

## 5 A SU FAVOR

# CÓMO LEER UNA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La letra pequeña tiene grandes conclusiones para las personas que viven con diabetes.



Casi todos los alimentos que vienen en envases tienen una etiqueta de información nutricional. Estas etiquetas le dicen todo lo que necesita saber para elegir alimentos saludables. Aquí se muestra cómo leerlas.

### Comience aquí

Lo que come es importante. Pero también lo es la cantidad que come. Verá que el tamaño de la porción de este alimento es 2/3 de taza. La etiqueta muestra la cantidad de nutrientes y calorías que obtendría por cada 2/3 de taza ingerida. Hay 8 porciones en este recipiente. Si come todo el contenido del recipiente, obtendrá 8 veces las calorías, grasas y otros nutrientes que se muestran en la etiqueta. Hable con su equipo de atención de la diabetes sobre qué cantidad de cada nutriente necesitará cada día.

### Calorías

Al intentar perder peso o mantenerlo, la cantidad de calorías que consume cuenta. Hable con su equipo de atención de la diabetes sobre cuántas calorías necesita cada día. Utilice esta línea para ver si esta opción de alimentos se ajusta a su plan. Lea las etiquetas de información nutricional para comparar las cantidades de calorías de los alimentos y encontrar las opciones con menor contenido de calorías.

### Grasa total

Esta línea le indica cuánta grasa tiene una porción de este alimento. Incluye las grasas que son buenas para usted, como grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. También incluye las grasas que no son buenas para usted, como:

- Grasas saturadas
- Grasas trans

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

### Sodio

El sodio no incide en el nivel de glucosa en sangre (azúcar en sangre). Pero muchas personas consumen más sodio del que necesitan. Se recomienda no consumir más de 2300 miligramos (1 cucharadita) al día para muchas personas con diabetes y prediabetes.<sup>1</sup> Cuando pensamos en las fuentes de sodio, a menudo pensamos en la sal de mesa. Pero muchos de los alimentos que comemos contienen sodio. Leer la etiqueta puede ayudarle a comparar la cantidad de sodio de los alimentos para poder elegir opciones con menor cantidad de sodio.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 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.



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



# CÓMO LEER UNA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

## Hidratos de carbono totales

Si está contando los carbohidratos, es muy importante que revise esta sección. La sección "hidratos de carbono totales" incluye azúcar, almidón y fibra.

## Fibra

La fibra es la parte de los alimentos vegetales que el cuerpo no digiere. Los adultos deben tener como objetivo comer entre 25 y 30 gramos de fibra al día.

## Azúcares

Los azúcares aumentan el nivel de glucosa en sangre rápidamente. Por lo tanto, es importante conocer los alimentos con mucha cantidad de azúcar. Evite alimentos con azúcar añadido. El azúcar añadido es el azúcar que se añadió durante el procesamiento (como en refrescos o galletas). Esto es diferente del azúcar que se encuentra en los alimentos de forma natural (como en la fruta).

## Proteína

La proteína es necesaria para el cuerpo. La proteína le ayuda a sentirse lleno, pero no aumenta el nivel de glucosa en sangre. La mayoría de las personas no reciben suficiente proteína.

## % de valor diario

- Un 5 % de valor diario o menos significa que el alimento es bajo en ese nutriente
- Un 20 % de valor diario o más significa que el alimento es alto en ese nutriente

## Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount Per Serving

**Calories**

**230**

% Daily Value\*

**Total Fat** 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 160mg **7%**

**Total Carbohydrate** 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

**Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 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.

## Consiga el equilibrio adecuado de nutrientes:

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

Visite [espanol.Cornerstones4Care.com](http://espanol.Cornerstones4Care.com) para obtener recursos adicionales y registrarse en un programa de apoyo GRATUITO para la diabetes. Apunte la cámara de su teléfono inteligente al código QR para acceder rápidamente al sitio web en su teléfono.



**Empiece aquí**



**Aliméntese**



**Muévase**



**Trátese**



**Manéjese**



**¡Escanéame!**

**Referencia:** Asociación Americana de Diabetes. Estándares de atención médica en la diabetes—2021. *Diabetes Care (Cuidado de la diabetes)*. Enero de 2021;44(suppl.1):S1-S232.

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este artículo con fines educativos y sin ánimo de lucro solo con la condición de que el artículo se mantenga en su formato original y que se muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

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

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

© 2021 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US21PAT00102 octubre de 2021

[espanol.Cornerstones4Care.com](http://espanol.Cornerstones4Care.com)

