

#3

E-BOOK

Conoce el valor nutricional

Guía para conocer
el estado/valor
nutricional de un
producto.

Guía
Saludable

www.dragi.do



ittola!

Soy la Doctora Giselle Escaño especialista en nutrición y medicina estética.

Graduada de la Universidad Iberoamericana (UNIBE), Universidad De Les Illes Balears (España) y el Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), me hago especialista en medicina estética y nutriología clínica.

Actualmente soy directora del área de medicina estética y nutriología clínica de la República Dominicana y pionera en desarrollar el primer menú "light calorimétrico" en la República Dominicana, según las regulaciones de los E.E.U.U.

Como parte del programa para la pérdida de peso y prevención del Sobrepeso y Obesidad, trabajo en un inicio como [#RetoDraGi](#) y [#YoMeCuidoConDraGi](#) a través de las redes sociales.

Certificada experta internacional en el manejo de la obesidad (FECCOM 2014), miembro de la Sociedad Dominicana para el Estudio de la Obesidad (SODEO) y de la Fundación Dominicana de Endocrinología y Diabetes (FUNDOMED).

Actualmente ofrezco planes de salud integral con la famosa "Dieta Online con la Dra. Gi." Mediante la página web donde tienen acceso directo a consultas nutricionales desde cualquier parte del mundo con gran éxito.



Combatir la Ansiedad y el Peso | 2

Una buena nutrición es importante a lo largo de toda la vida. Por lo que debemos saber elegir correctamente los alimentos que nos permitan tener y mantener una dieta saludable y balanceada.

Por esto la Administración de Medicamento y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) estableció un sistema de información sobre nutrientes en las etiquetas de los alimentos preparados como panes, cereales, frutas y verduras enlatadas, postres y bebidas. La USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, encargado de la normativa sobre productos cárnicos, de aves de corral y huevos) estableció una disposición que indica que los pescados y mariscos criados en granjas deben etiquetarse con el país de origen.

En el caso de las frutas y verduras se utiliza el código PLU o código Price Look-Up, y nos habla de cómo fue la siembra de dicho alimento, si en la etiqueta hay 4 dígitos y estos empiezan con 3 o 4, esto quiere decir que este fruto o verdura se cultivó de forma tradicional pero se utilizó pesticidas, herbicidas y fungicidas. Si la etiqueta tiene 5 dígitos y empieza con el 9 pues quiere decir que es un producto orgánico totalmente. Y si la etiqueta tiene 5 dígitos que empieza con el número 8 pues quiere decir que es un producto genéticamente modificado.

A continuación te describo los contenidos de una etiqueta alimentaria de un producto procesado o preparado:

| Tamaño de la porción. Esta se encuentra en la parte superior de la etiqueta de información nutricional e indica el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por envase. El tamaño de la porción es la clave para el resto de la información contenida en la etiqueta.

Es importante saber que toda la información nutricional sobre los alimentos (calorías, sodio, fibra) se basa en una porción.

- #2 **Cantidad de calorías.** Las calorías de las grasas indican cuántas calorías de grasa hay en una porción. Pero que el alimento no tenga grasa no significa que no tenga calorías. Hay que tener en cuenta que si se ingiere dos porciones del alimento estarás ingiriendo el doble de calorías.
- #3 **Porcentaje del valor diario (%VD).** Este le dice cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a su dieta diaria total. Úsela para escoger los alimentos que son altos en los nutrientes que debe comer más y bajos en los nutrientes que debe comer menos. Se puede determinar si un alimento es alto o bajo en un nutriente si tiene 5% del VD o menos es bajo, y si tiene 20% o más, es alto. Usar esta información puede ayudarlo a lograr un balance en su dieta durante el día.
- #4 **Límite los alimentos ricos en grasa total (grasa saturada y grasa trans), colesterol y sodio.** Estos son importantes pero se deben consumir en cantidades moderadas ya que una ingesta abundante de estos pueden aumentar su riesgo de contraer ciertas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, algunos cánceres y la presión arterial alta.
- #5 **La sal y el sodio.** La sal aparece como sodio en la etiqueta nutricional. Este se necesita en pequeñas cantidades para ayudar al funcionamiento de algunos órganos. Ha sido relacionado con la presión arterial alta, por lo que, comer menos sodio a menudo puede ayudar a bajar la presión arterial, que a su vez, puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Entonces si el alimento que consumirá tiene un 5% de VD o menos es bajo en sodio y si tiene un 20% de VD o más es alto en sodio.

- **Grasa total.** La grasa constituye una gran fuente de energía para el organismo. También ayuda a absorber ciertas vitaminas importantes, pero comer demasiada grasa puede producir un gran número de problemas de salud.

Es importante saber que hay distintos tipos de grasa, algunas son beneficiosas para la salud si se consumen en cantidades pequeñas, pero otras no lo son.

- **Grasa buena o saludable.** Son las grasas insaturadas (monoinsaturadas y poliinsaturadas), pero si se consumen con moderación son saludables.
- **Grasa no aconsejable o no saludable.** Son las grasas saturadas y las trans.

No existe un valor diario total recomendado para las grasas trans, por lo que no encontrará un % de VD de grasas trans en la etiqueta de información nutricional de un alimento. Si aparece una cantidad distinta a 0 gramos, entonces el alimento contiene grasas trans.

- **Colesterol.** Es transportado por el torrente sanguíneo, y es necesario para ciertas funciones importantes del organismo, como la digestión de las grasas, la producción de hormonas y la formación de las paredes celulares. Pero demasiado colesterol puede dañar las arterias y puede acumularse en las paredes de los vasos sanguíneos, y producir aterosclerosis, lo que puede conducir a accidentes cerebro vasculares e infartos.

No todo el colesterol es malo, existen dos tipos de colesterol:

- **Lipoproteínas de alta densidad.** (HDL, por sus siglas en inglés): También es conocido como el colesterol "bueno", ayudan a prevenir la acumulación de colesterol en los vasos sanguíneos.
- **Lipoproteínas de baja densidad.** (LDL, por sus siglas en inglés): También llamado colesterol "malo", es la causa principal de la acumulación dañina de grasa en las arterias.

Un 5% del VD o menos de colesterol es bajo y un 20% del VD o más de colesterol es alto.

#5.1 Coma bastante fibras, vitamina A, Vitamina C, calcio y fósforo. Puede mejorar su salud y ayudarlo a reducir el riesgo de contraer algunas enfermedades.

- **Fibra.** Es la parte de los alimentos que no puede descomponerse durante la digestión. Por lo tanto, debido a que no se digiere, desempeña el rol de mantener el sistema gastrointestinal moviéndose y funcionando adecuadamente.

Estas pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol y el riesgo de padecer de enfermedades cardíacas. Asimismo puede reducir el riesgo de cáncer de colon, diabetes tipo 2 y divertículos. También promueve la regularidad del tránsito intestinal regula las evacuaciones y previene el estreñimiento.

Al comparar la cantidad de fibra en los alimentos, recuerde que un 5% del VD o menos es bajo en fibra y que un 20% de VD o más es alto en fibra.

Tabla Nutricional

#1 Tamaño de la porción.

#2 Cantidad de calorías.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	4 cookies (31g)
Amount Per Serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 115mg	5%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 12g	
Includes 11g Added Sugars	22%
Protein 2g	4%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 6mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 25mg	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

#3 Porcentaje del valor diario (%VD).

#4 Grasas, colesterol y sodio.

#5 Sal, sodio y fibra.



M. hola@dragi.com.do
T. (809) 562 6662 ext. 4

 Dra Gi  dra_gi  Dra Gi

Calle Francisco Prats Ramirez #55, Piantini,
Santo Domingo, R.D.

Encuentra más
contenido en mi
página web.

A través de la **Dieta Online** ya hemos evaluado
y conseguido resultados con éxito a más de
350 personas.



www.dragi.do