

El manejo de la diabetes: Utilizando la etiqueta de los alimentos

La Etiqueta de Información Nutricional es una herramienta fácil y práctica para el conteo de carbohidratos.

Todos los alimentos preenvasados y algunos no envasados tienen etiqueta de Información Nutricional.

Esta contiene: tamaño de la porción, calorías por porción, tipos de grasa en el producto y las cantidades de carbohidratos y fibra.

Cuando cuentes carbohidratos, debes ver el tamaño de la porción. Todos los valores de la etiqueta de Información Nutricional se basan en el tamaño de la porción.

Después, ve el total de carbohidratos.

Tal vez comas más o menos de algunos alimentos que el tamaño de la porción en la etiqueta.

Para una idea correcta de la cantidad de carbohidratos que comes, necesitas contarlos en el tamaño de tu porción.

Por ejemplo, una porción de arroz cocido es 1/3 de taza y contiene 15 gramos de carbohidratos en la Etiqueta de Información Nutricional.

Pero cuando mides la cantidad servida en la comida, es casi 1 taza.

Significa que esta porción de arroz tiene 45 gramos de carbohidratos.

Esto va a marcar una gran diferencia en tu elevación de azúcar en sangre.

Hazte el hábito de leer la Etiqueta de Información Nutricional ya que los mismos tipos de alimentos pueden contener distintas cantidades de carbohidratos.

Un tipo de yogurt, puede tener menos carbohidratos que otro.

Pero... ¿son iguales todos los carbohidratos? La respuesta es sí y no. Los carbohidratos afectan tu nivel de azúcar de la misma manera.

Una vez que se descompone el carbohidrato en glucosa (o azúcar), tu cuerpo no sabe si esa glucosa viene de un plátano o de un pastelito.

Pero hay distintos tipos de carbohidratos que tienen efectos únicos en nuestra salud.

Por ejemplo, la fibra es un tipo de carbohidrato que es importante para una dieta saludable para todos... no solo personas con diabetes, y muchos no comen suficiente.

La fibra mejora la digestión y salud intestinal, reduce tu riesgo de enfermedades cardíacas y te sientes satisfecho por más tiempo. Eligiendo alimentos altos en fibra es una opción sana de carbohidratos.

Los expertos en la diabetes están de acuerdo que los carbohidratos totales son la información más importante para el conteo de carbohidratos.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips[®]

El manejo de la diabetes: Utilizando la etiqueta de los alimentos

Tal vez te digan que consideres el azúcar total o fibra.

Habla con tu equipo de diabetes sobre la manera correcta de contar carbohidratos en los alimentos que eliges.

“Otra cosa que mi endocrinólogo me dice es, hey, tienes que contar cualquier cosa que pase por tu boca.”

La Etiqueta de Información Nutricional contiene información que es útil para contar carbohidratos.

Recuerda ver el tamaño de la porción y el total de carbohidratos cuando elijas alimentos.