

Preparado para: _____ Fecha: _____

Preparado por: _____ Contactar a: _____

La diabetes y cómo leer las etiquetas

Lea los Datos de Nutrición en las etiquetas de los alimentos para saber qué nutrientes contiene.

- Los Datos de Nutrición se basan en una porción de tamaño estándar. Sin embargo, esa porción puede que no sea del mismo tamaño que la porción usada en el conteo de carbohidratos.
- Siempre comience revisando el tamaño de la porción de la etiqueta. ¿Será de este tamaño la porción que usted comerá? ¿Cuántas porciones contiene el paquete?
- Luego, mire el total de carbohidratos indicado en gramos (g). Para saber el número de porciones de carbohidratos en 1 porción estándar de un alimento, divida el total de gramos de carbohidratos por 15. Una (1) porción de carbohidratos en ese alimento es igual a la cantidad que contenga 15g de carbohidratos.
- No necesita contar los gramos de azúcar. Están incluidos en el total de carbohidratos.
- La etiqueta muestra la cantidad de calorías en una porción estándar. También muestra la cantidad de grasa, colesterol, sodio, proteína y algunas vitaminas y minerales. Hable con su dietista nutricionista o educador de diabetes para saber cuáles son sus metas respecto a estos nutrientes.
- Mire bajo la línea que indica el total de grasa para saber qué cantidad corresponde a grasa saturada o *trans*. Elija alimentos bajos en estos tipos de grasas, ya que no son saludables para su corazón. En los alimentos más saludables para su corazón, los gramos de grasa saturada y grasa *trans* suman menos de un tercio del total de gramos de grasa.
- Si los alimentos son muy bajos en calorías (menos de 20 calorías por porción) o carbohidratos (menos de 5g de carbohidratos por porción), no necesita incluirlos en el conteo de carbohidratos. Consulte a su dietista nutricionista o educador de diabetes sobre estos alimentos “sin restricción.”

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
8 servings per container/8 raciones por envase	
Serving size/Tamaño por ración	2/3 cup/2/3 taza (55g)
Amount per serving/Cantidad por ración	
Calories/Calorías	230
% Daily Value*%/Valor Diario*	
Total Fat/Grasa Total 8g	10%
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	5%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 160mg	7%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	13%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	14%
Total Sugars/Azúcares Total 12g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	20%
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 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.

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.