

# Dominemos el idioma de las etiquetas

## Carbohidratos



Con todo el enfoque mediático en los alimentos con bajo contenido de carbohidratos, sin carbohidratos y hasta dietas con gran contenido de carbohidratos, puede resultar confuso comprender la cantidad de este grupo de alimentos que debe incluir en su dieta. La buena noticia es que las etiquetas de alimentos pueden ayudarlo a aclarar la confusión y proporcionarle el porcentaje del valor diario (PDV) de una porción de carbohidratos en su plan alimenticio diario.

Si observa el valor de los “carbohidratos totales” en la etiqueta de información nutricional, anote también los valores de la “fibra dietética” y el “azúcar”. Tenga en cuenta estos útiles datos sobre los carbohidratos al elegir los alimentos.

- La fibra y el azúcar son tipos de carbohidratos. Fuentes saludables como las frutas, las verduras, los frijoles y los granos enteros pueden reducir el riesgo de contraer enfermedades cardíacas y mejorar las funciones digestivas.
- Los alimentos de granos enteros no siempre se pueden identificar por color o nombre, como los que tienen varios granos o trigo. Busque los granos enteros que figuran primero en la lista de ingredientes, como el trigo, el arroz o la avena integrales.
- No existe un porcentaje del valor diario para el azúcar, pero puede comparar el contenido de azúcar en gramos entre los diferentes productos y elegir aquéllos con menos gramos de azúcar.
- Limite los alimentos con azúcar añadido (sacarosa, glucosa, fructosa, jarabe de maíz o arce), que agregan calorías, pero no otros nutrientes, como vitaminas y minerales.
- Asegúrese de que el azúcar añadido no se encuentre entre los primeros componentes de la lista de ingredientes.



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# Contemos los carbohidratos



La clave para controlar los carbohidratos que contiene una porción de lo que está comiendo es conocer la cantidad. Una elección en este grupo de alimentos equivale aproximadamente a 15 gramos de carbohidratos. Llevar el registro de los carbohidratos que ingiere será pan comido si conoce la cantidad de carbohidratos que contiene una porción y la cantidad de porciones de ingiere.

## Sea exigente para elegir los carbohidratos

Intente poner en práctica estas sugerencias para agregar carbohidratos saludables a su dieta:

- Para el desayuno, prefiera los granos enteros. Si le gustan los cereales calientes, consuma avena tradicional o partida. Si prefiere el cereal frío, busque uno que tenga trigo o avena integrales, u otro grano entero en la lista de ingredientes.
- Agregue pan integral en el almuerzo o a la hora de comer un bocadillo. Busque trigo integral u otro grano entero que se encuentre entre los primeros ingredientes de la lista.
- No consuma papas. Ingiera en su reemplazo arroz integral en la cena.
- Prepare un poco de pasta de trigo integral. Si le resulta muy gomosa, busque una pasta elaborada con la mitad de harina integral y la mitad de harina blanca.
- Consuma frijoles. Los frijoles son una excelente fuente de fibras y proteínas.

Ponga en práctica sus conocimientos del *idioma de las etiquetas* para trabajar con la característica *Eat Right* de Personal Health Manager en donde puede utilizar las etiquetas de alimentos para crear sus menús semanales. Ésta es sólo una de las diversas herramientas de bienestar que se encuentran disponibles en Blue Access® for Members.