

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