

Leer (y entender) las etiquetas de alimentos

Cuando un alimento viene en un paquete, eche un vistazo a la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes en el paquete.

Comience con la columna “valor diario porcentual” en la etiqueta de alimentos. Un alimento se considera bajo en un nutriente específico (como grasa, grasa saturada, carbohidratos o sodio) si tiene 5% o menos del valor diario. Un alimento se considera alto en ese nutriente si tiene 20% o más del valor diario.

Esto es lo que debe ver en una etiqueta de alimentos:

Tamaño de la porción

Toda la información nutricional en una etiqueta de alimentos se basa en el tamaño de la porción; ajustar los otros números si come más o menos.

Carbohidratos

Los gramos de azúcar enumerados están incluidos en los “carbohidratos totales”. Dos formas comunes de calcular los carbohidratos son contar los gramos y contar las porciones.

Si cuenta las porciones de carbohidratos, una porción de carbohidratos es de 15 gramos. Pero la mayoría de los alimentos no serán exactamente 15 gramos, y la mayoría de las comidas no sumarán un número que puede dividir por 15. Utilice el gráfico para ayudarse a decidir si debe redondear hacia arriba o hacia abajo.

Gramos totales de carbohidratos	Número de porciones de carbohidratos
7 a 22	1
23 a 37	2
38 a 52	3
53 a 65	4

Tenga cuidado con las afirmaciones de salud en las etiquetas de alimentos. El hecho de que un alimento tenga una afirmación de salud no significa que sea bueno para usted. Por ejemplo, algunos tipos de dulces no tienen grasa, pero tienen mucha azúcar.

Edición 2 | 2020

Contacto

1-866-942-7966
de lunes a viernes,
de 8:30 am a 5:00 pm
TTY: 1-800-662-1220

Valoramos su opinión

Complete una breve encuesta anónima en **mvplistens.com**.

Todas las respuestas son 100% confidenciales y ayudan a crear una mejor experiencia.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los miembros que viven con diabetes. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa MVP está basado en las pautas para el cuidado de la diabetes desarrolladas por la American Diabetes Association: Pauta Colaborativa para el Manejo de los Pacientes Adultos con Diabetes.

La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

Leer y entender las etiquetas de alimentos

(continuo)

Grasa

Las grasas saturadas y las grasas trans se enumeran en la etiqueta de alimentos. Estas grasas aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas, por lo que cuanto menor sea el número de gramos, mejor. aspire a que menos del 7% de sus calorías totales sean de grasas saturadas. Por ejemplo, eso es alrededor de 15 gramos de grasa saturada por un día durante el cual una persona come 2,000 calorías. Un alimento se considera bajo en grasas saturadas si tiene 1 gramo o menos de grasa saturada y 0.5 gramos o menos de grasas trans en cada porción.

Trate de comer principalmente grasas insaturadas (incluyendo grasa monoinsaturada y grasa poliinsaturada). No todas las etiquetas de alimentos enumeran la grasa insaturada. Puede restar los gramos de grasa saturada y trans de los gramos de grasa total para ver cuánta grasa es grasa saludable (insaturada).

Proteína

La proteína proviene de alimentos como carne, aves de corral, mariscos, huevos, frijoles, guisantes, productos de soja, nueces y semillas. Añadir un poco de proteína que es baja en grasa saturada a cada comida y refrigerio puede ayudarlo a sentirse lleno por más tiempo.

Sodio

Muchos alimentos envasados y enlatados tienen mucho sodio (sal). La mayoría de las personas no deben comer más de 2,300 miligramos (mg) de sodio al día. Si tiene presión arterial alta, limite su sodio a 1,500 mg al día. Esto puede ayudar a reducir la presión arterial.

Potasio

Algunas etiquetas de alimentos enumeran el potasio, que es un nutriente que puede ayudar a mantener una presión arterial normal. Los riñones sanos mantienen la cantidad correcta de potasio en la sangre para mantener el corazón latiendo a un ritmo constante.



¿Le apetece un refrigerio nocturno?

Es importante tomar decisiones saludables si tiene hambre por la noche. Los refrigerios nocturnos añaden calorías adicionales, lo que puede conducir a un aumento de peso. Los refrigerios después de la cena, especialmente en los alimentos con carbohidratos, pueden conducir a un alto nivel de azúcar en la sangre a la mañana siguiente.

Si tiene hambre después de cenar, trate de beber un vaso de agua primero. La sed puede imitar el hambre. Si todavía tiene hambre, opte por un refrigerio bajo en carbohidratos y bajo en calorías, idealmente uno que tenga alto contenido de proteínas o fibra.

Algunas buenas opciones incluyen:

- Yogur griego
- Puñado de nueces
- Paleta de helado sin azúcar
- Un palito de queso ligero
- Una cucharada de mantequilla de maní (15 gramos) y apio
- Un huevo duro
- Cinco zanahorias bebé
- Palomitas de maíz ligeras, 3/4 de taza (aproximadamente 6 gramos)
- Ensalada verde con pepino y una llovizna de aceite y vinagre

Si toma insulina u otros medicamentos para la diabetes, es posible que a veces necesite picar antes de acostarse para tratar o prevenir el bajo nivel de azúcar en la sangre (hipoglucemia) durante la noche. Si esto sucede con frecuencia, hable con su médico. Es posible que el médico le recomiende ajustar la dosis de sus medicamentos para prevenir la necesidad de un refrigerio por la noche.

Fuente: *The Mayo Clinic*



Protéjase de la COVID-19

Las personas que viven con diabetes tienen un mayor riesgo de contraer la COVID-19 (coronavirus). Asegúrese de seguir las precauciones diarias recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para evitar estar expuesto a la COVID-19. Esto incluye usar una mascarilla facial cuando está en público, lavarse las manos a menudo y mantener una distancia segura entre usted y los demás.

Acceda a la atención que necesita. En todo momento. En todo lugar.

MVP ofrece servicios de telemedicina para satisfacer sus necesidades y preferencias, según su horario. Elija entre dos servicios: ambos con copagos de \$0.*



myERnowSM

atención de emergencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Un equipo de emergencias altamente capacitado puede diagnosticarlo y ayudarlo a ordenar pruebas, recetas, derivaciones y atención de seguimiento para una variedad de necesidades de atención de emergencia, como las siguientes:

- Síntomas gripales, incluida la COVID-19 (coronavirus)
- Esguinces, distensiones y fracturas menores
- Cortes y raspones
- Picaduras de insectos/garrapatas, sarpullidos y otras infecciones cutáneas

Llame al **1-833-myERnow** (1-833-693-7669) (TTY: 711) o visite **myERnow.com**.

myVisitNow[®]

Obtenga diagnósticos y recetas de expertos, si corresponde, para una variedad de situaciones y diagnósticos de atención que no sean de emergencia, que incluyen lo siguiente:

- Visitas médicas en línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana para una variedad de necesidades, que incluyen: sinusitis, infecciones de las vías respiratorias superiores/gripe, faringitis, infecciones del tracto urinario (UTI), bronquitis, conjuntivitis, alergias y más.
- Citas autoprogramadas para apoyo de salud del comportamiento, nutrición y lactancia

Las visitas a través de Internet están disponibles mediante teléfono inteligente, tableta o computadora con webcam.

Visite **myVisitNow.com** para obtener más información.

Si tiene una emergencia médica grave, llame al 911 inmediatamente.

*Si usted es un participante del plan autofinanciado, consulte con su empleador para ver si tiene este beneficio. Los afiliados de MVP SmartFund MSA[®] solo son elegibles para for myVisitNow[®] que este sujeto al deducible.

myVisitNow de MVP Health Care está patrocinado por American Well y no está incluido en todos los planes. Es posible que se apliquen restricciones reglamentarias.

myERnow está patrocinado por United Concierge Medicine.



LivingWell



PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

Tome el control de su salud a través de Internet.

La base de conocimientos Healthwise® de MVP es un recurso integral para conocer la información para la salud más reciente.

Visite **mvphealthcare.com** y seleccione *Members* (Afiliados); luego, seleccione *Health & Wellness* (Salud y Bienestar).

Reduzca su riesgo de contraer gripe y neumonía

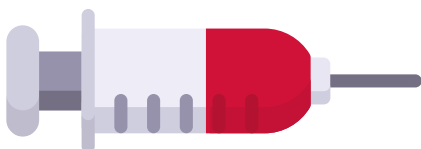
Es importante obtener la vacuna contra el flu cada año, y en contra la neumonía bajo la dirección de su doctor. La neumonía es una infección pulmonar que puede causar una enfermedad leve a grave en personas de todas las edades. Los signos incluyen tos, fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, agitación o dificultad para respirar, escalofríos o dolor de pecho. Muchas de las muertes relacionadas con la neumonía son evitables a través de la vacunación y un tratamiento adecuado.

Algunas personas tienen más probabilidades de contraer pulmonía:

- Adultos de 65 años o más
- Niños de menos de cinco años de edad
- Personas menores de 65 años con afecciones médicas subyacentes (como diabetes o VIH/sida)
- Personas de entre 19 y 64 años que fuman cigarrillos
- Personas de entre 19 y 64 años que tienen asma

Pasos simples para prevenir la gripe y la neumonía:

- Lavarse las manos con regularidad
- Limpiar superficies duras con las que se esté en contacto constantemente (como picaportes y encimeras)
- Toser o estornudar dentro de un pañuelo, en el pliegue del codo o en la manga
- Limitar la exposición al humo del cigarrillo
- Tomar medidas para tratar, controlar y prevenir afecciones como la diabetes y el VIH/sida



Vacúnese. Muchas vacunas previenen infecciones que pueden causar neumonía, incluidas la antineumocócica, la del *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib), la de la pertusis (tos ferina) y la de la influenza estacional (gripe). Hable con su médico para obtener más información.