

1. LISTA DE **MERCADO**

Dr Juan Francisco Figueroa te sugiere una lista de mercado para lograr tu meta de control de peso



Verduras y hortalizas (frescas, variadas)

Ejemplos: espinaca, acelga, brócoli, zanahoria, tomate, pimentón, cebolla, pepino.

Recomendaciones: preferir crudas o al vapor; alta fibra y bajo aporte calórico.



Frutas (por porción controlada)



Ejemplos: manzana, papaya, guayaba, mora, naranja.

Recomendaciones: elegir frutas enteras (no jugos); porción típica 1 fruta pequeña o 1/2 taza para frutas más densas en azúcar; priorizar frutas con más fibra y menos carga glucémica.

Proteínas magras

Ejemplos: pollo sin piel, pescado (sardina, tilapia), huevos, cortes magros de res en porciones pequeñas, legumbres (lentejas, frijol).

Recomendaciones: buscar preparación a la plancha/horno; incluir proteína en cada comida para saciedad.



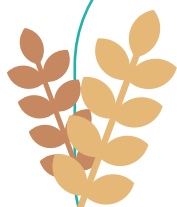
Lácteos bajos en grasa o fermentados

Ejemplos: leche descremada o semidescremada, yogur natural sin azúcar, queso fresco bajo en grasa.

Recomendaciones: preferir sin azúcares añadidos; controlar porciones por aporte calórico.



Cereales integrales y fuentes de carbohidrato de bajo índice glucémico



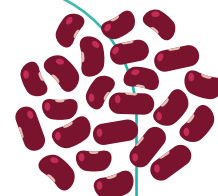
Ejemplos: arroz integral, avena, quinua, arepa de maíz integral (porción controlada), pan integral 100% (revisar etiqueta).

Recomendaciones: priorizar granos enteros, controlar porciones (ej. 1/2 taza de arroz cocido $\approx$ 15 g CHO).

Legumbres y frutos secos

Ejemplos: frijoles, lentejas, garbanzos; almendras, nueces (porciones pequeñas).

Recomendaciones: legumbres como fuente de proteína/fibra; frutos secos en porciones de 1 puñado (15–30 g) por su densidad calórica.



Aceites y grasas saludables



Ejemplos: aceite de oliva, aceite de canola, aguacate.

Recomendaciones: usar con moderación (1–2 cucharadas por porción), evitar grasas trans y frituras.

Alimentos para el control de sodio y sabores

Ejemplos: hierbas frescas/secas (cilantro, perejil, orégano), limón, ajo, cebolla; sal reducida o uso moderado de sal.

Recomendaciones: evitar caldos industriales y adobos altos en sodio; revisar etiquetas (140 mg de sodio por porción es bajo).



Snacks saludables y sustitutos



Ejemplos: palitos de verduras, yogurt natural, fruta por porción, maíz pira sin mantequilla ni exceso de sal (hecho en casa), hummus.

Recomendaciones: planificar snacks de $\leq 15\text{--}30$ g de carbohidratos según tu plan; evitar galletas, jugos y productos ultra procesados.

Productos procesados a evitar o revisar con cuidado

Ejemplos: bebidas azucaradas, jugos comerciales, galletas, panes dulces, snacks empacados, embutidos altos en sodio.

Recomendaciones: si se compra procesado, revisar etiqueta: carbohidratos totales $\leq 15\text{--}30$ g por porción, azúcares añadidos bajos (≤ 5 g), sodio $\leq 140\text{--}200$ mg por porción, 0 g grasas trans.



Suplentes y extras funcionales



Ejemplos: té verde, café sin azúcar, vinagre (para aderezos).

Recomendaciones: pueden ayudar a saciedad y hábitos; evitar edulcorantes en exceso.



Sugerencias finales

- Planifica compras según menús semanales y controla porciones.
- Prioriza alimentos frescos y preparaciones sencillas (asado, al vapor, a la plancha).
- Revisa etiquetas y compara.



Dr. Juan Francisco Figueroa
Especialista en Cardiología
y Medicina interna
@dr_figueroa_cardio

¡Cada elección cuenta!



Hoy estás llenando tu carrito con
salud y energía.

Recuerda:

Este es un paso más hacia tu meta.

**¡SIGUE ADELANTE, TU
ESFUERZO VALE LA PENA!**



2. PASO A PASO PARA LEER **ETIQUETAS** NUTRICIONALES

por el Dr Juan Francisco Figueroa



Paso 1. Porción y tamaño de la porción

- ➔ Lee primero “**Tamaño de la porción**” y “**Porciones por envase**”. Toda la información de la etiqueta se refiere a esa porción.
- ➔ Si comes más de una porción, multiplica las cifras (calorías y carbohidratos).

<

Paso 2. Calorías y densidad energética

- Observa "Calorías" por porción. Para pérdida de peso, busca alimentos con menos calorías por porción y mayor volumen/saciedad (fibra, agua, proteína).
- Ten en cuenta las calorías totales si consumes varias porciones.

Paso 3. Carbohidratos totales y azúcar

- Revisa "Carbohidratos totales" (g) por porción: esto impacta directamente la glucemia.
- Dentro de carbohidratos, fija atención a "Azúcares" y "Azúcares añadidos". Menos o sin azúcares añadidos es mejor.

Paso 4. Proteína, fibra y grasas

- Busca proteínas moderadas/altas por porción (ayudan a la saciedad y a estabilizar la glucosa).
*Porción moderada/alta en proteína se considera entre 20 y 40 gramos
- Mayor fibra (≥ 3 g por porción) es favorable para el control de peso y glucemia. Prefiere grasas insaturadas (aceite de oliva, frutos secos) y limita grasas saturadas y trans.

Paso 5. Sodio e ingredientes ocultos

- Si tienes hipertensión arterial (frecuente en obesidad), elige productos con bajo sodio.
- Revisa la lista de ingredientes: los primeros son los más abundantes. Evita productos donde aparezcan azúcares (jarabe de maíz, dextrosa, maltosa).
- Compara marcas y elige la opción con menos carbohidratos netos, menos azúcares añadidos, más fibra y proteínas.



Números clave

- **Carbohidratos totales:** $\leq 15-30$ g por porción en snacks y $\leq 45-60$ g para comidas principales.
- **Azúcares totales:** ≤ 5 g por porción.
- **Azúcares añadidos:** preferible 0 g; límite práctico ≤ 5 g por porción.
- **Grasas saturadas:** $\leq 1.5-3$ g por porción (o $\leq 10\%$ de calorías por día)
- **Grasas trans:** 0 g por porción
- **Sodio:** $\leq 140-200$ mg por porción, $\leq 2,300$ mg/día y $\leq 1,500$ mg/día para hipertensos.



Compara siempre, huye de los sellos octagonales. No todo lo que parezca saludable lo es, detente a analizarlo.



Un alimento sin etiquetas será siempre la mejor opción. Si tiene etiqueta elige en el que tenga menos ingredientes.



Si no lo llevas, no lo comes. Si la comida ultraprocesada no llega a tu nevera o tu despensa no será un riesgo para ti ni para tu familia.

"Cada etiqueta que lees es un paso hacia tu salud:

elige con conocimiento, cuida tu cuerpo y
celebra cada pequeño logro."



Dr. Juan Francisco Figueroa
Especialista en Cardiología
y Medicina interna
@dr_figueroa_cardio

World Health Organization. (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization.
Wing, R. R., & Phelan, S. (2005). Long-term weight loss maintenance. The American Journal of Clinical Nutrition, 82(1 Suppl), 222S–225S.
<https://doi.org/10.1093/ajcn/82.1.222S>

American Diabetes Association. (2022). 5. Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes—2022. Diabetes Care, 45(Supplement_1), S60–S82. <https://doi.org/10.2337/dc22-S005>

Elaborado por Dr Juan Francisco Figueroa @dr_figueroa_cardio para Novo Nordisk ® Colombia.

Esta información va dirigida a su destinatario. Su distribución y otros usos se encuentran estrictamente prohibidos.

Material dirigido al público general. Material revisado y aprobado por la Dirección Médica y Asuntos regulatorios de Novo Nordisk Colombia S.A.S. Campaña educativa de Novo Nordisk Colombia S.A.S. Derechos reservados 2026. CO25NNM00050