



¿QUÉ COMER?

Guía para la
planificación
de las comidas

Contigo Paso a Paso

**cambiando
la diabetes™**

En Novo Nordisk estamos cambiando el futuro de la diabetes. En nuestro enfoque de desarrollo de tratamientos, en nuestro compromiso de operar de forma rentable y ética y en nuestra búsqueda de una cura.



KYLIE SIMS
Australia
Kylie tiene diabetes tipo 1

Contigo Paso a Paso es un programa de apoyo pediátrico creado por Novo Nordisk que proporciona información práctica sobre la diabetes y su control para usted y su hijo.

Un grupo de expertos ha revisado este material:

- Enfermera jefe especializada en diabetes: Nicola Lewis (Reino Unido)
- Endocrinólogos pediátricos: Profesor Thomas Danne (Alemania) y Dr. Nandu Thalange (Reino Unido)

i

Esta información no está destinada a sustituir el asesoramiento de un profesional de la salud. Si tiene preguntas o dudas sobre la enfermedad de su hijo, consulte con un profesional de la salud.

Alimentación saludable

El diagnóstico de diabetes no significa que de su hijo tenga que dejar de comer lo que le gusta.¹ Pero es importante recordar que la elección de los alimentos, al igual que el tratamiento con insulina, es una parte importante del control de la diabetes.²

En el momento del diagnóstico, el equipo que atiende a su hijo debe ofrecerle algunas indicaciones acerca de la alimentación y cómo organizar las comidas.² Al darle a su hijo una alimentación saludable y fomentar una actitud positiva hacia la comida, contribuye a proporcionarle todos los nutrientes que necesita para crecer, al tiempo que le ayuda a controlar la diabetes.³

Este folleto proporciona información básica sobre la planificación de las comidas y el recuento de los hidratos de carbono. El equipo que trata la diabetes de su hijo le dará consejos más específicos.

Comidas

Cuando un hijo recibe el diagnóstico de diabetes tipo 1 por primera vez, puede parecer complicado organizar las comidas. Pero con el tiempo cada vez será más fácil y usted pronto aprenderá los efectos que tienen sobre la glucemia de su hijo determinados alimentos y la actividad física. Puede que le resulte útil escribir un diario sobre las comidas para llevar un seguimiento de la alimentación y la glucemia de su hijo.

En general, los niños con diabetes tipo 1 tienen las mismas necesidades nutricionales básicas que los niños sin diabetes.² Ningún grupo alimentario proporciona por sí solo todo lo que su hijo necesita para mantenerse sano, así que debe tratar de llevar una alimentación equilibrada que incluya proteínas, hidratos de carbono, frutas y verduras.⁴

Una alimentación equilibrada

Es importante tratar de mantener una alimentación saludable y equilibrada, junto con la práctica regular de ejercicio y la administración de insulina.

25%

DE PROTEÍNAS

Carnes rojas, pollo, pescado, huevos...

50%

DE VERDURAS

Brócoli, repollo, coliflor, lechuga, tomate, zanahorias...

25%

DE HIDRATOS DE CARBONO

Papa, pasta, arroz, legumbres...



Guía para el recuento de los hidratos de carbono

Lograr el correcto equilibrio entre los hidratos de carbono y la insulina es fundamental para mantener un buen control glucémico en los niños con diabetes.⁵

El recuento de los hidratos de carbono puede ayudarle a usted y a su hijo a entender mejor cómo afecta la comida a la diabetes y a mantener la glucemia bajo control. También le permite una mayor flexibilidad a la hora de las comidas. El especialista en nutrición de su hijo colaborará con usted para desarrollar un plan de comidas que se adapte a las necesidades de su hijo.³

¿Qué son los hidratos de carbono?

Los hidratos de carbono se pueden encontrar en muchos de los alimentos que comemos y son necesarios para conseguir la energía necesaria para crecer y desarrollarse. Las proteínas y las grasas también suministran energía al organismo, pero los hidratos de carbono son los que afectan en mayor medida a la glucemia. Una o dos horas después de comer, la mayoría de los hidratos de carbono se han convertido en glucosa en la sangre.¹

Existen tres tipos principales de hidratos de carbono

- Azúcar (hidratos de carbono simples)
- Almidón (hidratos de carbono complejos)
- Fibra (hidratos de carbono complejos)

¿Qué alimentos contienen hidratos de carbono?

Alimentos habituales ricos en hidratos de carbono

Azúcar (hidratos de carbono simples)	Almidón (hidratos de carbono complejos)	Fibra (hidratos de carbono complejos)
Frutas y jugos	Papas	Frutas y verduras
Leche y yogur	Pan	Pan integral
Pasteles	Pasta	Cereales integrales o de avena
Galletas	Arroz	Nueces
Algunos cereales	Legumbres	
	Maíz	

Lea siempre las etiquetas de los alimentos para averiguar su contenido exacto en hidratos de carbono.



Esta información no está destinada a sustituir el asesoramiento de un profesional de la salud. Consulte con su profesional de la salud si tiene preguntas o dudas sobre la enfermedad de su hijo.





¿Cómo saber la cantidad de hidratos de carbono que hay en los alimentos?

Las etiquetas nutricionales de los alimentos suelen indicar la cantidad total de hidratos de carbono (incluidos el azúcar, el almidón y la fibra) y la cantidad que procede de los azúcares.⁶ Las etiquetas de algunos alimentos tienen un código de colores, rojo, naranja o verde para indicar los niveles de azúcares. Las etiquetas de los alimentos pueden variar de un país a otro.

Lectura de las etiquetas de los alimentos⁶

Información nutricional

Tamaño de la porción 8 galletas (28 g)	
Cantidad por porción	
Calorías 120	Calorías grasas 30
% de la cantidad diaria	
Grasas totales 3,5 g	5%
Grasas saturadas 1 g	5%
Grasas trans 0 g	
Grasas poliinsaturadas 1,5 g	
Grasas monoinsaturadas 0,5 g	
Coolesterol 0 mg	0%
Sodio 140 mg	6%
Hidratos de carbono totales 22 g	7%
Fibra diaria inferior a 1 g	3%
Azúcares 7 g	
Proteínas 2 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 10%	Hierro 4%

Compruebe el tamaño de la porción:

8 galletas

¿Es la cantidad que va a comer su hijo?

Este número (28 g) es el peso de las galletas, no la cantidad de hidratos de carbono de la porción.

Cantidad total de hidratos de carbono.

No necesitas contar los azúcares por separado porque ya se cuentan como parte de los hidratos de carbono totales.

¿Pesar la comida?

También se pueden medir y pesar los alimentos para calcular su contenido en hidratos de carbono.⁶

Una porción de hidratos de carbono = 15 g

Alimento	Hidratos de carbono (g)	Hidratos de carbono (porciones)
1 taza pequeña de jugo de manzana	15	1
1 tostada	15	1
1 cucharada de manteca o margarina	0	0
1 cucharada de mermelada	15	1
Total	45	3

Esta tabla muestra un ejemplo de desayuno y el contenido de hidratos de carbono y las porciones (45 g).⁶

Si el alimento tiene más de 5 g de fibra, reste la mitad de la cantidad de fibra de los hidratos de carbono totales.⁶

i

Esta información no está destinada a sustituir el asesoramiento de un profesional de la salud. Consulte con su profesional de la salud si tiene preguntas o dudas sobre la enfermedad de su hijo.

Equilibrar los hidratos de carbono y la insulina

Existen dos métodos principales para calcular los hidratos de carbono:¹

Adaptar los hidratos de carbono a una dosis uniforme de insulina

Este método indica un límite del número de hidratos de carbono para mantener la glucemia en un intervalo ideal con una dosis concreta de insulina. Cada niño tiene necesidades diferentes. El especialista en nutrición de su hijo le asesorará sobre las raciones de hidratos de carbono que debe ingerir cada día.



Cambiar la dosis de insulina para adaptarla a la ingesta de hidratos de carbono

Este método, en ocasiones denominado recuento de hidratos de carbono, adapta la dosis de insulina de acción rápida de su hijo a la cantidad de hidratos de carbono de una comida.

Esto permite una mayor flexibilidad y más opciones en las comidas y puede facilitar las cosas si se come fuera (siempre que se pueda calcular el contenido en hidratos de carbono de la comida del restaurante). El especialista en nutrición o el profesional de la salud que atiende a su hijo puede ayudarlo a calcular la insulina necesaria para la cantidad de hidratos de carbono ingerida; o la relación insulina-hidratos de carbono. Es importante saber que esta proporción varía con la edad y el peso, por lo que cambiará con el tiempo a medida que su hijo crezca. También se modifica a lo largo del día (más insulina por la mañana, menos en la comida y una cantidad intermedia por la noche en la mayoría de los niños).

Descubrirá que algunos tipos de hidratos de carbono hacen que la glucemia de su hijo aumente más rápidamente que otros. Por tanto, quizá deba ajustar las dosis de insulina según las diferentes clases de alimentos.



PAROJN CHALERMOROJN
Tailandia
Parojn tiene diabetes tipo 1

Horario de comidas y colaciones

Por lo general, se aconseja que los niños con diabetes hagan tres comidas principales al día con dos o tres colaciones entre ellas.³ Es conveniente considerar la posibilidad de dar a su hijo una colación con hidratos de carbono complejos de acción prolongada al acostarse.²

El tipo de tratamiento de insulina que reciba su hijo repercutirá en el grado de flexibilidad de las comidas. Se ha demostrado que el mantenimiento de una rutina con horarios regulares, en los que el niño y la familia se sientan juntos a comer, contribuye a mejorar el control glucémico, junto con una alimentación saludable y el control de los alimentos que se ingieren.³

El especialista en nutrición le ayudará a planificar los horarios y el contenido de las comidas para adaptarlos a las necesidades y los perfiles de insulina de su hijo.^{2,3}

¿Qué pasa si mi hijo no quiere comer?

En ocasiones puede ser complicado predecir cuánto comerá su hijo, sobre todo en el caso de los niños pequeños. Algunos días no tendrá hambre o estará enfermo, por lo que no recibirá la cantidad habitual de comida.⁶

Se pueden administrar algunas insulinas de acción rápida tras las comidas para que usted pueda calcular la dosis según lo que realmente haya comido su hijo.⁶

¿Qué sucede con las comidas escolares?

Si su hijo está en el colegio, puede que le resulte más sencillo llevarse la comida de casa y pedirle que traiga de vuelta lo que no se coma. También se recomienda que anote el contenido de hidratos de carbono de la comida para que su hijo o el personal del colegio sepan la cantidad de hidratos de carbono que está comiendo.⁶

Si su hijo quiere comer la comida caliente del colegio, puede conseguir el menú por anticipado para calcular la cantidad de hidratos de carbono de cada plato. Hable con el profesor o la enfermera de su hijo para comentarle las necesidades especiales que tiene y saber quién será el responsable de ayudarlo durante las comidas.⁶

Comer fuera y ocasiones especiales

Comer fuera

Puede que comer fuera le haga sentir ansiedad, ya que no siempre se puede estar seguro de la hora de la comida o del contenido de hidratos de carbono. No hay peligro en no tener siempre la máxima precisión. Salir a comer es una ocasión especial y usted debe poder relajarse y disfrutar. Muchos restaurantes proporcionan la información nutricional si se les pide y otros muestran esta información en su sitio web por si se desea comprobarla. Algunas insulinas de acción rápida ofrecen la oportunidad de administrarlas cuando llega la comida o inmediatamente después de comer.^{6,7}

Fiestas

En las fiestas de cumpleaños, los niños con diabetes también pueden disfrutar de la torta y otros dulces. Sin embargo, habrá que ajustar la cantidad de otros hidratos de carbono (como papas, pan o pasta) que su hijo tome ese día para compensar. Algunas de las actividades de la fiesta pueden contrarrestar los dulces que coma.⁵

SUDE İĞDAR
Turquia
Sude tiene diabetes tipo 1



Bibliografía

1. Sitio web Children with diabetes. Carb counting. Disponible en: www.childrenwithdiabetes.com/d_08_d00.htm Último acceso: julio de 2012.
2. NICE Clinical Guideline 15. Type 1 diabetes: diagnosis and management of type 1 diabetes in children, young people and adults. Julio de 2004. Disponible en: www.nice.org.uk/guidance/CG15. Último acceso: julio de 2012.
3. Smart C *et al.* ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2009 Compendium: Nutritional management in children and adolescents with diabetes. *Pediatr Diabetes* 2009; 10(Suppl. 12): 100–117.
4. American Diabetes Association. Food and Fitness: Planning meals. Disponible en: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/ Último acceso: julio de 2012.
5. NIH Medline Plus Library. Diabetes diet – type 1. Disponible en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002440.htm Último acceso: julio de 2012.
6. International Diabetes Foundation. A parent/caregiver guide: Carbohydrate counting for children with diabetes. Disponible en: www.idf.org/sites/default/files/attachments/HI62553-Carbohydrate-Counting-for-Children.pdf Último acceso: julio de 2012.
7. Sitio web de Novo Nordisk. Disponible en: www.novonordisk.com Último acceso: julio de 2012.



Acerca de Novo Nordisk

Esta información ha sido desarrollada por Novo Nordisk.

Novo Nordisk fue creada hace casi 90 años por una pareja danesa totalmente decidida a cambiar la diabetes. August Krogh era profesor de la Universidad de Copenhague y Premio Nobel, y su mujer, Marie, doctora e investigadora de enfermedades metabólicas, padecía diabetes de tipo 2. Cuando tuvieron conocimiento de que en Canadá se había desarrollado la insulina, decidieron garantizar el acceso a la misma a todas las personas con diabetes y así, en 1923, nació Novo Nordisk.

Desde entonces Novo Nordisk ha crecido para convertirse en una empresa líder mundial en el suministro de productos contra la diabetes y en el apoyo a los pacientes de todas las edades.⁷

Entendemos perfectamente los desafíos a los que se enfrentan a los niños con diabetes y colaboramos con padres, colegios y profesionales sanitarios para mejorar la atención a los niños diabéticos a medida que crecen y se desarrollan.

Para obtener más información sobre Novo Nordisk, visite: www.novonordisk.com.ar



Esta información no está destinada a sustituir el asesoramiento de un profesional de la salud. Consulte con un profesional de la salud si tiene preguntas o dudas sobre la enfermedad de su hijo.



Contigo Paso a Paso