

# Leyendo La Etiqueta de los Alimentos Cuando Tienes Diabetes

Puede ser algo intimidante comprar alimentos, especialmente con todas las opciones disponibles.

Con todas estas opciones diferentes, ¿Cómo seleccionas alimentos saludables para tener un buen control de la diabetes?

Una de las herramientas más valiosas cuando se trata de elegir alimentos, es la Etiqueta Nutricional que tienen todos los productos empacados.

La etiqueta nutricional contiene mucha información incluyendo tamaño de porción, calorías, tipos de grasa, carbohidratos y fibra. Una vez que te acostumbras, es fácil usarla y entenderla.

Empecemos con el tamaño de las porciones. Toda la información en la etiqueta nutricional se basa en el tamaño de las porciones, que se muestra en gramos en la etiqueta. Por ejemplo: una rebanada de pan de trigo, 8 onzas de leche, 1/2 taza de arroz cocido, 1 cucharadita de aceite de oliva o 2 tortillas.

Compara esta porción a lo que normalmente comes. Por ejemplo: si comes media porción, corta todo a la mitad para ver cuánto estás obteniendo de cada nutriente.

*“Era sorprendente, ver las etiquetas, para ver en primer lugar, lo que se considera un tamaño de porción, y creo que muchos se sorprenderían.”*

La etiqueta nutricional muestra cuántas calorías tiene esa porción del alimento. Si estás tratando de limitar el número de calorías que comes, esta información te ayuda.

Cuando tienes diabetes, debes darte cuenta cuántos carbohidratos comes porque elevan tu nivel de glucosa más rápido que otros alimentos.

Lee la cantidad de carbohidratos totales en la etiqueta. Usa la información de Carbohidratos Totales para ayudar a elegir alimentos que van a mantener el nivel de glucosa en un nivel saludable.

Y aunque el producto diga que no contiene azúcar, no quiere decir que no contiene carbohidratos. Debes asegurarte de leer la etiqueta.

*“Pasta, es algo alto en carbohidratos entonces pruebo diferentes marcas de pastas, y veo en la etiqueta nutricional el nivel de carbohidratos por cada porción.”*

Ve el contenido de fibra también ya que los alimentos que contienen fibra te proporcionan muchos beneficios nutritivos, como retrasar la absorción de glucosa en el cuerpo. El objetivo son 25 a 35 gramos de fibra a diario.

La diabetes aumenta tu riesgo de enfermedades cardíacas así que debes ver el total de grasa saturada por porción. Las grasas saturadas son las que aumentan tu riesgo de enfermedades cardíacas, así que todos debemos comer menos.

También se incluye la información sobre el colesterol, el sodio y la proteína, y puede ayudarte a controlar tu nivel de colesterol, tu presión y tu peso.

# Leyendo La Etiqueta de los Alimentos Cuando Tienes Diabetes

*“Tienes que observarlo si tienes diabetes. Tienes que controlar los carbohidratos y el azúcar. La etiqueta es muy importante para mí. No solo veo el nivel de sodio, también la cantidad de azúcar, y los carbohidratos.”*

Recuerda que los porcentajes son basados en alguien que necesita 2000 calorías al día y que no tiene diabetes.

El lado izquierdo de la etiqueta nutricional puede ser de más beneficio para ti. Habla con tu equipo de diabetes sobre cuántas calorías debes comer a diario.

Lee las etiquetas de los alimentos al elegir alimentos saludables en la tienda. Con un poco de tiempo y esfuerzo, el uso de esta herramienta puede hacer una gran diferencia para controlar tu diabetes.