

## 5 PUNTI

PER PRENDERTI CURA DI TE STESSO

# LEGGERE UNA TABELLA DEI VALORI NUTRIZIONALI

Le indicazioni scritte in caratteri piccoli contengono informazioni preziose per le persone affette da diabete.



Quasi tutti gli alimenti confezionati presentano una tabella con i valori nutrizionali. Queste tabelle contengono tutto ciò che bisogna sapere per fare scelte alimentari sane. Ecco come leggerle.

### Inizia qui

Ciò che si mangia è importante. Ma lo è anche quanto si mangia. Vedrai che una porzione di questo alimento corrisponde a  $\frac{2}{3}$  di una tazza. La tabella mostra la quantità di nutrienti e calorie che si assumono ogni  $\frac{2}{3}$  di una tazza consumata. In questo contenitore ci sono 8 porzioni. Se si mangia l'intero contenitore, si assumeranno 8 volte le calorie, i grassi e gli altri nutrienti indicati nella tabella! Rivolgiti al diabetologo per conoscere la quantità di ciascun nutriente di cui hai bisogno ogni giorno.

### Calorie

Quando si cerca di mantenere o perdere peso, è importante tenere conto delle calorie assunte con il cibo. Rivolgiti al diabetologo per sapere di quante calorie hai bisogno ogni giorno. Utilizza questa linea per vedere se questa opzione alimentare rientra nel tuo piano. Leggi le tabelle dei valori nutrizionali per confrontare l'apporto calorico degli alimenti e individuare le opzioni meno caloriche.

### Grassi totali

Questa linea indica la quantità di grasso presente in una porzione di questo alimento. Include i grassi cosiddetti buoni, come i grassi mono e polinsaturi. Include anche i grassi che non fanno bene, come:

- Grassi saturi
- Acidi grassi trans

Mangiare cibi a basso contenuto di grassi più spesso può aiutare a controllare le calorie e a mantenere un peso corporeo sano. Un alimento a basso contenuto di grassi contiene 3 grammi o meno di grassi per porzione.

### Sodio

Il sodio non influisce sul livello di zucchero nel sangue (glicemia). Tuttavia, molte persone consumano più sodio di quanto ne abbiano bisogno. Per molte persone affette da diabete e prediabete si raccomanda di assumere non più di 2.300 milligrammi (1 cucchiaino) al giorno.<sup>1</sup> Quando pensiamo alle fonti di sodio, spesso pensiamo al sale da tavola. Ma molti dei cibi che consumiamo contengono sodio. Leggere la tabella può aiutarti a confrontare la quantità di sodio presente negli alimenti in modo da poter scegliere opzioni a basso contenuto di sodio.

## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size** 2/3 cup (55g)

Amount Per Serving

**Calories** 230

% Daily Value\*

**Total Fat** 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 160mg 7%

**Total Carbohydrate** 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

**Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 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.



Rivolgiti al diabetologo per sapere cosa includere nel tuo piano alimentare.



# LEGGERE UNA TABELLA DEI VALORI NUTRIZIONALI

## Carboidrati totali

Se si devono contare i carboidrati, questa è una sezione importante da leggere. "Carboidrati totali" include zuccheri, amidi e fibre.

## Fibre

Le fibre sono quella componente degli alimenti di origine vegetale che l'organismo non digerisce. Gli adulti devono cercare di mangiare 25-30 grammi di fibre al giorno.

## Zuccheri

Gli zuccheri fanno aumentare rapidamente la glicemia. Quindi è importante conoscere gli alimenti che contengono molti zuccheri. Evita cibi con zuccheri aggiunti. Per zucchero aggiunto si intende lo zucchero che viene aggiunto durante la lavorazione (come nelle bibite gassate o nei biscotti). Si tratta di uno zucchero diverso da quello che si trova naturalmente negli alimenti (come nella frutta).

## Proteine

Le proteine sono necessarie per l'organismo. Le proteine aiutano a sentirsi sazi, ma non fanno aumentare la glicemia. La maggior parte delle persone non assume abbastanza proteine.

## % valore giornaliero

- Un valore giornaliero  $\geq 5\%$  significa che l'alimento è povero di quel nutriente
- Un valore giornaliero  $\geq 20\%$  significa che l'alimento è ricco di quel nutriente

## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size** 2/3 cup (55g)

Amount Per Serving

**Calories**

**230**

% Daily Value\*

**Total Fat** 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 160mg **7%**

**Total Carbohydrate** 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

**Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 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.

## Raggiungi il giusto equilibrio nutrizionale:

- Mantieni basso il consumo di: grassi saturi, acidi grassi trans, colesterolo e sodio
- Assumi una quantità sufficiente di: potassio, fibre, vitamine A, D e C, calcio e ferro

Visita [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) per ulteriori risorse e per iscriverti a un programma di supporto GRATUITO per il diabete! Punta la fotocamera dello smartphone sul codice QR per accedere rapidamente al sito Web sul tuo telefono.

🍌 Alimentazione

🏃 Movimento

🩺 Trattamento

📱 Tracciamento



Scansionami!

**Bibliografia:** American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.

Novo Nordisk Inc. concede l'autorizzazione a riprodurre questo documento solo a fini educativi senza scopo di lucro, a condizione che il documento sia mantenuto nel suo formato originario e che sia visualizzato l'avviso sul copyright. Novo Nordisk Inc. si riserva il diritto di revocare questa autorizzazione in qualsiasi momento.

Cornerstones4Care® è un marchio registrato di Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk è un marchio registrato di Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Stampato negli Stati Uniti US21DI00208 novembre 2021

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

