

COMO LEER ETIQUETAS

Qué Buscar Cuando se Va a Leer una Etiqueta

Los carbohidratos son la parte de los alimentos que aumentan el azúcar en la sangre. Las harinas y los azúcares en los alimentos son carbohidratos. Usted puede controlar el nivel de azúcar en su sangre si limita la cantidad de carbohidratos que come al mismo tiempo. Un modo de hacer esto es contando el número de porciones de cada grupo de alimentos que come en cada comida y merienda. Otro modo es contar los gramos (g) de carbohidratos en su comida. Su dietista le ayudará hacer ésto. Un gramo es una medida muy pequeña de peso. Alimentos enpaquetados usan ésta medida en sus etiquetas. A continuación, usted encontrará instrucciones de cómo leer las etiquetas en los productos de comida.

Paso 1. ¿Cuánto es una porción?

Lo primero que debe leer en la etiqueta es la medida de una porción. En esta etiqueta, una porción es ½ taza (95g). Ignore "95 g" después del tamaño de una porción. Esto es el peso de la comida, no los gramos de carbohidrato.

Paso 2. ¿Cuántos gramos (g) de carbohidrato hay en una porción?

En las etiquetas, se lista la cantidad de carbohidratos como "total carbohydrates". En esta etiqueta, ½ taza contiene 14 gramos de carbohidrato. El número de carbohidratos incluye los gramos de fibra y azúcar que se listan abajo, no los tiene que contar por separado.

Paso 3. ¿Cuánto voy a comer?

Si decide comer una taza entera en vez de media taza, tiene que doblar la información en la etiqueta. Por ejemplo, una taza de este alimento contiene 160 calorías y 28 gramos de carbohidrato.

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (95g)	
Servings per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 20
% Daily Values	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0 g	0%
Polyunsaturated Fat 1 g	
Monounsaturated Fat 0 g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 250 mg	10%
Total Carbohydrates 14 g	5%
Dietary Fiber 4 g	16%
Sugars 2 g	
Protein 3 g	

Paso 4. ¿Cómo puede ayudar la información en las etiquetas a controlar el azúcar en mi sangre?

Su dietista le puede ayudar a leer las etiquetas y su plan de comidas. Si usa los grupos de alimentos en este libro o cuenta los carbohidratos que come cada día, las etiquetas en los alimentos le pueden ayudar a controla el azúcar en su sangre y tener un bebé saludable.