

# Diabetes tipo 2 y alimentación saludable:

utilice las etiquetas de información nutricional como guía

## Datos de nutrición

Tamaño de la porción de 1/2 taza (114 g)  
Porciones por envase 4

Cantidad por ración

Calorías 90 ← Calorías de grasa 30

% Valor diario\*

**Grasa total** 3 g ← 5%

Grasa saturada 0 g ← 0%

Grasa *trans* 0 g ←

**Colesterol** 0 mg ← 0%

**Sodio** 300 mg ← 13%

**Total de carbohidratos** 13 g ← 4%

Fibra dietética 3 g ← 12%

Azúcares 3 g

**Proteínas** 3 g

Vitamina A 80% • Vitamina C 60%

Calcio 4% • Hierro 4%

\* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios podrían ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías	2,000	2,500
Grasa total	Menos de	65 g	80 g
Grasa sat.	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg	2,400 mg
Total de carbohidratos		300 g	375 g
Fibra		25 g	30 g

Calorías por gramo:

Grasas 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4

Algunas etiquetas de alimentos pueden incluir nutrientes adicionales.

g = gramos (aprox. 28 g = 1 onza)

mg = miligramos (1,000 mg = 1 g)

## Tamaño de la porción

- Todos los datos de nutrición que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una cantidad determinada de alimento que se denomina tamaño de la porción.
- Los tamaños de las porciones son importantes, especialmente si usted está intentando bajar de peso.
  - Una porción podría ser mayor o menor que la cantidad de alimento que usted consume generalmente o debería consumir.
- Para ver cómo se comparan las porciones, mida 1 porción indicada en la etiqueta del alimento y vea si es igual a la cantidad de alimento que usted consume generalmente.
- **NOTA:** El tamaño de la porción *no* es casi nunca la cantidad de alimento del envase, incluso si se trata de un envase pequeño.

## Calorías

- Esto le indica cuántas calorías añadirá cada porción de este alimento a su total diario.
- Pregúntele a su proveedor de atención médica cuántas calorías debería consumir por día. Esto es particularmente importante si usted está intentando bajar de peso.

## Grasa total

- Intente limitar la cantidad de grasa que consume.
- Un gramo de grasa tiene más calorías que un gramo de cualquier otro nutriente.
  - Consumir un exceso de grasas puede hacer que le resulte más difícil controlar su peso y puede aumentar su riesgo de cardiopatía.
- Pregúntele a su proveedor de atención médica qué cantidad y qué tipo de grasas debería consumir diariamente.

## Grasas saturadas y grasas *trans*

- De ser posible, evite los alimentos con grasas saturadas y grasas *trans*.
  - Ambos tipos aumentan su colesterol.
  - El colesterol alto podría aumentar su riesgo de cardiopatía.
- Las grasas saturadas se encuentran en muchos tipos de carne y en productos lácteos elaborados a partir de leche entera.
  - La mayoría de las personas con diabetes debería consumir menos de 15 gramos de grasas saturadas por día.
- Las grasas *trans* son comunes en las galletas dulces y saladas y otros alimentos que podrían ser conservados por mucho tiempo.

## Colesterol

- Fíjese un límite personal de menos de 200 mg de colesterol por día.
- El exceso de colesterol puede aumentar su riesgo de cardiopatía.
- Muchos alimentos que provienen de los animales, como las carnes, el pescado, los huevos y los productos lácteos con leche entera, tienen colesterol.

## Sodio

- Limite la cantidad de sodio (sal) que consume a menos de 2,400 mg por día. Comience por usar menos (o nada de) sal de mesa.
- El exceso de sodio puede agravar la presión arterial alta en algunas personas. Muchas personas con diabetes también tienen presión arterial alta.
- Los alimentos congelados o enlatados a menudo contienen una gran cantidad de sodio, de modo que debe verificar las etiquetas primero.

# Datos de nutrición

Tamaño de la porción de 1/2 taza (114 g)  
Porciones por envase 4

Cantidad por ración	Calorías de grasa	% Valor diario*
Calorías 90	30	
<b>Grasa total</b> 3 g		<b>5%</b>
Grasa saturada 0 g		<b>0%</b>
Grasa trans 0 g		
<b>Colesterol</b> 0 mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 300 mg		<b>13%</b>
<b>Total de carbohidratos</b> 13 g		<b>4%</b>
Fibra dietética 3 g		<b>12%</b>
Azúcares 3 g		
<b>Proteínas</b> 3 g		

Vitamina A	80%	•	Vitamina C	60%
Calcio	4%	•	Hierro	4%

\* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios podrían ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías	2,000	2,500
Grasa total	Menos de	65 g	80 g
Grasa sat.	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg	2,400 mg
Total de carbohidratos		300 g	375 g
Fibra		25 g	30 g

Calorías por gramo:

Grasas 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4

Algunas etiquetas de alimentos pueden incluir nutrientes adicionales.

g = gramos (aprox. 28 g = 1 onza)

mg = miligramos (1,000 mg = 1 g)

## Diabetes tipo 2 y alimentación saludable:

utilice las etiquetas de información nutricional como guía

### Total de carbohidratos

- Los carbohidratos son la principal fuente de energía de su cuerpo.
- Usted necesita incluir algunos carbohidratos en su dieta todos los días. No se recomienda dejar de consumirlos.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre la cantidad de carbohidratos que debería incluir en su plan de comidas. El conteo de carbohidratos puede ayudarle a controlar su diabetes.
- Los carbohidratos se miden en gramos en las etiquetas de información nutricional.

### Fibra dietética

- Intente consumir una variedad de alimentos que contengan fibra para alcanzar un total de 25 a 30 gramos por día.
- Muchas frutas, verduras, alimentos que contienen cereales integrales y legumbres son ricas en fibra.
- Consumir la cantidad adecuada de fibras por día puede ayudarle a disminuir su nivel de azúcar en sangre y su colesterol, lo que disminuye su riesgo de sufrir complicaciones a causa de la diabetes.

### Azúcares

- Los alimentos etiquetados como "sin azúcar" podrían ser altos en calorías y carbohidratos.
- La leche y las frutas son algunos de los alimentos saludables que debe mantener en su dieta, a pesar de que contienen azúcar.
- Para controlar su nivel de azúcar en la sangre (glucemia), vigile el total de gramos de carbohidratos en vez del total de gramos de azúcar.

### Proteínas

- Pregúntele a su proveedor de atención médica cuántas proteínas debería consumir por día.
- La mayoría de las personas adultas consumen una cantidad suficiente de proteínas por día pero necesitan elegir los tipos adecuados de proteínas.
  - Elija carnes magras, alimentos lácteos con bajo contenido de grasa y frijoles o sustitutos de la carne (como el tofu) para la mayor parte de su consumo de proteínas.

### Vitaminas y Minerales

- Los alimentos son la mejor fuente de vitaminas y minerales.
- Trate de obtener el 100% de los minerales y las vitaminas de los alimentos. Esto le ayudará a realizar elecciones alimentarias saludables.

### Valores diarios

- Los porcentajes de valores diarios le indicarán el grado en que los alimentos satisfacen sus necesidades diarias de ese nutriente.
- Si la cifra es de 20% o más, el alimento es una buena fuente de ese nutriente.
- Los porcentajes de valores diarios corresponden a personas que ingieren entre 2,000 y 2,500 calorías por día.
  - Si usted ingiere menos de 2,000 calorías por día, sus valores diarios serán superiores.

Para obtener más información, visite MerckSource™ en [www.mercksource.com](http://www.mercksource.com).

MerckSource es una marca registrada de Merck & Co., Inc.

Donde los pacientes  
son lo primero



Copyright © 2007 de Merck & Co., Inc.  
Todos los derechos reservados.

20607428(57)-01/07-HMS

Impreso en los EE.UU.  
Mínimo de 10% de papel reciclado ♻️