

Diabetes y Datos Nutricionales

Entender lo que incluye la etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a tomar las decisiones relacionadas con los alimentos que más beneficien su salud. La etiqueta es aún más importante para personas con diabetes. Diabetes es una condición que no tiene remedio, pero se puede controlarla con una dieta saludable. Entender la etiqueta es un paso importante en controlar el nivel de azúcar en sangre.

Tamaño de la porción

Esta sección le muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. Recuerde: toda la información nutricional en la etiqueta se basa en una porción del alimento. ¡Con frecuencia, un paquete de alimento contiene más de una porción!

Los carbohidratos total

Leer la cantidad de carbohidrato total, no solamente los azúcares. Comidas altas en carbohidratos incluyen panes, arroz, cereales, papas, y frutas. Recuerde: 4 gramos de azúcares es equivalente a un cucharadita de azúcar. Comer demasiado carbohidrato puede levantar su nivel de azúcar en sangre.

La proteína

Comidas que combinan carbohidrato y proteína le ayuda limitar cambios rápidos de azúcar en sangre. Busque comidas que contienen los dos, o combínelos si mismo.

Nutrition Facts	
Datos de Nutrición	
Serving Size 1 cup / Tamaño por Ración	
Servings Per Container 2 / Raciones por Envase	
Amount Per Serving / Cantidad por Ración	
Calories / Calorías 270	Calories from Fat / Calorías de Grasa 90
% Daily Value / % Valor Diario*	
Total Fat / Grasa Total 10g	15%
Saturated Fat / Grasa Saturada 4g	20%
Trans Fat / Grasa Trans 0g	
Cholesterol / Colesterol 5mg	2%
Sodium / Sodio 270mg	11%
Total Carbohydrate / Carbohidrato Total 39g	13%
Dietary Fiber / Fibra Dietética 5g	20%
Sugars / Azúcares 15g	
Protein / Proteínas 8g	
Vitamin A / Vitamina A	70%
Vitamin C / Vitamina C	60%
Calcium / Calcio	10%
Iron / Hierro	15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías: / Calorías:	2,000	2,500
Total Fat / Grasa Total	Less than / Menos de	65g	80g
Saturated Fat / Grasa Saturada	Less than / Menos de	20g	25g
Cholesterol / Colesterol	Less than / Menos de	300mg	300mg
Sodium / Sodio	Less than / Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate / Carbohidrato Total		300g	375g
Dietary Fiber / Fibra Dietética		25g	30g

Calories per gram: / Calorías por gramo:
Fat/Grasa 9 • Carbohydrate/Carbohidrato 4 • Protein/Proteína 4

Cantidad de calorías

Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento. Las "calorías de las grasas" indican cuántas calorías de grasa hay en una porción. Recuerde: la cantidad corresponde con solo una porción.

La fibra

La fibra es la parte de los alimentos que no puede descomponerse durante la digestión. Desempeña un rol importante en mantener a su salud. Ayuda a la digestión, y puede bajar su nivel de colesterol, así reduciendo su riesgo de enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

Frijoles, granos integrales, frutas, y verduras son buenas fuentes de fibra. Se recomienda que las mujeres coman 25 gramos al día, y que los hombres coman 38 gramos. Una comida que contiene 5 gramos o más se considera una buena fuente de fibra.

Salsa (dip) de Mantequilla de Cacahuete para Manzana

Porciones: 1

- 1 cucharada mantequilla de cacahuete (maní)
- 1/2 cucharada miel
- 1 cucharada yogur vainilla baja en grasa Greek o regular
- 1 manzana, cortada

Instrucciones: Mezclar todos los ingredientes. Usar como salsa por la manzana. Delicioso!

Información nutricional: Calorías 140, Grasa 8 gm, Sodio 80 mg, Carbohidratos 13 gm, Fibra 1 gm, Azúcares 11 gm, Proteína 5 gm