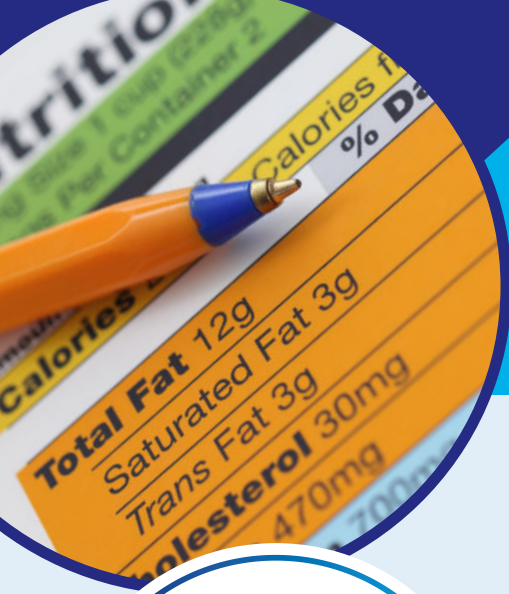


USANDO LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS PARA CONTAR LOS CARBOHIDRATOS



¡El leer las etiquetas de los alimentos es clave para poder tratar la diabetes tipo 1 (DT1)!

¿QUÉ INFORMACIÓN ME DA LA ETIQUETA DE UN ALIMENTO?

Todos los alimentos y bebidas tienen una etiqueta de información nutricional. La etiqueta incluye datos sobre:

- El tamaño de una **porción**
- Cuántas **calorías** hay en una porción
- Cuánta **grasa** hay en una porción si la grasa es **saturada** o es **grasa trans**
- Cuánto **colesterol** hay en una porción
- Cuánto **sodio** hay en una porción
- Cuántos gramos de **carbohidratos** hay en una porción
- Cuánta **fibra** hay en una porción
- Cuánta **azúcar** hay en una porción
- Cuánta **proteína** hay en una porción
- Cuántos **nutrientes** hay, como son la vitamina A, la vitamina C, el calcio, y el hierro, en una porción.



¿Cómo puedo leer la etiqueta de los alimentos?



Se requiere práctica, y seguro que usted lo logrará. Las cosas más importantes son el tamaño de la porción, los gramos de carbohidratos, y la fibra.

¿POR QUÉ DEBO APRENDER A LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS?

Con la diabetes, es importante aprender cómo leer las etiquetas de los alimentos para poder calcular la cantidad correcta de los carbohidratos en los alimentos envasados o bebidas. Si usted sólo come una porción, lo único que requiere son los gramos de carbohidratos anotados para esa porción.

Pero hay un truco para averiguar la cantidad real de carbohidratos en los alimentos envasados y bebidas. Tiene que ver con la Fibra Dietética en la etiqueta.

AVERIGUANDO LA CANTIDAD REAL DE CARBOHIDRATOS

El truco para averiguar la cantidad real de carbohidratos en los alimentos envasados y bebidas tiene que ver con la Fibra Dietética en la etiqueta. Bajo Carbohidratos Totales, busque Fibra Dietética.

Por ejemplo, aquí le mostramos una etiqueta de alimentos de un paquete de pasta:

Carbohidratos Totales
(Total Carbohydrate en inglés)

Fibra Dietética
(Dietary Fiber en inglés)

Nutrition Facts	
7 servings per container	
Serving size	2 ounces (56g)
Amount Per Serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	16%



!Fibras! Por qué es tan importante el leer las etiquetas? !Yo tengo fibra a diario!

Cuando consumes fibra, tu cuerpo no lo digiere. Por esto, debes estar atento a ello porque reduce los carbohidratos que consumes.



LA FIBRA DIETÉTICA

El cuerpo no puede digerir la fibra dietética. La fibra ayuda a mover los alimentos a través del cuerpo. La fibra también puede reducir la cantidad de carbohidratos que usted consume.

Usted puede averiguar la cantidad de carbohidratos que requiere para darse insulina de la siguiente manera:

Restar la mitad de la fibra dietética de los carbohidratos totales que figuran en la etiqueta de los alimentos.

- Sólo haga esto si la fibra dietética es de 5 gramos o más.
- Si la fibra dietética es 4 gramos o menos, no reste la fibra dietética.

Aquí hay un ejemplo:

Digamos que usted comerá una porción de pasta de la etiqueta mostrada anteriormente. En la etiqueta, el total de los carbohidratos son 39 gramos. La fibra dietética es de 6 gramos. El cálculo es así:

- El total de los carbohidratos por porción son 39 gramos. La fibra dietética total es de 6 gramos. La fibra dietética debe ser dividida por la mitad. Entonces la mitad de 6 gramos son 3 gramos.
- Ahora restamos los 3 gramos de fibra dietética de los 39 gramos de los carbohidratos = 36 gramos.
- $39 - 3 = 36$
- Por lo tanto, 36 gramos es la cantidad real de carbohidratos que usted comerá.

Luego usted usará los 36 gramos para averiguar un bolo de carbohidratos. Un bolo de carbohidratos es la dosis de insulina que usted se dará antes de comer. También puede usar los 36 gramos para ver si está comiendo la cantidad correcta de carbohidratos para su comida o merienda.

CONTANDO LOS CARBOHIDRATOS EN OTRAS SITUACIONES

Contando los carbohidratos para más de una porción

Si usted va a comer más de una porción, calcule la cantidad real de carbohidratos basado en la cantidad de porciones que comerá.

Digamos que usted se va a comer 2 porciones de pasta de esta etiqueta. En otras palabras, cada porción es de 2 onzas. Y usted se va a comer 4 onzas porque 2 porciones por 2 onzas son igual a 4 onzas.

El cálculo para averiguar la cantidad real de carbohidratos es así:

- La fibra dietética debe ser dividida por la mitad. 12 gramos de fibra dietética $\div 2 = 6$ gramos de fibra.
- Por lo tanto, los carbohidratos totales son 78 gramos menos 6 gramos de fibra = 72 gramos
- Entonces, 72 gramos es la cantidad real de carbohidratos que usted comerá en las 2 porciones.

Nutrition Facts	
7 servings per container	
Serving size	2 ounces (56g)
Amount Per Serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	16%

¿Qué ocurre con los otros carbohidratos que aparecen en la etiqueta?

Cuando usted esté más cómodo con su conteo de los carbohidratos, podrá empezar a pensar sobre los otros tipos de carbohidratos que figuran en las etiquetas. Estos incluyen los azúcares, como los alcoholes de azúcar. Los alcoholes de azúcar se usan para endulzar los alimentos. Puede que estos no aumenten los niveles de azúcar en la sangre como lo hace el azúcar natural.

Cuando mires a los alcoholes de azúcar, puedes usar el mismo tipo de recuento de carbohidratos que se utiliza para la fibra dietética. Si algo contiene más de 5 gramos de alcoholes de azúcar, debe restar la mitad de los gramos de alcohol de azúcar del total de los carbohidratos.

El cálculo para averiguar la cantidad real de carbohidratos es así:

- Los carbohidratos totales son 40 gramos.
- El alcohol de azúcar total es de 10 gramos.
- Divida el alcohol de azúcar por la mitad. 10 gramos de alcohol de azúcar $\div 2 = 5$ gramos. Entonces, los carbohidratos totales son 40 gramos menos 5 gramos de alcohol de azúcar = 35 gramos totales de carbohidratos.

Hable con los miembros de su equipo de diabetes para aprender cómo contarlos y tenerlos en cuenta en su dieta. Por lo general, no aumentarán demasiado su nivel de azúcar en la sangre. Pero pueden tener un impacto.

¿Qué sucede con los alimentos preparados y bebidas que no tienen etiquetas?

Cuando los alimentos no tienen una etiqueta, el conteo de carbohidratos puede resultar algo complicado. Esto puede suceder cuando la comida se prepara en casa. O puede ser cuando usted pide comida para llevar o come en un restaurante.

En casa mantenga una balanza y tasas de medición. Esto es para que usted pueda pesar o medir su comida. Con el tiempo, aprenderá a calcular los carbohidratos por experiencia.

Cuando usted come fuera de la casa, es a menudo más difícil. Algunos restaurantes ofrecen información nutricional acerca de las comidas que sirven. Asegúrese de preguntar.

Un problema con los restaurantes es que por lo normal las porciones son grandes. Por eso es importante contar todos los carbohidratos que va a comer. Si usted usa la jeringa y come más carbohidratos de lo planeado, tiene que darse más insulina para cubrir la diferencia. Esto puede suceder si usted añade un postre o un pedazo de pan. Si usa la bomba, puede introducir la cantidad de carbohidratos en la bomba y darse la dosis de bolo sugerido por la bomba.

