

Entendiendo las Etiquetas de Nutrición

Los **Carbohidratos Total** dicen cuántos gramos de carbohidratos hay en cada **Porción**.

La fibra puede restarse de los **Carbohidratos Totales** (CHO)
 CHO Total 13g
 -Fibra 2g
 CHO NETO 11g
El NETO de carbohidratos es 11g

Los azúcares son una parte de los **Carbohidratos Total**.
NO los cuente dos veces.

Nutrition Facts		Datos de Nutrición	
Serving Size 1 cup (228g) / Tamaño de la Ración 1 taza (228g)			
Servings Per Container 2 / Raciones Por Envase			
Amount Per Serving / Cantidad Por Ración			
Calories/Calorías	250	Calories from Fat / Calorías de Grasa	110
		% Daily Value/% Valor Diario*	
Total Fat/Grasa total	12g		18%
Saturated Fat / Grasa Saturada	3g		15%
Trans Fat / Grasa de Trans	3g		
Cholesterol / Colesterol	30mg		10%
Sodium / Sodio	470mg		20%
Potassium / Potasio	700mg		20%
Total Carbohydrate / Carbohidratos Total	31g		10%
Dietary Fiber / Fibra Dietética	0g		0%
Sugars / Azúcares	5g		
Protein / Proteínas	5g		
Vitamin A / Vitamina A			4%
Vitamin C / Vitamina C			2%
Calcium / Calcio			20%
Iron / Hierro			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.
 *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 necesita.

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

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

Entender las etiquetas de nutrición puede ser una herramienta útil para ayudar a controlar su diabetes. También puede ayudarle hacer decisiones más saludables.

Utilice los 5 consejos

1. Ponga atención a la **Tamaño de la Ración o Porción**.
2. Escoge alimentos bajos en **Calorías**. Las más calorías que Ud. come, más actividad o ejercicio que debe hacer durante el día.
3. Escoge alimentos bajos en **Grasa**, colesterol y sodio.
4. Escoge alimentos con contenido alto de **Fibra**
5. Trate de obtener **Vitaminas** de las frutas y verduras frescas.

Si hay solo una cosa que usted desea buscar en la etiqueta, busque el número de **Carbohidratos Total**

Generalmente, una regla buena para los carbohidratos, es tener la meta de **30-60 gramos de carbohidratos** para **cada comida** y **15-30 gramos** para **los bocadillos**.