

Datos sobre las etiquetas de los alimentos

Una forma de contar los carbohidratos y comer mejor implica leer los datos de nutrición en las etiquetas de los alimentos. Esta información tiene solo propósitos educativos generales. Para obtener consejos sobre salud, nutrición y actividad física, consulte con su equipo de atención diabetológica.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

El tamaño de la porción le dice cuántas calorías, carbohidratos y nutrientes recibe cuando come una porción. ¡No olvide duplicar las calorías, los carbohidratos y demás nutrientes si come el doble de la porción!

Coma 1 porción = 100 calorías y 25 gramos de carbohidratos
Coma 2 porciones = 200 calorías y 50 gramos de carbohidratos

COLESTEROL, GRASA Y SODIO

Comer menos grasas saturadas y trans, colesterol y sodio ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

Grasa saturada = 2 gramos o menos por porción
Grasa trans = 0 gramos por porción
Sodio = 6% o menos del valor diario

Consejo: Elija frijoles, verduras y sopas enlatadas etiquetadas como bajas en sodio o sin sal añadida.

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos elevan los niveles de glucosa en la sangre más que las proteínas y las grasas. Contar carbohidratos es una forma de controlar los niveles de glucosa en la sangre.

15 gramos de carbohidratos = 1 carbohidrato o elección de carbohidratos

Consejo: Reste la mitad de los gramos de fibra del total de carbohidratos cuando coma un alimento con 5 o más gramos de fibra.

25 gramos de carbohidratos totales
– 3 gramos de fibra (la mitad de la fibra)
= 22 gramos de carbohidratos totales

Datos de nutrición	
Tamaño de la porción	1 taza (30 g/1.1 oz.)
Porciones por recipiente	2
Cantidad por porción	
Calorías	100
% del valor diario*	
Grasa total	1.5 g 2 %
Grasa saturada	0 g 0 %
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg 0 %
Sodio	135 mg 6 %
Carbohidratos totales	25 g 8 %
Fibra dietética	6 g 22 %
Azúcares	5 g
Proteína	2 g
Vitamina A	0 %
Vitamina C	5 %
Calcio	5 %
Hierro	4 %

*Los porcentajes de valores diarios (VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios podrían ser más altos o más bajos, según sus necesidades calóricas.

CALORÍAS

Comer menos calorías le ayuda a perder peso.

Baja en calorías = 40 calorías por porción
Moderada en calorías = 100 calorías por porción
Alta en calorías = 400 calorías por porción

Consejo: ¡Pruebe cubitos de mango congelados o tomates cherry para una merienda que es naturalmente más baja en calorías y le da energía!

PORCENTAJE (%) DE VALORES DIARIOS

El porcentaje de valores diarios muestra si los alimentos son altos o bajos en determinados nutrientes.

5% o menos es "bajo", elija bajo en grasa total, grasa saturada, colesterol y sodio
20% o más es "alto", elija alto en fibra, vitaminas, potasio, calcio y hierro

PROTEÍNA

Comer una proteína magra con las comidas y meriendas le ayuda a sentirse satisfecho(a) más tiempo, alejando el hambre.

7 gramos de proteína = 1 onza

Consejo: Coma menos grasa saturada eligiendo opciones de proteína magra como pechuga de pollo y de pavo que ha sido etiquetada como sin piel, carne molida etiquetada 90-95% magra y pescado rico en omega 3 como el salmón y el atún albacora enlatado.

VITAMINAS, MINERALES Y POTASIO

Comer más alimentos enteros y menos procesados es una forma segura de obtener más nutrientes.

Busque yogur y leche de soja con 20-30% de calcio

Descifrar las listas de ingredientes y las declaraciones nutricionales

Listas de ingredientes

Las listas de ingredientes y las declaraciones nutricionales en las etiquetas de los alimentos pueden ayudarle a identificar los alimentos con azúcares ocultos, grasas trans o ricos en fibra. Los ingredientes se enumeran por peso del más alto al más bajo, lo que significa que el primer ingrediente es la cantidad más grande y el último ingrediente es la cantidad más pequeña. Una buena regla de oro: ¡mientras menos ingredientes, mejor!

Palabras clave para azúcares añadidos

- Edulcorante de maíz
- Fructosa
- Concentrados de jugo de fruta
- Glucosa
- Jarabe de maíz alto en fructosa
- Miel
- Lactosa
- Melaza
- Otras palabras terminadas en "osa"
- Azúcar
- Sacarosa
- Jarabe

Muestra de listas de ingredientes

Yogur natural descremado

(no **CONTIENE** azúcares añadidos)

INGREDIENTES: Leche descremada pasteurizada de grado A cultivada, pectina de frutas. Contiene cultivos activos vivos, incluido L. acidophilus.

Yogur de fresas bajo en grasas

(**contiene** azúcares añadidos)

INGREDIENTES: **Leche** pasteurizada de grado A cultivada baja en grasas, fresas, **jarabe de maíz alto en fructosa**, sabor natural, pectina, **almidón de maíz modificado**. Contiene cultivos activos vivos, incluido L. acidophilus.

Ingrediente usado en la mayor cantidad

Azúcar añadido

Ingrediente usado en la menor cantidad

¿Cuánta azúcar?



=



1 cucharadita de azúcar



rebanada de pastel de manzana

=



=



4 cucharaditas de azúcar



12 cucharaditas de azúcar

Recomendaciones útiles

No se deje engañar por lo bajo en grasa y sin grasa.

Estos alimentos pueden tener más carbohidratos que sus versiones con más grasa - revise las etiquetas y compare. Regla de oro: elija grasas saludables como el aceite de oliva y las nueces, limite las grasas saturadas y evite las grasas trans.

Opte por el GRANO integral.

Aumente los nutrientes y la fibra eligiendo granos con la palabra *integral* adjunta a los primeros ingredientes, como *avena integral* o *trigo integral*.

Tenga cuidado con los azúcares añadidos.

Los azúcares añadidos proporcionan calorías y carbohidratos, pero no lo satisfacen ni proporcionan muchos nutrientes. Una elección *más inteligente*: coma con menos frecuencia alimentos que tengan azúcares añadidos enumerados en los primeros tres ingredientes.

Quédese satisfecho con la fibra.

Busque panes con 2 o más gramos de fibra y cereales con 4 o más gramos por porción. Las frutas, verduras, granos *integrales* y frijoles son fuentes naturales de fibra.

Evite las grasas trans.

Las grasas *trans* aumentan los niveles de colesterol malo (LDL) y reducen los niveles de colesterol bueno (HDL). Los alimentos fritos, las donas, las margarinas en barra, las galletas saladas y los postres envasados a menudo contienen grasas *trans*. Palabra clave para grasa *trans* = aceite vegetal parcialmente hidrogenado.