

# Your Guide to Diet and Diabetes



## Los Grupos de Alimentos y la Diabetes

### ¿Qué son los macronutrientes?

Los macronutrientes son nutrientes que aportan calorías (energía). Los nutrientes son sustancias necesarias para el crecimiento, el metabolismo y otras funciones. Ya que “macro” significa grande, los macronutrientes son nutrientes que se necesitan en grandes cantidades. Hay tres categorías de macronutrientes:

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas

Mientras que cada uno de estos macronutrientes aporta calorías, la cantidad de calorías que cada uno provee varía. Un gramo de carbohidratos o proteínas aporta 4 calorías por gramo. Un gramo de grasa aporta 9 calorías por gramo. Si observa la etiqueta de información nutricional de un producto alimenticio que indica que el producto contiene 12 gramos de carbohidratos, 0 gramo de grasa y 0 gramo de proteínas por porción, esto indicará que este alimento contiene aproximadamente 48 calorías por porción (12 gramos de carbohidratos multiplicados por 4 calorías por cada gramo de carbohidrato = 48 calorías). La otra sustancia que aporta calorías es el alcohol, que aporta 7 calorías por gramo. El alcohol, sin embargo, no es un macronutriente porque no es necesario para la supervivencia.

Los macronutrientes no constituyen lo único que necesitamos para nuestra salud. El cuerpo también necesita agua y micronutrientes. Según el informe de Ingestas Nutricionales de Referencia 2004, los hombres adultos necesitan aproximadamente 3,7 litros de agua por día y las mujeres adultas necesitan aproximadamente 2,7 litros de agua por día. Los micronutrientes son nutrientes que nuestro cuerpo necesita en cantidades más pequeñas y entre estos se incluyen las vitaminas y los minerales.

### ¿Por qué los alimentos se clasifican en grupos?

Para los diabéticos es importante entender cómo están compuestos los alimentos para poder controlar más fácilmente los niveles de glucosa en sangre. Es casi imposible y nada práctico memori-

zar la cantidad exacta de carbohidratos de cada alimento. Afortunadamente, existen seis grupos de alimentos principales:

- El grupo del almidón y de los vegetales con contenido de almidón
- El grupo de las frutas
- El grupo de los vegetales
- El grupo de las carnes, sustitutos de la carne, huevos y quesos
- El grupo de la leche y el yogur
- El grupo de las grasas y aceites

Es importante ingerir alimentos de cada uno de los grupos a diario. El tipo y la cantidad de alimentos que usted decida ingerir influirán de manera positiva o negativa en su salud.

It is important to eat foods from each group every day. The type and the amount of food that you chose to eat can have either positive or negative effects on your health.

## **¿Qué se considera una porción o porción modelo?**

La cantidad de comida que usted ingiere de los distintos grupos de alimentos afecta tanto el peso como el nivel de glucosa en la sangre. Por ejemplo, si usted ingiere demasiados alimentos de cualquiera de los grupos es probable que aumente de peso. Este aumento de peso puede causar subas en el nivel de glucosa en la sangre. Ingerir demasiados alimentos del grupo del almidón y de los vegetales con contenido de almidón, del grupo de las frutas o del grupo de la leche y el yogur hará que el nivel de glucosa en la sangre suba si tiene diabetes. Pero, ¿cuánta comida es demasiada? y ¿qué es una porción o porción modelo?

A veces, creemos que lo que servimos en un plato ves una porción y una porción modelo. Mientras que lo que servimos en un plato puede ser considerado como una porción, generalmente no es lo que los dietólogos denominan porción modelo. Para cuidar de usted mismo y de su dieta, usted deberá empezar a pensar como un dietólogo y deberá reconocer que las porciones y las porciones modelo son diferentes.

Ya que el tamaño de las porciones varía, una porción no constituye una medida adecuada para lo que debe consumirse por día. Las porciones modelo, sin embargo, se definen mucho más estrictamente y no varían. La Asociación Estadounidense de Dietética y la Asociación Estadounidense de Diabetes han establecido el tamaño de las porciones modelo para los alimentos de cada grupo. Estos tamaños de porciones modelo facilitan el cálculo de la cantidad de calorías, carbohidratos, grasas y proteínas que contienen los alimentos.

Es importante recordar que el tamaño de las porciones modelo puede no ser igual al tamaño de las porciones modelo que aparece en las [etiquetas de información nutricional](#). A las empresas que elaboran alimentos, en general, se les permite decidir cuál será el tamaño de porción modelo de su producto. Este tamaño de porción modelo generalmente se basa en la cantidad de alimentos que ingiere una persona promedio. Por ejemplo, la etiqueta de información nutricional de un envase de pan puede indicar una porción modelo como dos rebanadas de pan con 110 calorías y 21 gramos de carbohidratos. Sin embargo, una porción modelo del grupo del almidón, está definida por la Asociación Estadounidense de Dietética y la Asociación Estadounidense de Diabetes como una rebanada de pan con aproximadamente 80 calorías y 15 gramos de carbohidratos. El tamaño de las porciones modelo en las etiquetas de información nutricional varía según el producto y la

empresa que lo fabrica. Por esta razón, es siempre importante mirar la cantidad de calorías y macronutrientes como así también el tamaño de las porciones modelo que aparece en las etiquetas de información nutricional.

## El grupo del almidón y de los vegetales con almidón

Entre los alimentos de este grupo se incluyen los cereales, los granos, las pastas, los panes y las galletas. Todos estos alimentos están en el mismo grupo porque la mayoría de las calorías que contienen provienen de carbohidratos. Estos alimentos también contienen proteínas y, a veces, grasas. Los frijoles, las arvejas y las lentejas cocidos también pertenecen a este grupo, pero porque contienen más proteínas también pertenecen al grupo de la carne y sustitutos de la carne. Por esta razón, ingerir una porción modelo de frijoles, arvejas o lentejas contará como una porción modelo del grupo del almidón y una porción modelo del grupo de la carne. Este concepto se explica más detalladamente en la sección titulada El grupo de la carne y los sustitutos de la carne.

Las personas que padecen de diabetes no necesitan evitar los alimentos que se encuentran en el grupo del almidón y de los vegetales con almidón. De hecho, los diabéticos necesitan ingerir alimentos de este grupo para cumplir con los requisitos diarios de calorías, macronutrientes, fibras, vitaminas y minerales y para su salud en general. Los alimentos de este grupo, sin embargo, no contienen carbohidratos capaces de aumentar la glucosa en la sangre. Es importante distribuir de manera pareja durante el día las porciones modelo de este grupo (y de los grupos de la leche y las frutas) y sólo ingerir la cantidad de porciones modelo que su médico o dietólogo le haya recomendado. Esto ayudará a mantener los niveles de glucosa en la sangre en los parámetros deseados.

### Una porción modelo del grupo del almidón y de los vegetales con almidón

Una porción modelo del grupo del almidón y de los vegetales con almidón contiene aproximadamente 80 calorías, 15 gramos de carbohidratos, 3 gramos de proteínas y de 0 a 1 gramo de grasa. Ejemplos de **una** porción modelo de este grupo:

- Una rebanada de pan
- Medio pancito redondo o medio bagel pequeño
- 1/4 de papa al horno
- 1/3 de taza de pasta (cocida)
- 1/3 de taza de arroz (cocida)
- Una tortilla de harina de trigo de 10" diámetro.

Los vegetales con almidón son sanos, pero tienen más cantidad de carbohidratos que otros vegetales y tienen más calorías. Por lo tanto, estos vegetales se agrupan con otros alimentos con contenido de almidón en lugar de estar en el grupo de los vegetales. Una porción modelo de cualquier vegetal con contenido de almidón es aproximadamente 1/2 taza del vegetal cocido. Entre los vegetales con almidón se incluyen:

- Maíz
- Frijoles secos
- Frijoles de media luna
- Arvejas
- Papas

- Batatas
- Calabazas

Recuerde, una porción modelo de este grupo contiene 15 gramos de carbohidratos. Si no sabe con certeza cuál es la cantidad de porciones modelo de almidón que contiene una comida específica, revise la etiqueta de información nutricional. Busque el total de carbohidratos y divídalo por 15 para ver cuántas porciones modelo de almidón hay en ese producto. Por ejemplo, si la etiqueta de información nutricional de un envase de pancitos individuales dice que cada pancito contiene 30 gramos de carbohidratos, entonces cuenta como dos porciones modelo del grupo del almidón.

### Claves para elegir alimentos del grupo del almidón y de los vegetales con almidón

- Elija almidones con bajo contenido de grasa. Por ejemplo, elija una rebanada de pan tostado en lugar de una rosca.
- Elija alimentos elaborados con cereales integrales para ingerir más fibra. Entre los alimentos integrales se incluyen los panes de trigo integral, las pastas de trigo integral y los cereales integrales. (Tres gramos de fibra por porción modelo es una buena elección.)
- Los vegetales con almidón cocidos con grasa cuentan como una porción modelo del grupo de las grasas. Entre estos alimentos se incluyen las papas fritas y las batatas con mantequilla.
- Siempre mire con atención la etiqueta de información nutricional de los alimentos la primera vez que los compre así sabrá cuántas porciones modelo del **grupo del almidón** contiene cada producto.

## Piense en Tortillas

### No todas las tortillas son iguales!

Si uno está tomando en cuenta las calorías y carbohidratos como método para controlar la glucosa en la sangre, se debe entender que no todas las tortillas son iguales. Las tortillas pueden variar en tamaño, forma y textura. El tamaño de las tortillas varía de 6 pulgadas (más o menos del tamaño de su mano) hasta un tamaño más grande que su cabeza! El comer dos tortillas de harina de 6 pulgadas (220 calorías, 42 gramos de carbohidratos) NO es igual al comer dos tortillas de harina de 10 pulgadas (346 calorías y 66 gramos de carbohidratos). Las tortillas de harina pueden contener más carbohidratos que las tortillas de maíz aunque sean del mismo peso. Si usted consume una tortilla de harina de 10 pulgadas, ha ingerido 173 calorías y 33 gramos de carbohidrato (2 intercambios de carbohidratos). Si usted come tres tortillas de 6 pulgadas, ha consumido 150 calorías y la misma cantidad de carbohidratos (33 gramos) que en una tortilla de harina de 10 pulgadas. Las tortillas que son tostadas, típicamente han sido fritas en aceite y también van a tener más grasa y calorías que las tortillas regulares del mismo peso. Si usted está controlando su consumo de carbohidratos para equilibrar el azúcar en la sangre, asegúrese de leer las etiquetas de nutrición de las tortillas. Es común comer varias tortillas con sus comidas, por eso fíjese bien en el tamaño y el tipo de tortilla que come. ¡Este mismo concepto puede ser aplicado a otros alimentos tales como rebanadas de pan, bisquets, bagles y pitas; el tamaño y el tipo harán que el contenido nutrimental varíe!

### Ejemplo: Datos de Nutrición de Tortillas

\* Estos son ejemplos –Según la marca, las tortillas pueden variar considerablemente en la cantidad

de calorías, grasa, carbohidratos y otros nutrientes

<b>Tipo</b>	<b>Maíz</b>	<b>Harina</b>	<b>Harina</b>
<b>Diámetro</b>	6"	6"	10"
<b>Calorías</b>	50	110	173
<b>% de grasa</b>	10	9	14
<b>Grasa (g)</b>	0.5	1	1.5
<b>Grasa Saturada (g)</b>	0	0	0.5
<b>Sodio (mg)</b>	0	286	451
<b>Carbohidrato (g)</b>	11	21	33
<b>Fibra (g)</b>	1	3	5
<b>Proteína (g)</b>	1	4	6
<b>Calcio (%DV)</b>	6	6	10
<b>Hierro (%DV)</b>	2	3	6

## El grupo de las frutas

Entre los alimentos de este grupo se incluyen las frutas frescas, congeladas, enlatadas y disecadas como así también los jugos de frutas. Todas las frutas se encuentran en el mismo grupo porque las calorías que aportan provienen de los carbohidratos. Las frutas contienen pocas proteínas y nada de grasa.

Aunque los alimentos con carbohidratos aumentan el nivel de glucosa en sangre, los diabéticos no deben evitar la ingesta de frutas o jugos de frutas. De hecho, es importante ingerir por lo menos dos porciones modelo de fruta por día. Sin embargo, al igual que con otros alimentos, las frutas deben ser parte del plan de comidas.

Una porción modelo del grupo de las frutas

Una porción modelo del grupo de las frutas contiene aproximadamente 60 calorías y 15 gramos de carbohidratos.

Ejemplos de una porción modelo de este grupo:

- Un trozo pequeño de fruta fresca (como una manzana o naranja del tamaño de una pelota de tenis)
- 1/2 taza de fruta fresca o enlatada (como peras frescas o duraznos enlatados en agua)
- 1/2 taza de jugo de frutas sin azúcar (como jugo de naranja sin azúcar)
- 1/3 de taza de algún jugo de fruta con alto contenido de carbohidratos (como el jugo de ciruelas o arándano agrio)
- 1/4 de taza de frutas secas (como las pasas de uva)

## Claves para elegir comidas del grupo de las frutas

- Elija frutas frescas con más frecuencia que las frutas enlatadas o los jugos de frutas. Las frutas enlatadas y los jugos de frutas, a diferencia de las frutas frescas, en general, tienen más calorías y azúcar, y los jugos de frutas, en general, no tienen nada de fibras.
- Cuando elija frutas enlatadas, elija frutas conservadas en su propio jugo, no las enlatadas en almíbar. Si elige un producto genérico que no esté etiquetado como “envasado en su propio jugo” mire la etiqueta de información nutricional. Consulte con su dietólogo o proveedor de atención sanitaria si tiene preguntas acerca de la elección adecuada de fruta enlatada.
- Las frutas secas, cuando se comparan con la misma cantidad de frutas frescas o congeladas, siempre serán las de contenido más alto de calorías.
- Lea la etiqueta de información nutricional si no está seguro acerca de cuántas porciones modelo de fruta constituye una cierta cantidad de comida. En el caso de las frutas frescas que no traen este tipo de etiqueta, siga las pautas enumeradas anteriormente en la sección titulada “una porción modelo del grupo de las frutas”.

## El grupo de los vegetales

Entre los alimentos de este grupo se incluyen los vegetales que contienen pocas calorías, carbohidratos y proteínas. Estos vegetales sin almidón pueden ser frescos, congelados o enlatados. También se incluyen en este grupo los jugos de vegetales.

Los vegetales sin almidón son ideales para la nutrición. Son ricos en vitaminas y minerales. También los vegetales tienen baja cantidad de calorías y grasa y son una fuente rica en fibras. Ya que los vegetales tienen menos carbohidratos que las frutas, pueden generalmente comerse en

grandes cantidades y con más frecuencia que las frutas.

## **Una porción modelo del grupo de los vegetales**

Una porción modelo del grupo de los vegetales contiene aproximadamente 25 calorías, 2 gramos de carbohidratos y 5 gramos de proteínas.

Ejemplos de una porción de este grupo:

- 1/2 taza de vegetales cocidos (espinaca o brócoli cocidos)
- 1 taza de vegetales crudos (lechuga u hongos)
- 1/2 taza de jugo de vegetales

## **Claves para elegir alimentos del grupo de los vegetales**

- Elija vegetales frescos o congelados con más frecuencia que los vegetales enlatados o los jugos de vegetales.
- Elija salsa de tomate casera ya que esta pertenece al grupo de los vegetales y no elija las salsas comerciales para pasta (como las salsas para pasta Ragu®, Prego® o Classico®) que tienen más carbohidratos. Sin embargo, siempre mire la etiqueta de información nutricional porque algunas salsas para pasta a veces tienen la misma cantidad de calorías y carbohidratos que la salsa de tomate casera.
- Lea la etiqueta de información nutricional si no está seguro acerca de cuántas porciones modelo de vegetales contiene una comida en particular. En el caso de los vegetales frescos que no traen este tipo de etiqueta siga las pautas enumeradas anteriormente en la sección titulada “una porción modelo del grupo de los vegetales”.

## **El grupo de las carnes, pescados, sustitutos de la carne, huevos y quesos**

Entre los alimentos de este grupo se incluyen las carnes (como la carne vacuna, el pollo y la carne porcina), los pescados (como el salmón, el atún y los langostinos), los sustitutos de la carne (como el tofu y los productos que se parecen a las carnes o al pescado pero que están elaborados con soya), los huevos y los quesos. Estos alimentos pertenecen al mismo grupo porque la mayor parte de las calorías que contienen provienen de las proteínas y/o grasas. Los frijoles, las arvejas y las lentejas cocidos pertenecen a este grupo porque contienen proteínas, pero también se consideran vegetales con almidón porque contienen carbohidratos. Mientras que algunos sustitutos de la carne contienen pequeñas cantidades de carbohidratos, los macronutrientes principales de estos alimentos son las proteínas y las grasas. Las nueces también se incluyen en este grupo porque contienen algunas proteínas, pero también contienen muchas grasas.

Las proteínas son muy importantes para nuestra dieta diaria. Necesitamos de las proteínas para mantener los músculos, fabricar enzimas y mantener el buen funcionamiento de nuestro sistema inmunológico. Sin embargo, los elementos que pertenecen a este grupo generalmente son de alto contenido calórico. Además, las carnes, los huevos y los quesos en particular tienen alto contenido de grasas saturadas y colesterol. Las personas que padecen de diabetes, debido a que están en riesgo de tener complicaciones cardiovasculares, deben hacer elecciones sanas cuando eligen alimentos de este grupo. Ver la sección titulada Dieta para tener un sistema cardiovascular sano.

## **Una porción modelo del grupo de las carnes, pescados, sustitutos de las carnes, huevos y quesos**

Una porción modelo del grupo de las carnes, pescados, sustitutos de la carne, huevos y quesos generalmente contiene aproximadamente 7 gramos de proteínas, pero la cantidad de calorías, carbohidratos y grasas de los alimentos de este grupo varía según el tipo de alimento. Por ejemplo, algunas carnes como el salami contienen más grasas que las carnes más magras como el pollo. Los alimentos de este grupo con cantidades más altas de grasa por porción modelo también contienen más calorías por porción modelo. El contenido de carbohidratos de los alimentos de este grupo también varía. Por ejemplo, las carnes y los huevos no contienen carbohidratos, pero los frijoles y la soya sí. El pollo y el pescado contienen menos grasas que las salchichas o el queso.

Ejemplos de una porción modelo de este grupo:

- 1 onza de carne magra cocida, pollo o pescado
- 1 onza de queso
- 1/2 taza de tofu
- 1 huevo
- 1 cucharada sopera de mantequilla de maní
- 1 onza de hamburguesa de soya

El tamaño de las porciones modelo de los alimentos de este grupo es muy pequeño. Ya que no son muchas las personas que ingieren una onza de carne o queso en una misma comida, en general se considera una porción a 3 porciones modelo (3 onzas) de alimentos de este grupo. Consulte con un profesional de la salud o su dietólogo la cantidad de porciones modelo adecuada que podrá ingerir de este grupo de alimentos por día.

## **Nueces, frijoles y productos derivados de la soya**

Las nueces, los frijoles y algunos productos derivados de la soya son una fuente rica en fibra ya que también son vegetales o legumbres. Aunque las nueces contienen fibras y proteínas también tienen alto contenido de grasas. Cuando las nueces se ingieren en pequeñas cantidades, esta ingesta se considera una porción modelo del grupo de las grasas. Sin embargo, cuando se ingieren nueces en grandes cantidades, esta ingesta se considera una porción modelo del grupo de las carnes con alto contenido de grasa. Por ejemplo, 1/2 cucharada sopera de mantequilla de maní es una porción del grupo de las grasas, pero una cucharada sopera de mantequilla de maní es una porción del grupo de las carnes y sustitutos de las carnes. Al igual que las nueces, los frijoles de soya y los frijoles contienen carbohidratos y proteínas. Tienen bajo contenido de grasas, a diferencia de las nueces. Una taza de frijoles de soya o frijoles integrales contiene aproximadamente 8 gramos de fibras. El contenido de fibra de algunos derivados de la soya, como el tofu, a veces baja cuando se procesan.

## **Claves para elegir alimentos del grupo de las carnes, pescados, sustitutos de la carne, huevos y quesos**

- Siempre que sea posible, elija de este grupo los alimentos que tengan entre 35 y 60 calorías y de 0 a 3 gramos de grasa por porción modelo para reducir la ingesta de grasas saturadas y grasas en total. Una buena elección es el pescado y la carne blanca de ave sin piel. También las carnes magras como las costeletas de carne porcina magra o de carne vacuna magra resultan una buena elección.

- Lea las etiquetas de información nutricional. Si algún producto contiene cerca de 15 gramos de carbohidratos y 7 gramos de proteínas por porción modelo, se contabilizará como una porción modelo de carne y otra de almidón.
- Elija los alimentos de este grupo que tengan bajo contenido de colesterol como las aves, los sustitutos de la carne elaborados con soya y algunos alimentos a base de carne vacuna.

## **El grupo de la leche y el yogur**

Entre los alimentos de este grupo se incluyen la leche y el yogur. Estos alimentos pertenecen al mismo grupo porque contienen cantidades similares de carbohidratos y grasas. Mientras que la leche y el yogur en general contienen cantidades similares de proteínas y carbohidratos, el contenido de grasa de estos dos alimentos puede variar.

### **Una porción modelo del grupo de la leche y el yogur**

Una porción modelo del grupo de la leche y el yogur generalmente contiene aproximadamente 12 gramos de carbohidratos y 8 gramos de proteínas, pero la cantidad de grasas y calorías de estos alimentos varía. Por ejemplo, una taza de leche sin contenido de grasa contiene aproximadamente 90 calorías y 0 gramo de grasa, pero una taza de leche entera contiene aproximadamente 150 calorías y 8 gramos de grasa. Mire la etiqueta de información nutricional de estos productos para identificar la cantidad de calorías y grasas que contienen.

Ejemplos de una porción modelo de este grupo:

- 1 taza de leche ( sin contenido de grasa, ½%, 1%, 2% o entera)
- 1 taza de leche de soya (con bajo contenido de grasa o sin contenido de grasa)
- 2/3 de yogur sin contenido de grasa (saborizado o natural)
- 3/4 de taza de yogur con bajo contenido de grasa

### **Claves para elegir alimentos del grupo de la leche y el yogur**

- Elija productos sin contenido de grasa, con bajo contenido de grasa o con contenido de grasa reducido siempre que sea posible. Estos productos contienen menos grasas y menos calorías.
- Lea con atención la etiqueta de información nutricional de los yogures. El tamaño de los envases de yogur generalmente varía, por lo que resulta importante verificar el tamaño de las porciones de los yogures. Además, el contenido calórico del yogur varía bastante, porque algunos fabricantes le agregan al yogur azúcar, almíbar, endulzantes artificiales y/o frutas.
- Lea la etiqueta de información nutricional si no está seguro acerca de cuántas porciones modelo de leche o yogur contiene un alimento en particular.

## **El grupo de las grasas y los aceites**

Entre los alimentos de este grupo se incluyen la mantequilla, la margarina, los aderezos para ensaladas, la mayonesa, la crema agria, los aceites, la grasa animal y las nueces. Estos alimentos se encuentran en el mismo grupo porque contienen cantidades similares de calorías y grasas por porción modelo y, a excepción de las nueces, contienen pocas proteínas o carbohidratos. Aunque, en general, a las grasas se las considera poco sanas, son esenciales para la vida. Necesitamos una cierta cantidad de grasas por día. La parte difícil es decidir qué tipo de grasas consumir y cuánta cantidad.

Hay cuatro tipos principales de grasas, poli no saturadas, mono no saturadas, trans y grasas saturadas. Todos estos nombres describen la estructura química de los diferentes tipos de grasas. La mayoría de los alimentos contiene una mezcla de estos cuatro tipos de grasas, pero se agrupan por el tipo de grasa que abunda. Mientras que es verdad que toda grasa tiene alto contenido calórico y que la abundancia de cualquier clase de grasa puede resultar poco saludable, algunos tipos de grasa son mejores para uno que otros. Se ha demostrado que las grasas saturadas y trans aumentan el riesgo de contraer enfermedades cardíacas, pero se ha demostrado también que las grasas poli no saturadas y las grasas mono no saturadas no afectan el sistema cardíaco y que incluso ayudan a disminuir el riesgo de contraer enfermedades del corazón. Ver la sección titulada Dieta para tener un sistema cardiovascular sano.

### **Una porción modelo del grupo de los aceites y las grasas**

Una porción modelo del grupo de los aceites y las grasas contiene aproximadamente 45 calorías y 5 gramos de grasa. Ejemplos de una porción modelo de grasas mono no saturadas y poli no saturadas:

- \* 1 cucharadita de margarina
- \* 1 cucharadita de mayonesa
- \* 1 cucharada sopera de mayonesa con contenido reducido de grasa
- \* 1 cucharadita de aceite (maíz, canola, vegetal)
- \* 1 cucharada sopera de aderezo para ensalada
- \* 2 cucharadas soperas de aderezo para ensalada con contenido reducido de grasa
- \* 6 almendras
- \* 10 cacahuates (maní)

Ejemplos de una porción modelo de grasas saturadas:

- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de margarina o grasa
- 2 cucharadas soperas de crema agria
- 3 cucharadas soperas de crema agria con contenido reducido de grasa
- 1 cucharada sopera de queso crema

### **Claves para elegir alimentos del grupo de las grasas y los aceites**

- Elija alimentos que contengan grasas poli no saturadas o mono no saturadas en lugar de alimentos que contengan grasas saturadas o trans.
- Elija las opciones con bajo contenido de grasa o con contenido de grasa reducido cuando la cantidad de calorías sea similar o menor a la del producto entero. Algunas veces la grasa de los productos de bajo contenido de grasa se reemplaza por carbohidratos, esto resulta en un producto de bajo contenido de grasa con un alto contenido de calorías. Por esta razón, es siempre importante revisar el contenido de calorías y macronutrientes de los productos con bajo contenido de grasa.
- Lea la etiqueta de información nutricional de los alimentos para ver cuántos gramos de grasa contienen los productos que usted consume.

Lea la etiqueta de información nutricional si no sabe con certeza cuántas porciones modelo de grasa o aceites contiene una cierta cantidad de comida.