ASOCIACION MEXICANA DE DIABETES®

GUÍA PRÁCTICA SOBRE LECTURA DE ETIQUETAS

DE ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS

Publicado por:

ASOCIACION MEXICANA
DE DIABETES®

TRATAMIENTO CONVENCIONAL E INTENSIFICADO EN DIABETES TIPO 1

Autor: **PLN. Ana Paula Reyes Best**
Revisión técnica: **M. ED. EDC Nancy Rivera Hernández**
y Dra. ED Marcela E. Vega García
Diseño: **Abigail Villaseñor**

Encuéntranos en:
@AsocMexDiabetes

Plataforma educativa AMD:
www.asocmexdiabetes.org

www.amdiabetes.org

ASOCIACION MEXICANA
DE DIABETES®

La Asociación Mexicana de Diabetes en la Ciudad de México A.C... es una asociación civil sin fines de lucro y donataria autorizada, que se fundó en el año de 1989 por un grupo de padres de familia preocupados por la salud y educación de sus hijos con diabetes tipo 1.

Con el paso de los años, la Asociación Mexicana de Diabetes ha ampliado su objeto social y, actualmente, tiene como finalidad asistir, capacitar, educar y brindar atención médica interdisciplinaria a cualquier persona que viva con algún tipo de diabetes y a sus familiares, privilegiando a los grupos de escasos recursos a través de educación individualizada, talleres, cursos diplomados, pláticas, campamentos, jornadas de salud, impresos y medios electrónicos.

Para que nuestra institución cumpla con su objeto social, realiza actividades de edición, publicación, distribución, impresión de material o medios electrónicos, explotación y disposición de derechos de autor y propiedad industrial, exclusivamente para el cumplimiento de los fines sociales establecidos, lo que significa educar a las personas que viven con diabetes para que disfruten de una mejor calidad de vida..

CONÓCENOS.

La Asociación Mexicana de Diabetes cuenta con una Asamblea General que es el órgano máximo de la institución. Dicha Asamblea General nombró al Consejo Directivo para el periodo 2020-2022, mismo que se integra de la siguiente manera:

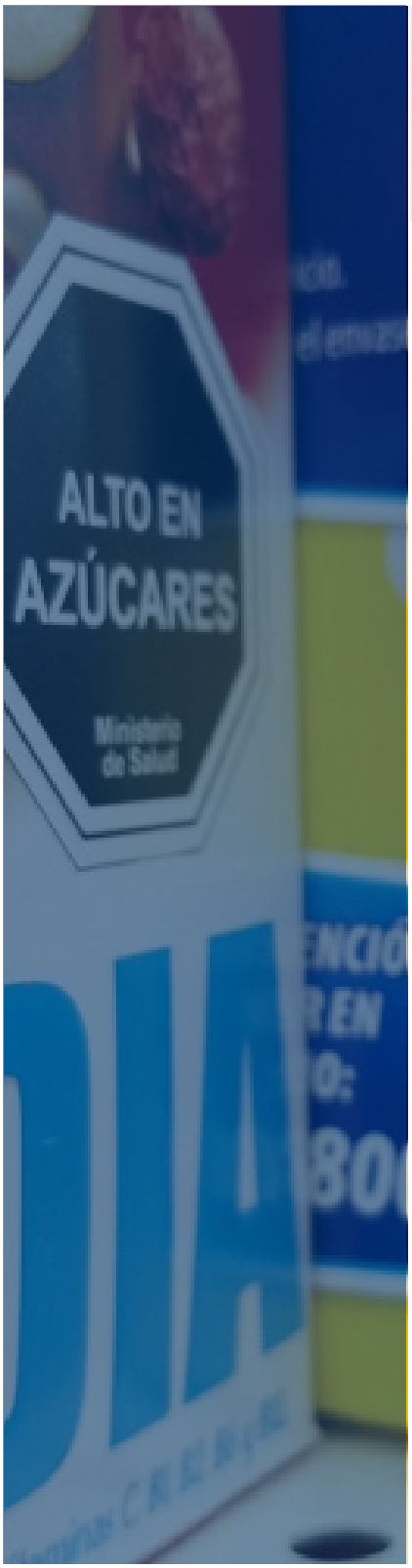
GABRIELA ALLARD TABOADA / Presidenta
ANTONIO GÓMEZ MUJICA / Presidente de salud
NANCY DANIELA FRANCO MORALES / Secretario
GLORIA CRUZ PÉREZ / Tesorero
DAVID RIVERA DE LA PARRA / Vocal
ERIKA BACKHOFF ALLARD / Vocal

México, 2020.

ASOCIACION MEXICANA DE DIABETES®

ÍNDICE

Introducción	**p 5**
El nuevo etiquetado frontal en México	**p 6**
Su origen	p 7
Fases	p 7
Elementos que lo componen	p 8
¿Cómo se determina si un producto tiene un exceso de calorías, azúcar, grasas saturadas, grasas trans y sodio?	**p 9**
¿Qué es la cafeína y qué efectos causa en los niños?	p 13
Diabetes y el uso de edulcorantes	p 13
Lista de ingredientes	**p 15**
Comparación entre productos	p 16
Tabla nutrimental	**p 18**
Ejemplo con un producto	p 20
Hablemos un poco del sodio	**p 22**
Comparativo de productos	p 24
¿Cómo calcular las calorías de un producto?	**p 26**
Requerimiento energético	**p 28**
Conclusión	**p 30**
Glosario	**p 32**
Referencias	**p 33**
Anexos	**p 36**



¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR?

Nuestro objetivo es: Otorgar una herramienta útil a través de esta guía para apoyar en la toma de decisiones informadas y conscientes en el momento de adquirir un producto para su consumo, ya sea un alimento o una bebida no alcohólica.

INTRODUCCIÓN

La principal necesidad de hacer este material surge de la importancia que tiene la lectura de las etiquetas de los alimentos y bebidas que consumimos día con día ya que esto tendrá un impacto en nuestras decisiones de alimentación. El etiquetado nos permite conocer el contenido del producto, es decir, de dónde proviene, qué ingredientes contiene y/o los nutrimentos que nos aporta.

Pero... ¿Qué está pasando en el mundo?
A nivel mundial estamos enfrentando un serio problema de salud. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, en 2016, más de 1900 millones de adultos presentaban sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones tenían obesidad. En ese mismo año más de 340 millones de niños mayores de 5 años y adolescentes tenían sobrepeso u obesidad y 41 millones de niños menores de 5 años de edad tenían sobrepeso u obesidad.

Y... ¿En México?
En nuestro país, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2018 reportó que el porcentaje de adultos de 20 años y más con sobrepeso y obesidad fue de 75.2%, mientras que el de la población de 12 a 19 años de 38.4%, el de la población de 5 a 11 años de 35.6% y el de la población de 0 a 4 años de edad de 8.2%.

Entonces, al saber todos estos datos, lo que debemos recordar es que el sobrepeso y la obesidad son **prevenibles**, es decir, que se pueden evitar con diferentes acciones que nosotros podemos realizar. Por ejemplo, tomar mejores decisiones de lo que compramos y más aún de lo que comemos. Es por eso que es tan importante poder detenernos un momento a leer la etiqueta del producto que queremos comprar y asegurarnos que es la mejor opción para nosotros o para nuestra familia.

No sé cómo elegir ¿Qué hago?
¡No te preocupes! Esta guía te será de gran utilidad para elegir productos que te nutran y te ayuden a tener un estilo de vida más saludable.

¡EMPECEMOS!

A. SU ORIGEN

EL NUEVO ETIQUETADO FRONTAL EN MÉXICO

Con el fin de ayudar a las personas a comprender la información nutricional que se incluye en los productos que consumen y, por ende, adquirir las mejores opciones para su salud, Chile, creó una Ley de mejora del etiquetado y publicidad de los alimentos que son producidos y vendidos en ese país. Dicha ley comenzó a aplicarse el 27 de junio de 2016 para las medianas y grandes empresas. Los micro y pequeños productores de alimentos tuvieron un plazo de tres años más para adaptarse y hacer modificaciones.

En el caso de México, esta iniciativa se empezó a plantear hace 10 años debido a que la alimentación del mexicano estaba provocando que los índices de obesidad crecieran exponencialmente. Esto se debe, entre otras cosas, a que se han presentado cambios drásticos: De consumir alimentos frescos, naturales y preparados en casa, se pasó a consumir alimentos procesados y poco saludables, por lo que se comenzó a platicar sobre la importancia de actuar y de implementar medidas que pudieran cambiar este patrón de alimentación.

Además, el pasado etiquetado frontal en México, Guías Diarias de Alimentación (GDA), tenía grandes fallas como:

1. No cumplir con el requisito recomendado por la Organización Panamericana de la Salud, de poder ser rápido y fácil de interpretar.
2. Fue un formato impulsado por la industria de alimentos y no por un grupo de expertos en el tema.
3. No se estaba basando en evidencia científica.
4. Usaba un formato que era difícil de entender.

Evidentemente esta transición no se podía hacer de la noche a la mañana, es por eso que se dividió en 3 fases.

B. FASES

Fase 1:

- Durará tres años (del primero de octubre de 2020 al treinta de septiembre de 2023).
- Los sellos de advertencia aparecerán en los empaques a partir de octubre de 2020.
- A partir del primero de abril de 2021, los productos que tengan sellos de advertencia ya no podrán tener publicidad como dibujos animados, imágenes de celebridades, animaciones u otros elementos que llamen la atención de los consumidores y que los impulsen a comprarlos.

Fase 2:

- Dura 2 años (del primero de octubre de 2023 al treinta de septiembre de 2025).
- En esta fase van a ser más estrictas las “reglas” para determinar si un producto cuenta con exceso de calorías, azúcar, grasas saturadas, grasas trans y sodio esto con el propósito de incitar a que las industrias produzcan alimentos más saludables y con una menor cantidad de nutrimentos que (en cantidades elevadas) causen un daño a la salud.

Fase 3:

- Comenzará a aplicarse a partir del primero de octubre de 2025.
- Se tomará en cuenta para poner los sellos de advertencia si el producto tiene los nutrimentos críticos (calorías, azúcar, grasas saturadas, grasas trans y sodio) de manera natural en el producto y también si fueron agregados al producto en el momento de la producción.

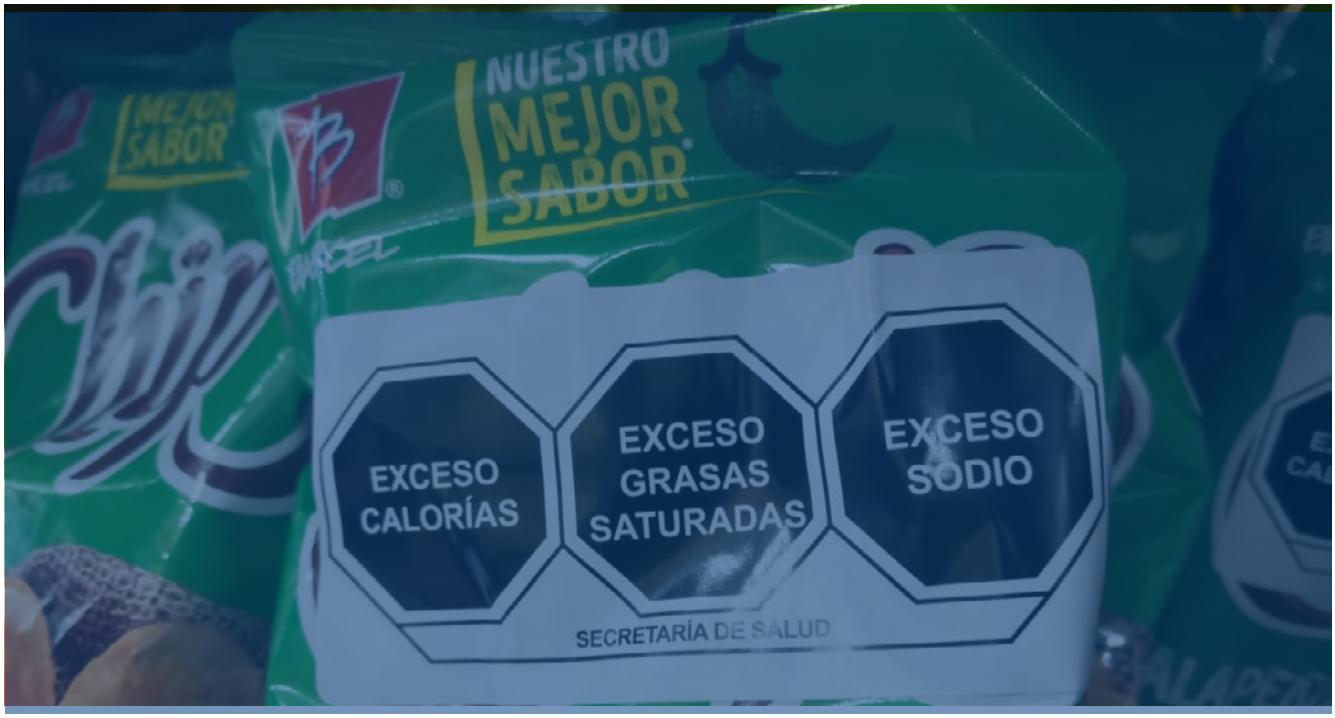
C. ELEMENTOS QUE LO COMPONEN

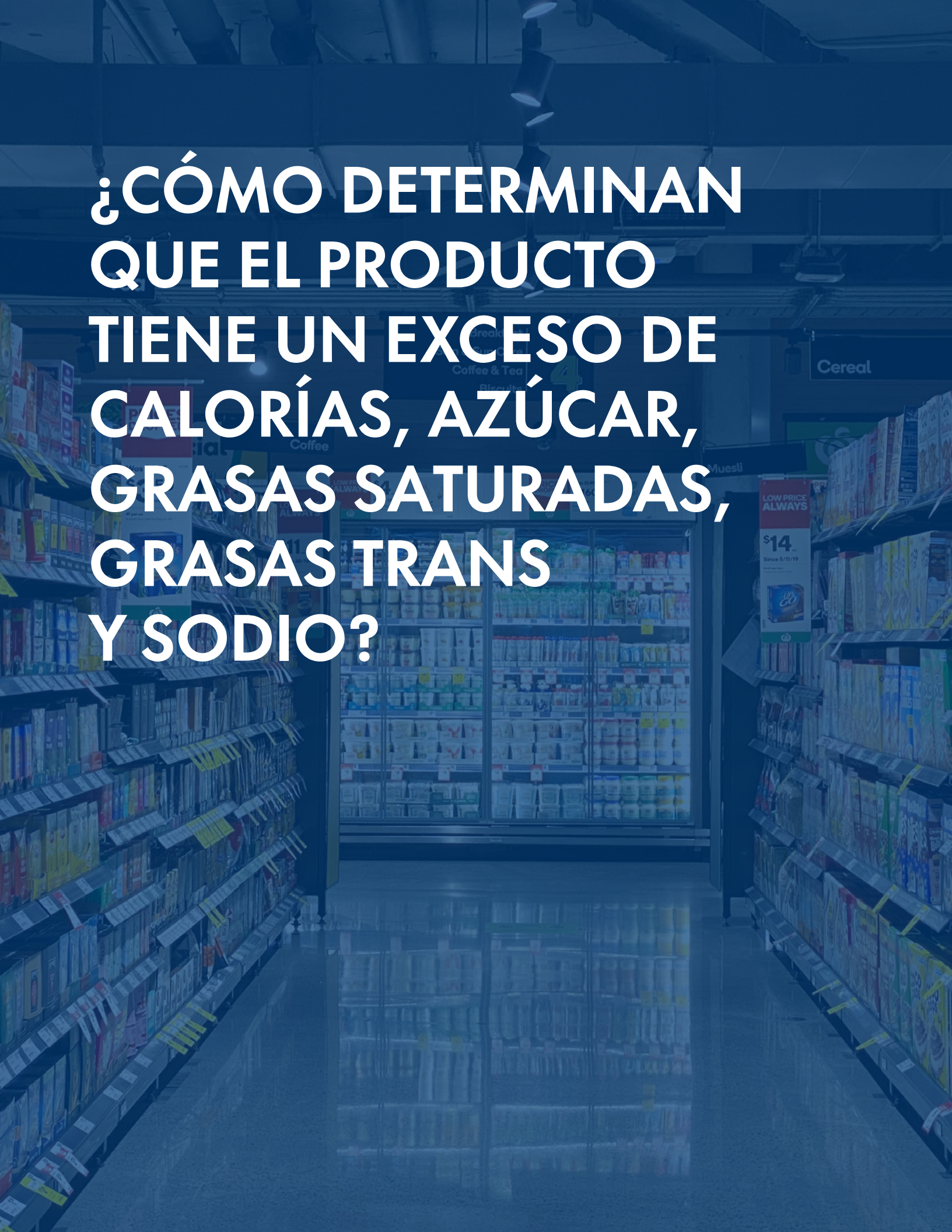
¿Sabías que? El etiquetado frontal cuenta con 5 sellos de advertencia que se presentan en forma de octágonos de color negro y nos indican si el alimento o bebida tienen exceso de nutrimentos que, si son consumidos constantemente y en cantidades elevadas, pueden causar un daño a la salud. Estos sellos nos indican un exceso de calorías, sodio, grasas trans, azúcares y grasas saturadas.

.

Sugerencia de uso

Podrás encontrarlos en la esquina superior derecha del producto.





¿CÓMO DETERMINAN QUE EL PRODUCTO TIENE UN EXCESO DE CALORÍAS, AZÚCAR, GRASAS SATURADAS, GRASAS TRANS Y SODIO?

Calorías: Sólidos: Se considera que tiene un exceso de calorías cuando, en 100 g (gramos), el contenido es igual o mayor a 275 kcal.
Bebidas: Se considera que tiene un exceso de calorías cuando, en 100 ml (mililitros), el contenido es igual mayor a 70 kcal o igual o mayor a 10 kcal de azúcares libres. Cuando la cantidad de calorías que se consume excede las necesidades que el cuerpo requiere, el exceso se almacena (mayormente) en forma de grasa, y también en forma de glucógeno, (en el hígado y los músculos), lo cual da como resultado una ganancia de peso corporal.

Azúcares: Se considera que tiene un exceso cuando, en 100 g en alimentos sólidos o en 100 ml en alimentos líquidos, el 10% o más del total de energía proviene de azúcares libres. Existe la excepción de sellos en el caso de bebidas con menos de 10 kcal de azúcares libres. El consumo elevado de azúcares añadidos se ha relacionado con el aumento de caries dentales, con sobrepeso, obesidad, enfermedad cardiovascular, niveles altos de lípidos en sangre, hígado graso, resistencia a la insulina, diabetes y algunos tipos de cáncer como pulmonar, de mama, de próstata y colorrectal.

Grasas saturadas: Se considera que tiene un exceso cuando, en 100 g en alimentos sólidos o en 100 ml en alimentos líquidos, el 10% o más del total de energía proviene de grasas saturadas. Este tipo de grasa eleva los niveles de colesterol malo en la sangre, lo que predispone a enfermedades del corazón, como los infartos.

Grasas trans: Se considera que tiene un exceso cuando, en 100 g en alimentos sólidos o en 100 ml en alimentos líquidos, el 1 % o más del total de energía proviene de grasas trans. El consumo de este tipo de grasa se encuentra fuertemente relacionado con la ocurrencia de eventos cardiovasculares. Además, existe evidencia que sugiere que los niveles de HDL (colesterol bueno) bajan por el consumo de ácidos grasos trans.

Sodio: Se considera que tiene un exceso cuando, en 100 g en alimentos sólidos o en 100 ml en alimentos líquidos, la cantidad de sodio es igual o mayor a 350 mg (miligramos). En el caso de bebidas sin calorías el producto adquiere el sello cuando, en 100 ml, el sodio es igual o mayor a 45 mg. Un elevado consumo de sodio se relaciona con un aumento en la tensión arterial, lo cual puede incrementar el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular, renal o cerebrovascular.

Resumen: ¿En qué situaciones se ponen los sellos?

	Energía	Azúcar	Grasa saturada	Grasas trans	Sodio
Sólidos (100 g)	≥275 kcal totales	≥ 10 % del total de calorías que sean de azúcares libres	≥ 10 % del total de calorías que sean de grasas saturadas	≥ 1 % del total de calorías que sean de grasas trans	≥ 350 mg
Líquidos (100 ml)	≥ 70 kcal totales o ≥ 10 kcal de azúcares libres	Se hace excepción de sellos en bebidas con <10 kcal de azúcares libres	≥ 10 % del total de calorías que sean de grasas saturadas	≥ 1 % del total de calorías que sean de grasas trans	Bebidas sin calorías: ≥ 45 mg
¿Qué sello tendrá?	EXCESO DE CALORÍAS	EXCESO DE AZÚCAR	EXCESO DE GRASA SATURADA	EXCESO DE GRASAS TRANS	EXCESO DE SODIO

Pero.... ¿Qué pasa si el empaque es muy chiquito?

Los productos que tengan una superficie menor o igual a 5 centímetros cuadrados mostrarán los octágonos, pero sólo indicando cuántos sellos le corresponden a dicho producto. Puede ser del 1 al 5, dependiendo el o los excesos que contengan.

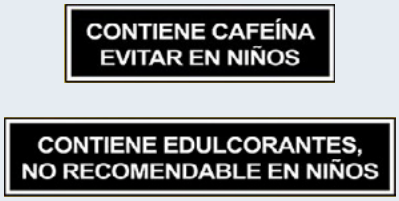
Ejemplo:

Superficie menor a 5 cm^2

Contiene 3 excesos

LEYENDAS PRECAUTORIAS

Son dos leyendas que van dirigidas especialmente para los niños: "CONTIENE CAFEÍNA, EVITAR EN NIÑOS" y "CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS".



A. ¿QUÉ ES LA CAFEÍNA Y QUÉ EFECTOS CAUSA EN LOS NIÑOS?

La cafeína es una sustancia que estimula el sistema nervioso central. La podemos encontrar en alimentos como el café, chocolate y refresco. Un alto consumo puede causar efectos secundarios como:

- Que estés muy inquieto o nervioso
- Molestias en el estómago
- Dolor de cabeza
- Dificultad para poderse concentrar
- Problemas para poder dormir
- Ritmo cardíaco acelerado
- Aumento de la presión arterial

En el caso de los niños pequeños no se necesitan grandes cantidades para que su consumo desencadene estos efectos.

Es considerado como un diurético (hace que el cuerpo elimine agua por la orina), lo que puede llevar a deshidratación.

B. DIABETES Y EL USO DE EDULCORANTES

El principal beneficio que se les atribuye a los edulcorantes no nutritivos es la disminución de las calorías y de los hidratos de carbono que comemos con el fin de tener un manejo de nuestra glucosa y del peso corporal.

La investigación que se ha hecho sobre los edulcorantes sin calorías por las agencias que se encargan de regular estos asuntos, como es el caso de *La Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU.* (FDA), nos dice que su uso es seguro y que puede ayudar a tener un mejor manejo de los niveles de glucosa en sangre.

Niños

El PROYECTO de Norma Oficial Mexicana 015, *Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la Diabetes Mellitus*, nos menciona que: "El uso ocasional y limitado de bebidas y alimentos con edulcorantes no calóricos está permitido, pero su consumo no será promovido." Desgraciadamente, aún no contamos con la suficiente orientación del consumo de bebidas con edulcorantes bajos en calorías en niños. En 2015, el *Informe del Comité Asesor de Guías Alimentarias* recomendó lo siguiente: "Los azúcares añadidos deben reducirse en la dieta y no ser reemplazados con edulcorantes bajos en calorías, sino más bien con opciones saludables, como agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar ". [1]

En 2018, la *Asociación Estadounidense del Corazón* advirtió que no hay suficiente evidencia sobre los daños en la salud por el uso de este tipo de bebidas. "En este momento, es prudente desaconsejar el consumo de bebidas con edulcorantes bajos en calorías por parte de los niños ".

Adultos

Diferentes estudios han demostrado que el uso de los edulcorantes sin calorías no parecen afectar los niveles de glucosa o de lípidos en sangre en adultos que viven con diabetes. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, esto no ha sido suficientemente estudiado en niños.

Por otro lado, con relación a la población en general y con base en diversos estudios, sugerimos moderar el consumo de los edulcorantes no calóricos, tanto en adultos que viven con diabetes como los que no viven con esa condición.

1 Sugerimos el consumo de agua natural o infusiones sin azúcar, en donde si se utiliza fruta, esta no se exprima.

LISTA DE INGREDIENTES

El primer ingrediente indica lo que está en mayor cantidad en el producto y el último lo que menos tiene.
Es muy importante leer las etiquetas de los alimentos pues muchas veces pueden esconder datos sobre el alimento, como es el caso del azúcar. El azúcar puede aparecer con diferentes nombres como: maltosa, maltodextrina, dextrosa, glucosa, fructosa, sacarosa, jarabe de maíz de alta fructosa, miel, azúcar de caña, jarabe de malta, melaza, agave, néctar de agave, sirope, entre otros.

De igual manera, al leer los ingredientes puedes comparar dos productos diferentes, ¡Entre más natural sea, contenga fibra, vitaminas, minerales y contenga menos ingredientes, sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans, será mucho mejor!

¡VEAMOS UN EJEMPLO!

A. COMPARACIÓN ENTRE PRODUCTOS

A continuación te mostramos 2 productos que ofrecen tortitas de arroz inflado:

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
TAMAÑO POR PORCIÓN:	100G
PORCIONES POR ENVASE:	1,4
Contenido energético	80kcal (57kJ)
Grasa	26,25g
Grasa saturada	0,8g
Carbohidratos	81g
Azúcares	0,7g
Fibras dietéticas	2,8g
Proteínas	7,5g
Sodio	143mg

INGREDIENTES:
Arroz blanco crudo, Agua

Lote y caducidad impresos en el envase

INGREDIENTES: ARROZ DE GRANO INTEGRAL AZÚCARES AÑADIDOS (AZÚCAR, FRUCTUOSA, MALTODEXETRINA, SABORIZANTE NATURAL MANZANA CANELA 0.7%, CANELA 0.3%, LECITINA DE SOYA. **CONTIENE SOYA V2**

¿Qué opción te parece mejor o más saludable?

- La respuesta correcta sería que la primera opción, porque tiene menos ingredientes, es más natural y no tiene azúcar.
- El primer producto tiene 2 ingredientes en total y el segundo 7.

Ahora... Las grasas trans también pueden estar disfrazadas con otros nombres como:

- Aceites vegetales parcialmente hidrogenados
- Aceites hidrogenados
- Ácidos grasos trans
- Grasas parcialmente hidrogenadas o hidrogenadas
- Margarina o mantequilla

¿Quieres ver ejemplos de qué alimentos contienen este tipo de grasas?

VEAMOS.....

Tortillas de harina:

INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO, GRASA VEGETAL HIDROGENADA, ACEITE VEGETAL, SAL, SUERO DE LECHE, PROPIONATO DE CALCIO, AZÚCAR, BICARBONATO DE SODIO, PINOFOSFATO, ÁCIDO DE SODIO, ÁCIDO SÓRBICO, ÁCIDO FUMÁRICO, ÉSTERES DE MONOGLICEROL, SABORIZANTE ARTIFICIAL.

CONTIENE: TRIGO (CONTIENE GLUTEN) Y LECHE

- Si leemos la lista de ingredientes de este producto, podremos observar que contiene grasa vegetal hidrogenada.

Sustituto de crema

INGREDIENTES

AZÚCARES AÑADIDOS (JARABE DE GLUCOSA), ACEITE VEGETAL HIDROGENADO, FOSFATO HIDROGENADO DIPOTÁSICO (ESTABILIZANTE), CASEINATOS, CARBONO DE CALCIO (ANTIAGLOMERANTE), MONO Y DIGLICÉRICOS, SABORIZANTES ARTIFICIALES, ESTERES DE ÁCIDO DIACETIL TARTARICO, CARRAGENINA, EXTRACTO DE ANNATO Y CÚRCUMA EN POLVO.
CONTIENE: CASEINATO (DERIVADO DE LA PROTEÍANA DE LECHE)

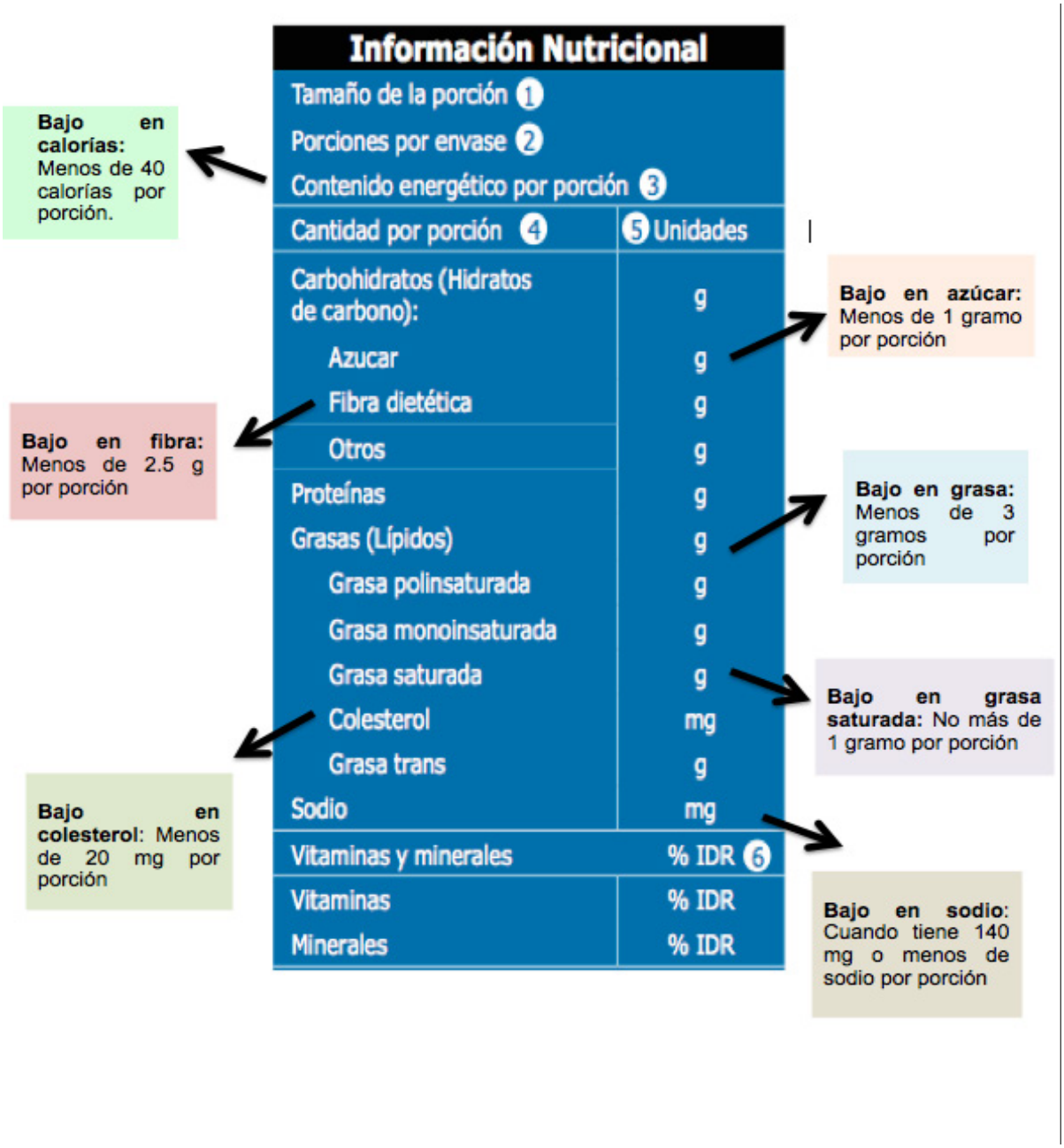
- Si te fijas en la lista de ingredientes del producto, su segundo ingrediente es aceite vegetal hidrogenado.

En resumen, es muy importante leer la lista de ingredientes porque muchas veces el producto aparenta ser muy saludable, pero en realidad no lo es. Pueden llegar a jugar con la presentación del mismo o con palabras que nos hacen creer que es saludable, pero en realidad puede ser perjudicial.

TABLA NUTRIMENTAL

A pesar de que tenemos el nuevo etiquetado en México, todavía puedes encontrar la tabla nutrimental para ver el contenido en gramos de cada nutrimento.

¿Cómo puedo leerla?
A continuación te presentamos una imagen de cómo luce una tabla nutrimental y los 6 puntos que no debes olvidar revisar:



1 y 4	La porción se pone en gramos o en piezas. Ahora con el nuevo etiquetado es obligatorio ponerlo por 100 g o 100 ml para que así se pueda hacer la comparación entre dos productos. También se puede declarar por porción.
2	Es el total de porciones que vienen en todo el empaque.
3	Se refiere a la cantidad de calorías que da una porción.
5	Cantidad de cada nutrimento (por porción).
6	Se expresan con porcentaje, de acuerdo con los requerimientos de la Ingestión Diaria Recomendada basadas en las necesidades de la población (mexicana).

A. EJEMPLO CON UN PRODUCTO:

Queso Oaxaca

LOS VOLCANES® QUESO OAXACA

DECLARACIÓN NUTRIMENTAL	Por 100 g	Por porción de 30 g
Contenido Energético, kcal	275	82
kJ	1 143	343
Contenido Energético por envase, kcal	550	
kJ	2 286	
Proteínas, g	22	6,6
Grasas totales, g	20	6
Grasas saturadas, g	13	3,9
Grasas trans, mg	0	0
Hidratos de carbono disponibles, g	1,7	0,5
Azúcares**, g	1,7	0,5
Azúcares añadidos, g	0	0
Fibra dietética, g	0	0
Sodio, mg	560	168
Calcio, mg	753,3	25% VNR*

*VNR: Valor Nutrimental de Referencia de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 por porción señalada.
**La leche contiene azúcares naturales.

INGREDIENTES: Leche entera pasteurizada de vaca, Sal yodada, Dióxido de titanio, Cloruro de calcio, Enzimas, Cultivos lácticos, Saborizante natural y artificial, Sorbato de potasio, Natamicina y Nisina. CONTIENE: LECHE. Proteína de leche: 22% mín. Grasa de leche: 20% mín. Humedad: 51% máx.

- Este queso, por porción, no sería bajo en calorías, grasas totales, grasas saturadas ni en sodio.

Pero... ¿Cómo se ven 30 y 100 gramos de queso?

¡AQUÍ TE LO MOSTRAMOS!

- El queso de lado izquierdo representa 30 gramos y el de la derecha 100 gramos.

¿Qué significa que un producto diga que es "reducido"?
Significa que el producto tiene 25% menos de un nutriente que en su versión regular u original.

VEAMOS UN EJEMPLO:

Crema regular

Crema reducida en grasa

Revisemos si realmente es reducida en grasa o no:

Indicadores	Crema regular	Crema reducida
Tamaño de la porción	15 g (1 cucharada sopera)	15 g (1 cucharada sopera)
Calorías	37 kcal	26 kcal
Grasa total	3.73 g	2.25 g

Primero, veremos si es reducida en calorías

¿Quieres saber cómo?

¿Cuánto es el 25 % de 37 kcal?

- Si 37 kcal son nuestro 100 % entonces el 25 % serían = 9.25 kcal
- Entonces a 37 kcal se le resta 9.25 kcal= 27.75 kcal
- Como la crema reducida tiene 26 kcal, entonces confirmamos que sí es un producto reducido en calorías.

Ahora vamos a ver si es reducida en grasa:

¿Cuánto es el 25 % de 3.73 gramos?

- Si 3.73 gramos son nuestro 100 %. Entonces el 25 % serían 0.9325 gramos
- Entonces vamos a restarlo: 3.73 - 0.9325 = 2.79 gramos
- Como el producto tiene 2.25 gramos entonces sí se le quitó más de 25 % de grasa del producto original.

HABLEMOS UN POCO DEL SODIO

¿Tú piensas que la sal y el sodio es lo mismo?

- La sal se utiliza como nombre común para "cloruro de sodio". Está compuesta de sodio (40%) y cloruro (60%). Por lo tanto, en la sal encontramos al sodio.

La Organización Mundial de la Salud recomienda reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 2 gramos por día (esto equivale a 1 cucharadita o 5 gramos de sal al día).[2]

¿Por qué es importante?: Nos ayuda a mantener el equilibrio de líquidos en nuestro cuerpo y contribuye al funcionamiento de nuestros nervios y músculos.

Sugerencia de uso

2 Nota: 2 gramos equivalen a 2,000 mg

A. COMPARATIVO DE PRODUCTOS

¿Quieres ver ejemplos de productos con alto contenido en sodio?
Aquí te mostramos unos:

Jamón de pavo

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño por porción	18 g
Porciones por envase	14
Cantidad por porción	
Contenido Energético	96 kJ (23 kCal)
Proteínas	2.2 g
Grasas (Lípidos)	0.8 g
De los cuales:	
Grasa saturada	0.2 g
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	1.7 g
De los cuales:	
Azúcares	0.3 g
Fibra dietética	0.1 g
Sodio	206 mg

Grasa Saturada	Otras Grasas	Azúcares Totales	Sodio	Energía	Energía por envase
0 Cal	5 Cal	0 Cal	206 mg	23 Cal	322 Cal
0%	1%	0%	10%		

% de los requerimientos diarios

14 Porciones por envase

INGREDIENTES: MUSLO DE PAVO, AGUA, ALMIDÓN DE PAPA Y MAÍZ, PROTEÍNA DE SOYA (2%), SAL, YODACIA, MALTODEXTRINA, CARRAGENINA (ESTABILIZANTE), LACTATO Y DIACETATO DE SODIO, AZÚCAR, FOSFATO DE SODIO, SABOR ARTIFICIAL, ERITORBATO DE SODIO (ANTIOXIDANTE), NITRITO DE SODIO Y CARMÍN (COLORANTE NATURAL).

CONTIENE: SOYA. PUEDE CONTENER: HUEVO Y LECHE.

Tamaño de la porción:
18 g

¿Cuánto sodio nos aporta por porción?
206 mg

Dulce

Tamaño desde la porción	20 g
Porciones por envase	1
Energía	70 kcal
Proteínas	0 g
Grasas totales	0 g
Grasas saturadas	0 g
Carbohidratos	18 g
Fibra dietética	0 g
Azucares totales	15 g
Sodio	410 mg

Tamaño de la porción:
20 g

¿Cuánto sodio nos aporta por porción?:
410 mg

Frijoles negros refritos enlatados

	POR 100G	POR PORCIÓN DE 130g PORCIONES POR ENVASE 4.5aprox.
CONTENIDO ENERGÉTICO	98KCAL (412kJ)	128 kcal (537 kJ)
PROTEÍNAS	4.7 g	6.1 g
GRASAS TOTALES GRASAS SATURADAS GRASAS TRANS	4.3 g 0.4g 16 mg	5.6 g 0.5 g 20.8 mg
HIDRATOS DE CARBONO DISPONIBLES AZÚCARES AZÚCARES AÑADIDOS	10.2 g 0.6 g 0 g	13.3 g 0.8 g 0 g
FIBRA DIETÉTICA	3.4 g	4.4 g
SODIO	395 mg	513 mg

Tamaño de la porción: 130 g

¿Cuánto sodio nos aporta por porción? 513 mg

¿Y en 100 gramos?
395 mg de sodio

Declaración Nutrimental Energía por envase (454 g): 2 494 kcal (10 402 kJ) Porciones por envase: 15 aprox.	Por 100 g	Por porción de 30 g
Contenido energético, kcal kJ	**549 (2 291)**	**165 (687)**
Proteínas, g	19,6	5,9
Grasas totales (lípidos), g	34,5	10,4
Grasas saturadas, g	**7,3**	**2,2**
Grasas trans, mg	**0**	**0**
Hidratos de carbono disponibles, g	40,1	12
Azúcares, g	12,4	3,7
Azúcares añadidos, g	**7,2**	**2,2**
Fibra dietética, g	5,5	1,7
Sodio, mg	**544**	**163**

Tamaño de la porción: 30 g

¿Cuánto sodio nos aporta por porción? 163 mg

¿Y en 100 gramos?
544 mg de sodio

Crema de cacahuate:
Salchichas


Ingredientes:

Declaración Nutrimental por 100 g

Contenido energético	129 kcal (745 kJ)
Proteínas	12.3 g
Grasas totales	12.6 g
Grasas saturadas	3.7 g
Grasas trans	0 mg
Hidratos de carbono disponibles	4.1 g
Azúcares	0.4 g
Azúcares añadidos	0.4 g
Fibra Dietética	1.3 g
Sodio	800 mg
CONTENIDO ENERGÉTICO POR ENVASE:	885 Kcal (3 725 kJ)

¿Cuánto sodio nos aportan 100 g de producto?
800 mg

¿CÓMO CALCULAR LAS CALORÍAS DE UN PRODUCTO?

VEAMOS UN EJEMPLO:

Tip: Los hidratos de carbono (conocidos como carbohidratos), las proteínas y las grasas SÍ nos aportan calorías. Las vitaminas y minerales NO aportan calorías.

Ahora sí...
Para calcular cuántas son las calorías de hidratos de carbono y de proteínas del producto si viene en gramos es importante que sepas que:

- 1 gramo de hidratos de carbono nos aporta 4 kcal.
- 1 gramo de proteína nos aporta 4 kcal.

EJEMPLO:

Información Nutrimental

Tamaño de la Porción	35 g (1 barra)
Porciones por Envase	6
Cantidad por porción	
Contenido Energético	687 kJ (164 kcal)
Proteínas	3 g
Grasas (Lípidos)	8 g
Del Cual Grasa Saturada	3 g
Carbohidratos (Hidratos de Carbono)	20 g
Del Cual Azúcares	9 g
Fibra Dietética	2 g
Sodio	125 mg

INGREDIENTES: Cacahuate tostado (18%), **Jarabe de maíz, Azúcar, Avena integral, Trozos de Chocolate** (10%) (azúcar, licor de chocolate, manteca de cacao, lecitina de soya, saborizante natural), **Harina de arroz, Aceite vegetal** (aceite de semilla de palma), **Almendra** (4%), **Fructosa, Cocoa en polvo, Glicerina vegetal, Aceite vegetal** (aceite de canola), **Sal yodada, Lecitina de soya, Almidón, Sal, Extracto de cebada malteada, Leche entera en polvo, Aceite vegetal** (aceite de soya), **Bicarbonato de sodio, Saborizante natural, Vitamina E** (tocoferoles concentrados), **Fosfato de calcio, Ácido ascórbico.**

CONTIENE INGREDIENTES DE ALMENDRA, LECHE, CACAHUATE Y SOYA. CONTIENE GLUTEN.

Cálculo calorías por porción: (1 barra de 35 gramos).
Hidratos de carbono:
La barrita tiene 20 gramos -> 20 x 4 = **80 kcal**
Proteínas: La barrita tiene 3 gramos -> 3 x 4 = **12 kcal**

Para calcular cuántas son las calorías de lípidos (grasas) del producto si viene en gramos es importante saber lo siguiente:

- 1 gramo de lípidos nos aporta 9 kcal.

Cálculo calorías por porción: (1 barra de 35 gramos).
Grasas: La barrita tiene 8 gramos -> 8 x 9 = **72 kcal**

Entonces para calcular cuántas son las calorías totales de una barrita de 35 gramos, sumamos el total de calorías de los hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

Calorías totales de una barrita de 35 gramos: 80 kcal (Hidratos de carbono) + 12 kcal (Proteína) + 72 kcal (Lípidos) = **164 kcal. Este valor lo puedes ver en la imagen de la tabla nutrimental, después de cantidad por porción, en el contenido energético.**

Para calcular cuántas calorías tiene todo el empaque hacemos el siguiente procedimiento:

Calorías totales del empaque: El empaque tiene 6 porciones, por lo tanto, como calculamos cuántas calorías tiene 1 porción, lo que hacemos es multiplicar 164 kcal (que corresponden a 1 barrita) por el número de porciones que vienen en el empaque (6 porciones).

- 164 x 6 = **984 kcal en todo el empaque**

¡MUY BIEN! YA APRENDISTE A CALCULAR LAS CALORÍAS. AHORA VEREMOS CÓMO SABER CUÁNTAS CALORÍAS NECESITAS COMER AL DÍA.

REQUERIMIENTO ENERGÉTICO:

Las necesidades energéticas son diferentes para cada persona. ¿De qué depende? De la edad, la etapa de la vida en la que esté, si es hombre o mujer, el peso corporal, estatura, la actividad física que realiza y qué tan intensa es, si tiene alguna enfermedad, entre otros. Por lo tanto, el requerimiento debe ser calculado de manera **individualizada**.

Es necesario que asistas con un nutriólogo que tome todos estos factores en cuenta y que te pueda elaborar un plan de alimentación de acuerdo con tus necesidades. Sin embargo, si quieres saber a grandes rasgos un **aproximado** de las calorías que necesitas podrías utilizar el resultado de tu Índice de Masa Corporal para calcularlas y darte una idea.

Índice de Masa Corporal (IMC): Para calcularlo hay que dividir el peso (en kilogramos) entre la talla (en metros) elevada al cuadrado. El IMC sirve para determinar si una persona se encuentra en peso bajo, en peso normal, en sobrepeso o en obesidad. Estos son los valores de referencia para adultos:

Peso bajo: IMC = <18.50 kg/m^2
Peso normal: IMC = 18.50 a 24.99 kg/m^2
Sobrepeso: IMC = 25.00 a 29.99 kg/m^2
Obesidad: IMC = > 30.00 kg/m^2

De acuerdo con la Guía de Alimentos para la Población Mexicana de la Secretaría de Salud se sugiere que, según sea el Índice de Masa Corporal de la persona, su requerimiento de energía sea calculado de la siguiente manera:

- **Peso normal:** Si el Índice de Masa Corporal indica que el peso es adecuado, el requerimiento promedio de energía para mujeres es de 1600 a 1800 kcal y para hombres 1800 a 2000 kcal.
- **Sobrepeso:** Si el Índice de Masa Corporal indica que presentas sobrepeso, es necesaria una dieta hipocalórica. Promedio para mujeres: 1200 a 1400 kcal. Promedio para hombres 1400 a 1600 kcal.
- **Obesidad:** Si el Índice de Masa Corporal indica que tienes obesidad deberás ir con un profesional de la salud para que te ayude a realizar los cambios de hábitos (alimentación y ejercicio) que sean necesarios y así puedas tener un estilo de vida más saludable.

CONCLUSIÓN

La lectura de etiquetas no es más que otra herramienta que podemos usar a nuestro favor para poder elegir adecuadamente productos que nos aporten un beneficio y que realmente nos puedan nutrir.

Si quieres aprender más sobre este tema o tener una consulta más personalizada, te sugerimos que te acerques con un nutriólogo y/o un educador en diabetes.

Recuerda que leer etiquetas te puede llevar un par de segundos y vale la pena hacerlo para saber qué es lo que realmente contiene y si es de conveniencia comprarlo y consumirlo.

También te invitamos a revisar, al final de esta guía, la sección de "Anexos". Esta te será de utilidad para organizar en una lista lo que vas a comprar en tu próxima visita al supermercado y planear qué vas a comer en una semana, asimismo, podrás utilizar la hoja de reflexión para que expreses y reflexiones acerca de qué cambios realizaste en tus compras a partir de estos aprendizajes.

Agradecemos a cada lector por tomarse el tiempo de informarse acerca de este tema tan importante y a la Asociación Mexicana de Diabetes por el espacio.

GLOSARIO

Aditivo: Es aquella sustancia que no tiene propiedades nutricionales y se le agrega al producto con el fin de ayudar con ciertas funciones (como estabilizante o como conservador) o para cambiar aspectos organolépticos (todo lo que se percibe con los sentidos).

Alimentos procesados: Productos que no son naturales porque pasaron por un proceso en el que se les agregó sal, azúcar, aceite, conservadores y/o aditivos para que duren más o para que tengan mejor sabor.

Alimentos ultraprocesados: Alimentos que se componen, en su mayor parte, de ingredientes industriales. Por lo general tienen pocas cantidades o nada de un alimento natural.

Azúcares añadidos: Son azúcares y/o jarabes que se les agregan a los alimentos durante su elaboración o preparación.

Azúcar libre: Son los azúcares añadidos a los alimentos y bebidas por el fabricante más los azúcares que están presentes en miel, jarabes o jugos.

Fecha de caducidad: Es la fecha establecida como límite en la cual se considera que las características sanitarias y de calidad del producto disminuyen o se pierden. Por lo tanto, después de la fecha indicada no se debe comercializar ni consumir.

Fecha de consumo preferente: Es una fecha sugerida y, después de expirar, el producto puede haber perdido parte de sus propiedades organolépticas (apariencia, color, aroma, textura y sabor).

Nutrimento crítico: Aquel que, cuando se consume en exceso, se considera como factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles (obesidad, diabetes, hipertensión arterial, etc.).

REFERENCIAS:

1. Ruiz Chércoles E, Cenarro Guerrero T. La importancia del etiquetado. En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2016. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 357-67.
2. Organización Mundial de la Salud. (2020, 1 abril). Obesidad y sobrepeso. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight
3. INEGI, INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA, & SECRETARÍA DE SALUD. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Ensanut.insp.mx.
4. INEGI & INSP. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. ENSANUT. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
5. Ministerio de Salud de Chile. (s. f.). MANUAL DE ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS. Instituto de Desarrollo Agropecuario (INDAP). Recuperado 19 de febrero de 2021, de http://www.indap.gob.cl/docs/default-source/default-document-library/manual-de-etiquetado-minsal-vf.pdf?sfvrsn=0
6. Espinosa, F. (2020, 16 octubre). El nuevo etiquetado mexicano para niñas, niños y adolescentes. UNICEF. https://www.unicef.org/mexico/historias/el-nuevo-etiquetado-mexicano-para-ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes
7. Sánchez, K., Balderas, N., Munguía, A., & Barquera, S. (2018). Etiquetado Nutrimental (GDA). Instituto Nacional de Salud Pública. https://www.insp.mx/epppo/blog/4680-etiquetado.html
8. El Poder del Consumidor. (2016, 6 julio). Etiquetado frontal de bebidas y alimentos en México ha fracasado a dos años de su implementación. https://elpoderdelconsumidor.org/2016/06/a-dos-anos-de-su-implementacion-el-etiquetado-frontal-de-bebidas-y-alimentos-en-mexico-ha-fracasado/
9. Alianza por la Salud Alimentaria. (2020, 12 mayo). Todo lo que debes saber sobre el nuevo etiquetado de advertencia. https://alianzasalud.org.mx/2020/05/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-nuevo-etiquetado-de-advertencia/
10. DOF (2020) MODIFICACIÓN a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria, publicada el 5 de abril de 2010. Dof.gob.mx. Recuperado de: https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf.
11. Cabezas Zabala, C. C., Hernández Torres, B. C., & Vargas Zárate, M. (2016). Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. Revista de la Facultad de Medicina, 64(2), 319. https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.52143
12. García Ahued, M. (2014). Análisis sensorial de alimentos. Pädi Boletín Científico De Ciencias Básicas E Ingenierías Del ICBI, 2(3). https://doi.org/10.29057/icbi.v2i3.533
13. IMSS. (2018, 31 agosto). Exceso de sal y azúcar puede provocar el desarrollo de enfermedades crónicas: IMSS. IMSS.gob. http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201808/218
14. Peña L, Bergesio L, Discacciati V, Majdalani MP, Elorriaga N, Mejía R. (2015) Actitudes y comportamientos acerca del consumo de sodio y grasas trans en Argentina. Rev Argent Salud Pública.
15. Argüelles, Juan, Núñez, Paula, & Perillán, Carmen. (2018). Consumo excesivo de sal e hipertensión arterial: Implicaciones para la salud pública. Revista mexicana de trastornos alimentarios, 9(1), 119-128. https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.466
16. Hospital Sant Joan de Déu. (2016, 20 octubre). Los efectos de la cafeína en los niños. Faros HSJBCN. https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/efectos-cafeina-ninos

17. Proyecto de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-015-SSA2-2018, Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la Diabetes Mellitus. (2018, 3 mayo). DOF.gob. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5521405&fecha=03/05/2018

18. Healthy Eating Research. (2019, septiembre). Healthy Beverage Consumption in Early Childhood. https://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2019/09/HER-HealthyBeverage-ConsensusStatement.pdf

19. Romo-Romo, A., Aguilar-Salinas, C. A., Brito-Córdova, G. X., Gómez-Díaz, R. A., & Almeda-Valdes, P. (2018). Sucralose decreases insulin sensitivity in healthy subjects: a randomized controlled trial. The American journal of clinical nutrition, 108(3), 485–491. https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy152

20. Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología. (s. f.). DIABETES Y USO DE EDULCORANTES. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Recuperado 24 de febrero de 2021, de http://www.innsz.mx/documentos/diabetes/11.%20edulcorantes.pdf

21. García-Almeida, J. M., Casado Fdez, Gracia M.ª, & García Alemán, J.. (2013). Una visión global y actual de los edulcorantes: aspectos de regulación. Nutrición Hospitalaria, 28(Supl. 4), 17-31. Recuperado en 30 de agosto de 2020, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013001000003&lng=es&tlng=es.

22. Alvarado, F. (2019, 30 mayo). Azúcar escondida. Bien Comer. https://www.biencomer.com.mx/news/2019/5/23/distintos-tipos-de-azucar

23. Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. (2016, 26 noviembre). ¿Por qué leer las etiquetas de los alimentos? Buenos Aires Ciudad - Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. https://www.buenosaires.gob.ar/noticias/por-que-leer-las-etiquetas-de-los-alimentos

24. Gottau, G. (2019, 23 mayo). Identifica y reduce las grasas trans en tu cocina. Directo al Paladar. https://www.directoalpaladar.com/salud/identifica-y-reduce-las-grasas-trans-en-tu-cocina

25. OCU. (2018, 16 marzo). Etiquetado: lo que lees... y lo que es. Organización de Consumidores y Usuarios. https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/consejos/terminos-etiquetado-enganoso

26. García, A. (2018). Adaptación de la guía de conteo de carbohidratos de la Asociación Americana de Diabetes -ADA- según tratamiento insulínico y contexto alimentario para niños y adolescentes con diabetes tipo 1 en la ciudad de Guatemala. (Tesis pregrados). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/15/Garcia-Adelina.pdf

27. Martínez-Ramos-Méndez, A. (2018). La lectura de etiquetas de información nutrimental. Revista Mexicana de PEDIATRÍA. https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2018/sp185a.pdf

28. Intermountain Healthcare. (2016). Plan de alimentación alto en fibra. https://intermountainhealthcare.org/ckr-ext/Dcmnt?ncid=520487945

29. World Health Organization. (2019, 5 abril). Reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares en adultos. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/elena/titles/sodium_cvd_adults/es/

30. Claramunt Garro, M. (s. f.). GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA EDUCACION NUTRICIONAL EN COSTA RICA. Ministerio de Salud. Recuperado 10 de marzo de 2021, de https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/sodio.pdf

31. Youdim, A. (2019, agosto). Calorías. Manual MSD versión para público general. https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/calor%C3%ADas

32. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. (2013, 22 enero). DOF.gob. http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013

33. Secretaría de Salud. (2010, octubre). Guía de Alimentos para la Población Mexicana. IMSS.gob. http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf

34. NORMA Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.(2010, 18 febrero). DOF.gob. http://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4010/seeco11_C/seeco11_C.htm

35. Escobar, N. (2014). Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud. Pan American Health Organization / World Health Organization. https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360

36. OCU. (2020, 8 junio). Diferencia entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente. www.ocu.org. https://www.ocu.org/alimentacion/seguridad-alimentaria/informe/manual-de-uso-de-fechas-de-caducidad-y-consumo-preferente

ANEXOS:

LISTA DE COMPRAS DEL SUPERMERCADO

PLANEA TUS COMIDAS

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

REFLEXIÓN

Anota las cosas que comprabas antes que te diste cuenta que no eran saludables.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

REFLEXIÓN 

Anota aquellos alimentos que considerabas saludables pero que con la lectura de esta guía te has dado cuenta que no lo son.

@AsocMexDiabetes

www.amdiabetes.org

Plataforma educativa AMD:
www.asocmexdiabetes.org

MARZO, 2022