

Contar los Carbohidratos

Contar los carbohidratos significa: contar el número de gramos de carbohidratos en la comida. Este número le ayudará a determinar su dosis de insulina. Se cuentan los carbohidratos para controlar su azúcar en la sangre y así usted pueda estar preparado para su planificación de comidas, comer fuera de casa, o comer en la casa.

1

Sepa cuáles comidas contienen los carbohidratos mirando la etiqueta de los alimentos.

2

Cheque los gramos totales de carbohidratos y azúcares añadidas.

3

Preste atención al tamaño de la porción y los gramos de carbohidratos en la porción servida.

Nutrition Facts			
Serving Size 3 oz. (85g)			
Serving Per Container 2			
Amount Per Serving			
Calories	200	Calories from Fat 120	
% Daily Value*			
Total Fat	15g		20 %
Saturated Fat	5g		28 %
Trans Fat	3g		
Cholesterol	30mg		10 %
Sodium	650ma		28 %
Total Carbohydrate	30g		10 %
Dietary Fiber	ug		0 %
Sugars	5g		
Protein	5g		
Vitamin A	5%	•	Vitamin C 2%
Calcium	15%	•	Iron 5%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300mg	375mg
Dietary Fiber		25g	30g

1 porción = 15 gramos = 1 elección

