

# 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 o menos gramos 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. Una forma de controlar los niveles de glucosa en la sangre es contando los carbohidratos.

15 gramos de carbohidratos = 1 carbohidrato o elección de carbohidratos

**Consejo:** Cuando coma un alimento que tenga 5 o más gramos de fibra, reste la mitad de los gramos de fibra del total de carbohidratos.

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

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (30g/1.1 oz.)  
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 100

% Daily Value\*

Total Fat 1.5g 2%  
Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 135mg 6%

Total Carbohydrate 25g 8%

Dietary Fiber 6g 22%

Sugars 5g

Protein 2g

Vitamin A 0%

Vitamin C 5%

Calcium 5%

Iron 4%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

## 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 como meriendas que son naturalmente más bajas en calorías y le dan 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 ayudará a sentirse satisfecho(a) más tiempo, para así alejar 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 esté etiquetada como "sin piel", carne molida etiquetada como 90-95% magra y pescados ricos 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 soya que tengan 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 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 mayor y el último ingrediente es la cantidad menor. Una buena regla de oro: ¡mientras menos ingredientes, mejor!

## Palabras clave para azúcares añadidos

- Edulcorante (sweetener) 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



4 cucharaditas de azúcar



rebanada de pastel de manzana

=



12 cucharaditas de azúcar

## Recomendaciones útiles

**No se deje engañar por los términos "bajo en grasa" y "sin grasa".**

Esos 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* (*whole*) 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 satisfacen ni aportan muchos nutrientes. Una decisión *más inteligente*: coma con menos frecuencia alimentos que tengan azúcares añadidos entre los primeros tres ingredientes enumerados.

**Satisfaga el hambre con fibra.**

Busque panes que tengan 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 suelen contener grasas *trans*. Palabras que significan "grasa *trans*" = aceite vegetal parcialmente hidrogenado.