



Libros Virtuales IntraMed



DIABETES para niños, adolescentes y sus familiares

LA ALIMENTACIÓN

Tener diabetes mellitus Tipo 1 no significa tener que comer diferente de las personas que no tienen diabetes.

Sin embargo es importante que conozcas algunas cosas sobre los alimentos que te ayudarán a mantener tu glucemia normal y evitar tanto las hipoglucemias como las hiperglucemias.

La cantidad de calorías que necesitas depende de cuánto medís, tu edad y la actividad física que realizás. Los niños y adolescentes necesitan muchas calorías porque están creciendo y se están desarrollando pero comer más calorías de las que el organismo necesita produce obesidad y eso no es bueno para la salud.

La buena salud depende de la variedad de alimentos que comemos.

Lo más importante es realizar un PLAN ALIMENTARIO SALUDABLE lo cual significa:

- 1) Realizar una dieta balanceada.
- 2) Respetar todas las comidas y colaciones a la misma hora todos los días.
- 3) Respetar las colaciones para evitar las hipoglucemias.
- 4) Evitar alimentos que contengan sólo azúcar, como caramelos, por ejemplo.
- 5) Elegir alimentos reducidos en materia grasa.
- 6) Ingerir alimentos que contengan fibra.
- 7) Evitar los alimentos con alta concentración de sal.
- 8) Evitar la alta ingesta de proteínas.
- 9) Preferir los alimentos frescos y naturales a los alimentos muy elaborados.

Los alimentos contienen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, fibras y agua.

CARBOHIDRATOS

El almidón y el azúcar contenidos en los alimentos se llaman carbohidratos.

El almidón se encuentra en el pan, pastas, cereales, papas, choclos, batatas y legumbres (arvejas, porotos, lentejas, garbanzos). Estos alimentos aumentan la glucemia lentamente.

El azúcar se encuentra en las frutas, leche, y vegetales. También debemos tener en cuenta el agregado de azúcar en los postres, caramelos, mermeladas y jaleas. Estos alimentos aumentan la glucemia rápidamente.

Todos estos carbohidratos tienen 4 calorías por cada gramo y pueden afectar el nivel de la glucemia.

Cuando comemos CARBOHIDRATOS ellos se transforman en GLUCOSA y viajan por la sangre. La insulina ayuda a que la glucosa entre en las células, se puedan alimentar y producir energía.

PROTEÍNAS

Las proteínas se encuentran en las carnes rojas, aves, pescados, leche, huevos y legumbres.

El cuerpo necesita las proteínas para crecer, mantenerse y dar energía.

Las proteínas aportan 4 calorías por gramo.

El organismo también necesita insulina para utilizar las proteínas que comemos.

GRASAS

Las grasas se encuentran en la manteca, margarina, aceites, leche, nueces, quesos, carnes rojas, aves, pescados, yema de huevo, helados y postres.

Las grasas aportan 9 calorías por gramo y sirven para obtener energía.

El organismo necesita insulina para utilizar las grasas que comemos.

VITAMINAS Y MINERALES

Si comemos una comida variada obtenemos de los alimentos todos los nutrientes que el organismo necesita.

Muy importante:

Respetar el horario de cada comida y de cada colación

Si salteás comidas o colaciones podés tener muchas variaciones en las glucemias durante el día y eso no es nada bueno.

EL AUTOMONITOREO Y LA CANTIDAD DE INSULINA RÁPIDA ANTES DE CADA COMIDA TE PERMITIRÁN COMER LO QUE MÁS TE GUSTE SIN TENER PROBLEMAS.

¿QUE ES LA LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS?

Cada una de las porciones que aparece en la lista tiene la misma cantidad de carbohidratos (15 gramos por porción) y por lo tanto se puede intercambiar. Por ejemplo: 12 raviolos tienen la misma cantidad de carbohidratos que 1 papa pequeña o que 1 rebanada de pan lactal es decir que se puede intercambiar una porción por otra y comer la misma cantidad de carbohidratos.

Para poder comer todos los alimentos que se incluyen en la lista se debe tener en cuenta que

POR CADA 15 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS SE DEBE APLICAR 1 UNIDAD DE INSULINA RÁPIDA (CORRIENTE O LISPRO)

Sin embargo en los niños pequeños se corrige con 1 UNIDAD de insulina rápida según la cantidad de Hidratos de Carbono que se mencionan en la siguiente Tabla:

Gramos de Hidratos de Carbono para corregir con 1 unidad según edad.	
Edad	Hidratos de carbono
<2 a	50 g
3-5 a	45 g
6-8 a	30g
9-11 a	22 g
12-14 a	15g

Pero **ATENCIÓN:** Tu Doctor es quien adecuar la dosis de insulina NPH o lenta que estás usando !!!!

ATENCIÓN

Para poder comer todo lo que se incluye en la siguiente lista de alimentos es aconsejable realizar la TERAPIA INSULINICA INTENSIFICADA. Esto significa aplicarse más de 2 dosis de insulina por día. Un estudio muy importante llamado DCCT (Diabetes Control and Complications Trial) ha demostrado que las personas que realizan este tipo de terapia insulínica tienen muchas menos complicaciones crónicas en la vida adulta que las personas que sólo se aplican insulina 2 veces al día, ya que logran un estricto control de la glucemia.

Hay diferentes formas de realizar la terapia insulínica intensificada, pero la más usada en niños y adolescentes consiste en la aplicación de 2 dosis diarias de insulina NPH y correcciones con insulina rápida (corriente o lispro) antes del desayuno, antes del almuerzo y antes de la cena. Los niños que hagan meriendas suculentas quizás también necesiten una pequeña corrección antes de dicha comida.

Este tratamiento no siempre es recomendado en menores de 10 años. Esto lo decidirá tu doctor.

Si bien la terapia insulínica intensificada obliga a realizarse un estricto automonitoreo antes de cada comida y aplicarse insulina varias veces al día, permite la libre elección de los alimentos con muy pocas restricciones. Entonces se cumple lo que decimos al inicio de este capítulo:

“TENER DIABETES TIPO 1 NO SIGNIFICA TENER QUE COMER DIFERENTE DE LAS DEMÁS PERSONAS”.

PERO ATENCIÓN: Tu doctor es quien debe permitirte realizar esta terapia y este plan alimentario, ya que será él, quien maneje tu plan de insulina.

INSTRUCCIONES para utilizar esta lista:

1º) Monitorear la glucemia antes de cada comida.

2º) Calcular la dosis de insulina rápida de acuerdo a las porciones elegidas de la lista de alimentos que se comerá.

3º) Sumar las unidades de insulina rápida necesarias para corregir la glucemia previa a cada comida, según el esquema indicado (Ver cuadro: "Dosis de insulina corriente o lispro de acuerdo a glucemia antes del desayuno, antes del almuerzo y antes de la cena").

Ver ejemplos al final de este capítulo.

ALMIDONES
Las siguientes porciones contienen:
15 gramos de CARBOHIDRATOS
PAN
1 REBANADA DE PAN BLANCO
1/2 PAN FRANCÉS
2 REBANADAS DE PAN DIETÉTICO
1/2 PAN DE PANCHO
1/2 PAN DE HAMBURGUESA
1 MIGNON
1 PAN ÁRABE CHICO
1/2 PEBETE
CEREALES Y GRANOS
1/2 TAZA DE CEREALES
3/4 TAZA DE CEREALES SIN AZÚCAR
1/4 DE TAZA DE MUESLI
15 GRAMOS DE CEREALES PARA DESAYUNO
1 CANELÓN MEDIANO
1/2 DE TAZA DE FIDEOS COCIDOS
12 RAVIOLES, CAPELLETIS O ÑOQUIS DE RICOTTA O PAPA
1 PANQUEQUE DE VERDURA
1/3 DE TAZA DE ARROZ BLANCO O INTEGRAL COCIDO
1/2 TAZA DE POLENTA COCIDA
1 CUCHARADA DE MAICENA
ALMIDONES Y VEGETALES
Las siguientes porciones contienen:
15 gramos de CARBOHIDRATOS
1/3 TAZA DE CHAUCHAS
1/2 TAZA DE CHOCLO
1 TAZA DE ENSALADA JARDINERA
1/2 TAZA DE ARVEJAS, HABAS, POROTOS, GARBANZOS O LENTEJAS
1 PAPA PEQUEÑA AL HORNO O HERVIDA
1/2 TAZA DE PURÉ DE PAPAS
1/2 TAZA DE BATATA
3 TAZAS DE POCHOCLO SIN GRASA Y SIN AZÚCAR
15-20 PAPAS FRITAS (SNACK) SIN GRASA

VERDURAS SIN ALMIDON
15 gramos de CARBOHIDRATOS
VEGETALES DE HOJA: 1 PORCION = 1 Y 1/2 TAZA DE VEGETALES DE HOJA COCIDOS ó 3 TAZAS DE VEGETALES CRUDOS. PORCIONES MENORES NO SE CORRIGEN CON INSULINA.
2 BERENJENAS MEDIANAS
2 TOMATES MEDIANOS
2 ZAPALLITOS MEDIANOS
2 PEPINOS MEDIANOS
3 PALMITOS
1 ZANAHORIA MEDIANA, 1 REMOLACHA MEDIANA.
1/2 TAZA DE ZANAHORIA ó REMOLACHA RALLADAS CRUDAS
COMIDA CON ALMIDÓN PREPARADA CON GRASA
Las siguientes porciones contienen:
15 gramos de CARBOHIDRATOS
1 MASITA
1 REBANADA DE PAN LACTAL
1 TAZA DE CROUTONS (PARA LA SOPA)
16-25 PAPAS FRITAS, 30 gramos de CHIZITOS, 30 gramos de PALITOS
1 MUFFIN PEQUEÑO
2 PANQUEQUES
5 GALLETITAS DE AGUA CHICAS, SALVADO O INTEGRALES O DULCES NO RELLENAS
2 GALLETITAS DULCES RELLENAS
2 BIZCOCHITOS DE GRASA
1/16 PORCION DE PIZZA (CONSIDERAR SÓLO LA MASA)
1 PIZZETA
1 EMPANADA (CONSIDERAR SÓLO LA MASA)
1 CUADRADO DE WAFFLE
1 VAINILLA O BAY BISCUIT
3 CRACKERST TOST
2 GALLETAS DE ARROZ
1 MEDIALUNA CHICA ó 1/2 MEDIALUNA GRANDE
1/2 FACTURA CON DULCE
1/16 BIZCOCHUELO SIN RELLENO

FRUTAS
Las siguientes porciones contienen:
15 gramos de CARBOHIDRATOS
1 MANZANA PEQUEÑA VERDE O ROJA
1 BANANA PEQUEÑA
3/4 TAZAS DE MORAS
12 CEREZAS FRESCAS
1/2 TAZA DE CEREZAS EN LATA
3 DÁTILES
2 HIGOS MEDIANOS
1 Y 1/2 HIGOS SECOS
1/2 TAZA DE ENSALADA DE FRUTAS
1/2 POMELO
17 UVAS
1 TAZA ó 1 REBANADA DE MELON
1 KIWI
1/2 MANGO
1 NARANJA PEQUEÑA
1 DURAZNO
1/2 TAZA DE DURAZNOS EN LATA
1/2 PERA
1/2 TAZA DE PERA EN LATAS
3/4 TAZA DE ANANÁ
1/2 TAZA DE ANANÁ EN LATA
2 CIRUELAS PEQUEÑAS
3 CIRUELAS SECAS
2 CUCHARADAS D POSTRE DE PASAS DE UVAS
1 Y 1/4 TAZA DE FRUTILLAS
1 REBANADA ó 1 y 1/4 TAZA DE SANDÍA
JUGOS DE FRUTAS
1/2 TAZA DE JUGO DE MANZANA
1/3 TAZA DE JUGO DE FRUTAS
1/2 TAZA DE JUGO DE POMELO
1/3 TAZA DE JUGO DE UVAS
1/2 TAZA DE JUGO DE NARANJA
1/2 TAZA DE JUGO DE ANANÁ
1/3 TAZA DE JUGO DE CIRUELAS
LECHES
Las siguientes porciones contienen:
12 gramos de CARBOHIDRATOS
1 TAZA DE LECHE DESCREMADA (0.5%-1% DE GRASA)
3/4 TAZA DE YOGURT DESCREMADO DULCE
1 TAZA DE YOGURT DESCREMADO ENDULZADO CON ASPARTAME
1/2 TAZA DE YOGURT HELADO
1/2 TAZA DE YOGURT ENTERO CON FRUTAS O PULPA DE FRUTAS
1 TAZA DE LECHE ENTERA
1 TAZA DE LECHE CULTIVADA
3/4 TAZA DE LECHE CHOCOLATADA

1/2 TAZA DE ARROZ CON LECHE
1/2 POSTRE DE LECHE, 1 TAZA DE POSTRE DE LECHE DIETÉTICO
1/2 TAZA DE FLAN COMUN ó 1 TAZA DE FLAN DIETÉTICO
1/2 TAZA DE MOUSSE ó 1 TAZA DE MOUSSE DIETÉTICO
OTROS CARBOHIDRATOS
Las siguientes porciones contienen:
15 gramos de CARBOHIDRATOS
1 BROWNIE
1/2 DONUT (rosquita o dona)
1/2 TAZA DE GELATINA COMÚN
1 BARRA DE GRANOLA
1/2 TAZA DE HELADO (COMÚN O DIETÉTICO)
1 CUCHARADA DE POSTRE DE DULCE O MIEL
1 CUCHARADA DE POSTRE DE AZÚCAR
1 PALITO DE HELADO DE AGUA

Las porciones de carnes rojas, aves y pescado

NO SE CORRIGEN CON INSULINA.

✦ Solamente se corrigen las comidas que llevan

CARBOHIDRATOS.

Es aconsejable, para una dieta saludable, ingerir con mucha moderación alimentos con contenido graso.

Algunas personas pueden necesitar una dosis de insulina rápida mayor para algunos alimentos como las pastas o la pizza. Esto se determinará de acuerdo al valor de la glucemia obtenida a las 2 horas post-ingesta.

Si bien en esta lista faltan, seguramente, algunos de los alimentos que deseás comer, sólo debés fijarte en los envases de los mismos la cantidad de carbohidratos contenidos cada 100 gramos del alimento o en cada porción y con una cuenta sencilla podés determinar cuánta insulina rápida te debés aplicar.

DOSIS DE Insulina CORRIENTE o LISPRO DE ACUERDO A GLUCEMIA ANTES DEL DESAYUNO, ANTES DEL ALMUERZO Y ANTES DE LA CENA:

- ❖ Si la glucemia es MENOR a 50: reducir la dosis pre-ingesta 2-3 unidades
- ❖ Si la glucemia está entre 50-70: reducir la dosis pre-ingesta en 1 unidad
- ❖ Si la glucemia está entre 70-130: aplicar la dosis de acuerdo a lo que se ingerirá
- ❖ Si la glucemia está entre 130-150: agregar 1 unidad a la dosis calculada de acuerdo a lo que se ingerirá
- ❖ Si la glucemia está entre 150-200: agregar 2 unidades a la dosis calculada de acuerdo a lo que se ingerirá
- ❖ Si la glucemia está entre 200-250: agregar 3 unidades a la dosis calculada de acuerdo a lo que se ingerirá. Esperar 15 minutos para comenzar a comer. Medir la glucemia 2 horas luego de terminar de comer.
- ❖ Si la glucemia está entre 250-300: agregar 4 unidades a la dosis calculada de acuerdo a lo que se ingerirá. Esperar 30 minutos para comenzar a comer.
- ❖ Si la glucemia está entre 300-350: agregar 5 unidades a la dosis calculada de acuerdo a lo que se ingerirá. Esperar 40 minutos para comenzar a comer. Chequear cetonas en orina. Medir la glucemia 2 horas después de comer.
- ❖ Si la glucemia está entre 350-400: agregar 6 unidades a la dosis calculada de acuerdo a lo que se ingerirá. Esperar 40 minutos para comenzar a comer. Chequear cetonas en orina. Medir la glucemia 2 horas después de comer.
- ❖ Si la glucemia es mayor a 400: agregar 7 unidades a la dosis calculada de acuerdo a lo que se ingerirá. Esperar 50 minutos para comenzar a comer.
- ❖ Chequear cetonas en orina. Medir la glucemia 2 horas después de comer.

Ejemplo 1: Glucemia antes de desayunar: 138 mg/dl

Comida	Insulina rápida
1 taza de café con leche	1 unidad
2 rebanadas de pan lactal con manteca o dulce diet	2 unidades
Total:	3 unidades

Total final:

$$\begin{array}{r}
 + \quad 1 \text{ unidad (para corregir la glucemia de 138 mg/dl)} \\
 + \quad 3 \text{ unidades (calculado por lo que se comerá)} \\
 \hline
 4 \text{ unidades de insulina cristalina o lispro}
 \end{array}$$

Ejemplo 2: Glucemia antes de almorzar o cenar: 183 mg/dl

Comida	Insulina rápida
1 porción de carne	No se corrige
1 papa pequeña cortada en bastones, fritos	1 unidad
1 huevo frito	No se corrige
1 mignon	1 unidad
1 manzana	1 unidad
Total:	3 unidades

Total final:

$$\begin{array}{r}
 + \quad 2 \text{ unidades (por la glucemia de 183 mg/dl)} \\
 + \quad 3 \text{ unidades (calculado por lo que se comerá)} \\
 \hline
 5 \text{ unidades de insulina cristalina o lispro}
 \end{array}$$