

Leyendo una etiqueta de “Información nutricional”

1 porción de carbohidratos = 15 gramos total de carbohidratos

1. Verifique el tamaño de la porción

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	1 cup (564g)
Amount Per Serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 60mg	3%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 20g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	

Bajo en grasa es bueno
(Elija 3g o menos)

Coma menos de estos
(5% o menos)

Alto en fibra es bueno
(3 g o más)

2. Verifique el total de carbohidratos (los azúcares son parte del total de carbohidratos. No cuente dos veces).

Ingredient List:

- Choose products with heart-healthy ingredients like 100% whole-wheat flour, olive, canola, or peanut oils.
- Stay away from unhealthy ingredients like hydrogenated or partially hydrogenated oil, sugar, salt.
- Remember the main ingredient is listed first on the list

Grocery shopping list

Frutas:

Frescas o congeladas
Fruta enlatada en agua, sus propios jugos o jarabe ligero

Verduras:

Frescas, congeladas o enlatadas “no added salt” (sin agregar sal)

Almidones:

Panes integrales
Cereales sin azúcar
Frijoles secos, lentejas, garbanzos
Papas, maíz, chícharos
Arroz integral
Pasta integral
Galletas integrales, Graham y animalitos

Lácteos:

Leche descremada o 1%
Suero de leche bajo en grasa
Yogurt descremado o bajo en grasa
Leche de almendras o de soya (verifique la etiqueta/carbohidratos)
Queso mozzarella parcialmente descremado
Queso Cheddar 2%
Queso requesón bajo en grasa o sin grasa

Proteínas:

Pollo o pavo (quitar la piel)
Pescado (fresco o enlatado en agua)
Carne magra (lomo, 90% carne molida)
Carne de cerdo magra fresca
Huevos
Embutidos (bajas en sodio)
Tofu
Hamburguesas vegetarianas (verifique la etiqueta/carbohidratos)

Tips:

- “Sugar-free” (sin azúcar) no significa sin carbohidratos. La etiqueta “sugar-free” significa que una porción tiene menos de 0.5 gramos de azúcar.
- “No sugar added” (sin agregar azúcar) no significa sin carbohidratos.

Grasas:

Aceite de Canola (bueno para cocinar)
Aceite de Oliva (bueno para ensaladas)
Aceite de Maní
Spray para cocinar
Aderezos ligeros para ensalada (verifique la etiqueta/carbohidratos)
Margarina
Mayonesa ligera
Mantequilla de almendras o marañón Nueces sin sal
Mantequilla de Maní (sin Jelly)

Bebidas:

Café (sin agregar azúcar)
Club soda o agua con gas
Crystal Light, Sugar Free Kool-Aid
Refrescos de dieta (prefiera refrescos de color claro)
Té sin azúcar

Otros:

Stevia
Truvia
Sweet n' Low Splenda
Equal
Paletas heladas sin azúcar (verifique la etiqueta/carbohidratos)
Jello, gelatina sin azúcar
Hierbas frescas
Condimentos Dash (antes Mrs. Dash)