



**AIM PLUS**  
MEDICAL SUPPLIES

500 Patriot Pkwy | Suite B | Tuscaloosa, AL 35405  
Teléfono: 866-919-1246 | Fax: 866-496-7054  
[www.aimplusmedicalsupplies.com](http://www.aimplusmedicalsupplies.com)

### Cómo leer una etiqueta nutricional siendo diabético

Leer una etiqueta nutricional puede resultar desalentador para cualquiera, pero es esencial para los diabéticos. Comprender con precisión la información de una etiqueta nutricional puede marcar la diferencia entre mantener unos niveles saludables de glucosa (azúcar) en sangre y provocar un pico en la dirección equivocada.

A continuación se ofrecen algunos consejos que las personas con diabetes deben tener en cuenta a la hora de descifrar una etiqueta nutricional.

1. Busque **opciones bajas en azúcar**: Compruebe los azúcares añadidos en la etiqueta de información nutricional. Idealmente, la cantidad máxima de azúcares añadidos que una persona debe tomar al día es de seis cucharaditas (24 gramos) para las mujeres y nueve cucharaditas (36 gramos) para los hombres.
2. Cuidado **con las grasas trans**: Las grasas trans pueden elevar los niveles de colesterol LDL ("malo") y aumentar el riesgo de diabetes tipo 2. Evita los alimentos en cuya lista de ingredientes figure aceite "hidrogenado" o "parcialmente hidrogenado", que indica la presencia de grasas trans en el alimento.
3. **Compruebe el tamaño de la ración**: Recuerda que los números de la etiqueta de información nutricional reflejan la información de una sola ración, por lo que debes duplicarlos si comes dos raciones.
4. **Busque alimentos ricos en fibra**: Busque alimentos que contengan entre 2 y 4 gramos de fibra dietética por ración. La fibra dietética ayuda a mantener un nivel equilibrado de azúcar en sangre, un ingrediente importante para cualquier persona con diabetes.
5. **Vigile el consumo de sodio**: Mantenga los niveles de sodio por debajo de 2.300 mg diarios. Un consumo elevado de sodio hará que tu cuerpo retenga agua, lo que provocará hipertensión arterial y un esfuerzo adicional para tu corazón.
6. **Calcule los carbohidratos netos**: Puede calcular los carbohidratos netos de los alimentos enteros restando los gramos de fibra y alcohol de azúcar de los carbohidratos totales. Por ejemplo, si hay 20 carbohidratos totales, 5 gramos de fibra y 3 gramos de alcohol de azúcar, el total de carbohidratos netos sería 12.
7. **Recuerde la regla 4-9-4**: Al calcular las calorías totales, multiplique los gramos de hidratos de carbono por 4, los gramos de grasa por 9 y los gramos de proteína por 4. Por tanto, un mayor contenido de grasa en una comida equivale a más calorías.

Es importante recordar que una etiqueta nutricional es sólo una parte del rompecabezas y no debe utilizarse de forma aislada para tomar decisiones sobre su salud. Además, consulte siempre a su médico antes de cambiar drásticamente su dieta.

Para más información sobre la diabetes, visite

<https://diabetes.org>

<https://www.cdc.gov/diabetes>

<https://www.mayoclinic.org/search/search-results?q=diabetes>

\*Este folleto es informativo y no se considera un consejo médico. Consulte a su médico para obtener información específica sobre su enfermedad.