

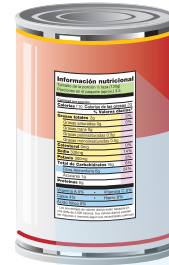
Lectura de una etiqueta de Información nutricional

Cornerstones4Care®

Casi todos los alimentos envasados tienen una etiqueta de Información nutricional. Esas etiquetas le informan todo lo que necesita saber para elegir alimentos saludables. Por lo tanto, es buena idea aprender a leerlas. Aquí le enseñamos.

Comience aquí

Lo que come es importante. Pero también es importante cuánto come. Por eso, comience por mirar aquí. Verá que el tamaño de la porción de este alimento es ½ taza. En la etiqueta dice la cantidad de nutrientes y calorías que obtendría cada ½ taza ingerida. Este envase contiene 3.5 porciones. Si no lo supiera y se comiera el contenido de la lata entera, ¡estaría consumiendo 3.5 veces más de calorías, grasas y todo lo demás que aparece en la etiqueta! Consulte a su equipo para el cuidado de la diabetes acerca de cuánto de cada nutriente que aparece en la etiqueta necesita por día.



Calorías

Si está intentando perder peso o incluso mantenerse en su peso, la cantidad de calorías que ingiere importa. Para perder peso, tiene que ingerir menos calorías de las que quema el cuerpo. Consulte a su equipo para el cuidado de la diabetes acerca de cuántas calorías necesita por 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 valores calóricos de alimentos similares y encontrar la opción con menor cantidad de calorías.

Grasas totales

Esta línea le informa cuántas grasas contiene una porción de este alimento. Incluye grasas que son buenas para usted, como las grasas mono- y poliinsaturadas. También incluye grasas que no son tan buenas para su salud, como:

- Grasas saturadas
- Grasas trans

Ingerir alimentos con bajo contenido de grasa a menudo puede ayudarlo a controlar las calorías y a mantener un peso saludable. Un alimento bajo en grasas contiene 3 gramos o menos de grasa por porción.

Sodio

El sodio no afecta el nivel de azúcar en la sangre. Pero muchas personas ingieren más sodio de lo que necesitan. Se recomienda el consumo de no más de 2.3 gramos (1 cucharadita) por día. El sodio viene en muchas formas. Cuando pensamos en las fuentes del sodio, con frecuencia pensamos primero en la sal de mesa. Pero el hecho es que muchos de los alimentos que ingerimos contienen sodio. La lectura de la etiqueta puede ayudarlo a comparar la cantidad de sodio en distintos alimentos para elegir las opciones con menor contenido de sodio.

Información nutricional

Tamaño de la porción ½ taza (130g)
Porciones en el paquete (aprox.) 3.5

Cantidad por porción

Calorías 110 **Calorías de las grasas** 20
% Valores diarios*

Grasas totales 2g	3%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
Grasas poliinsaturadas 0.5g	
Grasas monoinsaturadas 0.5g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 330mg	14%
Potasio 300mg	9%
Total de Carbohidratos 18g	6%
Fibra Alimentaria 6g	24%
Azúcares 1g	
Proteínas 6g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 4%	• Hierro 8%
Ácido fólico 0%	

* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.

Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes acerca de qué incluir en su plan de comidas.

Lectura de una etiqueta de Información nutricional

Total de carbohidratos

Si cuenta los carbohidratos, este es un lugar muy importante para mirar. El "Total de carbohidratos" incluye azúcar, almidones y fibra.

Fibra

La fibra es la parte de las plantas comestibles que el cuerpo no digiere. Los adultos deben tratar de ingerir de 25 a 30 gramos de fibra por día.

Azúcares

Los azúcares aumentan el azúcar en la sangre rápidamente. Por lo tanto, es importante evitar alimentos con demasiada azúcar. Elija alimentos con menos de 5 gramos de azúcar en 1 porción.

Proteínas

Las proteínas son necesarias para el cuerpo. Y no aumentan demasiado el nivel de azúcar en la sangre a menos que ingiera grandes cantidades. Una porción de proteínas no es más grande que un mazo de cartas.

% Valores diarios

- 5% de valores diarios o menos significa que el alimento tiene un bajo contenido de ese nutriente
- 20% de valores diarios o más significa que el alimento tiene un alto contenido de ese nutriente

Ponga en práctica estos consejos cuando use la etiqueta de Información nutricional para elegir sus alimentos:

- Opte por un bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio
- Ingiera suficiente potasio, fibra, vitaminas A y C, calcio y hierro

Información nutricional	
Tamaño de la porción ½ taza (130g)	
Porciones en el paquete (aprox.) 3.5	
Cantidad por porción	
Calorías 110	Calorías de las grasas 20
% Valores diarios*	
Grasas totales 2g	3%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
Grasas poliinsaturadas 0.5g	
Grasas monoinsaturadas 0.5g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 330mg	14%
Potasio 300mg	9%
Total de Carbohidratos 18g	6%
Fibra Alimentaria 6g	24%
Azúcares 1g	
Proteínas 6g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 4%	• Hierro 8%
Ácido fólico 0%	

* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.

Para más información, visite
Cornerstones4Care.com

Novo Nordisk Inc. permite la reproducción de este contenido para propósitos educativos sin fines de lucro, siempre y cuando se mantenga el folleto 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.

© 2016 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. USA16PCT00235 Marzo de 2016 Cornerstones4Care.com

