y recuerde, la botella equivale a 2 porciones de 8 onzas). Si usted se bebe toda la botella, habrá ingerido 60 gramos de azúcar; es decir, 15 cucharaditas, o cinco cucharadas, ¡o poco menos de  $\frac{1}{3}$  de taza!

# LO BÁSICO SOBRE LAS GRASAS

Por Susan Bowerman, M.S., R.D., C.S.S.D.

El problema de la grasa en la dieta es quizás uno de los que confunde más a la gente. ¿Debe de comer lo menos que se pueda? ¿Más de las grasas “buenas”? La respuesta se halla en algún punto intermedio. Idealmente hay que comer únicamente la cantidad necesaria para darle sabor a los alimentos. Y de las grasas que coma, hay que escoger las más saludables. Todas las grasas, independientemente de la fuente, aportan unas 120 calorías por cucharada, así que la mayoría de las personas no pueden (y no deben) comerlas libremente. Recuerde lo siguiente:

- Las grasas se clasifican en saturadas, poliinsaturadas o monoinsaturadas, dependiendo del ácido graso predominante que contengan.
- En términos generales, las grasas saturadas (que se encuentran en productos animales como la carne, el queso y el helado, así como en los aceites vegetales hidrogenados) suelen elevar los niveles de colesterol en la sangre. El proceso de hidrogenar los aceites, para volverlos más duros a temperatura ambiente, produce ácidos grasos trans, que también elevan el colesterol en la sangre, por lo que deben evitarse.
- Las grasas poliinsaturadas pueden ser “buenas” o “malas” dependiendo de que si son básicamente grasas omega 6 (pro inflamatorias) u omega 3 (antiinflamatorias).
- La fuente más rica de grasas omega 6 en la dieta estadounidense es el aceite de maíz; las fuentes más ricas de grasas omega 3 en la dieta estadounidense son el pescado, la semilla de linaza y las verduras.
- Aun cuando las cantidades pequeñas de ácidos grasos omega 3 y omega 6 se les llama “esenciales”, lo que significa que nuestros organismos no pueden producirlos, las cantidades requeridas son muy pequeñas y pueden cubrirse con productos vegetales, que tienen un buen balance de ambas grasas.
- Típicamente, nuestra dieta está sobrecargada de ácidos grasos omega 6 y a la vez, cantidades inadecuadas de omega 3. Este desequilibrio, con demasiadas grasas “malas” en relación con las grasas “buenas”, promueve el proceso inflamatorio que se considera la raíz del asma, las cardiopatías y muchas formas comunes de cáncer.
- Las grasas monoinsaturadas que se encuentran en el aceite de oliva y de aguacate (palta), tienen efectos neutrales sobre el colesterol y no promueven el cáncer. Éstas son grasas “saludables” y pueden comerse con moderación.

## LO BÁSICO SOBRE LAS GRASAS (CONTINUÍA)

- El aceite de oliva es una opción sana para cocinar; si el sabor le parece demasiado fuerte, puede comprar aceites de oliva “light” que tienen las mismas calorías que el regular pero su sabor es más ligero.

Para reducir la ingesta de grasa en general:

- Trate de usar aerosoles antiadherentes cuando fría alimentos, o puede saltearlos con vino o caldo.
- Use las versiones sin grasa o reducidas en grasa de alimentos muy grasosos, como los lácteos, untables y aderezos.
- Si está contando calorías, tenga en mente que las versiones bajas en grasa o desgrasadas de los productos horneados a menudo contienen las mismas calorías que las versiones con todo el contenido de grasa. En muchos casos, la grasa se reemplaza con azúcar lo que eleva las calorías.
- Evite las carnes grasas como los cortes de res (steaks o bifés), la carne molida con grasa, chuletas y salchichas. Como proteína consuma más pechuga de aves, pescado, mariscos, claras de huevo, productos lácteos sin grasa y de soja que contienen mucha menos grasa que las carnes rojas.
- Evite el salmón de granja, de ser posible. Este salmón es más graso que el silvestre, pero dicha grasa adicional no es de la “buena”. Pese a los mitos contrarios, los mariscos no contienen grandes cantidades de colesterol, y constituyen una fuente excelente de proteína con muy poca grasa.
- Dé sabor a los alimentos con hierbas, especias, limón, cebolla, ajo, chile (ají) y otros sazonadores, en lugar de depender de las salsas espesas, los gravy y la mantequilla.
- Cuando coma fuera trate de elegir inteligentemente. Consuma salsas y gravy al mínimo y ordene carnes, pescado o aves a la parrilla, asadas, al vapor, cocidas, rostizados u horneados. Algunas personas se saltan el platillo con harina, sobre todo si tenderá a contener mucha grasa, y ordenan mejor una doble porción de verduras.
- Ordene el aderezo de su ensalada por un lado para que pueda controlar cuánto coma. Los restaurantes frecuentemente saturan las ensaladas verdes con aderezos con alto contenido de grasa.
- Pruebe fruta fresca o sorbete de postre en lugar de repostería y helado.

## LAS GRASAS BUENAS Y MALAS

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.

### LAS OMEGA 3 Y OMEGA 6

De las muchas clases de ácidos grasos, dos de ellos parecen estar últimamente en los encabezados: los omega 3 y omega 6. Estos nombres simplemente describen la estructura química de las grasas, pero usted sólo necesita recordar que los omega 3 tienden a reducir la inflamación en el organismo, mientras que los omega 6 tienden a promoverla. Esta es la manera más básica de describir estos dos ácidos grasos. Los omega 3 se encuentran en el pescado, la semilla de linaza y el aceite de borraja, mientras que los omega 6 se encuentran en el maíz y el trigo. Los antropólogos nutricionales creen que las dietas de la antigüedad estaban relativamente balanceadas entre estas dos grasas. Ambas son importantes, y una proporción sana entre ambas es determinante para la salud.

Los omega 3 también se encuentran en plantas marinas como las algas. Los peces consumen las algas ricas en omega 3; almacenan las grasas saludables; nosotros nos comemos los pescados; y almacenamos grasas saludables. Nuevamente la frase: "eres lo que comes" no podría ser más apegada a la realidad. Los omega 3 también se encuentran en el pasto, que sirve de natural sustento a muchos animales. Las vacas en forma natural pastan en los campos, y guardan las grasas buenas. Una vez más, de esta manera nosotros consumimos carne de res con un contenido alto de grasas buenas.

Sin embargo, el cambio en la oferta alimentaria ha cambiado este proceso dramáticamente. Ahora, la mayoría de las reses en Estados Unidos se alimentan con maíz para engordarlas con mayor rapidez para la producción de alimentos. Este proceso no corresponde a la naturaleza, sino que nuevamente estamos ante la irrupción de su delicado equilibrio.

# EL TAMAÑO DE LA COMIDA SÍ IMPORTA

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.

Para muchos de nosotros, una de las principales metas de alcanzar y mantener un peso saludable consiste en aprender a comer menos. Parte del problema es que no tenemos una idea realista de lo que constituye una porción. En una era de comidas tamaño jumbo, súper tamaños y rellenos gratuitos, las porciones demasiado generosas de alimentos y bebidas se han convertido en la regla. Adicionalmente, los hábitos en el comer que aprendimos desde una edad temprana —que está bien servirse una segunda vez, que hay que dejar el plato limpio, que una comida siempre termina en postre— pueden ser difíciles de romper. Pero difícil no significa imposible. Usted puede entrenar a su organismo a sentirse saciado con menos, al igual que se ha acostumbrado a necesitar más. Pruebe estas sugerencias:

- Sirva comidas que ya estén distribuidas en los platos en lugar de colocar fuentes sobre la mesa. Esto lo hará pensar dos veces antes de servirse una segunda porción.
- Trate de usar un plato más pequeño o un tazón festivo para que parezca que contiene más comida.
- Coma lentamente y paladee cada mordida. Cuando se come demasiado aprisa, el cerebro no recibe la señal de que usted está saciado hasta que es demasiado tarde y ya comió demás.
- Coma primero los alimentos sanos y bajos en calorías. Puede comer mucho de estos alimentos sin consumir demasiadas calorías. Cuando esté en una fiesta acérquese primero a las charolas con verduras.
- Al comer concéntrese en su comida y la compañía. Ver la televisión, leer o trabajar mientras come puede distraerle, y antes de que lo imagine habrá comido mucho más de lo que deseaba.
- Deje de comer tan pronto como comience a sentirse saciado. No se sienta obligado a limpiar el plato.
- Asigne un área de la casa para comer, como la mesa de la cocina y siéntese a comer.
- Si todavía tiene hambre después de haber terminado lo que tiene en el plato, espere 20 minutos, departa con los otros invitados y entonces, si todavía siente hambre, coma algo bajo en calorías como verduras o fruta fresca.
- Cuando ordene en un restaurante, solicite un envase “para llevar”. Cuando reciba su comida, guarde una parte en el envase. O pida que guarden la mitad de su comida en un envase antes de que se le sirva. Los tamaños de las porciones en los restaurantes pueden ser el doble o el triple de lo que usted necesita.

## CONTROLE LOS TAMAÑOS DE PORCIÓN

### UNA PORCIÓN EQUIVALE A:

1 fruta mediana (del tamaño de una pelota de tenis, su puño o un foco). Sugerencias:

- Despierte con una naranja como desayuno.
- Agregue algo dulce y crujiente a su almuerzo con una manzana.
- Una pera es un postre fácil y rápido.

½ taza de verduras o fruta cocida, congelada o en lata (más pequeña que una lata de atún).

Sugerencias:

- Coma unas zanahorias miniatura como bocadillo.
- Ordene pizza con champiñones, cebollas, pimientos, brócoli o espinaca; eso es más de una porción.
- Sirva duraznos o bayas rebanadas en lata sobre helado bajo en grasa.

1 taza de verduras de hoja crudas (un puño de hojas cuenta como una porción). Sugerencias:

- Agregue un puño de espinaca tierna a su sándwich.
- Para el almuerzo coma una ensalada verde mixta con una rebanada de pizza con verduras.
- Guarde verduras de hoja verde lavadas en el refrigerador para preparar una ensalada rápida como bocadillo.

½ taza de chícharos o frijoles cocidos (nuevamente, imagine menos que una lata de atún). Sugerencias:

- Agregue frijoles de lata o congelados a la sopa de verduras.
- Prepare una ensalada con una variedad de habas, frijoles rojos o ejotes, cebolla picada y aderezo italiano.
- Incorpore frijol pinto y garbanzo a la ensalada verde.

**CONSEJO RÁPIDO:** Cuando coma fuera hay una manera diferente de apreciar esas guarniciones que hacen lucir el platillo tan bonito: comerlas. Pruebe esa rebanada de naranja, y sobre todo ese perejil verde. No solamente son el mejor remedio natural para el aliento, sino que son naturalmente nutritivos.

Fuente: [www.5aday.org](http://www.5aday.org)

## CUESTIONARIO: DISTORSIÓN DE PORCIONES

Los tamaños de porción, la cantidad de comida que consumimos como una comida o bocadillo, ha aumentado al paso de los años. Sin embargo, los tamaños estándar de porción a los que frecuentemente se hace alusión son mucho más pequeños. Vea qué tan bueno es usted para calcular porciones, y también vea cuánto han crecido con el tiempo nuestras porciones típicas.

1. Una porción oficial de carne cocida es de tres onzas. Una buena manera de calcular esta porción sería tener en mente que es aproximadamente del tamaño de:

- a. Un juego de naipes
- b. Una novela de pasta blanda
- c. Un videocasete

2. ¿Hasta cuántas veces es más grande la porción típica de pasta en comparación con la porción gubernamental "oficial" de  $\frac{1}{2}$  taza?

- a. Dos veces
- b. Tres veces
- c. Cuatro veces
- d. Cinco veces

3. Hace veinte años, la típica hamburguesa con queso tenía unas 335 calorías. ¿Hoy, cuántas calorías contiene la hamburguesa con queso típica?

- a. 350
- b. 450
- c. 600
- d. 900

4. Si usted quisiera una onza de queso como bocadillo, el pedazo sería más o menos del mismo tamaño que:

- a. Una cartera de cerillos
- b. La palma de su mano
- c. Su dedo pulgar
- d. Una barra de mantequilla

5. La porción oficial de papas fritas tiene 200 calorías. ¿Cuántas calorías hay en la típica orden "grande" de papas fritas?

- a. 325
- b. 400
- c. 500
- d. 625

6. La pizza ya no es solamente una base con salsa y queso. Está repleta de carnes y quesos, incluso algo de queso adicional en la base. Una porción "oficial" es una rebanada de pizza con queso que contiene unas 250 calorías. ¿Cómo cuántas calorías habrá en una rebanada de pizza "súper cargada" con carne y queso?

- a. 300
- b. 350
- c. 400
- d. 450

7. Una caja pequeña de palomitas de maíz sin mantequilla en el cine costaba poco menos de 300 calorías. ¿Cuántas habrá en la cubeta grande de palomitas con mantequilla?

- a. 400
- b. 500
- c. 600
- d. 800
- e. más de 1,000

8. Una galleta sándwich pequeña tiene unas 50 calorías. Si usted come una galleta grande con chispas de chocolate de la panadería en el centro comercial, habrá comido el equivalente en calorías de ¿cuántas galletitas sándwich?

- a. 2
- b. 4
- c. 6
- d. 8

9. Algunos trucos que se ha demostrado que funcionan para controlar el tamaño de sus porciones son:

- a. Usar platos más pequeños.
- b. Beber de vasos altos y delgados, en lugar de bajos y anchos.
- c. Comer con una cucharita en lugar de una cuchara sopera
- d. Comer alimentos de un solo color.
- e. Todos los anteriores.

## RESPUESTAS: DISTORSIÓN DE PORCIONES

Los tamaños de porción, la cantidad de comida que consumimos como una comida o bocadillo, ha aumentado al paso de los años. Sin embargo, los tamaños estándar de porción a los que frecuentemente se hace alusión son mucho más pequeños. Vea qué tan bueno es usted para calcular porciones, y también vea cuánto han crecido con el tiempo nuestras porciones típicas.

1. Una porción oficial de carne cocida es de tres onzas. Una buena manera de calcular esta porción sería tener en mente que es aproximadamente del tamaño de:

- a. Un juego de naipes
- b. Una novela de pasta blanda
- c. Un videocasete

2. ¿Hasta cuántas veces es más grande la porción típica de pasta en comparación con la porción gubernamental "oficial" de ½ taza?

- a. Dos veces
- b. Tres veces
- c. Cuatro veces
- d. Cinco veces

3. Hace veinte años, la típica hamburguesa con queso tenía unas 335 calorías. ¿Hoy, cuántas calorías contiene la hamburguesa con queso típica?

- a. 350
- b. 450
- c. 600
- d. 900

4. Si usted quisiera una onza de queso como bocadillo, el pedazo sería más o menos del mismo tamaño que:

- a. Una cartera de cerillos
- b. La palma de su mano
- c. Su dedo pulgar
- d. Una barra de mantequilla

5. La porción oficial de papas fritas a tiene 200 calorías. ¿Cuántas calorías hay en la típica orden "grande" de papas fritas?

- a. 325
- b. 400
- c. 500
- d. 625

6. La pizza ya no es solamente una base con salsa y queso. Está repleta de carnes y quesos, incluso algo de queso adicional en la base. Una porción "oficial" es una rebanada de pizza con queso que contiene unas 250 calorías. ¿Cómo cuántas calorías habrá en una rebanada de pizza "súper cargada" con carne y queso?

- a. 300
- b. 350
- c. 400
- d. 450

7. Una caja pequeña de palomitas de maíz sin mantequilla en el cine costaba poco menos de 300 calorías. ¿Cuántas habrá en la cubeta grande de palomitas con mantequilla?

- a. 400
- b. 500
- c. 600
- d. 800
- e. más de 1,000

8. Una galleta sándwich pequeña tiene unas 50 calorías. Si usted come una galleta grande con chispas de chocolate de la panadería en el centro comercial, habrá comido el equivalente en calorías de ¿cuántas galletitas sándwich?

- a. 2
- b. 4
- c. 6
- d. 8

9. Algunos trucos que se ha demostrado que funcionan para controlar el tamaño de sus porciones son:

- a. Usar platos más pequeños.
- b. Beber de vasos altos y delgados, en lugar de bajos y anchos.
- c. Comer con una cucharita en lugar de una cuchara sopera
- d. Comer alimentos de un solo color.
- e. Todos los anteriores.