

Etiqueta Nutricional

NUTRITION FACTS LABEL	
4 SERVINGS PER CONTAINER	
SERVING SIZE	16 crackers
AMOUNT	
CALORIES	140
% Daily Values*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Included 4g Added Sugars	8%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 0.9mg	6%
Potassium 90mg	0%
This % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient is a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Serving Size (Tamaño de la Porción): El tamaño de las porciones varía de producto a producto y aparece indicado en unidades familiares como tazas o piezas, seguido de los gramos. La información nutricional que figura en la etiqueta se basa en el tamaño de la porción. Si comes una cantidad mayor o menor que el tamaño de la porción, tendrás que hacer ajustes. Por ejemplo, divide los nutrientes en dos si comes la mitad o multiplica por dos si comes el doble.

Total Carbohydrate (Total de Carbohidratos): Esto incluye los almidones, la fibra dietética y los azúcares. Los carbohidratos tienen un mayor efecto en los niveles de glucosa en sangre en comparación con la proteína y las grasas. Es fundamental manejar la cantidad y el tipo de carbohidratos para mantener la glucosa en sangre en el rango objetivo.

Dietary Fiber (Fibra Dietética): Esta ayuda con la digestión, te ayuda a sentirte lleno, mantiene el colesterol en niveles saludables y puede ayudar a regular los niveles de glucosa en sangre.

Sugars and Added Sugars (Azúcares y Azúcares Añadidas): El azúcar en una etiqueta incluye los azúcares naturales, como los que se encuentran en la leche y las frutas, y los azúcares añadidos, los cuales son agregados durante el procesamiento, como en los cereales, las bebidas y muchos otros alimentos procesados azucarados.

Sugar Alcohol or Sugar-Free (Alcoholes de Azúcar o Sin Azúcar):

Si un producto está marcado como “sin azúcar”, podría contener alcoholes de azúcar, un tipo de sustituto del azúcar. Los alimentos, como las galletas o los helados sin azúcar, aún contienen carbohidratos provenientes de otros ingredientes como la harina y la leche.



Creada por Breakthrough T1D en colaboración con Hispanic Foodways



Hecha posible gracias a la generosidad financiera de Elevance Health Foundation



¡Pongamos en Práctica tu Conocimiento!

¿Cuántos gramos de carbohidratos ingerirás si comes 8 galletas?

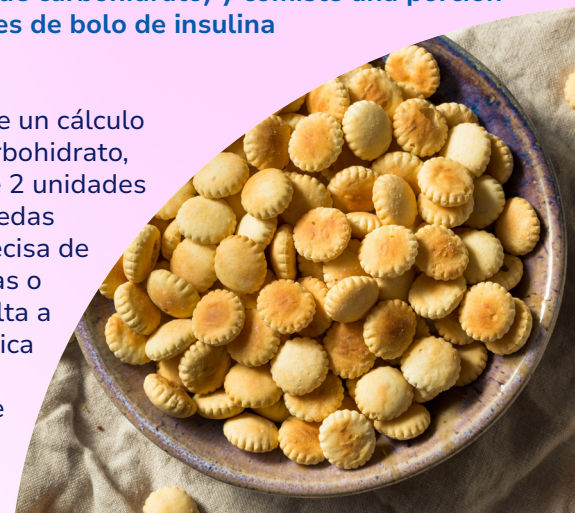
Respuesta: 11 gramos. 8 galletas representan la mitad de una porción de manera que debes dividir el total de los gramos de carbohidrato por la mitad.

De conformidad con la etiqueta, una porción tiene 22 gramos de carbohidrato, 3 gramos de fibra dietética y 5 gramos de azúcares totales. ¿Cuántos gramos de carbohidrato comerás si ingieres la porción de galletas completa?

Respuesta: 22 gramos. La fibra dietética y el total de azúcares están incluidos en el total de gramos de carbohidrato.

Si tu relación de insulina a carbohidratos es de 1:10 (1 unidad de insulina por cada 10 gramos de carbohidrato) y comiste una porción de galletas, ¿cuántas unidades de bolo de insulina necesitarás?

Respuesta: Este no es siempre un cálculo exacto. Para 22 gramos de carbohidrato, necesitarás aproximadamente 2 unidades de insulina. Es posible que puedas administrar una dosis más precisa de insulina a través de las bombas o las plumas de insulina. Consulta a tu proveedor de atención médica cómo administrar el bolo de insulina cuando los gramos de carbohidrato y la relación de insulina a carbohidratos no coinciden con exactitud.



Nutritional Label

NUTRITION FACTS LABEL	
4 SERVINGS PER CONTAINER	
SERVING SIZE	16 crackers
AMOUNT	140
CALORIES	% Daily Values*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Included 4g Added Sugars	8%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 0.9mg	6%
Potassium 90mg	0%
This % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient is a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Serving Size: Serving sizes vary between products and are listed in familiar units like cups or pieces, followed by grams. The nutrient information on the label is based on the serving size. If you eat more or less than the serving size, you'll need to adjust. For example, divide the nutrients by two if you eat half, or multiply by two if you eat double.

Total Carbohydrate: This includes starches, dietary fiber and sugars. Carbohydrate has the most effect on blood glucose levels compared to protein and fats. Managing the amount and type of carbohydrate is essential to keeping blood glucose in target range.

Dietary Fiber: This helps with digestion, helps you feel full, supports healthy cholesterol levels and may help regulate glucose levels.

Sugars and Added Sugars: Sugar on a food label includes both naturally occurring sugars, such as those found in milk and fruit, and added sugars, which are introduced during processing, as in sweetened cereals, beverages, and many other processed foods.

Sugar Alcohol or Sugar-Free: If a product is labeled "sugar-free" it might contain sugar alcohols, a type of sugar substitute. Foods like sugar-free cookies or ice cream still have carbohydrates from other ingredients such as flour and milk.

Let's Practice your Knowledge!

How many grams of carbohydrates will you have if you eat 8 crackers?

Answer: 11 grams. 8 crackers are half the serving size, so you divide the total carbohydrate grams in half.

According to the nutritional label, a serving size has 22 grams carbohydrate, 3 grams dietary fiber, and 5 grams total sugars. How many grams of carbohydrate will you eat if you have a full serving of crackers?

Answer: 22 grams. Dietary fiber and total sugars are included in the total grams of carbohydrate.

If your insulin-to-carb ratio is 1:10 (1 unit of insulin for every 10 grams of carbohydrate) and you ate one serving of crackers, how many units of bolus insulin will you need?

Answer: This may not always be an exact calculation. For 22 grams of carbohydrate, you will need approximately 2 units of insulin. You may be able to give a more precise dose of insulin through insulin pumps or pens. Ask your healthcare provider how to manage bolus insulin when the carbohydrate grams and insulin-to-carb ratio do not exactly match up.

