

Cómo contar tus carbohidratos



de porciones

Carbohidratos
totales (por
porción)

de porciones

X

Carbohidratos
totales (por
porción)

=

Carbohidratos
totales reales

Ración

No hay un tamaño estándar para medir una ración.

Por ejemplo, si pides espagueti en dos restaurantes diferentes, la porción que te sirven en cada lugar probablemente no será igual.

Porción

Los expertos en nutrición desarrollaron pautas estandarizadas del tamaño de una porción para proporcionar consejos sobre cuánto comer. Por ejemplo, se ha determinado que una media taza de pasta rinde 1 porción de pasta y 1 manzana mediana rinde 1 porción de frutas.

Ejemplo 1

Si comes 42 Cheetos y el tamaño de cada porción es de 21 Cheetos, según los datos nutricionales, comiste 2 porciones.

Nutrition Facts	
Serving size About 21 pieces (28g)	
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber less than 1g	3%
Total Sugars 0g	
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 5mg	0%
Iron 0mg	2%
Potassium 35mg	0%

de porciones

Carbohidratos
totales (por
porción)

de porciones

X

Carbohidratos
totales (por
porción)

=

Carbohidratos
totales reales

2 porciones

X

15g

=

30g

Ejemplo 2.

Si comes 2 barras, ¿cuál es la cantidad total de carbohidratos?



INGREDIENTS: Peanuts, glucose syrup, almonds, honey, sugar, soy protein isolate, palm kernel oil, peanut butter (peanuts, salt), unsweetened chocolate, cocoa powder, tapioca starch, chicory root fiber, soy lecithin, sea salt, natural flavor, cocoa butter.

Allergen Information: Contains peanuts, almonds and soy.

Made in a facility that processes tree nuts and sesame seeds.

May contain nut shell fragments.

Nutrition Facts

Serving size
1 bar (40g)

Calories **200**
per serving

Amount/Serving	% Daily Value	Amount/Serving	% Daily Value
Total Fat 13g	17%	Sodium 40mg	2%
Sat. Fat 3.5g	18%	Total Carb. 16g	6%
Trans Fat 0g		Fiber 3g	11%
Polyunsaturated Fat 2g		Total Sugars 9g	
Monounsaturated Fat 7g		Incl. 8g of Added Sugars	16%
Cholesterol 0mg	0%	Protein 8g	10%
Vitamin D 0% • Calcium 2% • Iron 6% • Potassium 4%			

Brought to you by **KIND LLC** • P.O. BOX 705 Midtown Station, NY, NY 10018

de porciones

X

Carbohidratos
totales (por
porción)

=

Carbohidratos
totales reales

2 porciones

X

16g

=

32g

Ejemplo 3.

Ahora digamos que comiste 1.5 tazas de yogurt. ¿Cuál es la cantidad total de carbohidratos?



Nutrition Facts	
Servings Per Container About 5	
Serving Size 3/4 cup (170g)	
Amount Per Serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars 0%	
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 203mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 254mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

de porciones

Carbohidratos
totales (por
porción)

# de porciones	X	Carbohidratos totales (por porción)	=	Carbohidratos totales reales
----------------	----------	---	----------	---------------------------------

___ porciones	X	___g	=	___g
---------------	----------	------	----------	------