

# NUTRICION Y PLANEACION DE COMIDAS



# ALIMENTACION SALUDABLE

Alimentarse de manera saludable es importante para todos incluyendo niños con diabetes. Esto incluye comer una variedad de comidas de todos los grupos de la pirámide alimenticia.

No obstante, si el niño no se alimentaba con todos estos grupos de comida antes de ser diagnosticado con diabetes, no hay problema. Lo importante es iniciar los cambios saludables con el tiempo.

Ahora mismo la educación de nutrición se enfocará en enseñarte como contar los gramos de carbohidratos para igualar tu dosis de insulina y ejercicios.

Podrás seguir comiendo tus comidas favoritas pero tendrás que ajustar la cantidad de ciertas comidas o las horas de ingerirlas para igualarla con como esta funcionando la insulina en el organismo.



# Como los carbohidratos afectan tu glucosa en la sangre

Los alimentos están formados de 3 fuentes de energía diferentes:

- Carbohidratos
- Proteína
- Grasas

## Carbohidratos

- Tienen el mayor efecto en tu nivel de glucosa en
  - Provee la mayor fuente de energía al cuerpo
  - Debiera conformar el 50% de tu ingesta calórica
    - Se descomponen en glucosa.
- Algunos ejemplos de las comidas con mayores niveles de carbohidratos están:
  - ❖ Harinas: Pan, Cereales, Pasta, Arroz, Papas, Maíz, Galletas
  - ❖ Frutas: Frescas, frizadas, en lata y jugos.
  - ❖ Lácteos: Leche y Yogurt.
  - ❖ Otros: Bizcocho, Dulces, Helados.



## Proteína y Grasas

- Tienen poco efecto en los niveles de glucosa de la sangre
- Si se ingieren en combinación con carbohidratos puede ayudar a prevenir tipo 2 de diabetes.
  - Si se ingieren en exceso puede causar aumento de peso.
    - Algunas comidas altas en proteína y grasas incluyen:
      - ❖ Res, Pollo, Cerdo, Pescado, Huevos, Nueces, Quesos.
- ❖ Mantequilla, Aceites, Aderezos de ensaladas, Tocineta, Mayonesa.



# Conteo de Carbohidratos

Es muy importante saber cuantos gramos de carbohidratos hay en las comidas que estas ingiriendo. Esto se puede lograr por “Conteo de Carbohidratos”.

Hay muchas fuentes que te pueden ayudar a determinar cuantos gramos de carbohidratos contiene cada alimentos, como son, las etiquetas de las comidas y las guías de alimentos.

La mayoría de los alimentos empacados contienen una etiqueta con la información nutricional.



# Que debo analizar en una etiqueta?

**Tamaño de porción:** Las personas pueden ingerir diferentes porciones de una comida. La información de tamaño en la etiqueta se refiere a una porción específica. Esto no significa que es la porción que debes comer, puede ser que comas una mas pequeña o más grande de la especificada pero debes ajustar la cantidad de carbohidratos de acuerdo a esto.

**Porciones por envase:** Este número puede ser muy útil para determinar los tamaños de las porciones.

**Total de carbohidratos:** Este número te deja saber el total de carbohidratos en la porción especificada. Si te comes dos porciones, tendrías que multiplicar el total de carbohidratos por 2.

# Que debo analizar en una etiqueta?

## Datos Nutricionales

Tamaño de porción: 7 galletas

Porciones por envase: 12

Cantidad por porción

Calorías: 140

Grasa total: 5 g

Colesterol: 0 mgs

Sodio: 170 mg

Total carbohidratos: 21 g

Fibra: Menos de 1 g

Azúcar: 10 g

Proteína: 3 g

Usando el ejemplo de etiqueta, responde las siguientes preguntas:

1. Cuantas galletas hay en el envase?

---

2. Cuantas galletas son consideradas una porción?

---

3. Cuantos gramos de carbohidratos hay en una porción?

---

# Balanceando la comida y la insulina

Dependiendo de que tipo de insulina estas tomando, vas a necesitar realizar algunos ajustes a tu rutina diaria.

Si tu insulina es NPH y regular, tu doctor te ayudará a colocarte una meta de carbohidratos de 3 comidas y 3 meriendas.

Si utilizas Lantus® y Humalog® o Novolog®, puedes sumar los gramos de carbohidratos en las comidas que vas a ingerir y luego calcular cuanta insulina necesitarás.

## **Diferencias básicas con las comidas para las diferentes tipos de insulina**

### **NPH e insulina regular**

- 3 comidas y 3 meriendas en horas predeterminadas todos los días. Recomendamos mantenerte dentro de la hora de los horarios de comidas y meriendas.
- El desayuno y la cena debe estar 10-12 horas de diferencia.
- 2-3 horas entre las comidas y meriendas.
- La misma cantidad de carbohidratos cada día.
- Debes esperar 20 a 30 minutos después de haberte inyectado la insulina para comer.
- Usualmente requiere 2 inyecciones por día.

### **Lantus®, Humalog® y Novolog®**

- Los horarios de comidas y meriendas pueden variar de día en día.
- La cantidad de comidas y meriendas pueden variar de día en día.
- La cantidad de carbohidratos pueden variar de día en día.
- Debes inyectarte la insulina y esperar 10 minutos antes de comer.
- Requiere insulina cada vez que ingieres comida con carbohidratos excepto antes de realizar ejercicios.

# Algunos consejos para estar organizado en la casa



La compra de alimentos y los horarios de comida y meriendas tomarán un poco de trabajo extra hasta que te acostumbres a contar carbohidratos.

Recuerda que tu familia puede continuar comiendo las mismas comidas que antes de saber que tu hijo padece de diabetes. La diferencia esta en que ahora contarás los gramos de carbohidratos para que estén a la par con el funcionamiento de la insulina.

## **Algunos tips para organizarte:**

- Las tazas de medir son necesarias para medir las comidas y bebidas.
- No necesitas comprar las comidas en paquetes individuales. Cómpralos en los paquetes regulares y luego porcionalos en la casa.
- Haz una lista con las comidas preferidas de tu hijo con los tamaños de las porciones y los gramos contenidos. La puedes colocar cerca de la nevera para referencia de los miembros de la familia o personas a cargo de la alimentación del niño/a.
  - Ten una calculadora a mano para sumar el total de gramos de carbohidratos en cada comida.
- Siempre ten a mano un carbohidrato de rápida acción para casos en que tengas que tratar una baja de azúcar. Siempre ten una merienda en tu cartera, carro, etc.