



Controle su
diabetes
toda su vida:

SERIE SOBRE NUTRICIÓN

- Recuerde que 15 gramos de carbohidratos equivalen a una porción.
- Para ver si un alimento eleva el nivel de azúcar en la sangre, fíjese en el *Total de Carbohidratos* y no sólo en los *Azúcares*.
- Fíjese cuidadosamente en el número de porciones que incluye el producto. La cantidad de calorías y nutrientes que aparecen en la etiqueta se refieren a una porción, no necesariamente a la cantidad total de calorías y nutrientes de todo el producto.
- Fíjese tanto en la cantidad de calorías como en la cantidad total de grasa cuando compare las dos presentaciones del mismo alimento: la versión regular y la que contiene poca grasa. Con poca grasa no significa necesariamente con pocas calorías.
- El consumo de colesterol debe ser de 300 mg o menos al día.
- Busque alimentos que contengan 400 mg de sodio o menos por porción.



Facultad de Ciencias Agrícolas,
Ambientales y del Consumidor
Servicio de Extensión Cooperativa

Karen Halderson, MPH, RD, LD, CDE
Coordinadora de diabetes de
Extensión Cooperativa

Martha Archuleta, PhD, RD
Especialista en alimentos y nutrición de
Extensión Cooperativa

CÓMO ENTENDER LA ETIQUETA DE DATOS DE NUTRICIÓN

La Etiqueta de Datos de Nutrición de los alimentos (Figura 1) incluye información que puede ser útil para las personas con diabetes.

Tamaño de la porción

Compare ésta con el tamaño de la porción indicado en la Pirámide de Alimentos para Diabéticos. Por ejemplo, el tamaño de la porción en una botella de jugo de naranja es de 8 oz, pero el tamaño de la porción indicada en la Pirámide de Alimentos para Diabéticos es de 1/2 taza, lo que equivale a 4 oz. Usted tendrá que hacer algunos ajustes para comparar porciones de tamaños similares.

Porciones por envase o empaque

Mire cuidadosamente el número de porciones por empaque. Un producto que parece consistir de una porción, puede contener más de una.

Cantidad por porción

La cantidad de calorías y nutrientes que aparecen en la etiqueta se refiere a una porción, no necesariamente a toda la cantidad del alimento que viene en el envase.

Calorías

Las calorías son una medida de la cantidad de energía que tiene un alimento. Usted puede comparar la cantidad de calorías en productos similares si los tamaños de las porciones son iguales.

Total de grasa

Fíjese tanto en la cantidad de calorías como en la cantidad de grasa total cuando compare la versión regular de un producto con la versión baja en grasa. Con poca grasa no significa necesariamente bajo en calorías.

Grasa saturada

La grasa saturada se encuentra principalmente en productos grasos de origen animal. La grasa saturada aumenta el total de colesterol y los niveles de colesterol LDL en la sangre. Seleccione alimentos con menos grasa saturada.

Nutrition Facts	
Serving Size (114g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 350	Calories from Fat 160
% Daily Value*	
Total Fat 18g	28%
Saturated Fat 3g	16%
Trans Fat 4g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	9%
Total Carbohydrate 45g	15%
Dietary Fiber 5g	19%
Sugars 0g	
Protein 4g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 10%
Calcium 2%	• Iron 6%
*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
Saturated 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	

Datos de Nutrición	
Tamaño por porción (114g)	
Porciones en el paquete 1	
Cantidad por porción	
Calorías 350	Calorías de grasa 160
% Valor Diario*	
Total de Grasa 18g	28%
Grasa Saturada 3g	16%
Grasa Trans 4g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 220mg	9%
Total de Carbohidratos 45g	15%
Fibra Dietética 5g	19%
Azúcares 0g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 10%
Calcio 2%	Hierro 6%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	
	Calorías 2,000 2,500
Total de Grasa	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Total de Carbohidratos	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo Grasa 9 - Carbohidratos 4 - Proteína 4	

Figura 1. Etiqueta, en inglés, de Datos de Nutrición de papas a la francesa y traducción al español.

Grasa trans

La grasa trans se encuentra principalmente en alimentos procesados. La grasa trans también aumenta el total de colesterol y los niveles de colesterol LDL en la sangre. La grasa trans ahora aparece en la etiqueta. Busque alimentos que no contengan grasa trans o que tengan poca.

Colesterol

El colesterol se encuentra en productos grasos de origen animal. El consumo de colesterol por día debe ser de 300 mg o menor.

Sodio

En general, el consumo de sodio por día debe ser de menos de 2,400 mg. Busque alimentos que contengan 400 mg de sodio o menos por porción. Si se trata de una comida congelada de preparación rápida o un plato principal, escoja uno que contenga 800 mg de sodio o menos. Las personas con enfermedades del riñón necesitan consumir menos sodio al día.

Total de carbohidratos

Probablemente ésta es la información más importante para una persona con diabetes. Recuerde que 15 gramos de carbohidratos es una porción. Al fijarse en el total de

gramos de carbohidratos en un alimento, usted puede calcular cuantas porciones de carbohidratos tiene. La mayoría de los alimentos no tienen exactamente 15 gramos de carbohidratos. La Tabla 1 puede ser útil para calcular la cantidad de carbohidratos por porción.

Tabla 1. Cómo calcular la cantidad de carbohidratos en una porción

Porciones de carbohidratos	Cantidad objetivo de gramos de carbohidratos	Variación de gramos de carbohidratos
1	15	8–22
2	30	23–37
3	45	38–52
4	60	53–65

Fibra dietética

Un alimento que contiene 5 gramos de fibra o más por porción es considerado con *alto contenido de fibra*. Un alimento que contiene de 2.5 a 4.9 gramos de fibra por porción es considerado una *buena fuente de fibra*.

Azúcares

Un producto alimenticio que indica “sin azúcar agregada” o “sin azúcar” todavía puede contener otros carbohidratos. Fíjese en el *Total de Carbohidratos*, no solamente en *los azúcares*, para determinar si un alimento le elevará el nivel de azúcar en la sangre.

Proteína

Las carnes contienen grasa saturada y colesterol al igual que proteína. escoja los cortes de carne más magros. Elija métodos de cocción de bajo contenido graso para preparar la carne, aves y pescado. Las personas con enfermedades de riñón necesitarán limitar la cantidad de proteína que comen cada día.

Dónde obtener más información

- Su proveedor de cuidados de la salud
- Asociación Americana de Diabetes: **1-800-DIABETES**
- Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes: **1-800-438-5383** o visite la página Web **ndep.nih.gov** o **www.cdc.gov**
- La oficina de Extensión en su condado

Esta publicación se llevó a cabo gracias a subvenciones proporcionadas por el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México y el Programa de Prevención y Control de Diabetes.

La Universidad estatal de Nuevo México acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Este proyecto es una colaboración entre NMSU y el Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

Esta publicación se actualizará y publicará nuevamente en octubre del 2014.

