

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Leer las etiquetas de los alimentos nos ayuda a determinar cómo las comidas pueden afectar sus niveles de glucosa y puede ser una herramienta eficaz para controlar sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y peso.

Tamaño de porción - ¿Cuál es el tamaño de porción? El tamaño de porción podría ser más pequeño de lo que come la mayoría. Una buena idea es medir o pesar su comida, sobre todo al principio. Respecto de las comidas para picar, plantéese dividir los paquetes grandes en “tamaños de porción” para evitar comer de más.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 2%
Calcium 15%	• 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:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	• Carbohydrate 4 • Protein 4

Conteo de carbohidratos - Para contar los carbohidratos, fíjese en los **Carbohidratos totales en gramos** e ignore los valores en porcentajes diarios. El azúcar es solo parte del carbohidrato; no lo sume al carbohidrato total. Si el azúcar es alto, entonces los carbohidratos simples son altos.

Conteo de calorías - Las calorías cuentan, en particular si está intentando bajar de peso. Para perder peso, coma *menos* calorías de las que quema su cuerpo. Compare las etiquetas para encontrar el producto con menos calorías.

Conteo de fibra - La fibra es solo la forma del carbohidrato que no se convierte en azúcar en la sangre. La fibra ayuda a prevenir que los niveles de azúcar en la sangre suban rápidamente. Propóngase consumir 25 a 30 gramos de fibra al día. Intente encontrar alimentos que contengan 1 gramo de fibra por cada 10 gramos de carbohidratos.

Conteo de sodio - Se debe *limitar* el sodio para evitar la presión arterial alta. Si tiene presión arterial alta, propóngase consumir menos de 1500 mg por día o 2400 mg por día si no tiene presión arterial alta. Tenga cuidado con las sales ocultas en muchos alimentos, como las comidas enlatadas y empacadas.