

# Etiquetas de los Alimentos

1 porción de carbohidratos = 15 gramos carbohidrato total

La mayoría de las personas debería comer de 3 a 4 porciones (45-60g) de carbohidratos en CADA comida

Revise el tamaño de la porción

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (57g)	
Servings Per Container 15	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 100
% Daily Value*	
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 32g	11%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 18g	
Protein 5g	

Escoja de menos de 3 gramos.

Consuma menos sodio (sal)

Alimentos altos en fibra es buena (3g o mas)

Cantidad total de carbohidrato  
(Los azúcares son parte del total de los carbohidratos. No los cuente doble.)

## Lista de ingredientes:

- Escoja ingredientes saludables para su corazón en la lista
- (100% harina de trigo integral, aceites de oliva, canola o maní)
- Recuerde que el ingrediente principal está enumerado primero en la lista
- Escoja grasas saludables (mono y poli-insaturados) en porciones pequeñas
- Escoja alimentos “sin sal añadida” (especialmente enlatados)

# Lista para compra de comestibles

## Frutas:

Frescas, congeladas o enlatadas "ligeras en azúcar"

## Verduras:

Frescos, congelados o enlatados "sin sal añadida"

## Almidones:

Panes y cereales integrales (sin azúcar)

Frijoles secos, lentejas, garbanzos

Papas, maíz, guisantes verdes

Arroz integral

Pasta de trigo integral

Trigo integral, galletas Graham y animales

## Productos Lácteos:

Leche descremada o de 1%

Suero de leche baja en grasa

Yogurt sin o bajo en grasa

Leche de almendras (revise la etiqueta para ver la cantidad de carbohidratos)

Queso mozzarella parcialmente descremado

Cheddar 2%

Queso requesón bajo o sin grasa

## Proteínas:

Pollo o pavo (quítele la piel)

Pescado (fresco o enlatado en agua)

Carne de res magra (filete, lomillo, carne molida 90% sin grasa)

Huevos

Embutidos: pavo bajo en sal

Tofu

Hamburguesas vegetarianas (revise la etiqueta para ver la cantidad de carbohidratos)

## Grasas:

El aceite de canola (bueno para cocinar)

Aceite de cacahuete

Aerosol para cocinar, Pam®

Aceite de oliva (bueno para ensaladas)

Margarina en envase

Mayonesa baja en grasa

Aderezo para ensaladas bajo en calorías (verifique en la etiqueta el contenido de carbohidratos)

Nueces sin sal

Mantequilla de cacahuete (no con mermelada o Nutela®)

Mantequilla de almendra o anacardo

## Bebidas:

Club soda o agua mineral con gas

Crystal Light®, Kool-Aid® sin azúcar, Sodas dietéticas (de preferencia bebidas claras)

Tea sin azúcar

Café (Sin azúcar)

## Otros:

Truvia®

Stevia®

Splenda®

Equal®

Sweet n' Low®

Gelatina sin azúcar (Sugar Free Jello)

Paletas sin azúcar (Sugar Free popsicles) (revise la etiqueta para ver la cantidad de carbohidratos)

Mrs. Dash®

Hiervas frescas

## Consejos:

- Sugar-free no significa libre de carbohidratos
- No azúcar añadida no significa libre de carbohidratos
- La mejor elección es leche descremada (sin grasa) o al 1%, así como el yogurt bajo en calorías
- Escoja vegetales sin almidón frescos o congelados (mínimo de 3 a 5 porciones al día)