

Verifique el **tamaño por ración**.  
¿Es igual al tamaño de la ración que Ud. va a comer?comiendo?

## Nutrition Facts/Datos De Nutrición

Serving Size /Tamaño por Ración 1 Cup/ 1 Taza (113 g)

Servings Per Container /Raciones por Envase 3

Amount Per Serving/Cantidad por Ración

Calories / Calorías 90

Calories from Fat / Calorías de Grasa 0

% Daily Value\*/% Valores Diarios\*

Total Fat / Grasa Total 0g 0%

Saturated Fat / Grasa Saturada 0g 0%

Trans Fat / Grasa Trans 0g

Cholesterol / Colesterol <5mg 1%

Sodium / Sodio 65mg 3%

Total Carbohydrate / Carbohidrato Total 19g 6%

Dietary Fiber / Fibra Dietética 5g 20%

Sugars / Azúcares 11g

Protein / Proteínas 4g

¿Cuántas **raciones** hay en el envase?

Verifique la cantidad de **carbohidrato total**. Confirme que el total no sea más que su meta para esta comida.



Escoja niveles bajos de **grasa, colesterol, y sodio** (sal).



# Datos de nutrición

Estas son sugerencias generales; hable con su Dietista Registrada para metas individualizadas.

## Calorías

- Calorías extras son guardadas en el cuerpo como grasa.
- Limitar las calorías le ayudará a mantener un peso saludable.

Merienda =  
Menos de 150

Comida =  
300-500

Día =  
1500-2000

## Carbohidratos

- Los carbohidratos se convierten en azúcar cuando los come.
- Comer demasiados carbohidratos en una comida puede aumentar el nivel de azúcar en la sangre.
- Comer una porción saludable de carbohidratos le ayudará a bajar su **A1C**, mantener niveles saludables de **glucosa**, y mantener un **peso** saludable.

Merienda =  
15-30 gramos

Comida =  
45-60 gramos

Día =  
130-250 gramos

## Grasa

- Grasa extra que Ud. come es guardada en el cuerpo como grasa.
- Limitar las grasas que come puede ayudarle a mantener un **peso** saludable.
- Grasas no saturadas pueden bajar su colesterol **LDL** (malo).
- Grasas saturadas y *trans* pueden subir su colesterol **LDL**.

Grasa Total  
Merienda = 3  
gramos o menos

Grasa Total  
Comida = 20 gra-  
mos o menos

Grasa Total  
Día =  
50-65 gramos

Grasa Saturada  
Merienda = 1  
gramo o menos

Grasa Saturada  
Comida = 5 gra-  
mos o menos

Grasa Saturada  
Día = 20  
gramos o menos

Grasa de Trans  
Merienda =  
Menos de .5 gra-  
mos

Grasa de Trans  
Comida = Menos  
de .5 gramos

Grasa de Trans  
Día = Menos de  
2 gramos

## Fibra

- Comidas con alto contenido de fibra lo llenará por mas tiempo, lo cual le ayudará a comer menos.
- Fibra le puede ayudar a mantener un **peso** saludable.
- Fibra también le ayudará a mantener niveles más constantes de **glucosa** y a subir su colesterol **HDL** (bueno).
- ¡Aunque sea de alta contenida de fibra, hay que chequear el carbohidrato total!

Merienda =  
3 gramos o más

Comida =  
10 gramos o más

Día =  
25-35 gramos

## Sal

- Limitar la sal puede ayudar a bajar la **presión arterial**.

Merienda =  
140 mg o menos

Comida =  
500 mg o menos

Día =  
1500 mg o menos