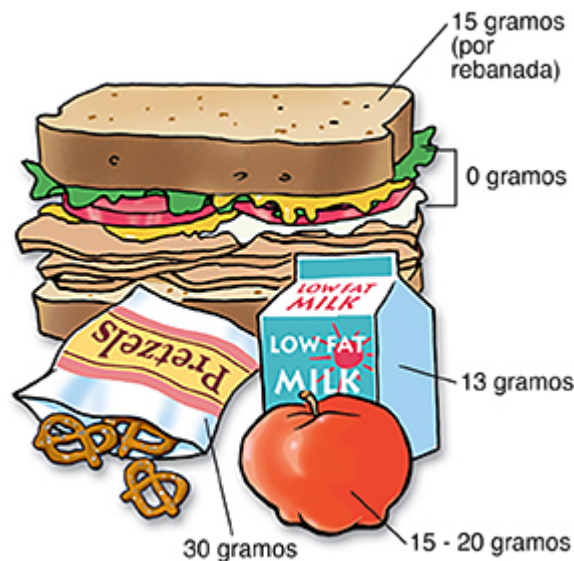


Para niños: los alimentos cuando tienes diabetes tipo 1

Tal vez pienses que las personas con diabetes tipo 1 no pueden comer sus alimentos favoritos, pero eso no es cierto. De hecho, tú puedes comer casi todos los mismos alimentos que tus amigos. La única diferencia es que tienes que equilibrar lo que comes y la insulina que te pones. Quizás te parezca que es demasiado complicado pensar en todo esto en este momento. Pero no te preocupes. El equipo de atención médica los ayudará a ti y a tu familia a planificar comidas y refrigerios que te permitirán mantener niveles adecuados de azúcar en la sangre. Te sentirás de lo mejor cuando tu nivel de azúcar en la



sangre sea el correcto.

¿Qué hay de comer?

La energía de los alimentos proviene de los carbohidratos, de las proteínas y de las grasas. Los carbohidratos aumentan el nivel de azúcar en la sangre más rápido que otras comidas. Por eso, es necesario que lleves la cuenta de la cantidad de carbohidratos que comes. Los carbohidratos están presentes en las frutas y en los alimentos con alto contenido de almidón, como las papas, el maíz y los frijoles. También están presentes en muchos alimentos lácteos, como la leche. Echemos un vistazo a las distintas partes de un almuerzo para ver el efecto que tienen en el cuerpo:

- El pan es un alimento con mucho almidón, por lo que te subirá el nivel de azúcar en la sangre. Además, el pan te da energía. Está bien comer un poco de pan, siempre y cuando no comas demasiado.
- La lechuga, el tomate y otras verduras contienen algunos carbohidratos, pero no muchos. Por eso, no aumentan mucho el nivel de azúcar en la sangre. Estos alimentos contienen además vitaminas y fibra, que te ayudan a conservar la salud. En otras palabras: ¡come muchas verduras!
- La mostaza se usa sobre todo para agregar sabor.
- La mayonesa es principalmente grasa. Generalmente, la grasa no influye mucho en el nivel de azúcar en la sangre. ¡Pero esto no significa que puedes comer una gran cantidad de grasa! El exceso de grasa puede causar otros problemas de salud.

- El pavo y otras carnes contienen principalmente proteína y algo de grasa. La proteína te ayuda a desarrollar los músculos. Y no sube demasiado el nivel de azúcar en la sangre.
- Una bolsa de pretzels contiene carbohidratos, una gran cantidad de sal y no muchas vitaminas. Puedes comerlos de vez en cuando si quieres.
- La leche tiene de todo: carbohidratos, proteína y grasa. Además, contiene calcio, que es bueno para los dientes y los huesos.
- Las manzanas y otras frutas son dulces. Eso es porque contienen azúcar natural. Este azúcar te sube el nivel de azúcar en la sangre. Pero, al igual que las verduras, las frutas están repletas de fibra y vitaminas. Por eso siguen siendo buenas para tu salud. Basta con que te asegures de no comer demasiada fruta.

Recuerda: Debes usar la insulina para equilibrar qué y cuánto (porciones) comes. El equipo de atención médica les enseñará a ti a tus padres a hacer esto. Puedes empezar a leer las etiquetas de información nutricional de los alimentos para ver cuántos carbohidratos contiene cada uno.

La diabetes puede ser confusa. Diles a tus padres o a un adulto de confianza si necesitas más ayuda para saber cómo cuidar tu nivel de azúcar en la sangre y controlar tu alimentación.

Preparado, listo y... ¡fuera!

Antes de salir de tu casa, asegúrate de tener listos los materiales que necesitas para hacerte las pruebas de sangre, ponerte las inyecciones de insulina y tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre. Debes tener esto en la mochila:

- Tabletas de glucosa
- Refrigerios con azúcar de acción rápida, como una caja de jugo, fruta o caramelos
- Un "kit de diabetes" con lo siguiente:
 - Medidor
 - Lancetas o agujas para sacarte sangre del dedo a la hora de hacerte las pruebas
 - Un pequeño cuaderno para anotar los resultados de las pruebas del nivel de azúcar en la sangre
 - Insulina
 - Aguja o pluma de insulina, además de agujas adicionales por las dudas
 - Toallitas con alcohol
 - Tiras de prueba de cetonas, que el equipo de atención médica te enseñará a usar
 - Números de teléfono de emergencia
 - Instrucciones para alguien que quizás tenga que ayudarte

Usa siempre su collar o brazaletes de identificación médica en caso de que ocurra una emergencia.

Agrega números de emergencia a tus contactos telefónicos, incluido el del consultorio de tu proveedor de atención médica.

Más información

¿Tienes otras preguntas sobre la diabetes? Visita estos sitios en Internet:

- [Asociación Estadounidense de Diabetes \(American Diabetes Association\) en www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)
- [Niños con diabetes \(Children with Diabetes\) en www.childrenwithdiabetes.com](http://www.childrenwithdiabetes.com)
- [Fundación para la Investigación de la Diabetes Juvenil \(Juvenile Diabetes Research Foundation\) en www.jdrf.org](http://www.jdrf.org)