

Selección de Alimentos al Ir al Supermercado



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos

Mencionar los beneficios de una alimentación saludable.



Comprender los criterios básicos para seleccionar alimentos adecuados al realizar compras en el supermercado.

Identificar alimentos saludables y diferenciarlos de opciones menos recomendables al momento de comprar.

Introducción



Realizar compras en el supermercado puede ser abrumador debido a la gran cantidad de opciones y etiquetas que a veces resultan confusas.



Aprender a elegir productos saludables, equilibrados y seguros no solo mejora la salud, sino que también ayuda a ahorrar dinero y a evitar alimentos ultraprocesados que pueden resultar perjudiciales para la salud.

Alimentación Saludable



Una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, ayudando a mantener la salud y a prevenir enfermedades.



Se basa en una dieta variada, equilibrada y suficiente, rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, y limita el consumo de grasas saturadas, azúcares y alimentos ultraprocesados.

Beneficios de la Alimentación Saludable



Prevención de enfermedades crónicas


Mejora el Sistema Inmunológico

Control de peso corporal

Mejora el equilibrio emocional y cognitivo

Mejora el tránsito intestinal

Aumenta la energía y productividad

A close-up photograph of a hand holding a green bottle, likely a beverage, in a metal shopping cart. The background is a blurred supermarket aisle with various products on shelves. The text is overlaid on a semi-transparent orange rectangular box.

Recomendaciones al Hacer Compras en el Supermercado

Dentro del Supermercado

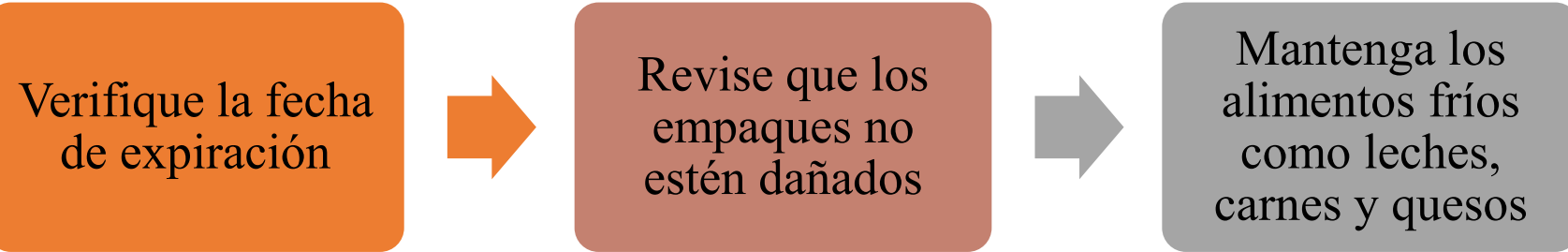


Los alimentos frescos suelen estar en los bordes.

Los productos procesados se encuentran en los pasillos centrales.

Revisa Fechas y Condiciones del Producto

Para garantizar seguridad del alimento:



Lea las Etiquetas Nutricionales

Fíjese en:

- Tamaño de porción
- Calorías
- Azúcares añadidos
- Sodio
- Grasas saturadas

Además:

- Evite productos con alto contenido de azúcar, grasas trans y sodio
- Verifique los ingredientes del producto debajo de la tabla nutricional.

Información Nutricional	
16 porciones por envase	
Tamaño de la porción 1 taza (240ml)	
Cantidad por porción	
Calorías	140
% Valor Diario*	
Grasa Total 2.5g	3%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 15mg	4%
Sodio 180mg	8%
Carbohidrato Total 20g	7%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Total 18g	
Incluye 7g Azúcares Añadidos	13%
Proteína 8g	
Vitamina D 2.5mcg	10%
Calcio 298mg	25%
Hierro 0mg	0%
Potasio 420mg	8%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* 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.

Porciones por envase

Calorías

Tamaño de la porción

% de valor diario (%VD)

Etiqueta Nutricional

Porción entera en el producto



hay envases o paquetes que pueden contener más de una porción

Calorías más visibles

Como guía general se recomiendan **2000** calorías por día.

Tips Generales

Elige alimentos:

-  Más altos en fibra dietética, vitamina D, calcio y potasio
-  Más bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidas

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g **Added Sugars** **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*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.

Porción más real

del producto entero con letra grande, en negrita (bold) y muestran la cantidad por porción.

Calorías Totales

100 calorías por porción de un envase o paquete se considera **moderado**
400 calorías por porción se considera **alto**

% Valor diario

El % de Valor Diario muestra los nutrientes por porción. Menos de **5%** se considera **bajo**
Más de **20%** se considera **alto**

Nutrientes

Se añadió el azúcar añadida, vitamina D y el potasio junto a las cantidades por porción.

Fuente: US Food & Drug Administration

¿Qué comprar?



Priorice en Alimentos Frescos y Naturales

Elija alimentos lo más fresco posible y en su estado natural:



Frutas y verduras frescas



Legumbres (habichuelas, lentejas o garbanzos)



Carnes magras, pescado y huevos



Lácteos bajos en grasa

Elija Proteínas Saludables



Pescado

Legumbres

Pollo sin
piel

Pavo

Tofu

Nueces y
semillas

Limite la compra de las carnes procesadas, como el jamón y los embutidos.

Productos Básicos que Debe Tener en su Alacena

Cereales: arroz integral, avena, quinoa, pasta integral

Enlatados: frijoles, lentejas, tomates, atún, calabaza

Aceites y vinagres: aceite de oliva, aceite de aguacate, vinagre de manzana

Leches de larga duración: UHT, leche de avena, leche de almendras, leche de coco

Frutos secos y semillas: almendras, maní, semillas de girasol, mantequilla de maní

Especias y condimentos: ajo en polvo, comino, pimentón, cúrcuma

Ingredientes básicos para hornear: harina, cacao en polvo, jarabe de arce (maple), vainilla.



Los Alimentos Congelados Pueden Ser un Buen Recurso

Para alargar la vida útil de algunos alimentos, como pescados, frutas y vegetales, considere las opciones congeladas, ya que extienden la fecha de consumo.

El valor nutricional del alimento no se ve modificado al ser congelado; será igual de nutritivo que uno fresco.



Nueva Pirámide Nutricional 2026

Proteínas, lácteos
y grasas saludables

Frutas y
verduras

Granos
enteros



MiPlato para un Puerto Rico Saludable

Frutas

Procura que la mitad del plato sean frutas y hortalizas.



Toma agua con las comidas y durante todo el día.

Hortalizas y Legumbres

Selecciona hortalizas de todos los colores.

Cereales y Farináceos

Consume cereales de grano entero y una variedad de viandas.

Lácteos

Toma leche, consume queso y otros productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

Alimentos Proteicos

Come alimentos proteicos como aves y carnes magras, pescados y mariscos, legumbres y semillas.



Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.




COMISIÓN DE
ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
DE PUERTO RICO

Preguntas o Comentarios



Referencias

- <https://www.mesadelcastillo.com/como-influye-la-alimentacion-en-la-salud-beneficios-ejemplos-consejos-medicos/>
 - <https://vidasaludable.gob.mx/alimentacion-saludable>
 - <https://liverfoundation.org/es/salud-y-Bienestar/estilo-de-vida-saludable/10-consejos-saludables-de-supermercado/>
- 



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Gracias



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ASES

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389