

¿QUÉ DEBO COMER?

Guía para una alimentación saludable

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.





Esta información no está destinada a sustituir el asesoramiento de un médico o una enfermera. Vos y tus papás deben consultar con el médico o la enfermera si tienen preguntas sobre la diabetes.

Contigo Paso a Paso es un programa de apoyo creado especialmente por Novo Nordisk para niños con diabetes.

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)

Comer de forma saludable

Alimentación equilibrada

Es importante intentar mantener una alimentación saludable y equilibrada, además de practicar ejercicio con regularidad y aplicarte la insulina.¹

Es importante que comas tres comidas principales en el día y algunas colaciones entre ellas si lo necesitas.¹

Diferentes tipos de alimentos

Ningún grupo de alimento te proporciona toda la energía y nutrientes que necesitas. Lo ideal es tratar de mantener un equilibrio saludable entre los diferentes grupos de alimentos, como se muestra en esta pirámide alimentaria.²



¿Qué son los hidratos de carbono?

Los hidratos de carbono son un tipo de alimento que proporciona a tu cuerpo la energía que necesita para crecer y desarrollarse.³

Los hidratos de carbono se descomponen en azúcares, manteniendo los niveles de azúcar en la sangre (glucemia).³

Se encuentran en una gran variedad de alimentos, tanto dulces como salados.⁴

Hidratos de carbono e insulina

El aparato digestivo convierte los hidratos de carbono, en azúcares que se absorben en la circulación sanguínea. La principal función de la insulina es regular la glucemia, por lo que es realmente importante que conozcas los diferentes tipos de hidratos de carbono y cómo afectan a tu glucemia para que puedas controlar la diabetes.

Diferentes tipos de hidratos de carbono

Existen tres tipos principales de hidratos de carbono:²

- 1) **Azúcar** (hidratos de carbono simples)
- 2) **Almidón** (hidratos de carbono complejos)
- 3) **Fibra** (hidratos de carbono complejos)

Azúcar (hidratos de carbono simples)

Los azúcares son hidratos de carbono de acción rápida que aumentarán rápidamente la glucemia.³

La comida y las bebidas que contienen azúcar se utilizan cuando se tiene una glucemia baja (hipoglucemia) para aumentar de forma rápida el azúcar en la sangre.⁵

Almidón y fibra (hidratos de carbono complejos)

El almidón y la fibra son hidratos de carbono de acción prolongada que aumentan la glucemia lentamente a lo largo del tiempo.

Los alimentos que contienen almidón y fibra son buenos para prevenir el descenso de la glucemia, si tenés previsto realizar actividades que durarán un buen rato (como dar un largo paseo o un partido de fútbol).

¿Qué alimentos contienen hidratos de carbono?

Estos son algunos alimentos ricos en hidratos de carbono:

Azúcar (hidratos de carbono simples)

Frutas y jugos

Tartas dulces

Galletitas

Algunos cereales



Almidón (hidratos de carbono complejos)

Papas

Pan

Pasta

Arroz

Lentejas, porotos y garbanzos

Choclo

Arbejas

Fibra (hidratos de carbono complejos)

Frutas y verduras

Pan Integral

Cereales de trigo o avena integrales

Arroz Integral

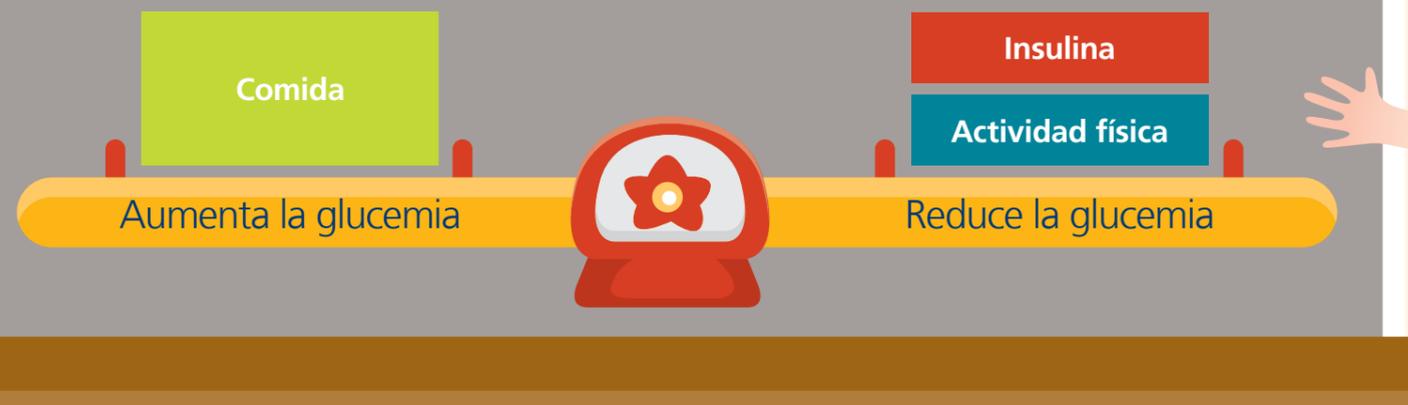
Nueces, almendras, castañas



A menudo, las etiquetas de los alimentos muestran la cantidad de hidratos de carbono que contienen. Sin embargo, las etiquetas variarán de un país a otro.

Guía para el recuento de los hidratos de carbono

A algunas personas se les enseña a contar los hidratos de carbono. Este recuento ayuda a mantener el equilibrio entre la comida que comemos, la insulina y la actividad física.¹



Llevar un registro

Puede ser útil llevar un registro de lo que comés y las dosis que te aplicás en el diario que encontrarás en este paquete. El diario te ayudará a aprender cómo afectan los diferentes alimentos y actividades a tu glucemia.



Cambiar la dosis de insulina para ajustar la cantidad de hidratos de carbono que comés

Con este método, podés comer diferentes cantidades de hidratos de carbono y tendrás que cambiar la dosis de insulina para ajustarla a los alimentos.⁴ Esto te da mayor flexibilidad con lo que comés y te hace más fácil las cosas si comés afuera o en la casa de alguien.

El médico, la enfermera o el especialista en nutrición los va a orientar a vos y a tus papás sobre cómo averiguar la cantidad de hidratos de carbono que necesitás para ajustar la insulina a la comida o a la colación que comas.

Comer los mismos hidratos de carbono y usar la misma dosis de insulina todos los días

En este caso, la idea es intentar comer la misma cantidad de hidratos de carbono para que se ajusten a la dosis de insulina.⁴

El médico, la enfermera o el especialista en nutrición te asesorarán sobre la cantidad de hidratos de carbono que necesitás cada día y la dosis de insulina que debés recibir.

Colaciones saludables

Las colaciones te pueden dar energía y contribuyen a equilibrar la glucemia.⁴



Algunos ejemplos de colaciones saludables:⁶

Frutas y verduras	Almidón	Lácteos
Manzana	Pochoclo	Yogur descremado
Banana	Tostada de Pan Integral	Queso
Jugo de fruta sin azúcar	Papas asadas	Postre bajas calorías
Jugo de tomate o verdura	Galletitas saladas bajas en grasa	Leche
Palitos de zanahoria	Bollos de pan	Licudados de fruta y/o leche
Palitos de apio		
Tomates en cubos o cherry		
Rodajas de pepino		
Uvas		
Pedacitos de melón		
Frutos secos (p. ej., pasas)		



Según te indique el especialista en nutrición

Comidas escolares

Tanto si llevás la comida de casa como si comés en el comedor del colegio, debés intentar alimentarte de manera saludable y equilibrada. Si necesitás ayuda para elegir la comida o calcular las dosis de insulina, una maestra o un profesor podrá ayudarte.

Si traés la comida de casa, tus papás pueden calcular la cantidad de insulina que necesitás

para la comida que llevás en la vianda. Si no podés comer todo, llevá las sobras a casa para que tus papás sepan lo que has comido.⁴

Si comés en el comedor del colegio, tus papás pueden pedir los menús por anticipado.



Fiestas y dormir fuera de casa

Tener diabetes no significa que no puedas ir a fiestas y divertirte.

Podrás comer algo de torta o golosinas si no te pasás.⁷ Jugar y correr en la fiesta también te ayudará a quemar algo de energía.⁸

Es importante medir siempre la glucemia después de una fiesta, al acostarte y al levantarte a la mañana siguiente.

Es posible que tengas que ajustar la dosis de insulina para mantener el equilibrio.⁸

Si te sentís mal en la fiesta, avísale a un adulto.



Comida

Aumenta la glucemia



Insulina

Actividad física

Reducen la glucemia





Bibliografía

1. 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.
2. American Diabetes Association. Food and Fitness: What can I eat? Disponible en: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/ Último acceso: octubre de 2012.
3. NIH Medline Plus library. Carbohydrates. Disponible en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002469.htm Último acceso: octubre de 2012.
4. 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: octubre de 2012.
5. Robertson K *et al.* ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2009 Compendium: Exercise in children and adolescents with diabetes. *Pediatr Diabetes* 2009; 10(Suppl. 12): 154–168.
6. Diabetic Lifestyle. Healthy snacks for kids with diabetes. Disponible en: www.diabeticlifestyle.com/eating-well/healthy-snacks-kids-diabetes Último acceso: octubre de 2012.
7. Sitio web Diabetes UK. Children and diabetes. Disponible en: www.diabetes.org.uk/Information-for-parents/ Último acceso: octubre de 2012.
8. Sitio web Diabetes UK. My life. Disponible en: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/My-life/Kids/ Último acceso: octubre de 2012.
9. Sitio web de Novo Nordisk. Disponible en: www.novonordisk.com Último acceso: octubre 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.

i

Esta información no está destinada a sustituir el asesoramiento de un médico o una enfermera. Vos y tus papás deben consultar con el médico o la enfermera si tienen preguntas sobre la diabetes.

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.⁹

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

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