

GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Creado por el Instituto Food is Medicine en Tufts (Food is Medicine Institute)

Para aprender más sobre el instituto visita: tuftsfoodismedicine.org

	★★★★	★★★	★★	★
 FRUTAS	Todas las frutas (frescas, congeladas o enlatadas; sin azúcares añadidos)	Frutas secas (sin azúcares añadidos) Frutas enlatadas (en su propio jugo)	Frutas secas, enlatadas, u otras frutas sin azúcares añadidos	
 VERDURAS	Verduras con bajo contenido de almidón (frescas, congeladas o enlatadas; sin azúcar o sal añadidas)	Verduras con alto y bajo contenido de almidón, con azúcar o sal añadidas	Papa blanca	Papa blanca con sal or azúcar añadidas (e.g., papas fritas)
 NUECES, SEMILLAS, & LEGUMINOSAS /FRÍJOLES	Nueces, semillas, cacahuates (enteros o untables derivados, sin azúcar o sal añadidas) Leguminosas/frijoles y unttables derivados (e.g., hummus, tofu, tempeh)	Nueces, semillas, cacahuates, leguminosas/frijoles (enteros o untables derivados, con sal añadida)	Nueces, semillas, cacahuates, leguminosas/frijoles (enteros o untables derivados, con azúcares añadidos)	
 GRASAS & ACEITES	Aceite de soya, canola, maíz, girasol, cártamo, oliva extra virgen; en forma líquida o unttable	Otros aceites vegetales líquidos (excepto aceites tropicales)	Aceites tropicales (e.g., coco, palma) Mantequilla, manteca	Productos con grasas parcialmente hidrogenadas (<i>grasas trans</i>)
 GRANOS & CEREALES*	Granos 100% integrales mínimamente procesados (e.g., trigo molido, avena, arroz integral, cebada, quinoa, mijo)	Granos 100% integrales finamente molidos (e.g., la mayoría de los panes, pasta, cereales en caja, galletas y tortillas integrales)	Panes y cereales refinados sin azúcar añadida (e.g., pan blanco, arroz blanco, y cereales, galletas, y tortillas de harina de trigo refinada)	Repostería Granos refinados o almidones con sal o azúcares añadidos (e.g., pasteles, pays galletas, muffins/panes dulces)
 LÁCTEOS	Yogur natural, leche, leche fermentada o queso (reducidos en grasa)†	Yogur natural, leche, leche fermentada o queso (enteros)†	La mayoría de los yogures y leches endulzados, helado y malteadas Crema, queso crema, y crema ácida	Productos de queso altamente procesados
 CARNES, HUEVOS, PESADOS & MARISCOS	Pescados y mariscos (excepto empanizado) Pollo, pavo (sin piel, sin curar)	Huevos Pollo con piel Res o puerco magros (sólo un poco de grasa visible)	Pescado ahumado o salado Res o puerco (con grasa visible) Pescado, o carne de ave empanizados	Carnes rojas o de ave procesados o curados (e.g., jamón, tocino, mortadela, salchicha)
 DULCES		Chocolate oscuro, alto en cocoa (>50%, preferentemente 70%+)	Chocolate oscuro (<50%), chocolate de leche, helado	Dulces
 BEBIDAS	Agua, agua gasificada sin azúcar Leche (reducida en grasa)† Leches de soya/nueces sin azúcares añadidos Café o té sin azúcar	Leche (entera)† Jugo de verduras (sin sal añadida)	Leches endulzadas Jugos de fruta 100% naturales Leches de soya/nueces con azúcares añadidos	Bebidas azucaradas (refrescos/sodas), bebidas energizantes, bebidas deportivas, té endulzados, bebidas a base de fruta, cafés endulzados y saborizados)‡

SISTEMA DE VALORACIÓN

★★★★

Estos alimentos son los mejores para mantener un buen estado de salud, y son recomendados para consumo frecuente. Proporcionan nutrientes y compuestos bioactivos de forma natural, pueden contener pre- y probióticos, generalmente se digieren y absorben más lentamente, y tienen pocos factores nutricionales negativos.

★★★

Estos alimentos también son saludables, aunque pueden tener características menos saludables que los cuatro estrellas. (e.g., más sal o azúcar añadidas, más contenido de grasas no saludables, digestión más rápida, menos nutrientes/bioactivos).

★★

Estos alimentos pueden contener algunos nutrientes/compuestos bioactivos saludables, aunque frecuentemente no en altas concentraciones. Por lo general, tienen factores negativos como ser altos en calorías o tener un bajo contenido de fibra, que los convierten en opciones menos recomendables que los alimentos calificados con tres y cuatro estrellas.

★

Estos alimentos pueden tener pocos beneficios nutricionales como la falta de nutrientes esenciales que no se proporcionan a través de la fortificación. Estos alimentos tienen factores negativos como grasas saturadas, azúcar, alto contenido de sodio y/o ser altos en calorías, por lo que se recomienda limitar su consumo en términos de frecuencia y/o cantidad.

NOTAS

* Para granos/almidones, el grado de procesamiento (estructura alimenticia) importa. Los granos mínimamente procesados (e.g., cebada, mijo) y los ligeramente granos molidos (e.g., trigo molido en piedra) generalmente tienen una digestión y absorción más lentas que los granos finamente molidos (e.g., la mayoría de los productos de trigo integral disponibles en los mercados/supermercados).

† Algunos científicos consideran que los productos lácteos reducidos en grasa y enteros son equivalentes, pero la mayoría de las guías nacionales recomiendan la reducción de grasa. Las leches de soya o nueces adicionadas con calcio y vitamina D, y sin azúcar añadida, pueden ser alternativas a la leche.

‡ En comparación con las bebidas azucaradas, los edulcorantes artificiales y bajos en calorías son preferibles, pero en general deben limitarse. Entre las bebidas endulzadas con azúcar, son preferibles las versiones bajas en azúcar.