

Los **dos** datos más importantes para una dieta con un contenido controlado de carbohidratos son:

1. El tamaño de la porción.
2. El total de carbohidratos en gramos.

| Datos nutricionales | | |
|--|------------------------------------|------------------------|
| Tamaño de la porción 1 taza (228 g) | | |
| Porciones por envase 2 | | |
| Cantidad por porción | | |
| Calorías 90 | Calorías provenientes de grasas 30 | % del valor diario* |
| Grasa total 3 g | | 5% |
| Grasas saturadas 0 g | | 0% |
| Colesterol 0 mg | | 0% |
| Sodio 300 mg | | 13% |
| Total de carbohidratos 13 g | | 4% |
| Fibra dietaria 3 g | | 12% |
| Azúcares 3 g | | |
| Proteínas 3 g | | |
| Vitamina A 80% | • Vitamina C 60% | |
| Calcio 4% | • Hierro 4% | |
| * El porcentaje de los valores diarios está basado en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser superiores o inferiores según sus necesidades calóricas: | | |
| | Calorías: | 2,000 2,500 |
| Grasa total | Menos de | 65 g 80 g |
| Grasas saturadas | Menos de | 20 g 25 g |
| Colesterol | Menos de | 300 mg 300 mg |
| Sodio | Menos de | 2,400 mg 2,400 mg |
| Total de carbohidratos | | 300 g 375 g |
| Fibra dietaria | | 25 g 30 g |
| Calorías por gramo: | | |
| Grasas 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4 | | |

Primero: verifique el tamaño de la porción

- El tamaño de la porción de este alimento es 1 taza.
- Este envase contiene 2 porciones o 2 tazas.

Segundo: verifique el contenido total de carbohidratos

- El **total de carbohidratos** indica cuántos gramos de carbohidratos contiene 1 porción. 15 gramos de carbohidratos equivalen a 1 porción de carbohidratos.
- La cantidad total de carbohidratos también incluye la fibra.
- La cantidad total de carbohidratos ya incluye el azúcar. Este valor indica la cantidad total de azúcares naturales y agregados.

Producido por el personal y los médicos de California Pacific Medical Center, en asociación con Center for Patient and Community Education.

© 2001-2003 California Pacific Medical Center

Financiado por: una generosa donación de Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation.

Nota: la información proporcionada en este material tiene por objeto brindar información exacta y oportuna a los lectores. No tiene por objeto sustituir información ni asesoramiento médico personal, que debe obtener directamente de sus médicos. Si tiene alguna otra pregunta en relación con el tratamiento o los riesgos y beneficios del tratamiento mencionado en este documento, consulte directamente a sus médicos.