

Pautas Para Ayudar a Categorizar los Alimentos

Para clasificar los alimentos utilizando las Pautas de HER para el Charitable Food System.

Actualizado el 19 de Septiembre de 2023

Utilice estas pautas para ayudar a seleccionar la categoría correcta al clasificar la calidad nutricional de muchos alimentos comunes en el inventario.



Grupos de Alimentos Primarios: Frutas y verduras, granos, proteínas, lácteos, alternativas no lácteas

Categorías Adicionales: platos combinados, condimentos/principales para cocinar, aperitivos procesados/envasados, postres

Pauta № 1: Predeterminado a un buen grupo principal cuando sea posible

En caso de duda, elija uno de los grupos de alimentos primarios (frutas y verduras, granos, proteínas, lácteos, alternativas no lácteas) en lugar de platos combinados o condimentos/elementos básicos de cocina. Las razones son:

- Los condimentos/elementos básicos para cocinar no se clasifican, por lo que pierde la oportunidad de clasificar un alimento.
- Los platos combinados tienen umbrales más indulgentes, por lo que queremos limitar su uso.

Pauta № 2: Las combinaciones del mismo grupo de alimentos primarios permanecen en ese grupo de alimentos

Si un alimento combinado contiene varios elementos del mismo grupo de alimentos principal (p. ej., dos proteínas, tres frutas), utilice la categoría del grupo de alimentos principal.

Ejemplos:

- Cerdo y Frijoles - Proteínas
- Cóctel de frutas - Frutas y Verduras
- Mezcla de arroz y quinoa - Granos

Pauta № 3: Puede agregar saborizantes y permanecer en el grupo de alimentos primario

Cuando tenga un ingrediente principal más ingredientes para acentuar o dar sabor (como pan rallado o condimentos), use la categoría del ingrediente principal.

- Ejemplos de diferentes categorías:
- Frutas y vegetales
 - Puré de patatas; Tomates cortados en cubitos con hierbas italianas; Tomates listos para chile; Brócoli y queso congelado, Maíz con mantequilla, Verduras salteadas sazonadas
- Granos
 - Arroz con aromas, Arroz pilaf, Relleno
- Proteínas
 - Alitas de pollo con salsa Buffalo, Nuggets de pollo rebozados, Palitos de pescado rebozados, Albóndigas, Pastel de carne
- Lácteos
 - Chocolate con leche, Yogur con frutas

Pauta № 4: Juzgue una mezcla para hornear por su forma final

Las mezclas se clasifican en el grupo de alimentos de su producto final. Estos artículos no se consideran alimentos básicos para cocinar.

Ejemplos:

- Granos
 - Mezcla para pan, mezcla para muffins, mezcla para bollos, mezcla para galletas, mezcla para panqueques, mezcla para relleno/aderezo
- Postres
 - Mezcla para pastel, mezcla para galletas, mezcla para brownie

Pauta № 5: Fideos y Pastas

Si los fideos o la pasta se envasan solos, se clasifican como Granos. Los productos vendidos como pasta pero elaborados con otros ingredientes (p. ej., garbanzos, lentejas) son Granos. Si los fideos o la pasta se mezclan con otros ingredientes del grupo de alimentos primarios, se clasifican como Platos Combinados.

Ejemplos:

- Espaguetis simples - Granos
- Pasta fresca - Granos
- Sopas con Fideos - Platos Combinados
- Ramen - Platos Combinados (incluso si se drena el líquido)
- Pasta con Lácteos o Proteínas (p. ej., tortellini, ravioli, lasaña) - Platos Combinados

Pauta № 6: Salsas Envasadas

La salsa de tomate natural pertenece a la categoría de frutas y verduras. Por lo general, viene en una lata y se guarda con pasta de tomate y tomates triturados en la tienda. Esto es un vegetal porque no hay nada más en él. La salsa de tomate con hierbas y condimentos (no envasada específicamente como salsa para pasta) también se encuentra en Frutas y Verduras, como se indica en la Pauta 3.

Todas las demás salsas para pasta envasadas son platos combinados. Esto se aplica ya sean a base de tomate, lácteos o pesto. También se aplica ya sea que incluyan o no carne, vegetales u otros ingredientes. A menudo se archivan juntos en la tienda junto a la pasta.

Ejemplos: salsa de espagueti, salsa de pasta a base de tomate, salsa de vodka, salsa marinara, salsas de carne, alfredo

- En caso de duda, mire el tamaño de la porción. Las salsas tienen un tamaño de porción más grande que los condimentos (como ¼ de taza en comparación con una cucharada).

Pauta № 7. Definición de platos combinados

Use la categoría de "plato combinado" si tiene cantidades sustanciales de dos o más grupos de alimentos diferentes mezclados en un plato. Estos artículos pueden etiquetarse como platos principales, entradas, guarniciones o aperitivos.

Ejemplos:

- macarrones con queso, espagueti y salsa de tomate, enchiladas, rollos de huevo, albóndigas, sopa, arroz con frijoles, arroz frito, guisos.

Pauta № 8: Definición de alimentos básicos para cocinar

Los alimentos básicos para cocinar no están clasificados. Son un solo ingrediente y no algo que normalmente se come solo. Vienen en paquetes grandes con muchas "porciones", pero generalmente se usan en cantidades pequeñas en comparación con el tamaño del paquete. Estos artículos están "sin clasificar".

Ejemplos:

- Harina, azúcar, mantequilla, aceite, sal, bicarbonato de sodio, levadura en polvo, maicena, pan rallado
- Excepción: la harina de maíz es un grano porque es como la avena en el sentido de que solo puede agregar agua y comer.

Pauta № 9. Definición de Condimentos

Los condimentos son "sin clasificar". Estos artículos suelen tener un alto contenido de azúcar, sal o grasa; sin embargo, son muy sabrosos y se usan en pequeñas cantidades (como 1 o 2 cucharadas) para dar sabor a otros alimentos preparados en casa. Estos artículos no están clasificados para permitir una mayor adaptación de diferentes cocinas y culturas. En caso de duda, mire el tamaño de la porción; si es pequeño, es probable que sea un condimento (o un alimento básico para cocinar; consulte la pauta 6).

Ejemplos:

- Condimentos dulces:
 - jarabes, jaleas, mermeladas
- Condimentos Grasos:
 - mantequilla, aceites
- Condimentos Salados/Umami:
 - Sal, Salsa De Soja, Tamari, Vinagres, Pasta De Miso, Salsa De Pescado, Salsa De Barbacoa, Aderezos Para Ensaladas, Tahini, Jugo De Limón, Especias
- Condimentos a base de lácteos:
 - crema, crema batida, crema, crema batida

Pauta № 10: Salsa de Queso

Si una salsa de queso (p. ej., queso para nachos) está sola, se clasifica como láctea (consulte la directriz 11 a continuación). Si se agrega a algo, la categoría puede cambiar.

Ejemplos:

- Brócoli y queso: categoría de frutas y verduras (consulte las pautas 1 y 3)
- Macarrones con queso: plato combinado (consulte la pauta 7)

Pauta № 11: Mermelada

Las jaleas y mermeladas son condimentos. Sin embargo, es mejor clasificar que no clasificar, por lo que algunos productos para untar no se tratan como condimentos si contienen alimentos proteicos, lácteos o alternativas no lácteas. Fíjate en el ingrediente clave para seleccionar el grupo de alimentos.

Ejemplos:

- Hummus, mantequilla de maní, mantequilla de soya y otras mantequillas de nueces – Proteínas
 - Excepción: el hummus de postre se clasificaría en Postres
- Untables de yogur (como labneh, tzatziki o dip de yogur con frutas) – Lácteos
- Dip de queso (como queso pimiento o queso nacho) – Lácteos
- Queso Crema - Lácteos

Pauta № 12: Definición de Postres

Alimentos que son dulces y naturalmente pensados cuando se habla de postres. No incluya frutas que se comen como postre (como paletas heladas 100 % de frutas), eso sería una fruta.

Ejemplos:

- Productos horneados: galletas, brownies, pasteles, barras de limón, otras barras de postre
- Postres a base de lácteos: helado, yogur helado, pudines
- Candy, Chocolate, Malvaviscos, Algodón De Azúcar

Pauta № 13: Bebidas de Coco

Hay tres tipos potenciales de bebidas de coco.

- La primera es la “leche de coco” que se utiliza como ingrediente en una receta. Por lo general, vienen en latas y tienen una porción pequeña de aproximadamente 2 a 4 onzas. Estos se clasifican como condimentos/alimentos básicos de cocina, no clasificados.
- El segundo tipo de “leche de coco” se utiliza como alternativa a la leche de vaca. Estos productos generalmente se venden en cajas de un cuarto o medio galón, a menudo en la sección refrigerada. El tamaño de la porción es de 8 onzas. Estas se clasifican como alternativas no lácteas y se clasificarán según la información nutricional.
- El tercer tipo de bebida o bebida de coco se envasa para consumo inmediato en una botella o cartón pequeño. Estos pueden llamarse “agua de coco”. Estos se clasifican como bebidas y se clasifican según la información nutricional.

Ejemplos:

- Silk Unsweet Coconut Milk – Alternativa no láctea
- Vita Coco – Agua de Coco – Bebida
- Thai Kitchen - Leche de coco – Condimento/Alimento básico de cocina

Pauta № 14: Endulzantes No Nutritivos

El término "edulcorantes no nutritivos" incluye todos los edulcorantes bajos en calorías, edulcorantes artificiales y edulcorantes no calóricos. Estos productos se denominan edulcorantes no nutritivos porque no ofrecen beneficios nutricionales como vitaminas y minerales. Pueden ser bajos en calorías o no tener calorías, según el tipo. Estos productos son complicados porque la industria alimentaria los utiliza para disminuir los azúcares agregados y al mismo tiempo conservar el dulzor de un alimento o bebida; sin embargo, hay evidencia emergente de que muchos de estos productos también pueden estar asociados con consecuencias negativas para la salud. Debido a que los alimentos clasificados como "verdes" son alimentos nutritivos que las personas deberían comer más, los alimentos que contienen edulcorantes no nutritivos no pueden clasificarse como verdes.

Para clasificar los alimentos que contienen edulcorantes no nutritivos, use los umbrales de grasas saturadas, sodio y azúcar agregada para clasificar el alimento normalmente, pero si cumple con los criterios de verde, clasifíquelo como amarillo. Como regla general: las bebidas "dietéticas" (por ejemplo, refrescos, bebidas deportivas, té helados, etc.) que contienen estos edulcorantes no nutritivos se clasifican automáticamente en amarillo.

Ejemplos:

- Aspartamo – NutraSweet, Equal, Sugar Twin
- Sucralosa – Splenda
- Glucósidos de esteviol – Stevia
- Sacarina – Sweet'N Low, Sweet and Low, Sweet Twin
- Alitame - Aclame
- Fruta del monje

Tenga cuidado: la industria alimentaria ha comenzado a agregar edulzantes no nutritivos en lugares inesperados. Consulte la lista de ingredientes con atención; algunos alimentos pueden incluir el azúcar al inicio de la lista y luego el edulzante no nutritivo (por ejemplo, sucralosa, xilitol) aparece más abajo en la lista.

Ejemplos de alimentos que pueden contener edulzantes no nutritivos:

- Salsa de tomate
- Mantequilla de maní (Go Nuts, Co., Krush Nutrition, Nuts 'N More)
- Fruta enlatada
- Avena
- Yogur griego

Estas pautas fueron hechas por los siguientes:

Organizador: Marlene Schwartz

Miembros: Rachel Bergen, Carmen Berry, Kara Burkholder, Maisie Campbell, Kate Long, Katie Martin, Sarah McKee, Laura Ortiz, Maria Gombi Vaca, Joel Villalba, Sarah Wilson

Revisado por: Ronli Levi and Hilary Seligman

¿Preguntas o comentarios? Póngase en contacto con marlene.schwartz@uconn.edu