

Alimentación saludable y conteo de carbohidratos

para personas con Diabetes tipo 1

15
CHO

20
CHO

30
CHO

45
CHO



Comida Ecuatoriana
Edición 1, 2023

CHO = carbohidrato



Autores

De la versión en español

Lucia Mantilla

M.Sc. Salud Pública. Educadora en diabetes, Directora Ejecutiva de Fundación Diabetes Juvenil Ecuador

Mercedes López

M.Sc. Nutricionista - Educadora en diabetes. Asesora de la Fundación Diabetes Juvenil Ecuador

Doménica Chacón Padovani

Nutrióloga - Fundación Diabetes Juvenil Ecuador

Aracely Basurto Calderón

MSc Diabetes - Presidenta del Centro de Educación en Diabetes FUVIDA, Ecuador, Químico y Farmacéutico, Educadora en diabetes

María Gabriela Cucalón Ramírez

Nutricionista, MSc Nutrición Clínica, Educadora en diabetes - Escuela Superior Politécnica del Litoral, ESPOL, Lifescience Faculty, ESPOL Polytechnic University, Campus Gustavo Galindo

Sara Carolina Flores Madrid

Nutricionista, MSc Nutrición Infantil - Escuela Superior Politécnica del Litoral, ESPOL, Lifescience Faculty, ESPOL Polytechnic University

Angie Melissa Moreno Aguilar

Nutricionista - Escuela Superior Politécnica del Litoral, ESPOL, Lifescience Faculty, ESPOL Polytechnic University

Carlos David Ordoñez Rosero

Nutricionista - Escuela Superior Politécnica del Litoral, ESPOL, Lifescience Faculty, ESPOL Polytechnic University

De la versión en inglés:

Sheryl Salis

Registered Dietitian, Certified Diabetes Educator - Nurture Health Solutions, Mumbai, India

Anna Pham-Short

Senior Diabetes Dietitian, PhD - Institute of Endocrinology and Diabetes, The Children's Hospital at Westmead, Sydney, Australia

Carmel Smart

Senior Endocrine Dietitian, PhD - John Hunter Children's Hospital, Newcastle, Australia

Cecile Eigenmann

Registered Nurse, Credentialed Diabetes Educator, MPH, Education Manager - Life for a Child, Diabetes Australia

Graham Ogle

Paediatric Endocrinologist, MBBS, DMedSci, General Manager - Life for a Child, Diabetes Australia

Agradecimientos

Las fotografías fueron tomadas por:

Sheryl Salis

Nurture Health Solutions, www.nurturehealthsolutions.com

Carbs & Cals

Please see their range of bestselling books and award-winning app for diabetes & weight loss at www.carbsandcals.com

Julia Zinga

Please see her book "How Much Carb in That?", www.howmuchcarbintthat.com.au

Carmel Smart

Senior Endocrine Dietitian, PhD - John Hunter Children's Hospital, Newcastle, Australia

María Gabriela Cucalón Ramírez

Nutricionista, MSc Nutrición Clínica, Educadora en diabetes - Escuela Superior Politécnica del Litoral, ESPOL, Lifescience Faculty, ESPOL Polytechnic University

Sara Carolina Flores Madrid

Nutricionista, MSc Nutrición Infantil - Escuela Superior Politécnica del Litoral, ESPOL, Lifescience Faculty, ESPOL Polytechnic University, Campus Gustavo Galindo

Angie Melissa Moreno Aguilar

Nutricionista - Escuela Superior Politécnica del Litoral, ESPOL, Lifescience Faculty, ESPOL Polytechnic University

Carlos David Ordoñez Rosero

Nutricionista - Escuela Superior Politécnica del Litoral, ESPOL, Lifescience Faculty, ESPOL Polytechnic University

Carmen Mancheno

Comunicación - Fundación Diabetes Juvenil Ecuador

Ilustraciones cedidas amablemente por:

ONG Santé Diabète

Bamako, Mali

Impresión y diseño gráfico por:

Tobias Ogle

Toggle - Digital Creative Agency, Sydney, Australia, www.heytoggle.com.au

Índice

Este libro se divide en tres secciones

	Prefacio	Página 4
	Testimonio	Página 5
1	Sección 1 - Alimentación saludable y conteo de carbohidratos: aprenderá sobre una alimentación saludable, qué alimentos contienen carbohidratos y cómo contarlos	Páginas 7 – 22
2	Sección 2 - Lista e imágenes de alimentos con carbohidratos que se comen comúnmente en Ecuador, separados en desayunos y comidas, platos principales, cereales, platillos de temporada y postres.	Páginas 23 – 29
3	Sección 3 - Lista e imágenes de alimentos con carbohidratos que se comen comúnmente en la mayoría de los países. Incluye frutas, pan, cereales, lácteos, bocadillos, alimentos de panadería, algunos alimentos de restaurante y comidas rápidas	Páginas 31 – 43
	Reconocimientos a trabajos de arte	Páginas 44 – 45

Prefacio

El control de la Diabetes tipo 1 es un acto de equilibrio entre tres grandes jugadores: la insulina, la alimentación y el ejercicio. Esto no es fácil, particularmente para los(as) niños(as) y adolescentes debido a los sentimientos y cambios propios de esta etapa de su vida.

Sin embargo un correcto cuidado de la diabetes, permite que, los(as) jóvenes con diabetes pueden llevar vidas plenas, activas y evitar complicaciones derivadas de un manejo inadecuado. Saber cuántos carbohidratos hay en cada comida es una herramienta fundamental de esto.

Este libro ayudará a enseñar a los(as) jóvenes con diabetes y a sus familias sobre alimentación saludable y brindará herramientas para calcular las cantidades de carbohidratos en los alimentos que comen; de manera que puedan ajustar las dosis de insulina de acuerdo con los carbohidratos que consumen.

En la Sección 1 de este libro encontrarás por qué es importante contar los carbohidratos. La Sección 2 hace un trabajo magnífico al cubrir la gran variedad de alimentos en Ecuador, y la Sección 3 cubre alimentos internacionales comunes. Esta es la tercera versión del recurso y seguirán otras versiones para otros países. El diseño de esta obra hace que esto sea más fácil de hacer, ya que, para cada nueva versión, las Secciones 1 y 3 permanecerán prácticamente sin cambios.

Life for a Child (LFAC) y la Sociedad Internacional de Diabetes Pediátrica y del Adolescente (ISPAD) se complacen en respaldar este nuevo recurso y agradecen a todos los autores y colaboradores.



Dr. Graham Ogle
Director General
Life for a Child



Dr. Carine de Beaufort
Ex Presidenta
Sociedad Internacional de Diabetes Pediátrica y del Adolescente (ISPAD)

Testimonio

Mi nombre es María Emilia Espejo Freire tengo 28 y desde hace más de 20 años tengo diabetes tipo 1 y ha sido un constante juego de aprender y reaprender nuevas estrategias para poder tener un mejor control. Inicialmente mi tratamiento se basó (aparte de la reposición de insulina) en un manejo estricto de la comida, con muchas balanzas y tacitas medidoras junto con un libro de alimentos, que explicaba cuáles son los que tienen más carbohidratos y cuántas porciones de ellos podía comer. A la corta edad de 7 años yo vivía con hambre porque nunca me saciaba, pero también vivía con miedo de que algo malo me pase por comer más de la cuenta. Tenía un amor – odio por la comida.

Poco después (a los 9) aprendí sobre el conteo de carbohidratos y la libertad que me dio es algo incomparable, no me volví experta de la noche a la mañana, incluso ahora continúo aprendiendo, pero el adaptar mi dosis de insulina a la alimentación y no la alimentación a la dosis que me daba el médico me permitió relajarme un poco, probar nuevos alimentos y no sentir que mi alimentación estaba limitada. Ahora, el último cambio que he implementado es el juego con el índice glucémico en todas mis comidas: según el valor de mi glicemia y su tendencia, según el nivel de actividad física que he hecho, según qué planeo hacer después. En mi control esta herramienta está presente todos los días, todo el tiempo y creo que ha sido un pilar trascendental en mi relación con la comida y en mi adecuado control glicémico.

María Emilia Espejo Freire

28 años, Diabetes mellitus desde los 7 años

1

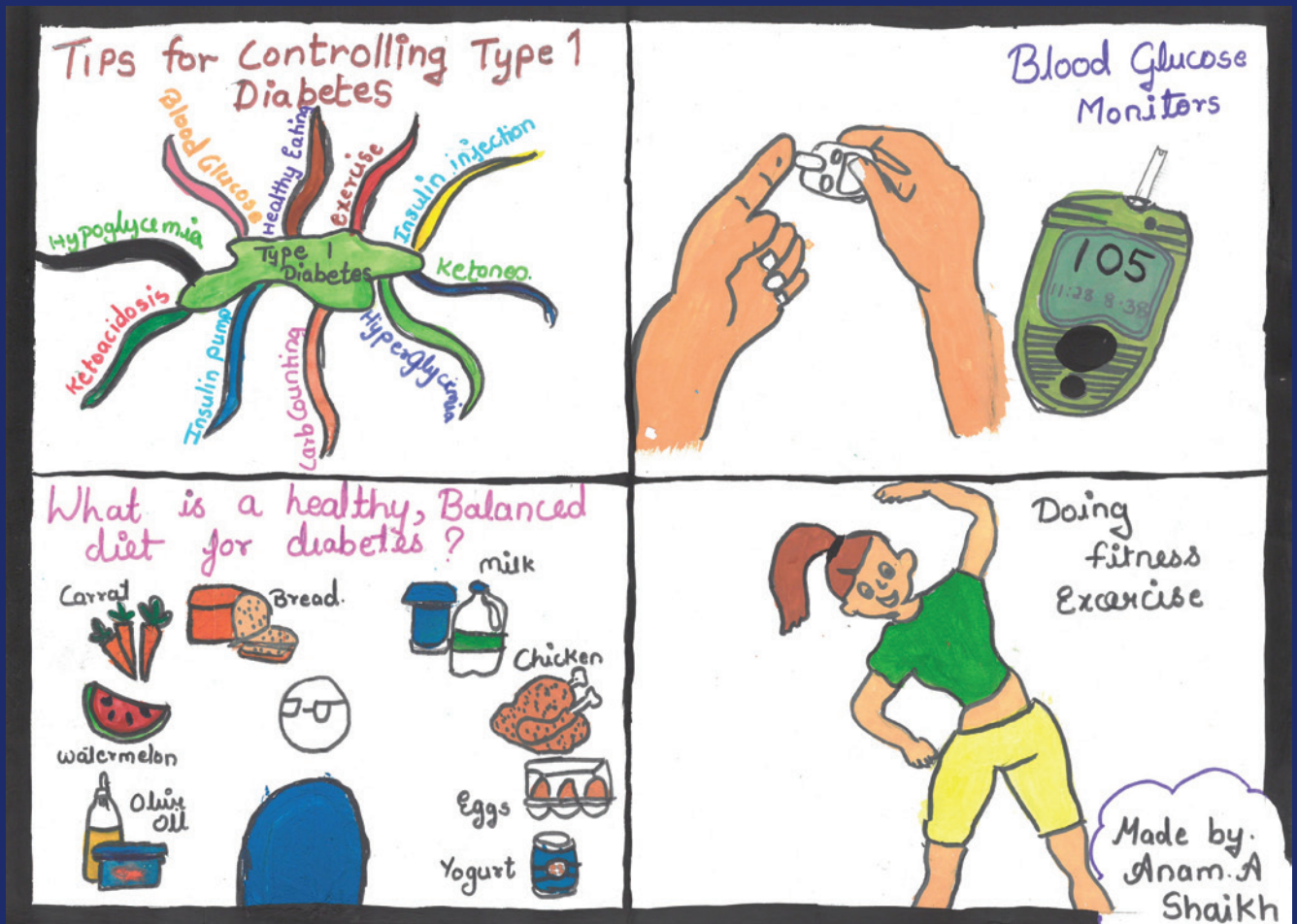
Alimentación saludable y conteo de carbohidratos

Cuando tú o tu **hijo(a)** son diagnosticados con diabetes, una de las cosas que probablemente viene a su mente es que deben dejar de consumir sus alimentos favoritos. ¡No es verdad! La buena noticia es que no existe una dieta específica para personas que viven con diabetes. Niños(as) y adultos con diabetes pueden comer la misma comida saludable que el resto de la familia.

Sin embargo, es importante prestar especial atención para conocer la cantidad y calidad de los carbohidratos que se deben consumir.

Este manual es para las personas que viven con Diabetes tipo 1 y sus familiares. Les enseñará cómo preparar o elegir opciones de comida saludable, comida típica y contar los carbohidratos en sus comidas y/o refrigerios.

Las personas con Diabetes tipo 1 necesitan relacionar su dosis de insulina rápida o ultrarrápida con la cantidad de carbohidratos que comen. Esto ayuda a evitar niveles altos y bajos de glucosa.

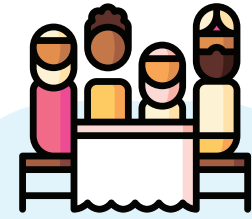


¿Qué es una alimentación saludable?

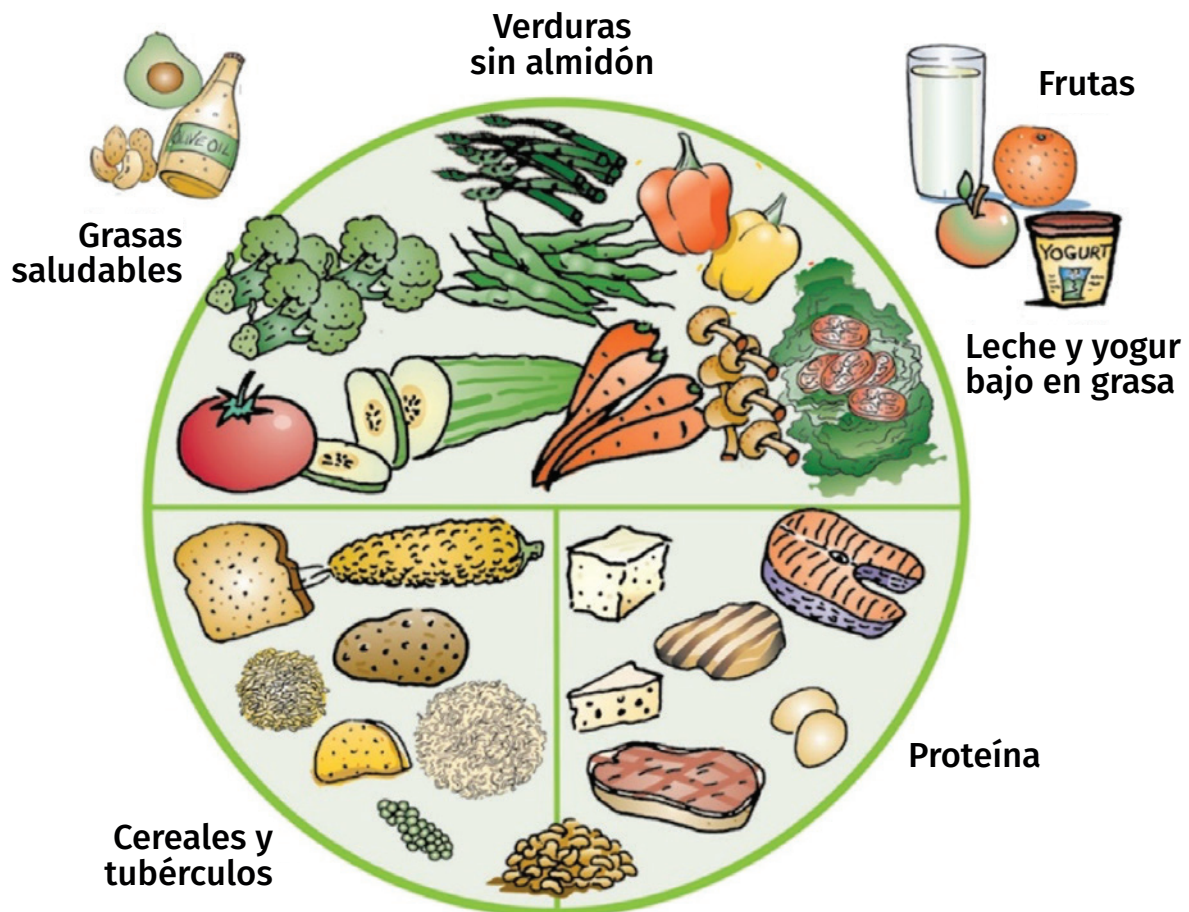
Comer saludable es importante para todas las personas. Implica comer una amplia variedad de alimentos nutritivos.

Usar el plato saludable podría ayudar en tu plan de alimentación.

El siguiente plato te muestra la cantidad de alimentos de los diferentes grupos que deberíamos comer.



Niños(as) y adultos con diabetes pueden comer la misma comida saludable que el resto de la familia.



Guía de alimentación saludable:

- ✓ Una alimentación saludable debe ser variada. No es necesario una alimentación especial.
- ✓ Incluye tres comidas al día sin saltarte ninguna.
- ✓ Si necesitas refrigerios consume poca cantidad de carbohidratos (por ejemplo, una pieza de fruta o yogur). Consume tu colación dos o tres horas antes o después de tus comidas principales.
- ✓ Consume alimentos ricos en fibra como cereales integrales, quinoa, leguminosas, verduras y alguna porción pequeña de fruta, nueces y semillas.

Estos te hacen sentir satisfecho por más tiempo y pueden mejorar tus niveles de glucosa.

Hábitos importantes entre alimentación saludable y aplicación de insulina:

- ✓ **¡Asegúrate de ponerte tus dosis de insulina rápida o ultrarrápida antes de consumir alimentos que contienen carbohidratos!**
- ✓ Si consumes un refrigerio que contenga menos de 10 gramos de carbohidratos no necesariamente requerirás de insulina.
- ✓ Evita consumir bebidas con azúcar y prefiere tomar agua.
- ✓ Evita comer delante de las pantallas (por ejemplo, TV, celular, tableta y computadora). Pon atención en los alimentos y colaciones que estás consumiendo.
- ✓ Mantén un peso saludable (ten cuidado con el consumo de comida rápida y fuera de casa. Pon atención en el tamaño de la porción y mantente activo todos los días).

Alimentos saludables:

Verduras (pepinillo, tomate, zanahoria, lechuga, etc.)



Leguminosas (garbanzos, lentejas, fréjoles y habas, alverjas)



Frutas



Lácteos



Cereales integrales



Carne magra, pescado, pollo, nueces y huevo



Alimentos que contengan grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (por ejemplo: aguacate, aceite de oliva, mantequilla de maní, aceite de canola y girasol)



¿Qué son los alimentos con carbohidratos?

Los alimentos con carbohidratos son:

- Cereales y sus derivados (por ejemplo, maíz, pan, arroz, pasta), tubérculos (por ejemplo, papa, yuca y camote) y otras leguminosas (chocho, garbanzo, alverja, haba, fréjol y lentejas).
- Azúcares naturales de la fruta y la leche, y el azúcar añadido en refrescos, dulces, galletas, chocolates y muchos alimentos envasados.

¡Comer cantidades adecuadas de carbohidratos saludables es esencial para mantener una buena salud!



Quando tienes Diabetes tipo 1 necesitas aplicarte insulina porque tu cuerpo ya no la produce.

¿Cómo afectan los carbohidratos a tus niveles de glucosa en la sangre?

Quando comes alimentos que contienen carbohidratos, estos se descomponen en glucosa (una forma de azúcar). La glucosa luego termina en tu sangre y la usa como energía para hacer funcionar tu cuerpo; algo similar a la gasolina que hace funcionar un automóvil. La cantidad de glucosa en la sangre se llama nivel de glucosa en sangre y se mide en mg /dL. Para convertir la glucosa en energía necesitamos insulina.

La insulina funciona como una llave que abre las puertas de las células de nuestro cuerpo. Una vez que se abre la puerta, la glucosa de la sangre puede entrar y es utilizada como energía para el funcionamiento del organismo.



Monitoreo de la glucosa en sangre

Una gota de sangre de tu dedo medida con tu glucómetro (medidor de glucosa) te dirá cuál es tu nivel de glucosa en sangre (mg/dL).

Monitorear regularmente tus niveles de glucosa en sangre, es clave para mantenerlos lo más cerca posible del rango objetivo (saludable).

Metas de niveles de glucosa en sangre (ADA)

Antes de una comida	4-7 mmol/L	70-130 mg/dL
2-3 horas después de una comida principal	5-10 mmol/L	90-180 mg/dL

¿Qué es el conteo de carbohidratos y por qué es importante?

El conteo de carbohidratos es una forma de estimar la cantidad de carbohidratos en diferentes alimentos. Es importante que la dosis de insulina que tú o tu hijo(a) se aplicarán coincidan con la cantidad de alimentos con carbohidratos de la comida. Esto evitará niveles altos o bajos de glucosa en la sangre.

Con la ayuda de este libro, el profesional de la salud te enseñará a contar con precisión la cantidad de carbohidratos en las comidas y refrigerios que comes. Esto te permitirá hacer coincidir mejor las dosis de insulina con la cantidad de carbohidratos de los de los alimentos que comes.



¡Recuerda!
Cuantos más carbohidratos comes, más insulina de acción rápida o ultrarrápida necesitarás inyectarte.

Esquemas de insulina

El tipo de insulina y el número de aplicaciones por día determinarán cómo distribuir la ingesta de carbohidratos a lo largo del día. Hay tres esquemas o tratamientos comunes de insulina:

1 Dos dosis fijas por día

Por lo general, consiste en una premezcla o combinación de insulina de acción intermedia y ultrarrápida, administrada antes del desayuno y la cena. Esto implica que debes comer las mismas cantidades exactas de alimentos con carbohidratos a la misma hora todos los días (generalmente 3 comidas y 3 colaciones). No te permite ajustar las dosis de insulina para comer alimentos extra o no consumirlos.

2 Múltiples aplicaciones diarias

También se llama esquema basal/bolo. Esto generalmente implica una combinación de insulina de acción intermedia o prolongada (basal) y una insulina de acción ultrarrápida o rápida (también llamada bolo). La insulina basal se usa una o dos veces al día y la insulina en bolo se administra tres o más veces al día antes de las comidas y, a veces, también antes de los refrigerios.

3 Bomba de insulina

Esta terapia proporciona una dosis basal de insulina que es administrada de forma continua y automática por la bomba.

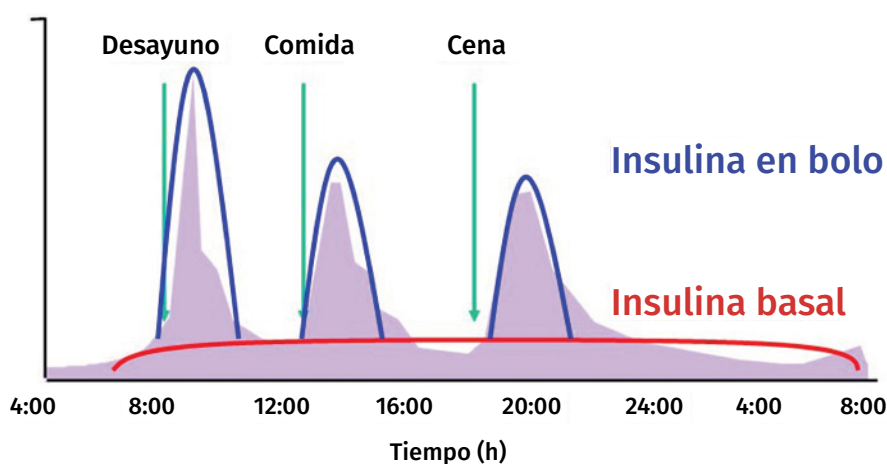
La insulina en bolo se administra manualmente operando la bomba cada vez que la persona come un alimento que contiene carbohidratos.

La relación entre insulina y carbohidrato es la cantidad de carbohidratos (en gramos) cubierta por una unidad de insulina de acción ultrarrápida o rápida (por ejemplo: se necesita una unidad de insulina de acción rápida o ultrarrápida por cada 20 gramos de carbohidratos consumidos).

La relación insulina-carbohidrato variará dependiendo del peso corporal, la actividad física, qué tan sensible es el cuerpo a la insulina y además, puede ser distinto en diferentes momentos del día. Tu médico de la diabetes o nutricionista- educador discutirá y decidirá la dosis contigo.

¿Cómo hago coincidir mi dosis de insulina con los carbohidratos de los alimentos que consumo?

Los niveles de glucosa en la sangre comienzan a aumentar aproximadamente 15 minutos después de comer alimentos que contienen carbohidratos. Alcanzan un pico alrededor de 1 hora y luego descienden lentamente. Los niveles de glucosa en sangre deben llegar a un nivel o rango saludable dentro de las dos o tres horas posteriores a la comida.



Adaptado de White JR, et al. *Postgrad Med.* 2003; 113:30-36.

El aumento y la disminución de niveles de glucosa en la sangre dependen de la precisión con la que la dosis de insulina en bolo administrada cubra la cantidad de carbohidratos que consumes. En el gráfico anterior, la dosis de insulina por bolo se combina perfectamente.



¡Recomendación!

Anotar tus niveles de glucosa en sangre, alimentos con carbohidratos y dosis de insulina durante unos días, te ayudará a ti y a tu equipo de atención médica a ajustar tu relación insulina-carbohidrato.



¡Importante!
¡NO modifiques tu dosis de insulina NPH o de acción prolongada para tu comida!

El nivel de glucosa en sangre aumenta después de cada comida, como se muestra en morado.

Carbohidratos, proteínas y grasas

Carbohidratos

Los carbohidratos se descomponen inmediatamente en glucosa y son los nutrientes que tienen mayor efecto sobre los niveles de glucosa en sangre. La mayoría de los carbohidratos que consumes deben ser opciones saludables, como cereales y tubérculos, leguminosas, frutas, leche y sus derivados. Elige alimentos con carbohidratos que tengan un Índice Glucémico (IG) bajo (se explica más adelante).

Los alimentos que contienen carbohidratos incluyen:

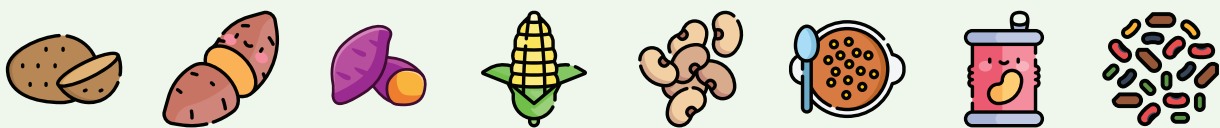
Cereales: Incluye pan redondo, pan de molde, pan de agua, arroz, fideo, avena, choclo, mote, tostado, canguil, cereal de desayuno, harina, bizcochos, galleta (tipo María o de animalitos), tortillas de maíz o trigo, quimbolito, humitas, tamal y quinoa. Los cereales integrales son la mejor opción.



Frutas: Incluye todas las frutas frescas como manzana, naranja, pera, plátano, papaya, piña, melón, mango, sandía, uvas, otras frutas de temporada, frutos secos (como pasas, higos, arándanos, ciruelas, dátiles,) y frutas en almíbar. Plátano o guineo, verde, maqueño, maduro y orito (variedades de plátano).



Tubérculos y leguminosas: Incluye papa, camote, yuca y leguminosas como fréjol, lentejas, alverja, vainita, habas, garbanzos, chochos y soya.



Verduras bajas en carbohidratos: La mayoría de las verduras tienen bajo contenido de carbohidratos y son importantes para una buena salud. Consume abundantes verduras incluyendo tomate, pepino, apio, zanahorias, pimiento, champiñones, brócoli, sambo, col, lechuga, zapallo, zuquini, rábano, remolacha, cebolla, berenjena, espinaca, espárragos, alcachofas, achogcha, etc. Se pueden comer en ensalada, sopa, salteados o como verdura al vapor. Las verduras congeladas también son una opción saludable.



Leche y sus derivados: Incluye leche, yogur, helado y postres con leche.



Alimentos procesados y comida rápida: Incluye comida chatarra como papas fritas, chifles, yucas, maíz reventado, tortillas (snacks), galletas saladas, magdalenas y chocolates. La comida rápida como hamburguesas, papas fritas, hot-dogs y pizza. **No se recomienda consumir estos alimentos con regularidad ni en exceso, ya que pueden causar niveles altos de glucosa en sangre y provocar un aumento de peso no saludable.**



Alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar: Incluye gaseosas con azúcar, licores, jugos, caramelos, bebidas deportivas, gelatina, mermeladas y azúcar. **Estos alimentos no son una buena opción. Pueden causar niveles altos de glucosa en sangre y provocar un aumento de peso no saludable. Sin embargo, algunos de estos alimentos pueden ser apropiados para tratar los niveles bajos de glucosa en sangre (hipoglucemia).**

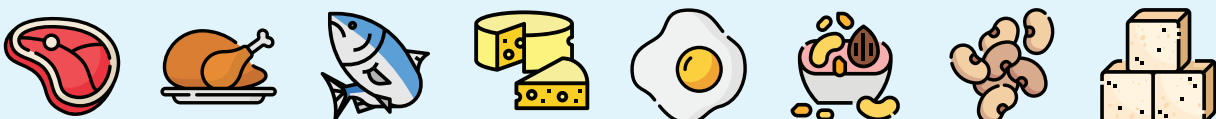


Proteínas

Los alimentos con proteínas ayudan a tu cuerpo a crecer, desarrollar y reparar el tejido corporal. Necesitas comer alimentos con proteínas todos los días. **NOTA:** Algunos alimentos con proteínas como las leguminosas (Fréjoles y lentejas) y los lácteos (leche y yogur) también contienen carbohidratos y debes tomarlos en cuenta al contar los carbohidratos. Los alimentos de origen animal como pollo, pescado, mariscos, huevos y carne no contienen carbohidratos.

Los alimentos que contienen proteínas incluyen:

Carne magra, pollo, pescado, mariscos, lácteos (requesón, queso, leche, yogur), huevos, semillas (por ejemplo, almendras, nueces, pistachos, maní), tofu y leguminosas como: lentejas, fréjoles, alverja, habas, garbanzos y chochos. Elige alimentos con proteínas que sean bajos en grasas saturadas, es decir, carne magra (pollo sin piel, huevos y pescado).



Aceites y grasas

Las grasas forman parte de una dieta saludable y son esenciales para el crecimiento y el desarrollo. Sin embargo, utilízalas en pequeñas cantidades (aproximadamente 4 cucharaditas de aceite o grasa por día), pues demasiada grasa o aceite puede provocar un aumento de peso. Consúltalo con tu nutriólogo(a).

Los alimentos que contienen aceites y grasas incluyen:

Grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas: Incluyen grasas saludables como aceite de girasol, aceite de oliva, aceite de canola, aceite de maíz, mantequilla de maní, nueces, aguacate, semillas de girasol, semillas de linaza y chía.

Incluye alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 como pescados grasos: sardinas, atún y salmón, semillas de chía, semillas de linaza y nueces. Estos son los mejores tipos de grasas.



Grasas no saludables: Limita los alimentos con alto contenido de grasas saturadas o trans, como: aceite de palma, manteca de cerdo, la crema, la mantequilla, la manteca, la margarina y los alimentos procesados. Demasiada grasa saturada puede elevar los niveles de colesterol en sangre y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.



¡VE POCO A POCO!

Los pasteles, chocolates, dulces y comida rápida son antojos que puedes comer en ocasiones especiales como todo el mundo. ¡Pero asegúrate de contar los carbohidratos y administrar insulina extra de acción ultrarrápida o rápida!



Consulta con tu nutriólogo(a) o profesional de la salud cuáles son los alimentos y las cantidades adecuadas para ti.

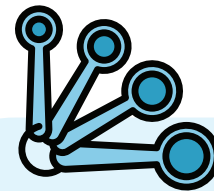
¿Cómo contar los carbohidratos?

Los carbohidratos se miden en gramos (g) y pueden contarse en gramos, equivalentes o porciones. En este manual solo nos referiremos a los gramos.

Para contar carbohidratos:

- 1** **Identifica los alimentos que contienen carbohidratos**
 Identifica los alimentos de tu comida o colación que contienen carbohidratos, por ejemplo, en la imagen de abajo están el arroz y las naranjas.
- 2** **Mide los alimentos que contienen carbohidratos**
 Usa tazas medidoras, cucharas o báscula de cocina para medir la cantidad de alimentos con carbohidratos que comerás, por ejemplo, 1 taza de arroz y 2 piezas de naranja.
- 3** **Calcula la cantidad de carbohidratos**
 Utiliza este manual, una lista de alimentos, una aplicación del celular o las etiquetas de los alimentos para calcular la cantidad de carbohidratos que consumirás.

Identifica los alimentos que contienen carbohidratos: arroz y naranjas.



Como con cada nueva habilidad "la práctica hace al maestro". Cuanta más atención prestes al conteo de carbohidratos, mejor lo harás. ¡Valdrá la pena el esfuerzo!

Herramientas para ayudarte a contar los carbohidratos

- ✓ Los sitios web y las aplicaciones móviles como MyPlateContador o FatSecret proporcionan valores nutrimentales de más de 2 mil alimentos, disponibles en web o en la tienda Google Play / App Store
- ✓ Tazas y cucharas medidoras, báscula de alimentos de cocina.
- ✓ Imágenes de tazas y cucharas medidoras.
- ✓ Listas de alimentos con carbohidratos que el(la) nutriólogo(a) o Educador en diabetes puedan compartir.
- ✓ Las secciones 2 y 3 de este manual proporcionan imágenes de alimentos y la cantidad de carbohidratos en gramos en cada uno de ellos.

Asegúrate de verificar el volumen de tus tazas medidoras.



¿Tengo que pesar y medir los alimentos todo el tiempo?

Es una buena idea empezar a medir los alimentos para saber cuáles son las porciones de comida habituales.

Puedes optar por medir o pesar los alimentos todo el tiempo.

Si no es así, es una buena idea controlar el tamaño de las porciones con regularidad o cuando notes que tus niveles de glucosa en sangre o los de tu hijo/a fluctúan más de lo habitual. Esto puede indicar que es posible que sea necesario ajustar las dosis de insulina.



¡Recomendación!
Puedes llevar un diario con las cantidades de carbohidratos que has calculado para las diferentes comidas.

Etiquetas de los alimentos

Leer y comprender las etiquetas de los alimentos en los productos envasados puede ayudarte a elegir opciones saludables. También puede ayudar a calcular las cantidades de carbohidratos y comparar productos.

La tabla nutrimental proporciona detalles de la cantidad de carbohidratos, grasas, proteínas y otros nutrimentos que contiene ese alimento. No todas las etiquetas de los alimentos son iguales. Hemos descrito un tipo a continuación.

Tamaño de la porción

En Ecuador, la declaración del etiquetado nutricional corresponde a una porción cuya cantidad se detalla en la etiqueta del producto. Si se consume más o menos de la cantidad estipulada como "porción" se deberán realizar las operaciones correspondientes mediante la "regla de 3".

Por ejemplo: Si consumes 2 porciones (30 gramos cada una), entonces la operación para obtener el contenido de cada nutrimento es la siguiente:

Consumo del producto: $30 \text{ g} \times 2 = 60 \text{ g}$

Para carbohidratos se reporta 20 gramos en 30 gramos del producto, entonces:

$60 \text{ g} \times 20 \text{ g} / 30 \text{ g} = 40 \text{ gramos de carbohidratos}$

Declaración nutrimental por 30g

Contenido energético	150 kcal (629 kJ)
Proteínas	3 g
Grasas totales	6 g
Grasas saturadas	2.5 g
Grasas trans	0 mg
Carbohidratos totales	20 g
Azúcares	3 g
Azúcares añadidos	0 g
Fibra dietética	0 g
Sodio	240 mg

Carbohidratos totales

Este valor incluye almidones, fibra y azúcares en los alimentos.

Utilice los "carbohidratos totales" y reste la cantidad de "fibra dietética" para calcular la cantidad neta de carbohidratos que consumirá. En este ejemplo:

30 g de una porción del producto contiene 20 gramos de carbohidratos y 0 gramos de fibra, por tanto, consumirá 20 gramos de carbohidratos por cada porción.



¡Ten cuidado!

El tamaño de la porción en la etiqueta (30 g) NO siempre es el mismo que el tamaño de la porción que comerás. Si el tamaño de tu porción es mayor, la cantidad de carbohidratos (g) será mayor.

Ingredientes

Todos los ingredientes utilizados en este producto se enumeran aquí. Se enumeran en orden de mayor a menor peso. Observar esta lista ayuda a determinar si un producto tiene un alto contenido de grasa, azúcar o sal.

Ingredientes: Harina de trigo fortificada (hierro, niacina, tiamina, riboflavina y ácido fólico), grasa vegetal, azúcar, leudantes (bicarbonato de amonio, bicarbonato de sodio, fosfato monocalcico) azúcar invertida, sal, extracto de malta, emulsionante (lecitina de soya). Contiene: "gluten y soya". Puede contener trazas de leche (lactosa)".

El sistema gráfico (semáforo nutricional) está diseñado en base a 100 g o 100 ml del producto. Es agregado en el etiquetado nutricional según los siguientes parámetros:

GRASAS TOTALES

Bajo: ≤ 3 g en 100g

(Líquidos: ≤ 1.5g en 100ml)

Medio: > 3g o < 20g en 100g

(Líquidos: > 1.5g o < 10g en 100 ml)

Alto: ≥ 20g en 100 g

(Líquidos: ≥ 10g en 100 ml)

AZÚCARES:

Bajo: ≤ 5 g en 100g

(Líquidos: ≤ 2.5g en 100ml)

Medio: > 5g o < 15g en 100g

(Líquidos: > 2.5g o < 7.5g en 100 ml)

Alto: ≥ 15g en 100 g

(Líquidos: ≥ 7.5g en 100 ml)

SAL (SODIO):

Bajo: ≤ 120mg de sodio en 100g o 100ml

Medio: > 120 mg o < 600mg de sodio en 100g o 100ml

Alto: ≥ 600 mg de sodio en 100g o 100ml

Además, el sistema gráfico en el rotulado nutricional se rige bajo las siguientes consideraciones:

- Es incluido en los alimentos procesados que por su naturaleza o composición de origen contengan uno o varios de los parámetros mencionados (grasas, sal, azúcar).
- Es excluido en el caso de que los parámetros mencionados han sido agregados durante el proceso, en los preparados de inicio y continuación para alimentación de lactantes, alimentos complementarios o para regímenes especiales (harinas y aditivos alimentarios).

No se incluye en alimentos cuyos parámetros mencionados son de origen animal.

ALTO en **SAL**

MEDIO en **AZÚCAR**

MEDIO en **GRASA**

Requisitos***

Profundizando en el conteo de carbohidratos

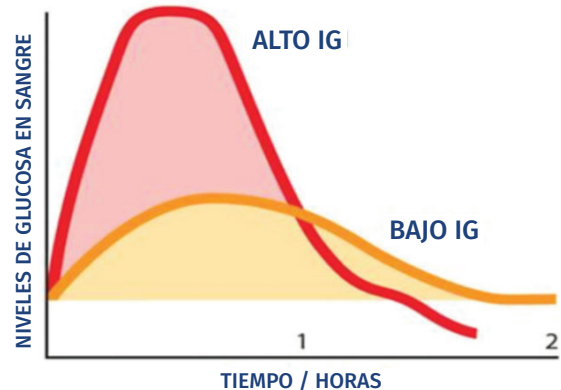
Una vez que has dominado los conceptos básicos del conteo de carbohidratos, es importante aprender el impacto que tienen los demás componentes de los alimentos en los niveles de glucosa en sangre.

Índice glucémico

Diferentes tipos de carbohidratos ocasionarán que tu glucosa o la de tu hijo/a aumenten de manera más lenta o rápida. El índice glucémico (IG) mide qué tan rápido tu glucosa o la de tu hijo/a aumenta tras comer un alimento con carbohidratos.

Carbohidratos con bajo IG = Más lenta, menor elevación de niveles de glucosa
Alimentos con alto IG = Más rápida, mayor elevación de niveles de glucosa

Es importante incluir un alimento con carbohidratos de bajo IG en cada comida o **cambiar** aquellos alimentos con alto IG por bajos.



Para más información sobre el índice glucémico, consulta la Fundación IG en www.gisymbol.com

Grasas y proteínas

Las comidas altas en proteínas y grasas pueden causar niveles de glucosa elevados a partir de las 3-5 horas después de comer. Estas comidas pueden necesitar de insulina extra, además de la requerida para la porción de carbohidratos de los alimentos.



Si utilizas bomba de insulina, las comidas altas en grasas y proteínas pueden requerir un bolo mixto (como se muestra en la imagen No.3 más abajo).

Para manejar este tipo de comidas, lo mejor es recibir recomendaciones del equipo de profesionales de la salud encargado del cuidado de tu diabetes.



¡Importante!

Los carbohidratos aumentan los niveles de glucosa mucho más que las proteínas y grasas. Es importante realizar el conteo de carbohidratos correctamente antes de avanzar a considerar las grasas y proteínas.

Comer fuera de casa

Los(as) niños(as) y adultos con diabetes pueden disfrutar de comer fuera con amigos y familia. Intenta “estimar” la cantidad de carbohidratos que aportan los alimentos basándote en lo que comerías usualmente en casa. Puedes encontrar la cantidad de carbohidratos que aportan los alimentos en libros, páginas de internet, aplicaciones en el celular, o en las páginas del restaurante o café. También podrías buscar ayuda de un profesional de la salud si decides el menú con anticipación.

No siempre lo harás correctamente y no pasa nada! Puedes tomar nota para la próxima vez.

Alcohol

- ✓ No te apliques insulina cuando consumes alcohol. El alcohol puede causar una hipoglucemia retardada (bajo nivel de glucosa) y esto puede ser peligroso, especialmente durante la noche.
- ✓ Limita el consumo de alcohol a una o dos bebidas estándar. Si tomas más, el riesgo de presentar una hipoglucemia es mayor.
- ✓ Podrías necesitar ajustar las dosis de insulina o comer más carbohidratos para prevenir hipoglucemias.
- ✓ Asegúrate de informarle a un adulto o amigo responsable si estás consumiendo alcohol y siempre usa tu identificación de diabetes.
- ✓ El exceso de alcohol puede causar un aumento de peso, ya que aporta muchas calorías.
- ✓ No tomes alcohol hasta ser mayor de edad.
- ✓ No tomes y manejes!







¡Cuidado!

El consumo de alcohol puede causar una hipoglucemia retardada. Si has estado tomando alcohol, es importante comer carbohidratos antes de irte a dormir. Con mayor razón si has estado haciendo ejercicio o te has mantenido activo, por ejemplo, bailando. Revisa tus niveles de glucosa más seguido, ¡especialmente antes de irte a dormir y durante la noche!

Bebidas alcohólicas dulces

Algunas bebidas alcohólicas, como aquellas con refresco, tienen mucha azúcar añadida que aumentarán los niveles de glucosa temporalmente. No obstante, te encuentras en riesgo de presentar una hipoglucemia retardada incluso si tienes este pico temporal. Sé consciente si te mantienes activo mientras tomas alcohol (por ejemplo, bailando). Puedes necesitar consumir alimentos extras que contengan carbohidratos. **Conversa con el equipo de profesionales de la salud encargado del cuidado de tu diabetes para recibir más recomendaciones sobre cómo mantenerte seguro mientras tomas alcohol.**

Una bebida estándar es:

<p>350 ml de cerveza regular</p>  <p>aprox. 5% de alcohol</p>	=	<p>240 ml de licor de malta (mostrado en un vaso de 350 ml)</p>  <p>aprox. 7% de alcohol</p>	=	<p>150 ml de vino de mesa</p>  <p>aprox. 12% de alcohol</p>	=	<p>45 ml (1 shot) de algún licor con 40% o más de alcohol (whisky, gín, ron, vodka, tequila, etc.)</p>  <p>aprox. 40% de alcohol</p>
--	---	---	---	---	---	---



Actividad física

Es importante mantenerse físicamente activo todos los días para mantener una buena salud. El ejercicio puede aumentar el riesgo de hipoglucemia (bajo nivel de glucosa) durante o incluso varias horas después de realizarlo. Aunque los ejercicios de alta intensidad como entrenamientos de fuerza, saltar o trabajos de jardinería pesados pueden aumentar temporalmente los niveles de glucosa. Así que, es importante revisar tus niveles de glucosa antes, durante y después del ejercicio.

Sigue estos pasos para activarte de manera segura:

Antes

- ✓ Revisa tu glucosa en sangre, con el objetivo de estar entre 90-180 mg/dL.
- ✓ Come 10-20 gramos de carbohidratos si tu glucosa se encuentra debajo de 90 mg/dL o si harás ejercicio por más de 45 minutos.
- ✓ Lleva contigo tu kit de emergencia para casos de hipoglucemia (por ejemplo tabletas de glucosa, jugo, gomitas, azúcar, fruta, galletas simples).

Durante

- ✓ Siempre usa o lleva un identificador de diabetes (por ejemplo, un brazalete, collar, tarjeta).
- ✓ Revisa frecuentemente tus niveles de glucosa.
- ✓ Toma muchos líquidos – de preferencia agua.
- ✓ Considera consumir una bebida o colación que contenga carbohidratos si harás ejercicio por más de una hora o si este será vigoroso (por ejemplo, correr, trabajo de campo, etc).

Después

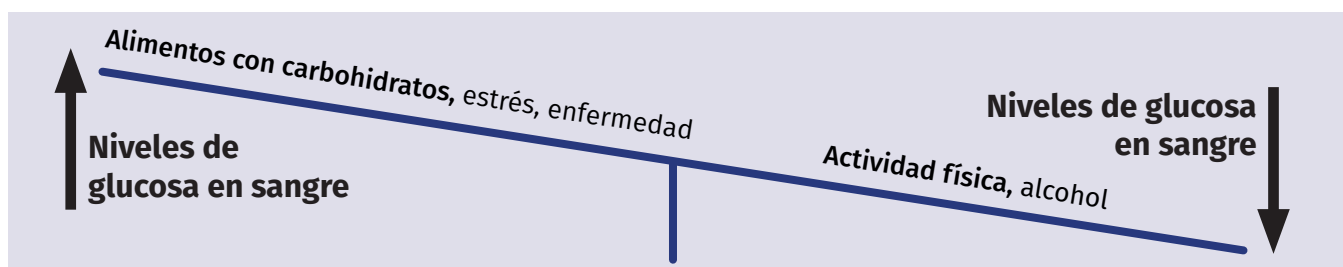
- ✓ Come una colación que contenga carbohidratos y proteínas (por ejemplo, yogur, un sándwich de mantequilla de maní o una comida que sea fuente de proteína con arroz).
- ✓ Revisa tus niveles de glucosa inmediatamente después de hacer ejercicio, antes de irte a dormir y durante la noche.
- ✓ ¡No tomes alcohol! Aumenta el riesgo de una hipoglucemia retardada (incluso durante la noche).

Importante

- ✓ Diferentes tipos de ejercicio afectarán tus niveles de glucosa de distintas formas. Por ejemplo, los ejercicios de alta intensidad podrían aumentar los niveles de glucosa al principio y después bajarlos, mientras que la natación tiende a disminuirlos.
- ✓ No realices ejercicios de alta intensidad si tus niveles de glucosa o las de tu hijo/a se encuentran por arriba de 270 mg/dL. Esto podría aumentar aún más los niveles de glucosa y ser peligroso.
- ✓ Las dosis de insulina pueden ser reducidas cuando la actividad física es planeada, con el fin de minimizar la cantidad de carbohidratos extra que tú o tu hijo/a necesitarán consumir.
- ✓ Todos somos únicos - conforme más ejercicio hagas y con mayor frecuencia revises tus niveles de glucosa, conocerás mejor tu cuerpo y cómo responde.
- ✓ ¡Conversa siempre con tu equipo de atención médica en diabetes para recibir recomendaciones personalizadas!



¡Recuerda!
La actividad física,
estrés, enfermedad
y alcohol también
pueden afectar tus
niveles de glucosa.



2 Alimentos con carbohidratos comúnmente consumidos en Ecuador

Esta sección brinda imágenes y la cantidad de carbohidratos de algunos de los alimentos con carbohidratos tradicionales y más comunes que se consumen en Ecuador. Los valores de carbohidratos mencionados en este libro son solo estimaciones, ya que muchos factores pueden afectar las cantidades, por ejemplo, el método de preparación, etc.

Las siguientes imágenes están separadas en desayunos platos principales, platillos de temporada, bebidas, postres y frutas comúnmente consumidas en Ecuador.

Todas las medidas del recipiente utilizadas en esta sección se refieren a una taza de 250 ml, 1 plato de 26 cm, y un tazón de 250 ml.



Desayunos



26 cm

Empanada de viento

1 69g 24g
pieza peso carbs



26 cm

Quimbolito

1 174g 38g
pieza peso carbs

Tazón = 250 ml



Encebollado

1 359g 21g
pieza peso carbs



26 cm

Humita

1 138g 15g
pieza peso carbs



26 cm

Bolón de verde

1 339g 80g
pieza peso carbs



26 cm

Bollo

1 210g 34g
pieza peso carbs



26 cm

Tigrillo

1 254g 32g
pieza peso carbs



26 cm

Patacones

6 130g 45g
piezas peso carbs



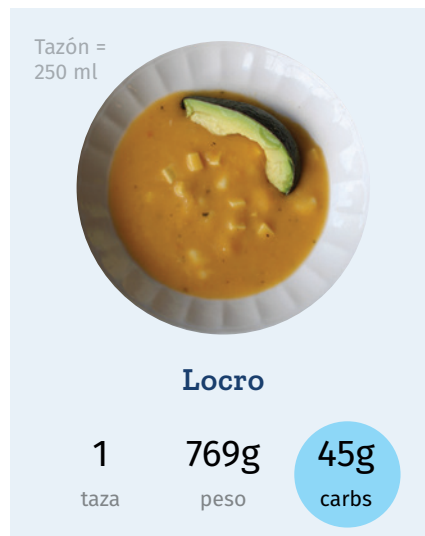
26 cm

Corviche

1 104g 21g
pieza peso carbs



Sopas y platos fuertes





26 cm

Seco de pollo

1 355g
pieza peso

Con Arroz 45g carbs


Con Arroz y 75g carbs
½ maduro



26 cm

Bandera ecuatoriana
(los carbohidratos se encuentran en el plátano que contiene el sango, la papa y pasta de maní de la guatita y en la porción de arroz)

1 388g 78g
pieza peso carbs



26 cm

Guatita

1 292g 54g
pieza peso carbs



26 cm

Sango

1 254g 59g
pieza peso carbs



26 cm

Arroz con camarón

1 264g 45g
pieza peso carbs



26 cm

Llapingacho

1 293g 42g
pieza peso carbs



26 cm

Arroz con pescado frito

1 298g 56g
pieza peso carbs

Tazón = 250 ml



Caldo de salchicha

1 307g 47g
taza peso carbs

Tazón = 250 ml



Caldo de bola

1 406g 57g
taza peso carbs

Platos y bebidas de temporada

Tazón =
250 ml



Fanesca

1 tazón
850g peso
71g carbs

Tazón =
250 ml



Colada morada y guagua de pan

1 taza de 206g
1 pieza de guagua de pan de 156g
362g peso
156g carbs

Postres serranos

Tazón =
250 ml



Morocho de dulce

1 pieza
190g peso
33g carbs

26 cm



Emborrajados de plátano

3 piezas
60g peso
23g carbs

26 cm



Buñuelo

1 pieza
92g peso
56g carbs

22 cm



Higos con queso

1 pieza
468g peso
19g carbs

Frutas comúnmente consumidas en Ecuador

El peso (gramos) de todas las frutas incluye la piel, la cáscara, el corazón y las semillas, a excepción de las frutas con pulpa si se muestran en las imágenes. En el peso se incluye 1 fruta entera.



Pepino dulce

1	158g	94g
fruta entera	peso	carbs



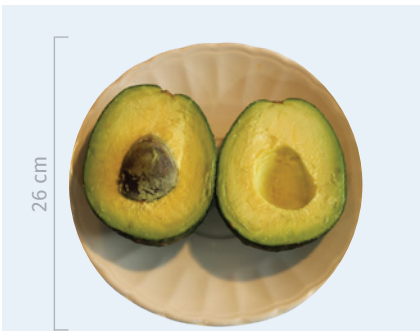
Taxo

1	92g	9g
fruta entera	peso	carbs



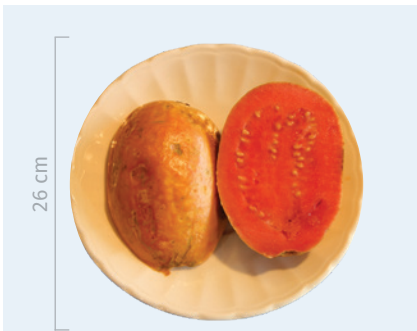
Tomate de árbol

1	136g	20g
fruta entera	peso	carbs




Aguacate

1	176g	15g
fruta entera	peso	carbs



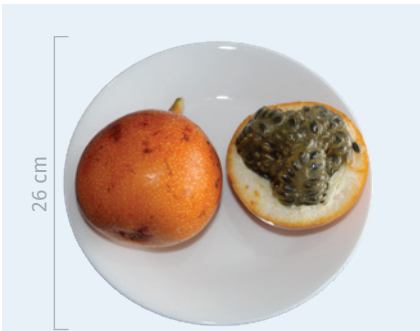
Guayaba

1	184g	20g
fruta entera	peso	carbs



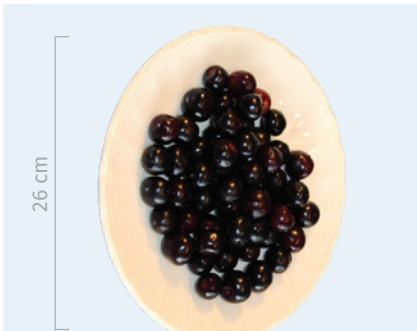
Naranja

1	154g	23g
fruta entera	peso	carbs



Granadilla

1	55g	15g
fruta entera	peso	carbs



Capulí

30	100g	15g
piezas	peso	carbs



Papaya

1	223g	22g
rebanada gruesa	peso (pulpa)	carbs

El peso (gramos) de todas las frutas incluye la piel, la cáscara, el corazón y las semillas, a excepción de las frutas con pulpa si se muestran en las imágenes. En el peso se incluye 1 fruta entera.



Mandarina

1
fruta entera

66g
peso
(pulpa)

9g
carbs



Naranja

1
fruta entera

130g
peso
(pulpa)

11g
carbs




Mango

1
fruta entera

244g
peso
(pulpa)

22g
carbs



Guineo

1
fruta entera

213g
peso

33g
carbs



Pitahaya amarilla

1
fruta entera

134g
peso
(pulpa)

18g
carbs



Carambola

1
fruta entera

100g
peso

7g
carbs

3

Carbohidratos en alimentos internacionales comunes

La primera parte de esta sección (páginas 32-37) muestra imágenes comunes de frutas, algunas propias de Ecuador, panes, cereales, productos de granos, tubérculos, leguminosas, leche, lácteos o derivados que contienen aproximadamente 15 g de carbohidratos.

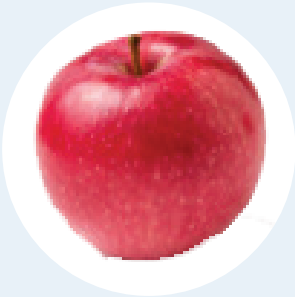
Todas las medidas caseras utilizadas en esta sección se refieren a una taza de 250 ml.

La segunda parte (páginas 38-43) proporciona ejemplos de comida internacional: italiana, asiática, mexicana y otros platos comunes de comida rápida, así como, pasteles, bocadillos y productos de panificación. Las imágenes indican un tamaño de ración con el peso del alimento, y la cantidad aproximada de carbohidratos que contienen.



Frutas

El peso (gramos) de todas las frutas incluye la piel, la cáscara, el corazón y las semillas. En el peso se incluye 1 fruta entera.



Manzana

1 135g 15g
pequeña peso carbs



Pera

1 200g 15g
medio peso carbs



Dátiles

3 15g 11g
dátiles peso carbs



Kiwi

2 78g 15g
pequeña peso carbs



Higos secos

2 29g 15g
higos secos peso carbs



Achotillo

6 120g 15g
lichis peso carbs



1 taza = 250 ml

Taza =
250 ml



Cerezas

14 145g 15g
cherries peso carbs

Taza =
250 ml



Durazno

1 210g 15g
taza peso carbs

Taza =
250 ml



Melón

2 300g 15g
tazas peso carbs

Taza =
250 ml



Uvas

20 100g 15g
pequeña peso carbs

Taza =
250ml



Frutillas

2 240g 8g
tazas peso carbs



Piña

2 180g 15g
rebanadas peso carbs



Sandía

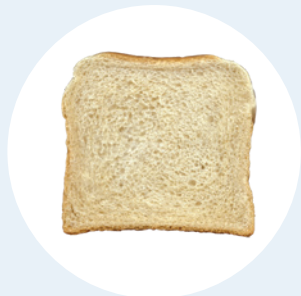
2 220g 15g
rebanadas peso carbs



Granada

1/2 130g 15g
taza peso carbs

Pan, cereales y granos



Rebanada de pan

1 34g 15g
rebanada peso carbs



Medio bollo de pan

1/2 32g 15g
bollo peso carbs



Chapata

1 40g 15g
chapata peso carbs



Pan pita

1/3 30g 15g
rebanada peso carbs



Pan francés

2 32g 15g
rebanadas peso carbs

Tazón =
18 cm



Arroz (cocido)

1/3 55g 15g
taza peso carbs



Hot cakes

1 43g 15g
hot cake peso carbs

Tazón =
18 cm



Espagueti (cocido)

1/3 55g 15g
taza peso carbs

Tazón =
18 cm



Hojuelas de avena (cocidas)

1/2 130g 15g
taza peso carbs

Tazón =
18 cm



Cuscús (cocido)

1/3	50g	15g
taza	peso	carbs



**Muesli
(sin azúcar añadida)**

1/2	40g	30g
taza	peso	carbs

Tazón =
18 cm




Fideos cocidos

1/3	55g	15g
taza	peso	carbs

**¡Revisa la etiqueta
nutricional de tu muesli!**

Tazón =
18 cm



Cornflakes

3/4	20g	15g
taza	peso	carbs

Leguminosas y tubérculos



Choclo

el peso (gramos) del
maíz incluye el núcleo

1	143g	15g
pequeña	peso	carbs



Puré de papa

1/2	105g	15g
taza	peso	carbs



Camote (al vapor)

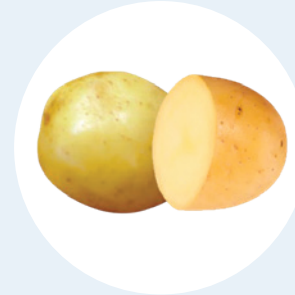
3	110g	15g
piezas	peso	carbs

**Zapallo (al vapor)**

9 216g 15g
piezas peso carbs

**Ensalada de papa**

1/2 90g 15g
taza peso carbs

**Papa**

1 1/2 135g 20g
pequeña peso carbs

**Granos de maíz**

1/2 80g 15g
taza peso carbs

**Sopa de calabaza**

1 200g 15g
taza peso carbs

Tazón =
18 cm**Lentejas (cocidas)**

1/2 90g 15g
taza peso carbs

Tazón =
18 cm**Fréjoles cocidos**

1/2 135g 15g
taza peso carbs

Leche, lácteos y sus derivados



Leche de vaca

1 250 ml 15g
taza volumen carbs



Leche saborizada

3/4 180 ml 15g
taza volumen carbs



Leche en polvo

1/4 4 15g
taza cucharadas carbs
completas

Tazón =
18 cm



Yogur griego natural

1 1/2 400g 15g
tazas peso carbs

Tazón =
18 cm



Yogur griego saborizado

2/3 170g 15g
taza peso carbs

Tazón =
18 cm



**Yogur de frutas (promedio
de todos los sabores)**

1/2 130g 15g
taza peso carbs

Tazón =
18 cm



Yogur natural

1 1/3 300g 15g
tazas peso carbs

Restaurante italiano o comida rápida



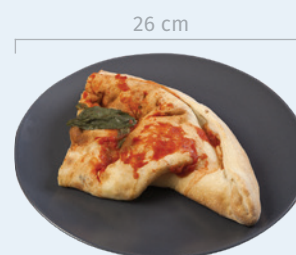
Lasaña
(con 4 capas de pasta)

1 350g 39g
porción peso carbs



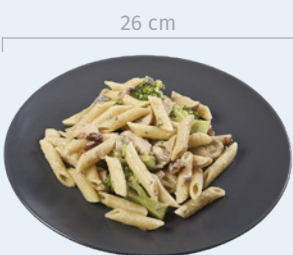
Pizza
(masa grande y gruesa)

1 1/8 190g 39g
rebanada de pizza peso carbs
grande



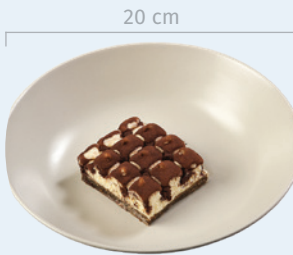
Calzone

1 283g 80g
porción peso carbs



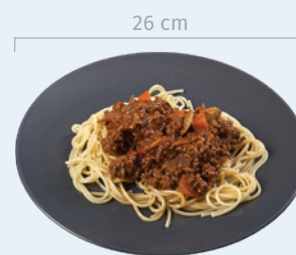
Platillo de pasta (pollo, brócoli y mascarpone)

1 267g 40g
taza peso carbs



Tiramisú

1 90g 24g
rebanada peso carbs
pequeña



Tallarín a la boloñesa o con carne

1 1/2 300g 45g
tazas peso carbs

Restaurante asiático o comida rápida



Rollo de papel de arroz
Pollo o camarón con ensalada y fideos de arroz

1 90g 11g
rollo peso carbs



Rollo de sushi

1 115g 26g
rollo peso carbs



Rollo primavera

1 20g 4g
rollo peso carbs



Cerdo agridulce

1 115g 22g
taza peso carbs



Curry Massaman
(incluye 2 piezas de papa)

1 180g 20g
taza peso carbs



Curry verde

1 250g 15g
taza peso carbs



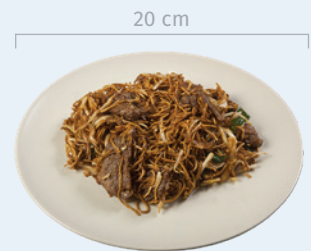
Arroz frito

1 165g 45g
taza peso carbs



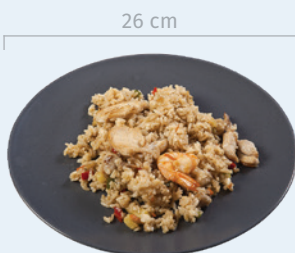
Fideos de Singapur

1 115g 30g
taza peso carbs



Chow Mein de carne

1 275g 40g
porción peso carbs



**Arroz con pollo,
camarones y piña**

1 1/2 250g 69g
tazas peso carbs



Nasi Goreng

1 1/3 340g 61g
tazas peso carbs



Nigiri de camarón

1 30g 9g
porción peso carbs

26 cm



Gyoza de cerdo

3 48g 15g
piezas peso carbs

Restaurante mexicano o comida rápida

26 cm



Burrito de fréjol

1 200g 60g
cantidad peso carbs

20 cm



Enchilada de carne

1 227g 41g
cantidad peso carbs

20 cm



Fajitas de pollo

1 160g 27g
cantidad peso carbs

26 cm



Taco de carne

1 80g 10g
cantidad peso carbs

22 cm



Nachos con queso

15 150g 21g
chips de maíz peso carbs

Comida internacional común o comida rápida



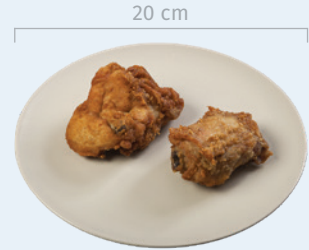
Papas fritas

25 110g 35g
papas peso carbs



**Pescado frito
(empanizado)**

1 135g 14g
porción peso carbs



**Pollo frito
(empanizado)**

2 225g 12g
piezas peso carbs



Bola de falafel

2 90g 12g
cantidad peso carbs



Schnitzel de pollo

1 130g 14g
cantidad peso carbs



Pan de ajo

1 30g 13g
rebanada peso carbs



**Quiché
(23 cm de diámetro)**

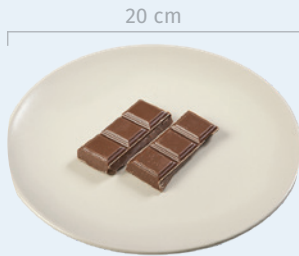
1/8 190g 32g
quiché peso carbs



Pan turco

1 90g 40g
rebanada grande peso carbs

Pasteles, bocadillos y productos de panificación



Chocolate con leche

6 33g 18g
medidas peso carbs



Dona

1 55g 22g
cantidad peso carbs



Cupcake

1 70g 39g
cantidad peso carbs



Muffin

1 130g 63g
cantidad peso carbs



Helado

2 85g 24g
cuchara peso carbs



Cachito

1 80g 28g
cantidad peso carbs



Pastel Danés

1 87g 39g
porción peso carbs



Papas fritas

1 12 27g 12g
bolsa papas peso carbs
pequeña



Almendras

24 28g 6g
almendras peso carbs



Pastel de fruta

1
pieza
pequeña

50g
peso

30g
carbs

Sección uno Ilustraciones (página 7)

Consejos para mantener un estilo de vida adecuado para el control de la Diabetes tipo 1

El autocuidado es nuestra responsabilidad: 1) Inyectarse insulina, 2) Revisar frecuentemente el nivel de azúcar en la sangre, 3) Comer alimentos saludables, y 4) Hacer ejercicio con regularidad y mantener un peso saludable.

Anam Azim Shaikh, India

Tengo 13 años y vivo en India. Me diagnosticaron diabetes cuando solo tenía 8 años. Vivo con mi padre, mi madre y mi hermano menor. Actualmente estoy en noveno grado. Mi padre trabaja como entrenador de fútbol para niños(as) pequeños(as) y mi madre es ama de casa. Mi padre perdió su trabajo debido a la actual crisis de covid-19 y ahora trabaja como repartidor a tiempo parcial.

Tengo una rutina diaria regular: me levanto temprano en la mañana para hacer ejercicio/yoga con mi madre y desayuno sano con frutos secos y mucha agua para mantenerme hidratado. También tengo una cena bien equilibrada por la noche. Siempre trato de mantener mi nivel de azúcar en la sangre. Cada vez que tengo niveles de glucosa en la sangre bajos o altos (hipoglucemia o hiperglucemia), empiezo a temblar, sudar, marearme, sentirme ansioso, hambriento, tengo latidos cardíacos rápidos, debilidad, dolor de cabeza e irritación que afecta mi salud.

Sección dos Ilustraciones (página 23)

Balance de vida

La pintura consta de tres elementos: la persona, la cuerda y el círculo azul. La persona con sus experiencias de vida únicas: alegrías, tristezas, habilidades, imperfecciones, talentos y con el corazón en el centro. La cuerda floja representa los desafíos e inestabilidades de la vida que necesitan entusiasmo y coraje para seguir adelante, como el equilibrio constante (dieta, actividad física) que una persona con diabetes debe mantener para mantenerse saludable. El círculo azul representa el símbolo del día mundial de la diabetes, el color azul emulando el cielo bajo el cual todos vivimos, representando la unidad.

Mychel Fernandez Montenegro, Bolivia

Nací en Cochabamba, Bolivia en 1994 como la menor de 4 hijos. Después de terminar la escuela estudié arquitectura en la Universidad Mayor de San Simón y me gradué en 2020.

Me diagnosticaron Diabetes tipo 1 a los 18 años, después de una amigdalitis mal tratada que me llevó a un coma diabético. Después de que me recuperé, mi familia y yo tuvimos que hacer algunos cambios en el estilo de vida que de alguna manera nos ayudaron a todos, especialmente en términos de alimentación saludable.

Al principio fue difícil enfrentar esta nueva realidad, principalmente por la falta de conocimiento sobre la diabetes hasta que a través de un amigo me hice parte del programa de Jóvenes del Centro 'Viviendo con Diabetes' donde nos brindaron mucho apoyo emocional, educativo y material para controlar la condición. Se convierten en una segunda familia a la que siempre estaremos muy agradecidos.

Sección 3 Ilustraciones (página 31)

Marcando los pasos para mi salud

Mi dibujo muestra lo que he aprendido en la Asociación AMD Guerrero para mantener mi control de glucosa y seguir cuidándome aplicando estos pasos todos los días de mi vida.

Ángel Gabriel Bello Mundo, México

Nací en 2003 y vivo en Acapulco, Guerrero, México. Me diagnosticaron Diabetes tipo 1 en 2015. Todo comenzó cuando un día en la escuela me quedé dormido. La profesora y los alumnos no querían despertarme y entonces mi madre me llevó al médico. A partir de entonces, comencé a usar insulina. Al principio fue horrible porque no quería inyectarme, pero con el tiempo he aprendido que no tengo otra opción. Llevo un registro de mi dieta y cambié mi estilo de vida.

Gracias a mi familia y a la Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero he adquirido los conocimientos para mi condición de vida.

Actualmente estudio el bachillerato y me sigo cuidando haciendo mucho ejercicio.

Ilustraciones de la contraportada

La vida tiene retos, no obstáculos

Hice este dibujo para ilustrar que la diabetes llegó a mi vida de forma inesperada. Tuve que superar muchos desafíos, como acostumbrarme a una dieta saludable. Escogí el pincel y el lienzo para redibujar el camino que de repente había cambiado mi vida. En el dibujo se muestra la superación de desafíos y la construcción de mi futuro para lograr mis objetivos de vida.

Gihan Satharasingha, Sri Lanka

Mi nombre es Gihan Malshan Satharasingha. Crecí en Horana, Sri Lanka y me eduqué en Taxila Central College. Ingresé a la Universidad de Moratuwa en 2020 para obtener un título superior en Arquitectura y ahora soy estudiante de segundo año.

Cuando me diagnosticaron diabetes en 2009, a los 11 años, fue un punto de inflexión en mi vida. De niño pasé por un momento muy difícil, pero poco a poco me adapté a la vida con diabetes y comencé a verlo como un desafío. Ahora estoy avanzando hacia el logro de mis metas y objetivos en la vida. Considero tener que adaptarme a una dieta saludable como "un buen efecto secundario" de tener diabetes.

Habiéndome convertido en artista, no me detendré ahí, pero sigo adelante con el objetivo de convertirme en un joven arquitecto artístico significativo para el mundo.

Descargo de responsabilidades

La información contenida en este folleto está destinada y puede utilizarse únicamente con fines educativos e informativos. No reemplaza el consejo médico individual. Si tiene alguna inquietud sobre su salud o tiene más preguntas, debe comunicarse con su profesional de la salud.

Life for a Child (LFAC) y la Sociedad Internacional para la Diabetes Pediátrica y del Adolescente (ISPAD) no se hacen responsables de las consecuencias adversas que surjan como resultado del uso del contenido de este recurso con fines clínicos. Los profesionales de la salud deben considerar las circunstancias y necesidades individuales de **los(as) niños(as)** y adultos jóvenes con diabetes cuando aplican la información descrita en este recurso en su práctica clínica.

Derechos de reproducción

Este libro se puede reproducir en su totalidad o en parte, pero las imágenes individuales no se pueden usar sin el permiso de Life for a Child y sus colaboradores.

