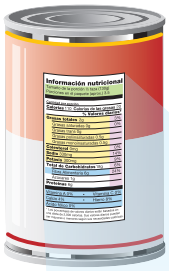
Cómo leer las etiquetas de información nutricional

Cornerstones4Care®
Diabetes Punto por Punto

Casi todos los alimentos que vienen en empaques tienen una etiqueta de Información nutricional. Esas etiquetas le informan todo lo que necesita saber para elegir alimentos saludables. Así que es una buena idea aprender a leerlas. Aquí le mostramos cómo:



Comience aquí

Lo que usted come es importante. Pero también cuánto come. Así que empiece por mirar aquí. Verá que el tamaño de una porción de este alimento es 1⁄2 taza. La etiqueta le indica la cantidad de nutrientes y calorías que obtendrá por cada 1⁄2 taza que use. Y hay 3.5 porciones en este envase. Si usted no supiera eso y consumiera la lata entera, obtendría 3.5 veces más calorías, grasa y todo lo demás que aparece en la etiqueta. Hable con su equipo del cuidado de la diabetes sobre la cantidad de cada nutriente en la etiqueta que necesita todos los días.

Calorías

Si está tratando de perder peso o incluso mantenerlo igual, la cantidad de calorías que consume es importante. Para perder peso, necesita ingerir menos calorías de las que quema su cuerpo. Hable con su equipo de cuidado sobre cuántas calorías necesita cada día. Luego use esta línea para ver si el alimento se ajusta a su plan. Puede leer las etiquetas de Información nutricional para comparar los recuentos de calorías de alimentos similares y encontrar la opción más baja en calorías.

Grasa total

Esta línea le dice cuánta grasa hay en una porción de este alimento. Incluye grasas que son buenas para usted, como las mono y las poliinsaturadas. También incluye grasas que no son buenas para usted, como:

- Grasas saturadas
- Grasas trans

Comer alimentos bajos en grasa con mayor frecuencia puede ayudar a controlar las calorías y mantener un peso corporal saludable. Un alimento bajo en grasa contiene 3 gramos o menos de grasa por porción.

Sodio

El sodio no afecta su nivel de azúcar en la sangre, pero muchas personas consumen más sodio del que necesitan. Se recomienda consumir no más de 2300 miligramos (1 cucharadita) por día. El sodio viene en muchas formas. Cuando pensamos en las fuentes de sodio, a menudo pensamos primero en la sal de mesa. Pero el hecho es que muchos de los alimentos que comemos contienen sodio. Leer la etiqueta puede ayudarlo a comparar la cantidad de sodio en diferentes alimentos para que pueda elegir las opciones con menos sodio.

Datos de Nutrición

8 raciones por envase
Tamaño por Ración 2/3 taza (55g)

Cantidad por Ración	
Calorías	**230**
	% valor diario*
Grasa Total 8g	**10%**
Grasa Saturada 1g	**5%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 160mg	**7%**
Carbohidrato Total 37g	**13%**
Fibra Dietética 4g	**!4%**
Los azúcares totales 12g	
Incluye 10g de Azúcares añadidos	**20%**
Proteínas 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260g	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 235mg	6%

*El % de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción que contribuye a una dieta diaria. 2.000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

Hable con su su equipo del cuidado de la diabetes sobre qué incluir en su plan de comidas.

Cómo leer las etiquetas de información nutricional

Carbohidratos totales

Si está contando carbohidratos, debe mirar aquí. "El total de carbohidratos" incluye el azúcar, los almidones y la fibra.

Fibra

La fibra es la parte de los alimentos de origen vegetal que el cuerpo no digiere. Los adultos deben tratar de comer de 25 a 30 gramos de fibra al día.

Azúcares

Los azúcares elevan el azúcar en la sangre rápidamente. Por eso es importante estar atento a los alimentos que contienen mucha azúcar. Evite los alimentos con azúcar añadida.

Proteína

El cuerpo necesita proteína. La proteína le ayuda a sentirse lleno, pero no aumenta el azúcar en la sangre. La mayoría de las personas no obtienen suficiente proteína.

Datos de Nutrición

8 raciones por envase

Tamaño por Ración 2/3 taza (55g)

Cantidad por Ración	
Calorías	**230**
	% valor diario*
Grasa Total 8g	**10%**
Grasa Saturada 1g	**5%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 160mg	**7%**
Carbohidrato Total 37g	**13%**
Fibra Dietética 4g	**!4%**
Los azúcares totales 12g	
Incluye 10g de Azúcares añadidos	**20%**
Proteínas 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260g	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 235mg	6%

*El % de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción que contribuye a una dieta diaria. 2.000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

% del valor diario

- Un 5% del valor diario o menos significa que el alimento tiene un bajo contenido de ese nutriente
- Un 20% del valor diario o más significa que el alimento tiene un alto contenido de ese nutriente

Logre un balance correcto de nutrientes:

- Mantenga bajos los niveles de grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio
- Obtenga lo suficiente de estos: potasio, fibra, vitaminas A, D y C, hierro y calcio

Para más información, visite
espanol.Cornerstones4Care.com

Referencia: 1 Asociación Americana de Diabetes. Estándares del cuidado médico de la diabetess—2019. Diabetes Care. 2019; 42(suppl1):S1-S193.

Novo Nordisk Inc. permite la reproducción de este contenido para propósitos educativos sin fines de lucro, siempre y cuando se mantenga la publicación en su formato original y se incluya el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2020 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US19PAT00131 Febrero de 2020 espanol.Cornerstones4Care.com

novo nordisk®