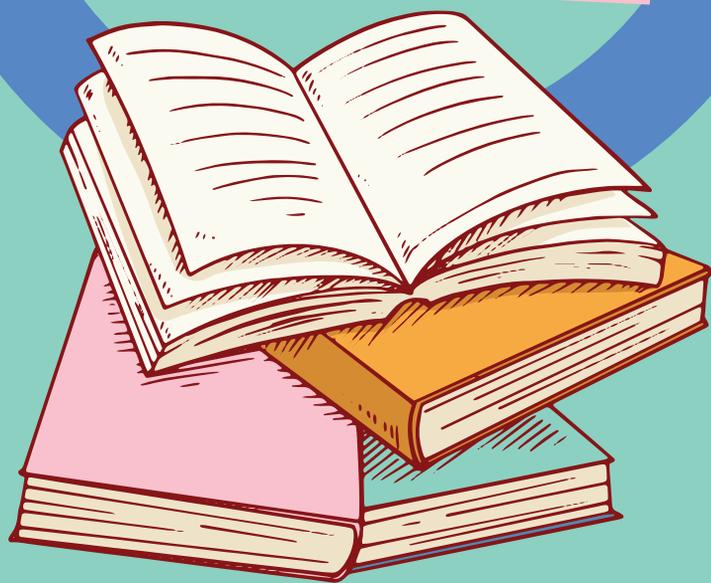


MANUAL
DE DIABETES
PARA PADRES



AUTORIDADES

Gobernador Interino de la Provincia de Tucumán

CPN Osvaldo Jaldo

Ministro de Salud Pública

Dr. Luis Medina Ruiz

Secretario Ejecutivo Médico

Dr. Miguel Ferre Contreras

Secretario Ejecutivo Administrativo Contable

CPN José Gandur

Subsecretaria del Ministerio de Salud

Dra. Eliana Molina

Dra. Cristina Majul

*Este **Manual de Diabetes para Padres**, elaborado por el Ministerio de Salud Pública, tiene la finalidad de brindar información y consejos útiles para el cuidado de niñas, niños y adolescentes que padecen diabetes tipo 1 y a sus padres, madres y familiares.*

La publicación es el resultado de un trabajo realizado por un equipo interdisciplinario de profesionales y referentes del Sistema de Salud Pública, perteneciente al Programa Integrado de Salud, junto a profesionales del Hospital del Niño Jesús, quienes a través de sus experiencias y conocimientos sistematizaron la información básica que cualquier madre, padre o familiar necesita tener ante el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad.

Consideramos útil para los padres y familiares tener una aproximación de lo que una niña, niño o adolescente necesita para un mejor desarrollo y crecimiento. Aquí se explican situaciones y problemas que pueden presentarse en la diabetes infanto-juvenil y sus posibles soluciones. Si bien éste es un Manual de consulta, consideramos necesario remarcar la necesidad de concurrir a profesionales de la salud ante cualquier duda.

RECUERDA:

No elegiste tener diabetes, sin embargo, ahora comienza la tarea de adaptarse para vivir con ella de la manera más saludable posible. Siempre tendrás el apoyo de tu familia y de las personas que te rodean y, por supuesto, de tu equipo sanitario.

ÍNDICE

Lo que debes conocer el primer día

¿Qué es la diabetes 1?	01
¿Qué es la insulina?	02
¿Para qué sirve? ¿Cómo actúa?	02
¿Existe solución para la diabetes?	04
¿Se cura?	04
¿Cómo es el tratamiento?	04
Pilares del tratamiento	05
Síntomas	06

Manejo básico de la Diabetes Mellitus en niños

Necesidad de controlar bien la diabetes	07
Utilización de los alimentos	09
Valores normales de glucemia	11
Objetivos glucémicos recomendados	11
Periodo de "luna de miel"	12
La insulina	12
Tipos de insulina	12
Conservación	13
Formas de administración	14
Zonas de administración	15
Hiperglucemias	16
Hipoglucemias	17
Días de enfermedad y uso de medicamentos	20

Automonitoreo de glucosa

<i>Medición de la glucemia capilar</i>	24
<i>Medición con sistema flash de glucosa</i>	25
<i>¿Qué debo hacer ahora que tengo diabetes?</i>	26

Alimentación en la Diabetes Mellitus

<i>Los hidratos de carbono</i>	29
<i>Alimentos que no aumentan los valores de glucemia</i>	30
<i>Alimentos que aumentan los valores de glucemia</i>	31
<i>Plato saludable</i>	33
<i>Algunos consejos generales</i>	34

Lo que debes saber sobre la diabetes

¿Qué es la Diabetes Tipo 1?

Es una enfermedad autoinmune (el cuerpo desconoce lo propio y lo destruye), que se caracteriza por valores de **glucemia o azúcar en sangre elevadas (hiperglucemia)**, por disminución en la producción de insulina. La insulina (que se fabrica en el páncreas) es la hormona encargada de controlar los niveles de azúcar en sangre. En la Diabetes 1 se destruyen más o menos el 80% de todas las células encargadas de producir insulina, generando el aumento de la glucemia.

Existen diferentes tipos de diabetes que son importante diferenciar:

Diabetes tipo 1: el páncreas no produce insulina.

Diabetes tipo 2: el páncreas produce insulina pero ésta no funciona bien.

Diabetes gestacional: se da durante el embarazo.



Lo que debes saber sobre la diabetes

¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona fabricada por el páncreas, que es una glándula situada en la parte alta del abdomen, muy cerca del estómago.

¿Para qué sirve y cómo actúa la insulina?

Nuestro cuerpo es un conjunto de órganos (corazón, cerebro, músculos, riñones y otros), y cada uno de ellos tiene una tarea particular que realizar. Nuestros órganos necesitan energía para funcionar, y la obtienen a partir de los alimentos que ingerimos. Generalmente la mitad de la energía de los alimentos que comemos procede de los hidratos de carbono (azúcares o glúcidos) los cuales, una vez que pasan al estómago e intestino, se transforman, mediante la digestión, en glucosa, que es el azúcar más sencillo. La glucosa pasa a la sangre, y ese es el momento en el que actúa la Insulina, necesaria para que la glucosa entre dentro de las células y así pueda ser utilizada como fuente de energía.

Este es un cuento para explicar a los más pequeños cómo actúa la insulina y para entender mejor la diabetes.

Los protagonistas del cuento son: la señora Dulce (la glucosa), su casa (la célula) y la llave de la puerta de su casa (la insulina).

Lo que debes saber sobre la diabetes

LA SEÑORA DULCE

“Un día la señora Dulce volvía del mercado a su casa, cuando se dio cuenta de que había perdido su llave “insulina”, así que no pudo entrar en su casa. Al faltar Doña Dulce para cuidarla, la casa se fue estropeando, sus paredes perdieron el color, los muebles se cubrieron de polvo y las flores del jardín se marchitaron. Las células de nuestro cuerpo son como la casa de doña Dulce, necesitan que la glucosa entre en ellas para poder funcionar y la llave que abre la puerta de las células para que entre la glucosa es la insulina. Si no hay insulina, la glucosa no puede entrar en las células de nuestro cuerpo, y no funcionan porque les falta energía.”



Lo que debes saber sobre la diabetes

¿Existe solución para la diabetes tipo 1?

La solución para la diabetes es la aplicación diaria de insulina. Al igual que ocurría en nuestro cuento, la señora Dulce tiene una nueva llave con la que puede entrar en su casa y arreglarla para que todo vuelva a funcionar.

¿Se cura?

Si bien la diabetes no se puede curar, es una enfermedad que tiene tratamiento y, si lo realiza correctamente, la calidad de vida y los años que puede vivir son similares a cualquier otro niño que no tiene Diabetes tipo 1.

¿Cómo es el tratamiento?

Para mantener la diabetes estable, es muy importante cumplir con estos 5 pilares. No se puede tener valores de azúcar cerca de lo normal si solo cumplimos con alguno de estos pilares y los otros no.

Lo que debes saber sobre la diabetes

Pilares del tratamiento

1. Insulina
2. Control del azúcar en sangre (automonitoreo de glucemia)
3. Alimentación saludable
4. Ejercicio físico
5. Educación sobre diabetes



Otro pilar importante es el **apoyo psicológico** para el paciente o para los familiares (los padres o la persona a cargo) ya que puede ser difícil afrontar el diagnóstico o puede haber circunstancias o momentos en donde el profesional ayude a poder llevar mejor la enfermedad.

Lo que debes saber sobre la diabetes

Síntomas

¿Cómo saber si una niña o niño tiene diabetes?

Lo primero que puede llamar la atención es que a pesar de comer mucho (polifagia), adelgaza. En otras ocasiones, especialmente en las y los más pequeños, se pierde el apetito (anorexia) y también se adelgaza. Orinará mucho (poliuria), pudiendo incluso orinarse en la cama, cuando hacía ya tiempo que no le ocurría. Al orinar tanto, tendrá mucha sed y beberá mucho (polidipsia). Se encontrará más cansada o cansado de lo habitual (astenia). Pueden producirse también cambios en el carácter.

Cuando aparecen varios de estos síntomas y signos juntos, debemos sospechar diabetes. Posteriormente será el médico quien confirmará el diagnóstico mediante los análisis correspondientes.

Cuando pasan los días y la falta de insulina va progresando, los síntomas pueden evolucionar hacia una situación de mayor gravedad, llamada cetoacidosis diabética, sin apetito, vómitos y dolor abdominal, llegando a acompañarse de deshidratación, alteraciones respiratorias, tendencia al sueño y disminución progresiva de la conciencia. Para evitar llegar a esta situación, es necesario consultar ante los síntomas iniciales, para así diagnosticar la diabetes en una fase más temprana.

Cansancio

Mucha sed

Hambre

Pérdida
de peso

Orinar con
frecuencia



Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

Necesidad de controlar bien la diabetes

Necesidad de controlar bien la diabetes

Con el paso de los años, los constantes niveles elevados de glucosa en sangre pueden dañar distintos órganos, originando una serie de complicaciones crónicas. Los órganos que primero se dañan son:

- Riñones
- Ojos
- Nervios de las extremidades
- Corazón
- Vasos sanguíneos

Estos son los que más sufren las consecuencias a largo plazo de la diabetes mal controlada.

Estas complicaciones se pueden evitar con un buen control de la diabetes.

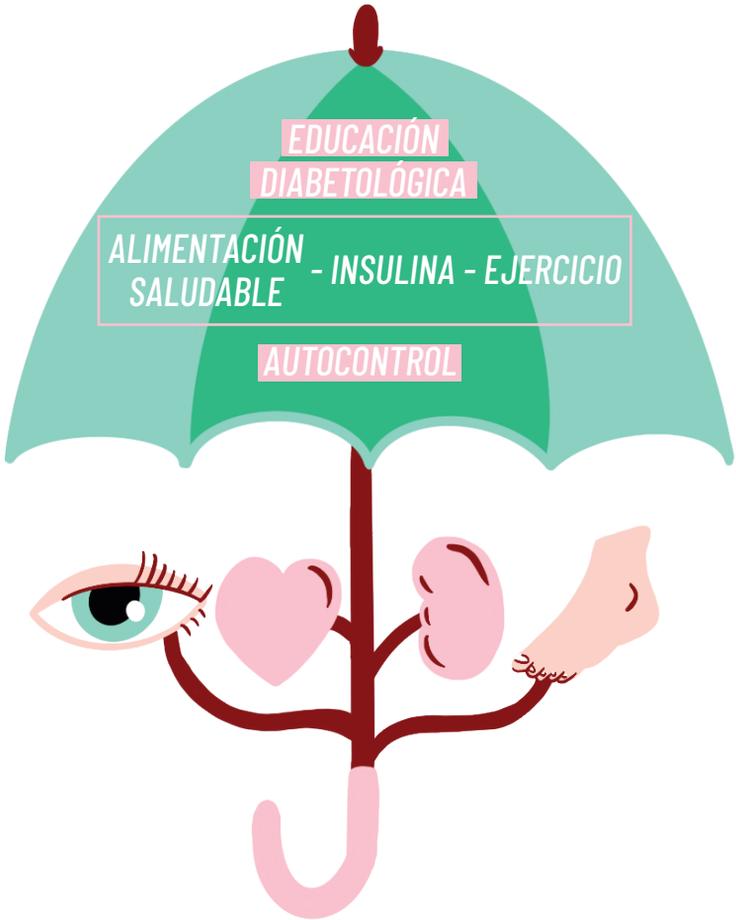
Esto se consigue realizando una terapia correcta, basada en los 5 pilares fundamentales: insulina, controles de glucemia, alimentación, ejercicio y educación.

La educación diabetológica es fundamental para que se dispongan de los conocimientos necesarios para manejar correctamente la enfermedad. Los controles glucémicos permiten utilizar estos conocimientos para regular los niveles de glucosa (saber cómo mantenerlos cerca de niveles normales), manteniendo las mismas actividades que hacen las personas que no tienen diabetes.



Debes aprender a manejar tu diabetes, y así podrás vivir CON la diabetes, pero no PARA la diabetes.

Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños



Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

Utilización de los alimentos

Para comprender la diabetes debemos primero saber cómo utiliza el cuerpo la glucosa, los alimentos que la proporcionan y las consecuencias de la falta de insulina.

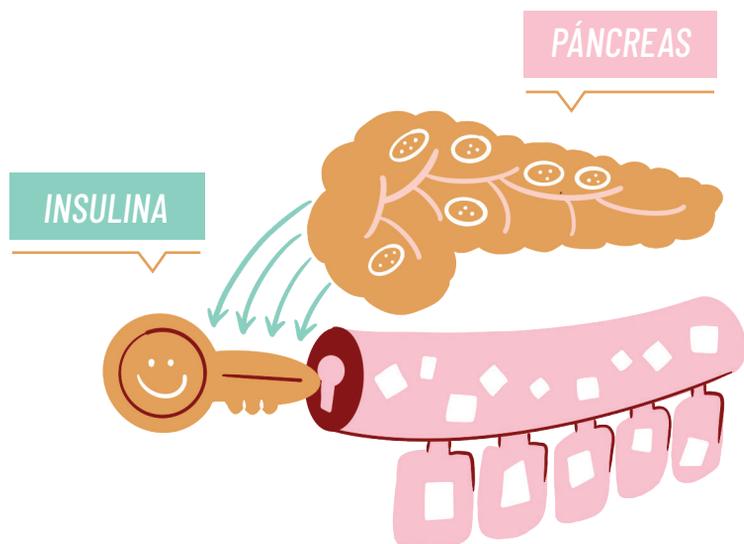
Las personas necesitamos comer alimentos, que nos proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento de los órganos del cuerpo. Además, en las niñas y los niños los alimentos son necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo del cuerpo.

Los alimentos contienen nutrientes en distintas proporciones. Los nutrientes presentes son : los hidratos de carbono, proteínas y grasas.

El aparato digestivo se encarga de procesar los alimentos para que puedan ser utilizados por el organismo, transformándolos en nutrientes que pasan a la sangre para ser distribuidos a los distintos órganos.

*Los **hidratos de carbono** son digeridos hasta convertirse en glucosa, el azúcar que utiliza nuestro cuerpo como fuente de energía, es decir, nuestra “gasolina”. La sangre lleva la glucosa para que las células la utilicen de manera inmediata y para almacenarla en el hígado y los músculos. Aquí es donde actúa la insulina, como una llave que permite que se abra la puerta de entrada para que la glucosa entre en las células. El páncreas libera la insulina a la sangre siempre en relación a la cantidad de glucosa que hay en ella. Así, cuando la glucemia se incrementa tras las comidas, la respuesta del páncreas es aumentar la liberación de insulina para conducir la glucosa al interior de las células.*

Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños



Cuando el páncreas no funciona bien y no produce suficiente insulina, se dificulta el transporte de la glucosa al interior de las células y se queda en la sangre, subiendo a niveles por encima de lo normal.

A la vez, las células no tienen energía suficiente para funcionar adecuadamente. Ante esta situación, el organismo utiliza las grasas como fuente de energía, por lo que se producen cuerpos cetónicos.

Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

Valores normales de glucemia

La Asociación Americana de Diabetes (ADA) establece objetivos glucémicos comunes para toda la franja de edad pediátrica.

Objetivos glucémicos recomendados

Antes del desayuno y las comidas 70-130 mg/dl

Después de las comidas 90-180 mg/dl

Al acostarse 80-140 mg/dl

A las 03 am 90-150 mg/dl

No obstante, los objetivos de glucemia deben establecerse de manera **individualizada**:

Cualquier cifra que se encuentre por encima de estos valores se considerará **HIPERGLUCEMIA**, y cualquier cifra por debajo de 70 mg/dl, **HIPOGLUCEMIA**.

Después de las comidas, el aparato digestivo transforma los hidratos de carbono en glucosa, que entra en el torrente sanguíneo. Por eso, la glucemia tiende a subir después de las comidas (habitualmente entre 1 y 2 horas después de las mismas).

Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

Período de “luna de miel”

En algunas ocasiones, poco después del diagnóstico, el páncreas puede recuperarse parcialmente y producir una cantidad de insulina que permite un buen control metabólico, necesitando administrar dosis bajas de insulina. A este periodo de la enfermedad se le denomina periodo de remisión o “luna de miel” de la diabetes. Esta fase es transitoria o en ocasiones puede no presentarse, y dura unos meses.

La insulina

Es una hormona producida por las células beta del páncreas. Su función es mantener normales los niveles de glucosa en sangre.

En un páncreas sano, la insulina se libera de dos maneras:

Basal: durante todo el día para mantener valores de glucemia entre 70 y 100.

Bolos: antes de las comidas, para evitar que suban los valores de azúcar.

Para el tratamiento con insulina necesitamos insulinas que reproduzcan lo mejor posible esas dos formas de acción: una que mantenga la glucemia estable entre comidas o en ayunas, y otra que evite el aumento excesivo de glucosa después de las comidas.

TIPOS

En la actualidad disponemos de insulinas de **acción lenta** cuya misión es mantener la glucemia estable entre las comidas (basal, o también llamadas lentas) e insulinas de **acción rápida** (bolos o correctoras o rápidas) para administrarlas antes de las comidas y para corregir hiperglucemias.

Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

Basal:

NPH (Insulatard, Humulin N, Insuman N) su efecto dura aproximadamente 12 hs - 16hs.

DETEMIR (Levemir) su efecto dura aproximadamente 12-20 hs.

GLARGINA (Lantus, Basaglar, Optisulin, Glorgina su efecto dura aproximadamente 18-22 hs.

DEGLUDEC (Tresiba) su efecto dura aproximadamente 36-42 hs.

Bolo:

ASPÁRTICA (Novorapid) su efecto dura aproximadamente 3-5 hs.

LISPRO (Humalog) su efecto dura aproximadamente 3-5 hs.

GLULISINA (Apidra) su efecto dura aproximadamente 3-5 hs.

CONSERVACIÓN

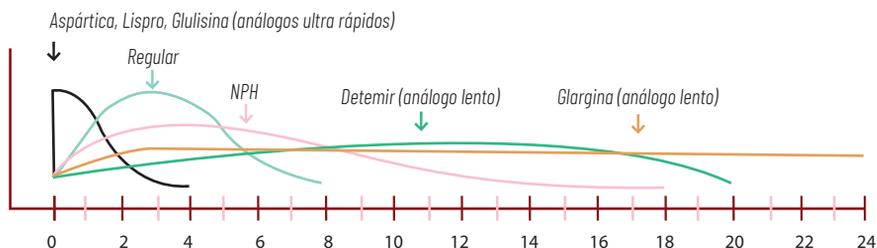
- Se deben conservar en la heladera entre 2-8 °C. NUNCA debe congelarse porque pierde efecto.

- Una vez abierta se puede utilizar durante 1 mes, fuera de la heladera, pero conservarla en un lugar fresco. Luego descartarla porque su efecto disminuye.

- La insulina NUNCA debe exponerse a luz directa del sol o ambientes con altas temperaturas.

- Siempre al colocar una aguja nueva purgar con 2 unidades antes de usarla.

Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

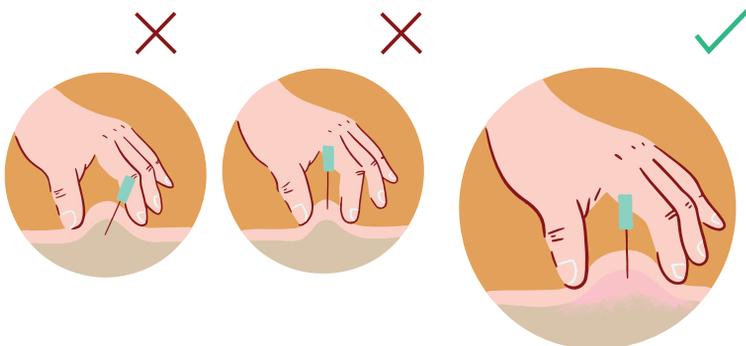


FORMA DE ADMINISTRACIÓN

Realizar un pliegue o pellizco amplio en la zona donde se va a administrar la insulina. El ángulo de entrada en la piel debe ser de 90°.

Una vez que la aguja se haya insertado, sin soltar el pliegue, se debe proceder a apretar el émbolo de la lapicera y mantener durante unos segundos (10") para permitir la entrada de toda la insulina.

Después retirar la aguja de la piel y soltar el pliegue.



Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

ZONAS DE ADMINISTRACIÓN

Siempre rotar el sitio de colocación, para evitar que se formen durezas en la piel y la insulina no funcione correctamente.



Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

Hiperglucemias

La hiperglucemia es cuando los niveles de azúcar en sangre son muy elevados, dependiendo del valor será la forma de actuar.

Causas más frecuentes:

Falta de Insulina
Transgresiones alimentarias
Enfermedad en curso

Si hay valores consecutivos superiores a 200, debemos controlar cetonas en sangre. Si da un valor superior a 0.6 mmol/L el resultado es POSITIVO y debemos actuar sin demoras.

¿Qué hacer?

Dar líquidos

Corregir según esquema indicado por su médico con insulina rápida.

Esquema de corrección dado por el médico:

Si hay valores consecutivos superiores a 250 controlar las cetonas en sangre. Si da valor superior a 0.6 mmol/l el resultado es POSITIVO.

Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

¿Qué hacer?

Dar agua

Corregir según el esquema con insulina de acción rápida.

Comunicarse con el medico o asistir al servicio de salud más cercano.

Controlar glucemia y cetonas en sangre nuevamente cada 2 horas y corregir con insulina de acción rápida según esquema de corrección hasta negativizar las mismas, es decir hasta obtener un resultado inferior a 0.6 mmol/l.

Hipoglucemias

La hipoglucemia es cuando el valor de azúcar es menor a 70. Es una situación donde se debe actuar rápido.

Los síntomas pueden ser:

Temblores

Dolor de cabeza

Sudoración

Irritabilidad

Palidez y mareos

Cansancio

Visión borrosa

Sueño

Hambre

Causas más frecuentes:

Exceso de Insulina

Saltear comidas

Actividad física intensa

Vómitos y diarrea

Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

Tratamiento:

Consumir hidratos de carbono de acción RÁPIDA, lo ideal es que sea algo líquido con azúcar, por ejemplo:

- 120 ml de gaseosa NO dietética.
- 2 cucharadas soperas de azúcar en 1/2 vaso de agua.
- 1 vaso de algún jugo con azúcar.
- 1 cucharada de miel.
- 2 sobrecitos de azúcar
- 3 caramelos

A los 15 minutos controlar la glucemia para evaluar si ya es mayor a 70 (NO se coloca INSULINA DE CORRECCIÓN en este control)

Luego consumir hidratos de carbono de absorción LENTA, por ejemplo:

- Pan con queso (tamaño miñón)
- 3 galletitas de agua
- Yogurt light con cereales
- 2 galletitas dulces sin relleno

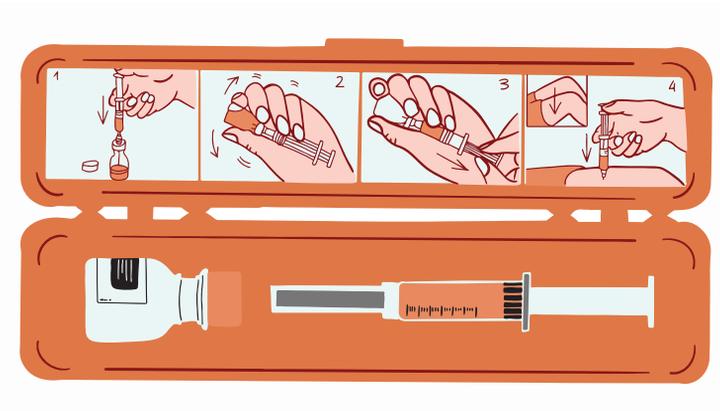
Si está inconsciente o presenta convulsiones se debe llamar a emergencias e inyectar GLUCAGON (hormona que eleva rápidamente el azúcar en sangre).

- 1- Destapar el frasco, mezclar el líquido de la jeringa con el polvo.
- 2- Aspirar nuevamente la solución con la jeringa.
- 3- Inyectar intramuscular o vía subcutánea.

Niños que pesan menos de 30Kg., se utiliza 1/2 jeringa. Si pesa más, la jeringa entera.

Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

GLUCAGON



Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

DÍAS DE ENFERMEDAD

Los niños con diabetes requieren un control metabólico más estrecho durante los procesos infecciosos para evitar las descompensaciones. Cuando se produce una enfermedad, aumenta la secreción de hormonas de estrés que son contrarias a la acción de la insulina, incrementándose las necesidades de insulina. A veces este cambio se manifiesta unos días antes de la enfermedad, lo cual se traduce en hiperglucemias inexplicables en el periodo de incubación y puede persistir hasta unos días después de que finalice la enfermedad.



Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

CÓMO AFECTAN LAS DISTINTAS ENFERMEDADES A LA GLUCEMIA

- *En muchas ocasiones hay enfermedades leves que no modifican los niveles de glucosa (infecciones virales sin fiebre alta).*
- *Las enfermedades que se acompañan de síntomas digestivos (náuseas, vómitos, diarrea, etc.) pueden favorecer las hipoglucemias al impedir la ingesta o absorción adecuada de los alimentos.*
- *La mayoría de las infecciones comunes con fiebre favorecen la hiperglucemia, debido al incremento de los niveles de otras hormonas que conocemos como hormonas de estrés.*

PRINCIPIOS GENERALES DE MANEJO DE LAS ENFERMEDADES INTERCURRENTES

- *Tratamiento de la enfermedad de base: Se hace igual que en un niño sin diabetes, siguiendo las indicaciones de su pediatra.*
- *Se deben ajustar las dosis de insulina a las necesidades cambiantes de los días de enfermedad, pero NUNCA suspender por completo su administración.*
- *Nutrición adecuada: Mantener la ingesta oral en lo posible. Si hay pérdida de apetito favorecer la ingesta con alimentos más digeribles o apetecibles, con hidratos de carbono.*

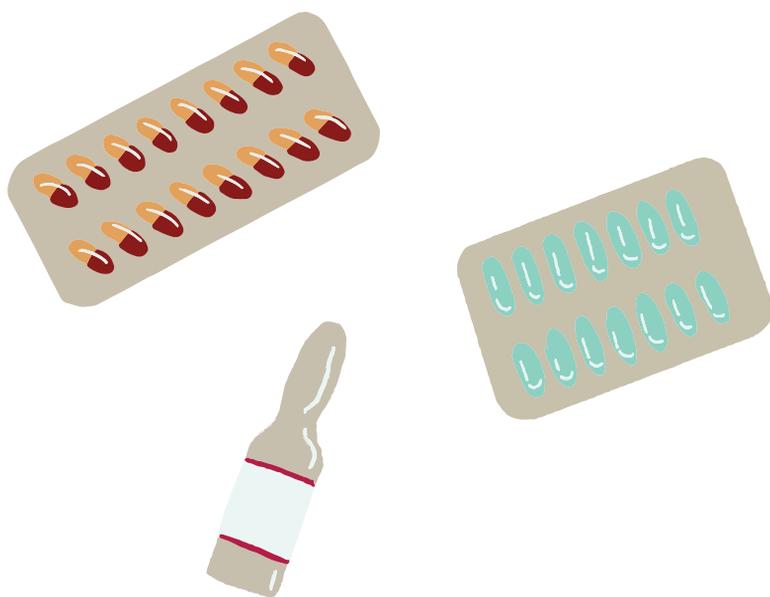
Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

- *Prevenir la deshidratación: Se debe asegurar una hidratación adecuada por vía oral.*
- *Incrementar los controles glucémicos habituales y realizar determinación de cetonas.*
- *La realización de controles glucémicos frecuentes facilita el manejo óptimo durante los días de enfermedad.*
- *Dosis extras de insulina: Ante hiperglucemia mantenida se deben administrar dosis extras de insulina rápida según su médico se lo indique.*
- *En infecciones con tendencia a hipoglucemia reducir la dosis de insulina y administrar pequeñas cantidades de líquidos azucarados si es necesario.*

Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

USO DE MEDICAMENTOS

No hay ningún medicamento contraindicado en la diabetes. Algunos medicamentos contienen azúcar, sin embargo, el contenido en azúcar que contienen es bajo en general e influye de forma leve en los valores de glucemia. Por otro lado, existen fármacos que pueden aumentar los valores de glucosa en sangre, como son los corticoides, que hacen que la insulina actúe con más dificultad. Dependiendo del tipo de corticoide, la dosis, o la vía de administración, el aumento de la glucemia será mayor o menor. Su médico le indicará el tratamiento adecuado según sea la enfermedad que curse el niño.



Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

AUTOMONITOREO DE GLUCEMIA



Medición de glucemia capilar

Consiste en la extracción de una gotita de sangre del dedo, que se la coloca en un glucómetro que nos dirá el valor de azúcar en sangre que tenemos en ese momento.

La medición de la glucemia capilar es parte esencial del tratamiento para las personas con diabetes.

Es muy importante monitorear la glucemia con frecuencia, ya que permite modificar y ajustar el tratamiento en función de los valores obtenidos.

Es necesario medirse la glucemia en sangre con el glucómetro (aparato que mide la glucemia) como mínimo 4 veces al día: antes de cada comida y 2 hs. después de haber comido, según indicación del equipo.

Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

Es importante siempre tener las manos limpias antes del control.

Se debe punzar en la parte lateral del dedo ya que duele menos, siempre variar de dedo para no lesionar el mismo. Con una pequeña gota es suficiente para medir la glucemia.

Insertar la tira reactiva en el aparato, esperar la señal que nos indique que ya está listo para colocar la gota de sangre. Es muy importante que el medidor esté en hora y fecha.

Dependiendo de la edad de la niña o niño, inicialmente siempre lo realizan los padres y luego puede hacerlo sola o solo.

Es muy importante monitorizar la glucemia con frecuencia, ya que permite modificar y ajustar el tratamiento en función de los valores obtenidos y resulta muy beneficioso para disminuir las complicaciones que la diabetes puede provocar a corto y largo plazo.



MEDICIÓN CON SISTEMA FLASH:

Consiste en medir los niveles de glucosa en el líquido intersticial (que tiene un retraso de 10 minutos de la glucosa capilar, sacada de la gotita de sangre del dedo) y no necesita extraer gota de sangre. A este tema lo aprenderemos más adelante (Manual n° 2).



Manejo básico de la diabetes mellitus en niñas y niños

¿Qué debo hacer ahora que tengo diabetes?

Deberás aprender, junto a tu familia y con el apoyo de tu equipo de salud, todo acerca de la diabetes, para poder cuidarte a vos y tu familia. Con ellos, podrás controlar tu diabetes, evitar las complicaciones y continuar con el ritmo de vida que llevabas antes del diagnóstico.

¿Cómo consigo todo lo que necesito para tratar la diabetes?

Existe una Ley Nacional (Decreto N° 1286/2014) que establece la cobertura del 100% de lo que necesitas para el tratamiento de diabetes (insulina, medidor de glucemia, tiras reactivas, agujas y lancetas, etc).

El programa provincial de DBT está adherido a la ley Nacional en Tucumán y se encuentra en toda la provincia.

Es importante que tu efector de salud más cercano conozca tu diagnóstico para poder ayudarte cuando sea necesario.

Alimentación en diabetes

La alimentación de la niña y el niño con diabetes debe ser muy similar a la de las niñas y niños de su edad.

Sus objetivos son:

Asegurar un equilibrio nutricional correcto para favorecer un crecimiento normal.

Para ello deberá recibir la cantidad de calorías, hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales adecuados para su edad.

Evitar tanto la hiperglucemia como la hipoglucemia. Debe haber un ajuste entre la dieta, el tratamiento con insulina y el ejercicio.

Fomentar hábitos saludables como comer juntos en familia, evitar ver la televisión durante las comidas y los picoteos.

Respetar las costumbres sociales y culturales de la familia en la medida de lo posible, corrigiendo los errores dietéticos, exceso de grasas y comidas procesadas, falta de fibra, etc. si los hubiera.

La comida debe ser un momento agradable, con una dieta saludable, variada y similar al resto de la familia.

En los alimentos encontramos diferentes tipos de nutrientes:

1. HIDRATOS DE CARBONO
2. PROTEÍNAS
3. GRASAS
4. VITAMINAS Y MINERALES

Alimentación en diabetes



**LAS PERSONAS QUE NO TIENEN DIABETES DEBERIAN ALIMENTARSE DE LA MISMA MANERA QUE LAS PERSONAS QUE SI LA TIENEN.
Para todos es importante comer de manera saludable.**

Alimentación en diabetes

Hidratos de carbono

ARROZ



PASTAS



PAN



LEGUMBRES



FRUTAS



GOLOSINAS



Son los que luego de consumirlos, se transformarán dentro del organismo en glucosa (azúcar). Son la fuente de energía principal del cuerpo y ayudan a mantener un nivel sano de azúcar en sangre.

También los podemos llamar carbohidratos o glúcidos, y son los principales nutrientes que **elevan la glucemia**, independientemente del tipo y fuente de los mismos.

Los hidratos de carbono comienzan a aumentar la glucemia (azúcar en sangre) dentro de los 15 minutos después de comerlos y es convertido en glucosa a las 2 horas. Por este motivo es tan importante controlar los valores de azúcar 2 horas después de comer.

Alimentación en diabetes

Hay dos tipos de hidratos de carbono:

Simples: son los que suben el azúcar muy rápido. Son ideales para consumir cuando hay hipoglucemia (baja de azúcar): jugos de fruta, gaseosas con azúcar, miel, helados de agua, caramelos, etc.

Complejos: son los que demoran más en subir el azúcar, porque demoran más en digerirse. Estos alimentos deben consumirse en todas las comidas, pero cuidando la cantidad. Ellos son: pastas, panes, galletas, frutas, verduras, legumbres (lentejas, porotos, soja).

Es importante elegir los que contengan fibra, que ayuda a digerir aún más lento los alimentos y, por lo tanto, suba más lento el azúcar. Algunos ejemplos son:

Panes y galletas con salvado, semillas

Harinas integrales

Verduras mezcladas con las pastas o el arroz, o arroz integral

Frutas con su cáscara (cuando sea posible)

Las **proteínas y grasas** no elevan el azúcar en sangre como los hidratos de carbono. Pero se debe controlar la cantidad y calidad que se consume.

Las carnes, los quesos, el huevo, la manteca, el aceite, la crema de leche, son ejemplos de alimentos ricos en grasas y proteínas y no contienen hidratos de carbono.

Alimentos que no aumentan los valores de glucemia

Carnes (vaca, pollo, pescado, cerdo, etc)

Verduras de color verde

Tomate, berenjena

Huevo

Alimentación en diabetes

*Quesos, fiambres
Aceite, mayonesa, mostaza, crema, manteca
Edulcorantes
Gaseosas, jugos y gelatinas sin azúcar*

Alimentos que aumentan la glucemia (hidratos de carbono)

*Azúcar
Panes
Galletitas dulces y saladas
Harinas, almidón de maíz
Pastas (fideos, ravioles, ñoquis, canelones, etc.)
Papa, batata
Arroz
Cereales de desayuno
Polenta
Avena
Frutas
Verduras de color (zapallo, zanahoria, remolacha)
Productos de panadería y pastelería (tortas, masas, facturas, tortillas, etc.)
Leche y yogurt*

Es importante el consumo de hidratos de carbono, porque son nutrientes indispensables que nos dan energía. El secreto es la CANTIDAD que se consume en cada comida.

Cada niña o niño tendrá diferentes necesidades, por eso es importante que su nutricionista se lo indique.

Alimentación en diabetes

CONTROLA LAS CANTIDADES



Plato saludable

Es una manera fácil y efectiva para controlar los niveles de glucosa y comer sano. Al ver el dibujo del plato, podemos darnos cuenta de la cantidad aproximada que debemos comer, sin necesidad de pesar los alimentos. Con estas proporciones podemos realizar diferentes preparaciones como guisos, canelones, tartas de verdura, etc. Las verduras son de consumo libre, en cambio, debemos controlar el consumo de las carnes y los cereales (hidratos de carbono).

Alimentación en diabetes

VASO DE AGUA



FRUTAS



VEGETALES



PROTEÍNAS



HIDRATOS DE CARBONO



*Vegetales, (medio plato o más de vegetales verdes y tomate)

Alimentación en diabetes

Algunos consejos sobre la alimentación

Todos en casa deben comer igual. El plan alimentario de un niño con diabetes es saludable y completo.

Evitar picoteos entre las comidas principales

Evitar consumir bebidas con azúcar. Hay gran variedad de gaseosas y jugos sin azúcar.

Tener siempre en cuenta la cantidad de todos los alimentos

Incorporar verduras en todos los almuerzos y cenas.

Tener cuidado con el pan ya que sube muy rápido el azúcar. Elegir con salvado y agregarle queso. Evitarlo en almuerzos y cenas.

Evitar jugos de frutas exprimidas, mejor comerlas enteras.

Menos sal y más especias (orégano, perejil, ajo, etc).

Evitar frituras.

Aprender a leer etiquetas, a veces no hace falta comprar productos especiales "para diabéticos".

Cuando la niña o niño asista a un evento social (cumpleaños, reuniones familiares, etc.), se deberá elegir entre las opciones que haya para comer, pequeñas porciones y evitando bebidas con azúcar.

Recordar que en el momento de las comidas es importante compartir en familia, propiciando el diálogo y el encuentro con otros.

No encender la TV y evitar el uso del celular.

COORDINACIÓN GENERAL:

Departamento de Enfermedades Crónicas No Transmisibles
Programa Provincial de Prevención, Detección y Tratamiento de Diabetes Mellitus.
Dra. Cristina du Plessis

COORDINACIÓN DEL DOCUMENTO:

Lic. en Nutrición Mariana Quintans

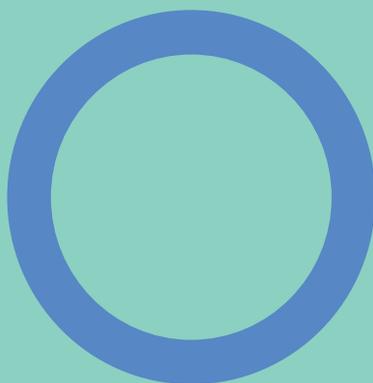
DISEÑO/MAQUETACIÓN/ILUSTRACIONES:

Lic. Natalia Quírico
Prof. Andrea Mingolla Patton
Lic. María Constanza Vidal
Lic. Virginia Valderrábano

COLABORACIÓN:

Equipo del Servicio de Endocrinología del Hospital del Niño Jesús:
Dra. Susana Granito
Dra. Silvia Gines
Dra. Mariana Dupuy
Dra. Carolina Guerrero
Lic. Paula Presti
Lic. Gabriela Pons
Lic. Rita Aciar

MANUAL
DE DIABETES
PARA PADRES



 *Ministerio de Salud Pública Tucumán*

 *www.msptucuman.gov.ar*

 *Salud Escucha 0800 4444 999*

 **TUCSALUD**

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN