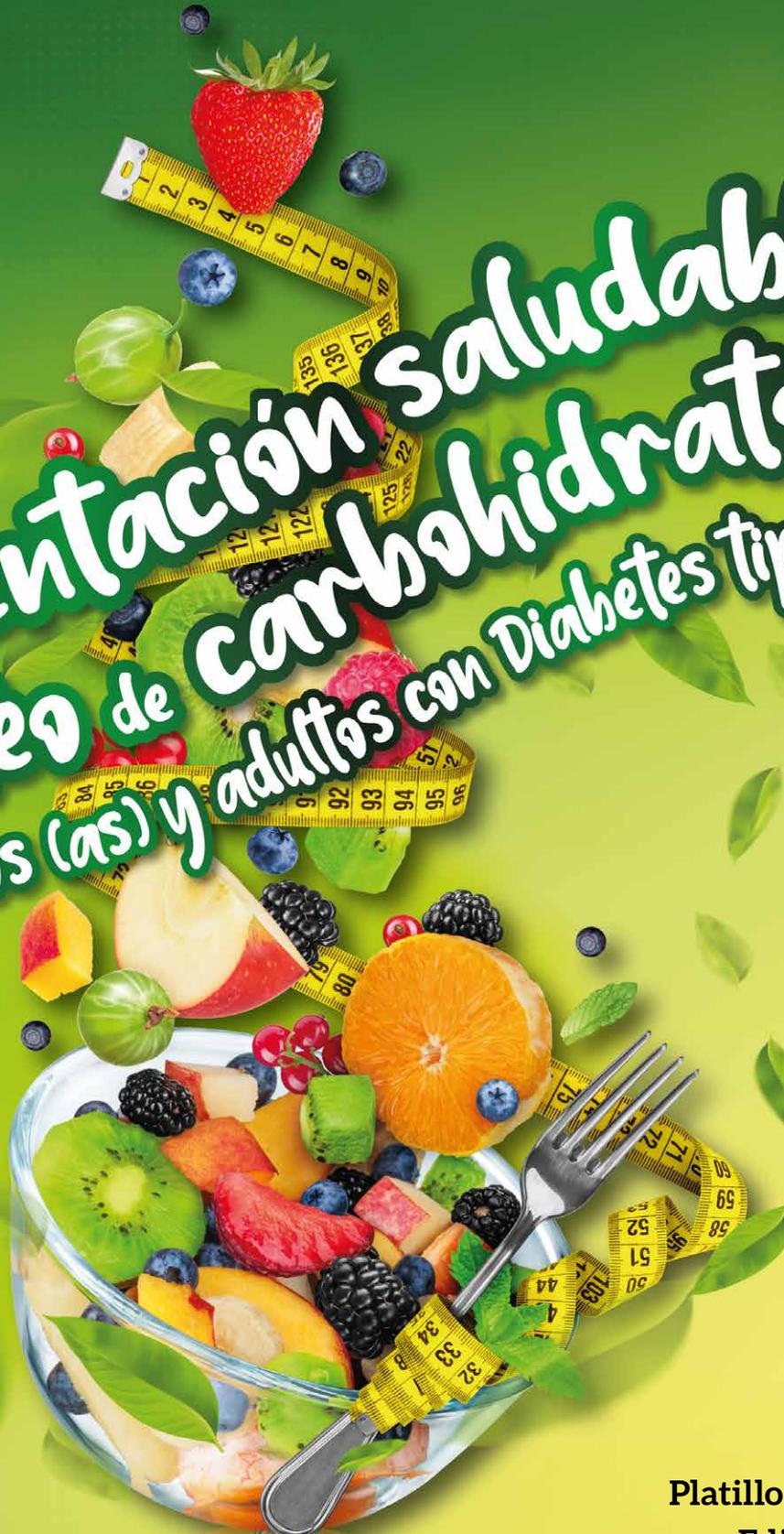




# Alimentación saludable y conteo de carbohidratos para niños (as) y adultos con Diabetes tipo 1



Platillos mexicanos  
Edición 1, 2023

## Autores

### De la versión en español

#### **MPSDS Mónica Ivonne Hurtado González**

Educadora en diabetes - Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

#### **LN Ana Elizabeth Hernández Fernández**

Educadora en diabetes - Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.

#### **MNC Ilse Eréndira Arana Ruiz**

Educadora en diabetes - Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, Capítulo Chihuahua, A.C.

#### **LN Sabrina Sosa Santa Ana**

Educadora en diabetes - Con Diabetes Si Se Puede, I.A.P.

#### **MNA María Magdalena Sánchez Hirata**

Educadora en Diabetes - Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

#### **María Elena Mota Oropeza**

Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.

#### **Lic. Gisela Ayala Téllez**

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

### De la versión en inglés:

#### **Sheryl Salis**

Registered Dietitian, Certified Diabetes Educator - Nurture Health Solutions, Mumbai, India

#### **Anna Pham-Short**

Senior Diabetes Dietitian, PhD - Institute of Endocrinology and Diabetes, The Children's Hospital at Westmead, Sydney, Australia

#### **Carmel Smart**

Senior Endocrine Dietitian, PhD - John Hunter Children's Hospital, Newcastle, Australia

#### **Cecile Eigenmann**

Registered Nurse, Credentialled Diabetes Educator, MPH, Education Manager - Life for a Child, Diabetes NSW, Australia

#### **Graham Ogle**

Paediatric Endocrinologist, MBBS, DMedSci, General Manager - Life for a Child, Diabetes NSW, Australia

### Revisión editorial

#### **Lic Tania Paulina Moctezuma Curiel**

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

#### **Lic. Alejandro Sánchez Chavaría**

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

## Agradecimientos

### Las fotografías fueron tomadas por:

#### **Sheryl Salis**

Nurture Health Solutions, [www.nurturehealthsolutions.com](http://www.nurturehealthsolutions.com)

#### **Carbs & Cals**

Please see their range of bestselling books and award-winning app for diabetes & weight loss at [www.carbsandcals.com](http://www.carbsandcals.com)

#### **Julia Zinga**

Please see her book "How Much Carb in That?", [www.howmuchcarbintthat.com.au](http://www.howmuchcarbintthat.com.au)

#### **Carmel Smart**

Senior Endocrine Dietitian, PhD - John Hunter Children's Hospital, Newcastle, Australia

#### **LN Ana Elizabeth Hernández Fernández**

Educadora en diabetes - Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.

#### **MNC Ilse Eréndira Arana Ruiz**

Educadora en diabetes - Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, Capítulo Chihuahua, A.C.

#### **LN Sabrina Sosa Santa Ana**

Educadora en diabetes - Con Diabetes Si Se Puede, I.A.P.

#### **MPSDS Mónica Ivonne Hurtado González**

Educadora en diabetes - Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

#### **MNA María Magdalena Sánchez Hirata**

Educadora en Diabetes - Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

### Ilustraciones cedidas amablemente por:

#### **ONG Santé Diabète**

Bamako, Mali

### Impresión y diseño gráfico por:

#### **Tobias Ogle**

Toggle - Digital Creative Agency, Sydney, Australia, [www.heytoggle.com.au](http://www.heytoggle.com.au)

# Índice

Este libro se divide en tres secciones

	<b>Prefacio</b>	Página 5
<b>1</b>	<b>Sección 1 - Alimentación saludable y conteo de carbohidratos: aprenderá sobre una alimentación saludable, qué alimentos contienen carbohidratos y cómo contarlos</b>	Páginas 7 – 21
<b>2</b>	<b>Sección 2 - Lista e imágenes de alimentos con carbohidratos que se comen comúnmente en México, separados en desayunos y comidas, platos principales, cereales, platillos de temporada y postres</b>	Páginas 23 – 40
<b>3</b>	<b>Sección 3 - Lista e imágenes de alimentos con carbohidratos que se comen comúnmente en la mayoría de los países. Incluye frutas, pan, cereales, lácteos, bocadillos, alimentos de panadería, algunos alimentos de restaurante y comidas rápidas</b>	Páginas 41 – 53
	<b>Artwork acknowledgements</b>	Páginas 54 – 55



## Prefacio

El control de la Diabetes tipo 1 es un acto de equilibrio entre tres grandes jugadores: la insulina, la alimentación y el ejercicio. Esto no es fácil, particularmente para los(as) niños(as) y adolescentes con toda la emoción y los cambios que están ocurriendo en sus vidas.

Pero, cuando se hace bien, los(as) jóvenes con diabetes pueden llevar vidas plenas, activas y evitar complicaciones derivadas de un manejo inadecuado de su condición a largo plazo. Saber cuántos carbohidratos hay en cada comida es una parte fundamental de esto.

Este libro ayudará a enseñar a los(as) jóvenes con diabetes y a sus familias sobre alimentación saludable y brindará herramientas para calcular las cantidades de carbohidratos en los alimentos que comen; esto les ayudará a ajustar las dosis de insulina de acuerdo con los carbohidratos que consumen.

En la Sección 1 de este libro encontrarás por qué es importante contar los carbohidratos. La Sección 2 hace un trabajo magnífico al cubrir la gran variedad de alimentos en México, y la Sección 3 cubre alimentos internacionales comunes. Esta es la segunda versión del recurso y seguirán otras versiones para otros países. El diseño de esta obra hace que esto sea más fácil de hacer, ya que, para cada nueva versión, las Secciones 1 y 3 permanecerán prácticamente sin cambios.

Life for a Child (LFAC) y la Sociedad Internacional de Diabetes Pediátrica y del Adolescente (ISPAD) se complacen en respaldar este nuevo recurso y agradecen a todos los autores y colaboradores.



**Dr. Graham Ogle**  
Director General  
*Life for a Child*



**Dr. Carine de Beaufort**  
Presidenta  
*Sociedad Internacional de Diabetes Pediátrica y del Adolescente (ISPAD)*



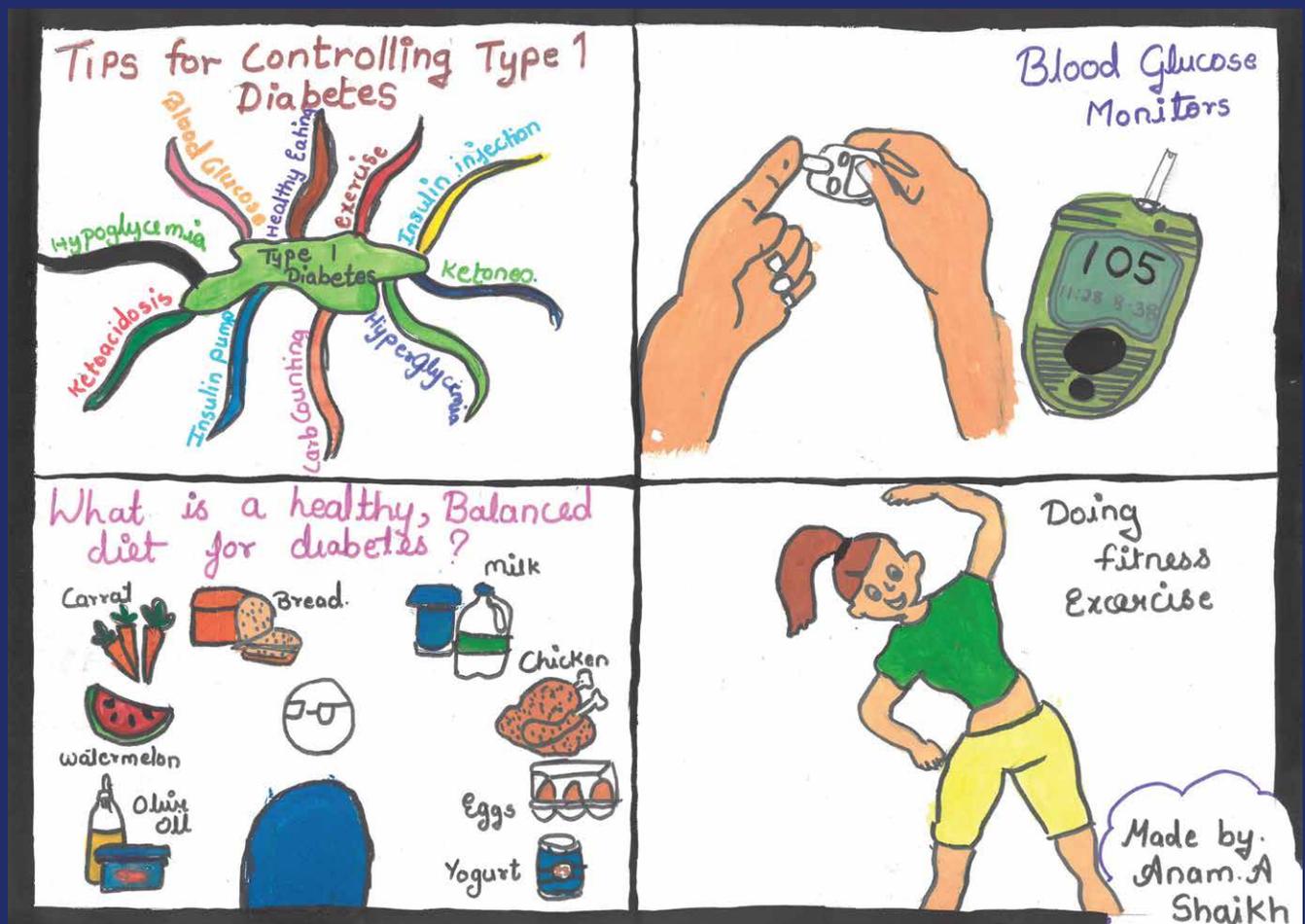
# 1 Alimentación saludable y conteo de carbohidratos

Cuando tú o tu **hijo(a)** son diagnosticados con diabetes, una de las cosas que probablemente viene a su mente es que deben dejar de consumir sus alimentos favoritos. ¡No es verdad! La buena noticia es que no existe una dieta específica para personas que viven con diabetes. Niños(as) y adultos con diabetes pueden comer la misma comida saludable que el resto de la familia.

Sin embargo, es importante prestar especial atención para conocer la cantidad y calidad de los carbohidratos que se deben consumir.

Este manual es para las personas que viven con Diabetes tipo 1 y sus familiares. Les enseñará cómo preparar o elegir opciones de comida saludable y contar los carbohidratos en sus comidas y/o colaciones.

Las personas con Diabetes tipo 1 necesitan relacionar su dosis de insulina rápida o ultrarrápida con la cantidad de carbohidratos que ellos comen. Esto ayuda a prevenir niveles altos y bajos de glucosa.



## ¿Qué es una alimentación saludable?

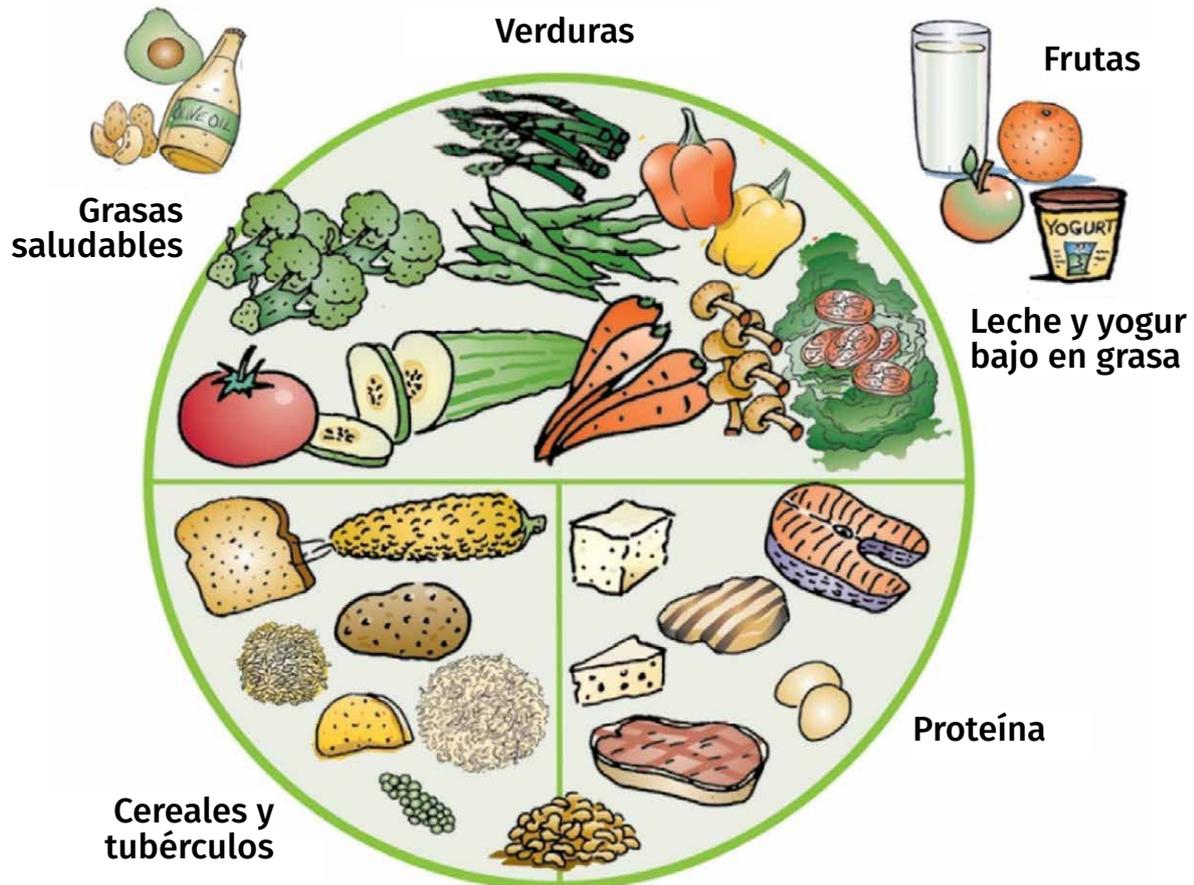
Comer saludable es importante para todas las personas. Implica comer una amplia variedad de alimentos nutritivos.

Usar el plato saludable podría ayudar en tu plan de alimentación.

El siguiente plato te muestra la cantidad de alimentos de los diferentes grupos que deberíamos comer.



Niños(as) y adultos con diabetes pueden comer el mismo tipo de comida saludable que el resto de la familia.



## Guía de alimentación saludable:

- ✓ Una alimentación saludable debe ser variada. No es necesario una alimentación especial.
- ✓ Incluye tres comidas al día sin saltarte alguna.
- ✓ Si necesitas colaciones/refrigerios consume poca cantidad de carbohidratos (por ejemplo, una pieza de fruta o yogur). Consume tu colación dos o tres horas antes o después de tus comidas principales.
- ✓ Consume alimentos ricos en fibra como cereales integrales, mijo, leguminosas, verduras y alguna porción pequeña de fruta, nueces y semillas.

Estos te hacen sentir satisfecho por más tiempo y pueden mejorar tus niveles de glucosa.

## Hábitos importantes entre alimentación saludable y aplicación de insulina:

- ✓ **¡Asegúrate de tener tus dosis de insulina rápida o ultrarrápida antes de consumir alimentos que contienen carbohidratos!**
- ✓ Si consumes una colación que contenga menos de 10 gramos de carbohidratos no necesariamente requerirás la insulina.
- ✓ Evita consumir bebidas con azúcar y mantente hidratado con agua.
- ✓ Evita comer delante de las pantallas (por ejemplo, TV, celular, tableta y computadora). Pon atención en los alimentos y colaciones que estás consumiendo.
- ✓ Mantén un peso saludable (ten cuidado con el consumo de comida rápida y fuera de casa. Pon atención en el tamaño de la porción y mantente activo todos los días).

## Alimentos saludables:

Verduras (pepino, jitomate, zanahoria, lechuga, etc.)



Leguminosas (garbanzos, lentejas, frijoles y habas)



Frutas



Lácteos



Cereales integrales



Carne magra, pescado, pollo, nueces y huevo



Alimentos que contengan grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (por ejemplo, aguacate, aceite de oliva, crema de cacahuate, aceite de canola y cártamo)



## ¿Qué son los alimentos con carbohidratos?

Los alimentos con carbohidratos son:

- Cereales y sus derivados (por ejemplo, maíz, pan, arroz, pasta), tubérculos (por ejemplo, papa, yuca y camote) y otras leguminosas (frijol y lentejas).
- Azúcares naturales de la fruta y la leche, y el azúcar añadido en refrescos, dulces, galletas, chocolates y muchos alimentos envasados.

¡Comer cantidades adecuadas de carbohidratos saludables es esencial para mantener una buena salud!



Quando tienes Diabetes tipo 1 necesitas aplicarte insulina porque tu cuerpo ya no la produce.

## ¿Cómo afectan los carbohidratos a tus niveles de glucosa en la sangre?

Quando comes alimentos que contienen carbohidratos, estos se descomponen en glucosa (una forma de azúcar). La glucosa luego termina en tu sangre y la usa como energía para hacer funcionar tu cuerpo; algo similar a la gasolina hace funcionar un automóvil. La cantidad de glucosa en sangre se llama nivel de glucosa en sangre y se mide en mg /dL. Para convertir la glucosa en energía necesitamos insulina.

La insulina funciona como una llave que abre las puertas de las células de nuestro cuerpo. Una vez que se abre la puerta, la glucosa de la sangre puede entrar y es utilizada como energía para el funcionamiento del organismo.



## Monitoreo de la glucosa en sangre

Una revisión en tu dedo con tu glucómetro (medidor de glucosa) te dirá cuál es tu nivel de glucosa en sangre (mg/dL).

El monitoreo regular es clave para mantener los niveles de glucosa en la sangre lo más cerca posible del rango objetivo (saludable).

### Metas de niveles de glucosa en sangre (ADA)

<b>Antes de una comida</b>	4-7 mmol/L	70-130 mg/dL
<b>2-3 horas después de una comida principal</b>	5-10 mmol/L	90-180 mg/dL

## ¿Qué es el conteo de carbohidratos y por qué es importante?

El conteo de carbohidratos es una forma de estimar la cantidad de carbohidratos en diferentes alimentos. Es importante que la dosis de insulina que tú o tu hijo(a) se aplicarán coincidan con la cantidad de alimentos con carbohidratos de la comida. Esto evitará niveles altos o bajos de glucosa en la sangre.

Con la ayuda de este libro, el profesional de la salud te enseñará a contar con precisión la cantidad de carbohidratos en las comidas y colaciones que comes. Esto te permitirá hacer coincidir mejor las dosis de insulina con la cantidad de alimentos con carbohidratos que comes.



**¡Recuerda!**  
**Cuantos más carbohidratos comas, más insulina de acción rápida o ultrarrápida necesitarás inyectarte.**

## Insulin regimens

El tipo de insulina y el número de aplicaciones por día determinarán cómo distribuir la ingesta de carbohidratos a lo largo del día. Hay tres esquemas comunes de insulina:

### 1 Dos dosis fijas por día

Por lo general, consiste en una combinación de insulina de acción intermedia y ultrarrápida (como una insulina premezclada), administrada antes del desayuno y la cena. Esto requiere comer las mismas cantidades de alimentos con carbohidratos a la misma hora todos los días (generalmente 3 comidas y 3 colaciones). No te permite ajustar las dosis de insulina para alimentos extra o menos carbohidratos consumidos.

### 2 Múltiples aplicaciones diarias

También se llama esquema basal/ bolos. Esto generalmente implica una combinación de insulina de acción intermedia o prolongada (basal) una o dos veces al día e insulina de acción ultrarrápida o rápida (también llamada bolo). La insulina en bolo se administra tres o más veces al día antes de las comidas y, a veces, antes de las colaciones.

### 3 Bomba o microinfusora de insulina

Esta terapia proporciona una dosis basal de insulina que es administrada de forma continua y automática por la bomba.

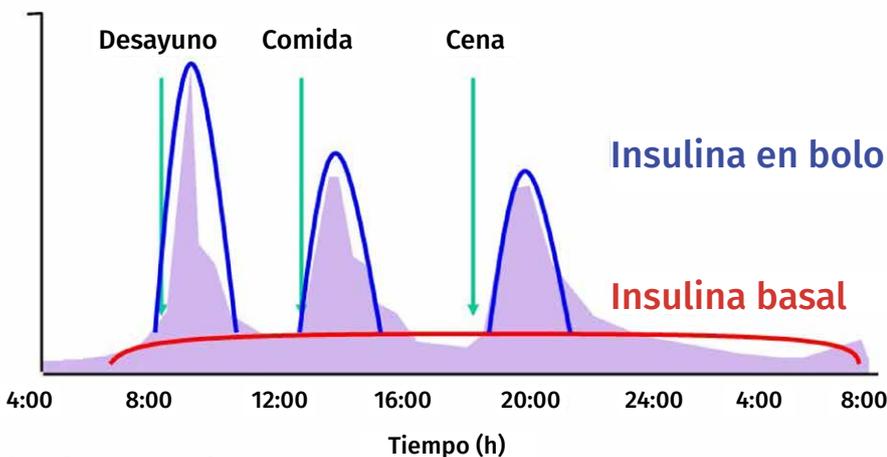
La insulina **en bolo** se administra manualmente operando la bomba cada vez que la persona come un alimento que contiene carbohidratos.

**Una relación entre insulina y carbohidratos es la cantidad de carbohidratos (gramos) cubierta por una unidad de insulina de acción ultrarrápida o rápida (por ejemplo: se necesita una unidad de insulina de acción rápida o ultrarrápida por cada 20 gramos de carbohidratos consumidos).**

**La relación insulina y carbohidratos variará dependiendo del peso corporal, la actividad física, qué tan sensible es el cuerpo a la insulina y puede ser distinto en diferentes momentos del día. Tu profesional de la salud discutirá y decidirá la dosis contigo.**

## ¿Cómo hago coincidir mi dosis de insulina con los alimentos que contienen carbohidratos que consumo?

Los niveles de glucosa en la sangre comienzan a aumentar aproximadamente 15 minutos después de comer alimentos que contienen carbohidratos. Alcanzan un pico alrededor de 1 hora y luego caen lentamente de nuevo. Los niveles de glucosa en sangre deben volver a un rango (saludable) dentro de las dos o tres horas posteriores a la comida.



Adaptado de White JR, et al. *Postgrad Med.* 2003; 113:30-36.

El aumento y la disminución de niveles de glucosa en la sangre dependen de la precisión con la que la dosis de insulina en bolo se adapte a la cantidad de carbohidratos que consumes. En el gráfico anterior, la dosis de insulina por bolo se combina perfectamente.



**¡Importante!**  
**¡NO ajustes tu dosis de insulina NPH o de acción prolongada para tu comida!**

El nivel de glucosa en sangre aumenta después de cada comida, como se muestra en morado.



### ¡Recomendación!

Anotar tus niveles de glucosa en sangre, alimentos con carbohidratos y dosis de insulina durante unos días, te ayudará a ti y a tu equipo de atención médica a ajustar tu relación insulina y carbohidratos.

# Carbohidratos, proteínas y grasas

## Carbohidratos

Los carbohidratos se descomponen inmediatamente en glucosa y son los que tienen mayor efecto sobre los niveles de glucosa en la sangre. La mayoría de los carbohidratos que consumes deben ser opciones saludables, como cereales y tubérculos, leguminosas, frutas, leche y sus derivados. Elige alimentos con carbohidratos que tengan un Índice Glucémico (IG) bajo (se explica más adelante).

**Los alimentos que contienen carbohidratos incluyen:**

**Cereales:** Incluye tortillas, arroz, pasta, avena, elote, bolillo, pan de caja, cereal de desayuno, harina, pan, galleta (tipo María o de animalitos), tamal y quinoa. Los cereales integrales son la mejor opción.



**Frutas:** Incluye todas las frutas frescas como manzana, naranja, pera, plátano, sandía, uvas, frutos secos (como dátiles, pasas, higos, arándanos) y frutas en almíbar.



**Tubérculos y leguminosas:** Incluye papa, camote y leguminosas como frijoles, lentejas, habas, garbanzos y soya.



**Verduras bajas en carbohidratos:** La mayoría de las verduras tienen bajo contenido de carbohidratos y son importantes para una buena salud. Consume abundantes verduras incluyendo jitomate o tomate, pepino, apio, zanahorias, pimiento, nopal, champiñones, brócoli, calabacita, chayote, lechuga, etc. Se pueden comer en ensalada, sopa, salteados o como verdura al vapor. Las verduras congeladas también son una opción saludable.



**Leche y sus derivados:** Incluye leche, yogur, helado y postres con leche.



**Alimentos procesados y comida rápida:** Incluye papas fritas, galletas saladas, pastelitos, barras y chocolates. La comida rápida incluye hamburguesas, papas a la francesa y pizza. **No se recomienda consumir estos alimentos con regularidad ni en exceso, ya que pueden causar niveles altos de glucosa en sangre y provocar un aumento de peso no saludable.**



**Alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar:** Incluye refrescos regulares, licores, jugos, caramelos, bebidas deportivas, gelatina regular y azúcar. **Estos alimentos no son una buena opción. Pueden causar niveles altos de glucosa en sangre y provocar un aumento de peso no saludable. Sin embargo, algunos de estos alimentos pueden ser apropiados para tratar los niveles bajos de glucosa en sangre (hipoglucemia).**



## Proteínas

Los alimentos con proteínas ayudan a tu cuerpo a crecer, desarrollar y reparar el tejido corporal. Necesitas comer algunos alimentos con proteínas todos los días. **NOTA:** Algunos alimentos con proteínas como las leguminosas (frijoles y lentejas) y los lácteos (leche y yogur) también contienen carbohidratos y debes tomarlos en cuenta al contar los carbohidratos. Los alimentos de origen animal como pollo, pescado, huevos y carne no contienen carbohidratos.

**Los alimentos que contienen proteínas incluyen:**

Carne magra, pollo, pescado, lácteos (requesón / queso cottage), huevos, semillas (por ejemplo, almendras, nueces, pistaches, cacahuetes), tofu y leguminosas como lentejas, frijoles, habas, garbanzos. Elige alimentos con proteínas que sean bajos en grasas saturadas, es decir, carne magra (pollo sin piel, huevos y pescado).



## Aceites y grasas

Las grasas forman parte de una dieta saludable y son esenciales para el crecimiento y el desarrollo. Sin embargo, utilízalas en pequeñas cantidades (aproximadamente 4 cucharaditas de aceite o grasa por día), pues demasiada grasa o aceite puede provocar un aumento de peso. Consúltalo con tu nutriólogo(a).

### Los alimentos que contienen aceites y grasas incluyen:

**Grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas:** Incluyen grasas saludables como aceite de girasol, aceite de cártamo, aceite de oliva, aceite de canola, crema de cacahuete, nueces, aguacate, semillas de girasol y semillas de linaza

Incluye alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 como pescados grasos: sardinas, atún y salmón, semillas de chía, semillas de linaza y nueces. Estos son los mejores tipos de grasas.



**Grasas no saludables:** Limita los alimentos con alto contenido de grasas saturadas o trans, como la crema, la mantequilla, la manteca, la margarina y los alimentos procesados. Demasiada grasa saturada puede elevar los niveles de colesterol en sangre y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.



### ¡VE POCO A POCO!

Los pasteles, chocolates, dulces y comida rápida son antojos que puedes comer en ocasiones especiales como todo el mundo. ¡Pero asegúrate de contar los carbohidratos y administrar insulina extra de acción ultrarrápida o rápida!



Consulta con tu nutriólogo(a) o profesional de la salud cuáles son los alimentos y las cantidades adecuadas para ti.

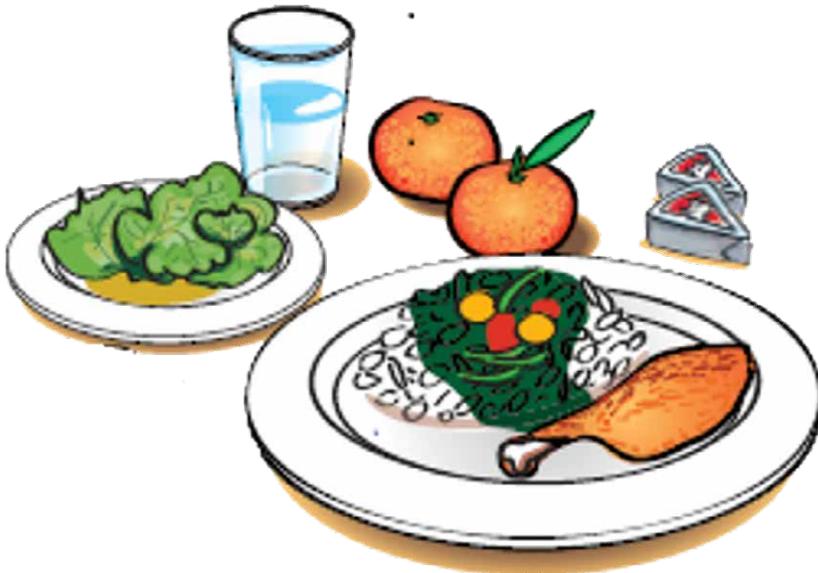
## ¿Cómo contar los carbohidratos?

Los carbohidratos se miden en gramos (g) y pueden contarse en gramos, equivalentes o porciones. En este manual solo nos referiremos a los gramos.

Para contar carbohidratos:

- 1** **Identifica los alimentos que contienen carbohidratos**  
 Identifica los alimentos de tu comida o colación que contienen carbohidratos, por ejemplo, en la imagen de abajo están el arroz y las naranjas.
- 2** **Mide los alimentos que contienen carbohidratos**  
 Usa tazas medidoras, cucharas o báscula de cocina para medir la cantidad de alimentos con carbohidratos que comerás, por ejemplo, 1 taza de arroz y 2 piezas de naranja.
- 3** **Calcula la cantidad de carbohidratos**  
 Utiliza este manual, una lista de alimentos, una aplicación del celular o las etiquetas de los alimentos para calcular la cantidad de carbohidratos que consumirás.

Identifica los alimentos que contienen carbohidratos: arroz y naranjas.



Como con cada nueva habilidad "la práctica hace al maestro". Cuanta más atención prestes al conteo de carbohidratos, mejor lo harás. ¡Valdrá la pena el esfuerzo!

## Herramientas para ayudarte a contar los carbohidratos

- ✓ Los sitios web y las aplicaciones móviles como MyPlateContador o FatSecret proporcionan valores nutrimentales de más de 2 mil alimentos, disponibles en web o en la tienda Google Play / App Store
- ✓ Tazas y cucharas medidoras, báscula de alimentos de cocina.
- ✓ Imágenes de tazas y cucharas medidoras.
- ✓ Listas de alimentos con carbohidratos que el(la) nutriólogo(a) o Educador en diabetes puedan compartir.
- ✓ Las secciones 2 y 3 de este manual proporcionan imágenes de alimentos y la cantidad de carbohidratos en gramos en cada uno de ellos.

Asegúrate de verificar el volumen de tus tazas medidoras.



## ¿Tengo que pesar y medir los alimentos todo el tiempo?

Es una buena idea empezar a medir los alimentos para saber cuáles son las porciones de comida habituales.

Puedes optar por medir o pesar los alimentos todo el tiempo.

Si no es así, es una buena idea controlar el tamaño de las porciones con regularidad o cuando notes que tus niveles de glucosa en sangre o los de tu hijo/a fluctúan más de lo habitual. Esto puede indicar que es posible que sea necesario ajustar las dosis de insulina.



**¡Recomendación!**  
Puedes llevar un diario con las cantidades de carbohidratos que has calculado para las diferentes comidas.

## Etiquetas de los alimentos

Leer y comprender las etiquetas de los alimentos en los productos envasados puede ayudarte a elegir opciones saludables. También puede ayudar a calcular las cantidades de carbohidratos y comparar productos.

La tabla nutrimental proporciona detalles de la cantidad de carbohidratos, grasas, proteínas y otros nutrimentos que contiene ese alimento. No todas las etiquetas de los alimentos son iguales. Hemos descrito un tipo a continuación.

### Tamaño de la porción

Nota: en el etiquetado mexicano no se incluye el tamaño de la porción.

La declaración nutrimental corresponde a 100 g o ml del producto.

Si se consume más o menos de esta cantidad se deberán realizar las operaciones correspondientes mediante la "regla de 3".

Por ejemplo: Si consumes 240 gramos del producto entonces la operación para obtener el contenido de cada nutrimento es la siguiente: Para carbohidratos se reporta 4.8 gramos en 100 gramos del producto, entonces:

$$240 \times 4.8 / 100 = 11.52 \text{ gramos de carbohidratos}$$

### Declaración nutrimental por 100 g

<b>Contenido energético</b>	<b>61 kcal (257,5 kJ)</b>
Proteínas	7,3 g
Grasas totales	1,4 g
<b>Grasas saturadas</b>	<b>0,9 g</b>
<b>Grasas trans</b>	<b>0 mg</b>
Hidratos de carbono disponibles	4.8 g
Azúcares	0 g
<b>Azúcares añadidos</b>	<b>0 g</b>
Fibra dietética	0 g
<b>Sodio</b>	<b>78,8 mg</b>
<b>Azúcares añadidos</b>	<b>0 g</b>
Información adicional** Calcio	134 mg
<b>Contenido energético por envase</b>	<b>549 kcal (2317,5 kJ)</b>

### Carbohidratos totales

Este valor incluye almidones, fibra y azúcares en los alimentos.

Utilice los "carbohidratos totales" y reste la cantidad de "fibra dietética" para calcular la cantidad neta de carbohidratos que consumirá. En este ejemplo:

240 gramos del producto contiene 11.52 gramos de carbohidratos y 0 gramos de fibra, por tanto, consumirá 11.52 gramos de carbohidratos.



**¡Ten cuidado!**

**El tamaño de la porción en la etiqueta (100 g) NO siempre es el mismo que el tamaño de la porción que comerás. Si el tamaño de tu porción es mayor, la cantidad de carbohidratos (g) será mayor.**

### Ingredientes

Todos los ingredientes utilizados en este producto se enumeran aquí. Se enumeran en orden de mayor a menor peso. Observar esta lista ayuda a determinar si un producto tiene un alto contenido de grasa, azúcar o sal.

**Ingredientes:** Leche descremada pasteurizada, sólidos de leche, almidón modificado, maltodextrina, saborizante natural, gnetina, lactasa y cultivos lácticos.

## Profundizando en el conteo de carbohidratos

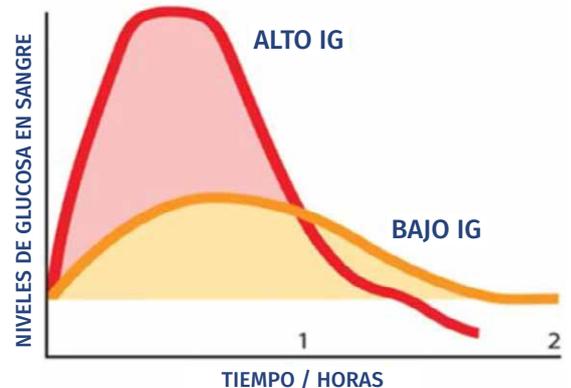
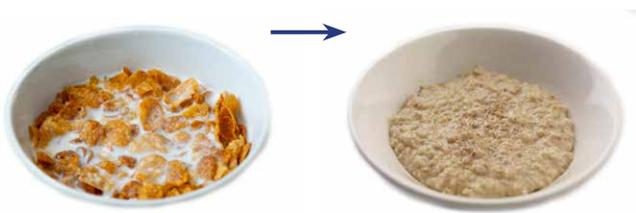
Una vez que has dominado los conceptos básicos del conteo de carbohidratos, es importante aprender el impacto que tienen los demás componentes de los alimentos en los niveles de glucosa en sangre.

### Índice glucémico

Diferentes tipos de carbohidratos ocasionarán que tu glucosa o la de tu hijo/a aumente de manera más lenta o rápida. El índice glucémico (IG) mide qué tan rápido tu glucosa o la de tu hijo/a aumenta tras comer un alimento con carbohidratos.

**Carbohidratos con bajo IG = Más lenta, menor elevación de niveles de glucosa**  
**Alimentos con alto IG = Más rápida, mayor elevación de niveles de glucosa**

Es importante incluir un alimento con carbohidratos de bajo IG en cada comida o **cambiar** aquellos alimentos con alto IG por bajos.



Para más información sobre el índice glucémico, consulta la Fundación IG en [www.gisymbol.com](http://www.gisymbol.com)

### Grasas y proteínas

Las comidas altas en proteínas y grasas pueden causar niveles de glucosa elevados a partir de las 3-5 horas después de comer. Estas comidas pueden necesitar de insulina extra, además de la requerida para la porción de carbohidratos de los alimentos.



Si utilizas bomba de insulina, las comidas altas en grasas y proteínas pueden requerir un bolo mixto/multionda (como se muestra en la imagen No.3 más abajo).

Para manejar este tipo de comidas, lo mejor es recibir recomendaciones del equipo de profesionales de la salud encargado del cuidado de tu diabetes.



#### ¡Importante!

Los carbohidratos aumentan los niveles de glucosa mucho más que las proteínas y grasas. Es importante realizar el conteo de carbohidratos correctamente antes de avanzar a considerar las grasas y proteínas.

## Comer fuera de casa

Los(as) niños(as) y adultos con diabetes pueden disfrutar de comer fuera con amigos y familia. Intenta “estimar” la cantidad de carbohidratos que aportan los alimentos basándote en lo que comerías usualmente en casa. Puedes encontrar la cantidad de carbohidratos que aportan los alimentos en libros, páginas de internet, aplicaciones en el celular, o en las páginas del restaurante o café. También podrías buscar ayuda de un profesional de la salud si decides el menú con anticipación.

**No siempre lo harás correctamente y no pasa nada! Puedes tomar nota para la próxima vez.**

## Alcohol

- ✓ No te apliques insulina cuando consumes alcohol. El alcohol puede causar una hipoglucemia retardada (bajo nivel de glucosa) y esto puede ser peligroso, especialmente durante la noche.
- ✓ Limita el consumo de alcohol a una o dos bebidas estándar. Si tomas más, el riesgo de presentar una hipoglucemia es mayor.
- ✓ Podrías necesitar ajustar las dosis de insulina o comer más carbohidratos para prevenir hipoglucemias.
- ✓ Asegúrate de informarle a un adulto o amigo responsable si estás consumiendo alcohol y siempre usa tu identificación de diabetes.
- ✓ El exceso de alcohol puede causar un aumento de peso, ya que aporta muchas calorías.
- ✓ No tomes alcohol hasta ser mayor de edad.
- ✓ No tomes y manejes!

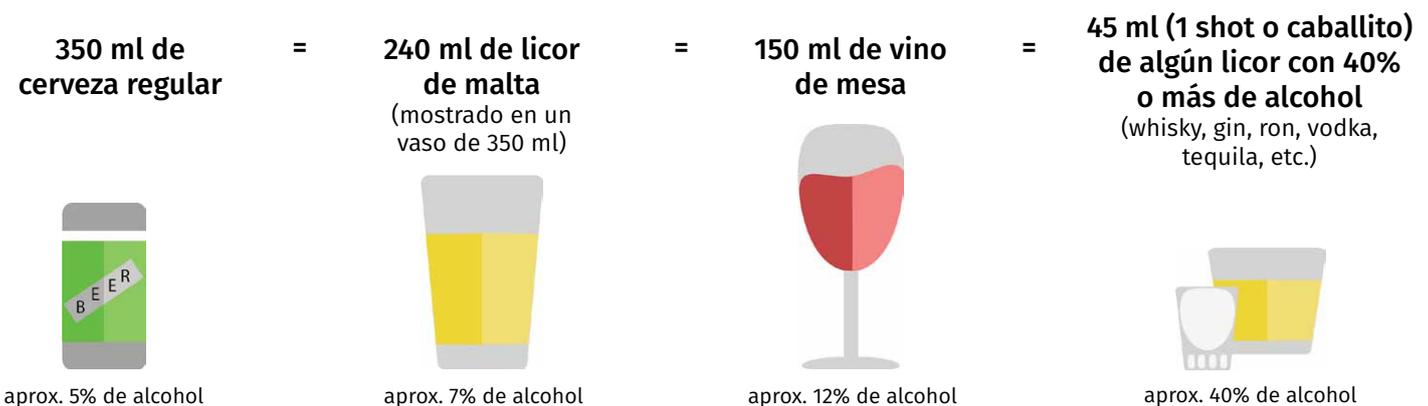


**¡Cuidado!**  
El consumo de alcohol puede causar una hipoglucemia retardada. Si has estado tomando alcohol, es importante comer carbohidratos antes de irte a dormir. Con mayor razón si has estado haciendo ejercicio o te has mantenido activo, por ejemplo, bailando. Revisa tus niveles de glucosa más seguido, ¡especialmente antes de irte a dormir y durante la noche!

## Bebidas alcohólicas dulces

Algunas bebidas alcohólicas, como aquellas con refresco, tienen mucha azúcar añadida que aumentarán los niveles de glucosa temporalmente. No obstante, te encuentras en riesgo de presentar una hipoglucemia retardada incluso si tienes este pico temporal. Sé consciente si te mantienes activo mientras tomas alcohol (por ejemplo, bailando). Puedes necesitar consumir alimentos extras que contengan carbohidratos. **Platica con** el equipo de profesionales de la salud encargado del cuidado de tu diabetes **para recibir más recomendaciones sobre cómo mantenerte seguro mientras tomas alcohol.**

## Una bebida estándar es:





## Actividad física

Es importante mantenerse físicamente activo todos los días para mantener una buena salud. El ejercicio puede aumentar el riesgo de hipoglucemia (bajo nivel de glucosa) durante o incluso varias horas después de realizarlo. Aunque los ejercicios de alta intensidad como entrenamientos de fuerza, saltar o trabajos de jardinería pesados pueden aumentar temporalmente los niveles de glucosa. Así que, es importante revisar tus niveles de glucosa antes, durante y después del ejercicio.

Sigue estos pasos para activarte de manera segura:

### Antes

- ✓ Checa tu glucosa en sangre, con el objetivo de estar entre 90-180 mg/dL.
- ✓ Come 10-20 gramos de carbohidratos si tu glucosa se encuentra debajo de 90 mg/dL o si harás ejercicio por más de 45 minutos.
- ✓ Lleva contigo provisiones para casos de hipoglucemia (por ejemplo tabletas de glucosa, jugo, gomitas, azúcar, fruta, galletas simples).

### Durante

- ✓ Siempre usa o lleva un identificador de diabetes (por ejemplo, un brazalete, collar, tarjeta).
- ✓ Revisa frecuentemente tus niveles de glucosa.
- ✓ Toma muchos líquidos – de preferencia agua.
- ✓ Considera consumir una bebida o colación que contenga carbohidratos si harás ejercicio por más de una hora o si este será vigoroso (por ejemplo, correr, trabajo de campo, etc).

### Después

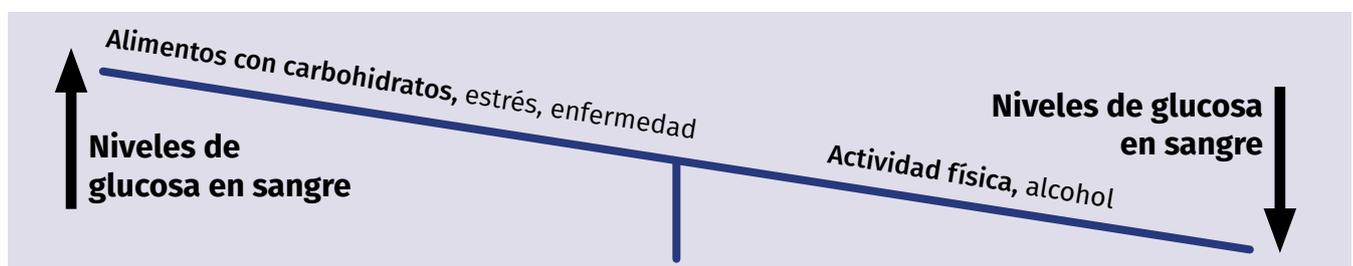
- ✓ Come una colación que contenga carbohidratos y proteínas (por ejemplo, yogur, un sándwich de crema de cacahuate o una comida que sea fuente de proteína con arroz)
- ✓ Checa tus niveles de glucosa inmediatamente después de hacer ejercicio, antes de irte a dormir y durante la noche.
- ✓ ¡No tomes alcohol! Aumenta el riesgo de una hipoglucemia retardada (incluso durante la noche).

## Importante

- ✓ Diferentes tipos de ejercicio afectarán tus niveles de glucosa de distintas formas. Por ejemplo, los ejercicios de alta intensidad podrían aumentar los niveles de glucosa al principio y después bajarlos, mientras que la natación tiende a disminuirlos.
- ✓ No realices ejercicios de alta intensidad si tus niveles de glucosa o las de tu hijo/a se encuentran por arriba de 270 mg/dL. Esto podría aumentar aún más los niveles de glucosa y ser peligroso.
- ✓ Las dosis de insulina pueden ser reducidas cuando la actividad física es planeada, con el fin de minimizar la cantidad de carbohidratos extra que tú o tu hijo/a necesitarán consumir.
- ✓ Todos somos únicos - conforme más ejercicio hagas y con mayor frecuencia revises tus niveles de glucosa, conocerás mejor tu cuerpo y cómo responde.
- ✓ ¡Platica siempre con tu equipo de atención médica en diabetes para recibir recomendaciones personalizadas!



**¡Recuerda!**  
**La actividad física, estrés, enfermedad y alcohol también pueden afectar tus niveles de glucosa.**





# 2 Alimentos con carbohidratos comúnmente consumidos en México

Esta sección brinda imágenes y la cantidad de carbohidratos de algunos de los alimentos con carbohidratos tradicionales y más comunes que se consumen en México. Los valores de carbohidratos mencionados en este libro son solo estimaciones, ya que muchos factores pueden afectar las cantidades, por ejemplo, el método de preparación, etc.

Las siguientes imágenes están separadas en desayunos y comidas, platos principales, cereales, platillos de temporada y postres.

Todas las medidas del recipiente utilizadas en esta sección se refieren a una taza de 250 ml, 1 plato de 22 cm y un tazón de 250 ml.



## Cereales y panes



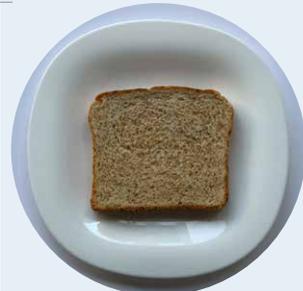
**Tortilla de maíz**

1 30g 15g  
pieza peso carbs



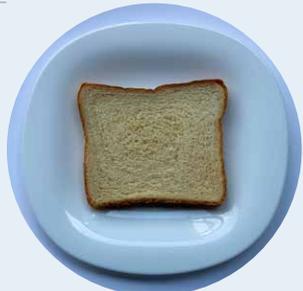
**Tortilla de harina**

1 28g 15g  
pieza peso carbs



**Pan de caja integral**

1 25g 15g  
rebanada peso carbs



**Pan de caja blanco**

1 27g 15g  
rebanada peso carbs



**Bolillo**

1 60g 45g  
pieza peso carbs



**Pan dulce**

1 70g 45g  
pieza peso carbs



**Galleta tipo María**

5 19g 15g  
piezas peso carbs



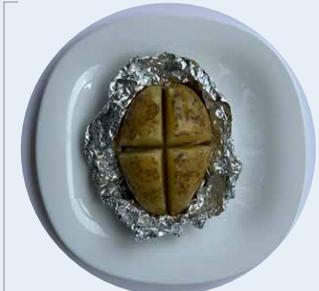
**Avena cocida**

$\frac{3}{4}$  164g 15g  
taza peso carbs



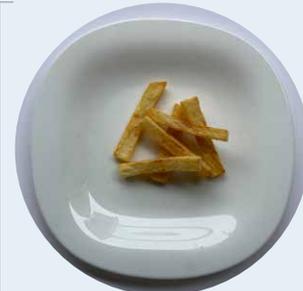
**Amaranto tostado**

$\frac{1}{4}$  16g 12g  
taza peso carbs



**Papa horneada**

1 139g 30g  
pieza peso carbs



**Papa frita**

6 18g 15g  
piezas peso carbs



**Puré de papa**

1/2 105g 15g  
taza peso carbs

## Desayunos



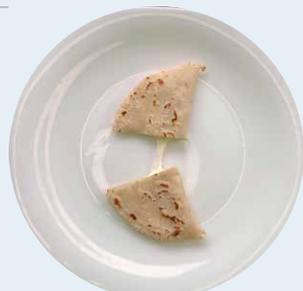
**Burrito**

1 100g 33g  
pieza peso carbs



**Chilaquiles**

100g 100g 18g  
peso peso carbs



**Quesadilla**

1 80g 15g  
pieza peso carbs



**Huevo con frijoles  
y tortilla**

1 115g 25g  
pieza peso carbs



**Huevo con frijoles  
y bolillo**

1 145g 25g  
pieza peso carbs



**Sándwich de jamón**

1 80g 30g  
pieza peso carbs

## Comida - Sopas y platos fuertes

Tazón =  
250 ml



**Sopa de verduras**

1 250ml 6g  
taza peso carbs

Tazón =  
250 ml



**Sopa de pasta aguada**

1 250ml 16g  
taza peso carbs

22 cm



**Sopa de pasta seca**

1 40g 30g  
taza peso carbs

Tazón =  
250 ml



**Sopa de lentejas**

1/2 100g 20g  
taza peso carbs

Tazón =  
250 ml



**Frijoles**

1 86g 20g  
taza peso carbs

22 cm



**Arroz blanco**

1/4 47g 13g  
taza peso carbs

22 cm



**Arroz rojo**

1/4 47g 13g  
taza peso carbs

Tazón =  
250 ml



**Sopa de tortilla**

1 250ml 16g  
taza peso carbs

Tazón =  
250 ml



**Caldo tlalpeño**

1 250ml 15g  
taza peso carbs



22 cm

**Tacos dorados**

1 45g 16g  
pieza peso carbs



22 cm

**Tortas de papa**

2 60g 23g  
pieza peso carbs



22 cm

**Ceviche de pescado**

1 210g 9g  
taza peso carbs



22 cm

**Enchiladas verdes**

1 75g 16g  
pieza peso carbs



22 cm

**Enchiladas rojas**

1 75g 16g  
pieza peso carbs



22 cm

**Mole con pollo**

1 96g 12g  
cucharadas peso carbs

## Antojitos mexicanos



22 cm

**Torta ahogada**

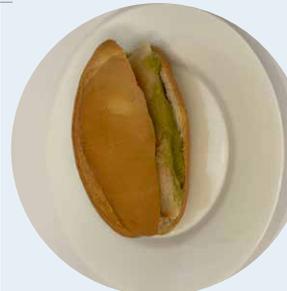
1 120g 47g  
pieza peso carbs



22 cm

**Empanadas fritas**

1 75g 16g  
pieza peso carbs



22 cm

**Torta de tamal**

1 250g 70g  
pieza peso carbs



22 cm

**Pambazo**

1 100g 47g  
pieza peso carbs



22 cm

**Panuchos**

1 65g 33g  
pieza peso carbs



22 cm

**Taco de carnitas**

1 75g 16g  
pieza peso carbs



22 cm

**Taco de canasta**

1 75g 16g  
pieza peso carbs



22 cm

**Taco de barbacoa**

1 75g 16g  
pieza peso carbs

# Bebidas

Taza = 250 ml



**Agua de jamaica**

1 250ml 8g  
taza peso carbs

Taza = 250 ml



**Agua de tamarindo**

1 250ml 22g  
taza peso carbs

22 cm



**Agua de horchata**

1 250ml 23g  
taza peso carbs

Taza = 250 ml



**Leche con chocolate**

1 250ml 25g  
taza peso carbs

Taza = 250 ml



**Jugo natural de naranja**

1 250ml 30g  
taza peso carbs

Taza = 250 ml



**Jugo industrializado**

1 250ml 30g  
taza peso carbs

Taza = 250 ml



**Café con leche**

1 250ml 13g  
taza peso carbs

Taza = 250 ml



**Atole de champurrado**

1 250ml 31g  
taza peso carbs

Taza = 250 ml



**Atole de avena**

1 250ml 31g  
taza peso carbs

## Platillos de temporada

Taza =  
250 ml



**Ponche**

1 250ml 25g  
taza peso carbs

22 cm



**Ensalada de manzana**

1 100g 62g  
porción peso carbs

22 cm



**Tamal**

1 40g 10g  
pieza peso carbs

28 cm



**Rosca de reyes**

1 100g 60g  
rebanada peso carbs

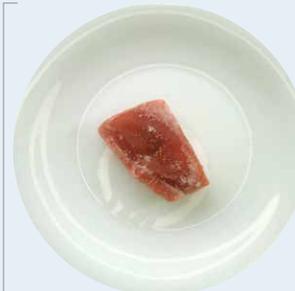
22 cm



**Pavo relleno**

1 100g 12g  
porción peso carbs

22 cm



**Dulce de calabaza**

1 100g 23g  
porción peso carbs

# Postres



**Pan de elote**

1 100g 44g  
pieza peso carbs



**Capirotada**

1 100g 43g  
pieza peso carbs



**Churros**

1 25g 12g  
pieza peso carbs

Taza = 250 ml



**Fresas con crema**

1/2 128g 22g  
taza peso carbs



**Pastel de chocolate**

1 63g 35g  
rebanada peso carbs



**Pastel de zanahoria**

1 50g 27g  
rebanada peso carbs



**Pastel de helado**

1 50g 12g  
rebanada peso carbs

Taza = 250 ml



**Helado napolitano**

1 100g 26g  
porción peso carbs

## Alimentos con muy bajo contenido de carbohidratos

Si se consume una porción de estos alimentos no es necesario aplicar insulina, pero si se consumen dos o más porciones, es necesario aplicar insulina de acción rápida o ultrarrápida.



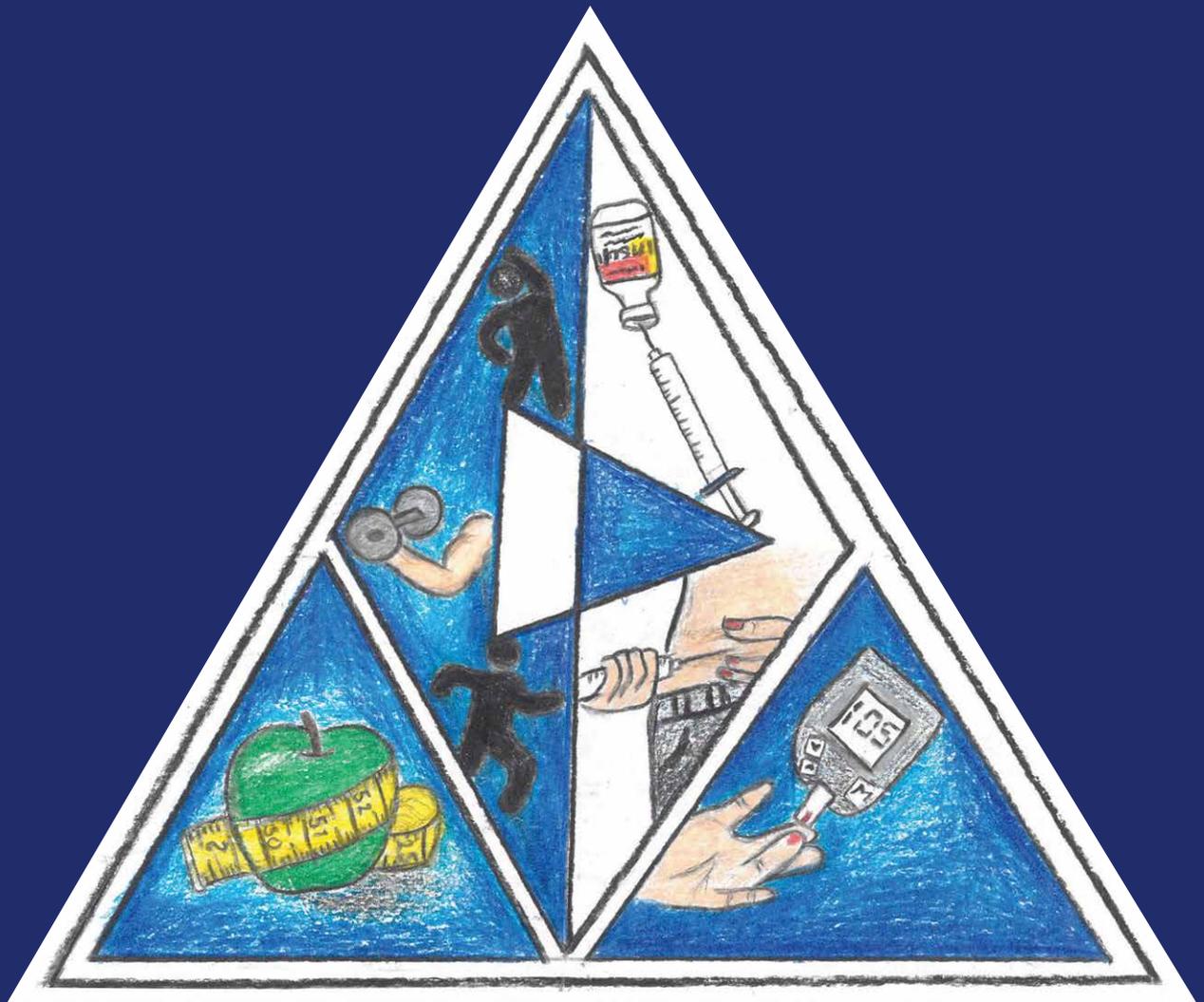
## 3

# Carbohidratos en alimentos internacionales comunes

La primera parte de esta sección (páginas 42 - 47) muestra imágenes comunes de frutas, pan, cereales, productos de granos, tubérculos, leguminosas, leche, lácteos o derivados que contienen aproximadamente 15 g de carbohidratos.

Todas las medidas de taza utilizadas en esta sección se refieren a una taza de 250 ml.

La segunda parte (páginas 48 - 53) proporciona ejemplos de restaurantes italianos, asiáticos, mexicanos y otros platos comunes de comida rápida, así como, pasteles, bocadillos y productos de panificación. Las imágenes indican un tamaño de ración con el peso del alimento, y la cantidad aproximada de carbohidratos que contienen.



## Frutas



Manzana

1 135g 15g  
pequeña peso carbs



Plátano

1 130g 15g  
pequeña peso carbs



Pera

1 200g 15g  
medio peso carbs



Naranja

1 205g 15g  
medio peso carbs



Mandarina

2 98g 15g  
pequeña peso carbs



Dátiles

4/1.5 20g/24g 15g  
dátiles peso carbs



Kiwi

2 78g 15g  
pequeña peso carbs



Higos secos

2 29g 15g  
higos secos peso carbs



Lichis

6 120g 15g  
lichis peso carbs



1 taza = 250 ml

Taza =  
250 ml



**Cerezas**

14 145g 15g  
cherries peso carbs

Taza =  
250 ml



**Durazno**

1 210g 15g  
taza peso carbs

Taza =  
250 ml



**Melón**

2 300g 15g  
tazas peso carbs

Taza =  
250 ml



**Uvas**

20 100g 15g  
pequeña peso carbs

Taza =  
250 ml



**Mango**

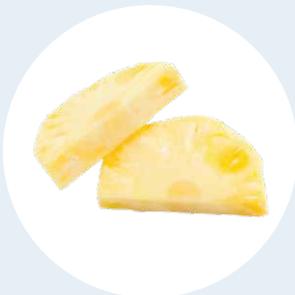
1/2 120g 15g  
taza peso carbs

Taza =  
250ml



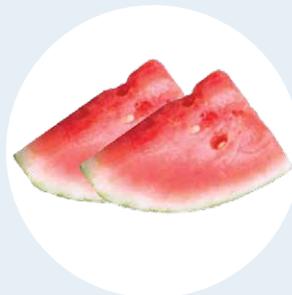
**Fresas**

2 240g 8g  
tazas peso carbs



**Piña**

2 180g 15g  
rebanadas peso carbs



**Sandía**

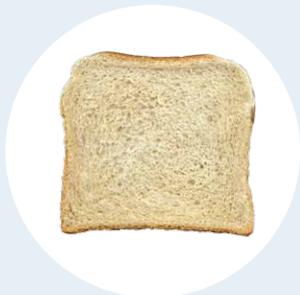
2 220g 15g  
rebanadas peso carbs



**Granada**

1/2 130g 15g  
taza peso carbs

## Pan, cereales y granos



Rebanada de pan

1 34g 15g  
rebanada peso carbs



Medio bollo de pan

1/2 32g 15g  
bollo peso carbs



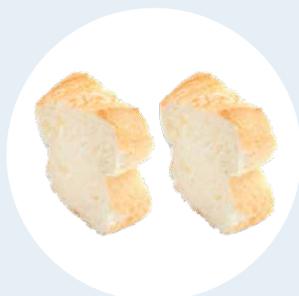
Chapata

1 40g 15g  
chapata peso carbs



Pan pita

1/3 30g 15g  
rebanada peso carbs



Pan francés

2 32g 15g  
rebanadas peso carbs

Tazón =  
18 cm



Arroz (cocido)

1/3 55g 15g  
taza peso carbs



Hot cakes

1 43g 15g  
hot cake peso carbs

Tazón =  
18 cm



Espagueti (cocido)

1/3 55g 15g  
taza peso carbs

Tazón =  
18 cm



Hojuelas de avena  
(cocidas)

1/2 130g 15g  
taza peso carbs

Tazón =  
18 cm



**Cuscús (cocido)**

1/3	50g	15g
taza	peso	carbs



**Muesli  
(sin azúcar añadida)**

1/2	40g	30g
taza	peso	carbs

Tazón =  
18 cm



**Fideos cocidos**

1/3	55g	15g
taza	peso	carbs

**¡Revisa la etiqueta  
nutricional de tu muesli!**

Tazón =  
18 cm



**Cornflakes**

3/4	20g	15g
taza	peso	carbs

## Leguminosas y tubérculos



**Elote**

1	143g	15g
pequeña	peso	carbs



**Puré de papa**

1/2	105g	15g
taza	peso	carbs



**Camote (al vapor)**

3	110g	15g
piezas	peso	carbs



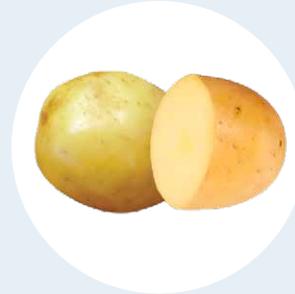
Calabaza (al vapor)

9 216g 15g  
piezas peso carbs



Ensalada de papa

1/2 90g 15g  
taza peso carbs



Papa

1 1/2 135g 20g  
pequeña peso carbs



Granos de maíz

1/2 80g 15g  
taza peso carbs



Sopa de calabaza

1 200g 15g  
taza peso carbs

Tazón =  
18 cm

Lentejas (cocidas)

1/2 90g 15g  
taza peso carbs

Tazón =  
18 cm

Frijoles hervidos

1/2 135g 15g  
taza peso carbs

# Leche, lácteos y sus derivados



**Leche de vaca**

1 250 ml 15g  
taza volumen carbs



**Leche saborizada**

3/4 180 ml 15g  
taza volumen carbs



**Leche en polvo**

1/4 4 15g  
taza cucharadas carbs  
completas

Tazón =  
18 cm



**Yogur griego natural**

1 1/2 400g 15g  
tazas peso carbs

Tazón =  
18 cm



**Yogur griego saborizado**

2/3 170g 15g  
taza peso carbs

Tazón =  
18 cm



**Yogur de frutas (promedio  
de todos los sabores)**

1/2 130g 15g  
taza peso carbs

Tazón =  
18 cm



**Yogur natural**

1 1/3 300g 15g  
tazas peso carbs

## Restaurante italiano o comida rápida



**Lasaña**  
(con 4 capas de pasta)

1 350g 39g  
porción peso carbs



**Pizza**  
(masa grande y gruesa)

1 1/8 190g 39g  
rebanada de pizza peso carbs  
grande



**Calzone**

1 283g 80g  
porción peso carbs



**Platillo de pasta (pollo, brócoli y mascarpone)**

1 267g 40g  
taza peso carbs



**Tiramisú**

1 90g 24g  
rebanada peso carbs  
pequeña



**Espagueti a la boloñesa**

1 1/2 300g 45g  
tazas peso carbs

## Restaurante asiático o comida rápida



**Rollo de papel de arroz**  
Pollo o camarón con ensalada y fideos de arroz

1 90g 11g  
rollo peso carbs



**Rollo de sushi**

1 115g 26g  
rollo peso carbs



**Rollo primavera**

1 20g 4g  
rollo peso carbs



**Cerdo agri dulce**

1 115g 22g  
taza peso carbs



**Curry Massaman**  
(incluye 2 piezas de papa)

1 180g 20g  
taza peso carbs



**Curry verde**

1 250g 15g  
taza peso carbs



**Arroz frito**

1 165g 45g  
taza peso carbs



**Fideos de Singapur**

1 115g 30g  
taza peso carbs



**Chow Mein de carne**

1 275g 40g  
porción peso carbs



**Arroz con pollo,  
camarones y piña**

1 1/2 250g 69g  
tazas peso carbs



**Nasi Goreng**

1 1/3 340g 61g  
tazas peso carbs



**Nigiri de camarón**

1 30g 9g  
porción peso carbs

26 cm



**Gyoza de cerdo**

3 48g 15g  
piezas peso carbs

## Restaurante mexicano o comida rápida

26 cm



**Burrito de frijol**

1 200g 60g  
cantidad peso carbs

20 cm



**Enchilada de carne**

1 227g 41g  
cantidad peso carbs

20 cm



**Fajitas de pollo**

1 160g 27g  
cantidad peso carbs

26 cm



**Taco de carne**

1 80g 10g  
cantidad peso carbs

22 cm



**Nachos con queso**

15 150g 21g  
chips de maíz peso carbs

## Comida internacional común o comida rápida



**Papas fritas**

25 110g 35g  
papas peso carbs



**Pescado frito  
(empanizado)**

1 135g 14g  
porción peso carbs



**Pollo frito  
(empanizado)**

2 225g 12g  
piezas peso carbs



**Bola de falafel**

2 90g 12g  
cantidad peso carbs



**Schnitzel de pollo**

1 130g 14g  
cantidad peso carbs



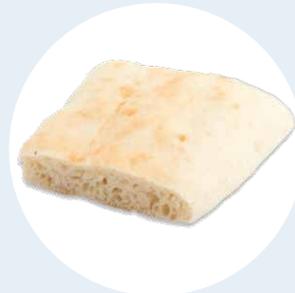
**Pan de ajo**

1 30g 13g  
rebanada peso carbs



**Quiché  
(23 cm de diámetro)**

1/8 190g 32g  
quiché peso carbs

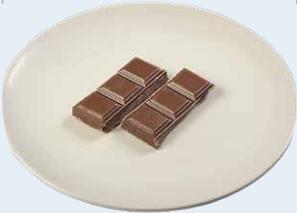


**Pan turco**

1 90g 40g  
rebanada grande peso carbs

## Pasteles, bocadillos y productos de panificación

20 cm



**Chocolate con leche**

6	33g	18g
medidas	peso	carbs



**Dona**

1	55g	22g
cantidad	peso	carbs



**Cupcake**

1	70g	39g
cantidad	peso	carbs



**Muffin**

1	130g	63g
cantidad	peso	carbs



**Helado**

2	85g	24g
cuchara	peso	carbs



**Cuernito**

1	80g	28g
cantidad	peso	carbs

20 cm



**Pastel Danés**

1	87g	39g
porción	peso	carbs



**Papas fritas**

1	12	27g	12g
bolsa pequeña	papas	peso	carbs



**Almendras**

24	28g	6g
almendras	peso	carbs



**Pastel de fruta**

**1**  
pieza  
pequeña

**50g**  
peso

**30g**  
carbs

## Sección uno Ilustraciones (página 7)

# Consejos para mantener un estilo de vida adecuado para el control de la Diabetes tipo 1

El autocuidado es nuestra responsabilidad: 1) Inyectarse insulina, 2) Revisar frecuentemente el nivel de azúcar en la sangre, 3) Comer alimentos saludables, y 4) Hacer ejercicio con regularidad y mantener un peso saludable.

### **Anam Azim Shaikh, India**

Tengo 13 años y vivo en India. Me diagnosticaron diabetes cuando solo tenía 8 años. Vivo con mi padre, mi madre y mi hermano menor. Actualmente estoy en noveno grado. Mi padre trabaja como entrenador de fútbol para niños(as) pequeños(as) y mi madre es ama de casa. Mi padre perdió su trabajo debido a la actual crisis de covid-19 y ahora trabaja como repartidor a tiempo parcial.

Tengo una rutina diaria regular: me levanto temprano en la mañana para hacer ejercicio/yoga con mi madre y desayuno sano con frutos secos y mucha agua para mantenerme hidratado. También tengo una cena bien equilibrada por la noche. Siempre trato de mantener mi nivel de azúcar en la sangre. Cada vez que tengo niveles de glucosa en la sangre bajos o altos (hipoglucemia o hiperglucemia), empiezo a temblar, sudar, marearme, sentirme ansioso, hambriento, tengo latidos cardíacos rápidos, debilidad, dolor de cabeza e irritación que afecta mi salud.

## Sección dos Ilustraciones (página 23)

# Balance de vida

La pintura consta de tres elementos: la persona, la cuerda y el círculo azul. La persona con sus experiencias de vida únicas: alegrías, tristezas, habilidades, imperfecciones, talentos y con el corazón en el centro. La cuerda floja representa los desafíos e inestabilidades de la vida que necesitan entusiasmo y coraje para seguir adelante, como el equilibrio constante (dieta, actividad física) que una persona con diabetes debe mantener para mantenerse saludable. El círculo azul representa el símbolo del día mundial de la diabetes, el color azul emulando el cielo bajo el cual todos vivimos, representando la unidad.

### **Mychel Fernandez Montenegro, Bolivia**

Nací en Cochabamba, Bolivia en 1994 como la menor de 4 hijos. Después de terminar la escuela estudié arquitectura en la Universidad Mayor de San Simón y me gradué en 2020.

Me diagnosticaron Diabetes tipo 1 a los 18 años, después de una amigdalitis mal tratada que me llevó a un coma diabético. Después de que me recuperé, mi familia y yo tuvimos que hacer algunos cambios en el estilo de vida que de alguna manera nos ayudaron a todos, especialmente en términos de alimentación saludable.

Al principio fue difícil enfrentar esta nueva realidad, principalmente por la falta de conocimiento sobre la diabetes hasta que a través de un amigo me hice parte del programa de Jóvenes del Centro 'Viviendo con Diabetes' donde nos brindaron mucho apoyo emocional, educativo y material. para controlar la condición. Se convierten en una segunda familia a la que siempre estaremos muy agradecidos.

## Sección 3 Ilustraciones (página 41)

### Marcando los pasos para mi salud

Mi dibujo muestra lo que he aprendido en la Asociación AMD Guerrero para mantener mi control de glucosa y seguir cuidándome aplicando estos pasos todos los días de mi vida.

#### **Ángel Gabriel Bello Mundo, México**

Nací en 2003 y vivo en Acapulco, Guerrero, México. Me diagnosticaron Diabetes tipo 1 en 2015. Todo comenzó cuando un día en la escuela me quedé dormido. La profesora y los alumnos no querían despertarme y entonces mi madre me llevó al médico. A partir de entonces, comencé a usar insulina. Al principio fue horrible porque no quería inyectarme, pero con el tiempo he aprendido que no tengo otra opción. Llevo un registro de mi dieta y cambié mi estilo de vida.

Gracias a mi familia y a la Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero he adquirido los conocimientos para mi condición de vida.

Actualmente estudio el bachillerato y me sigo cuidando haciendo mucho ejercicio.

## Ilustraciones de la contraportada

### La vida tiene retos, no obstáculos

Hice este dibujo para ilustrar que la diabetes llegó a mi vida de forma inesperada. Tuve que superar muchos desafíos, como acostumbrarme a una dieta saludable. Escogí el pincel y el lienzo para redibujar el camino que de repente había cambiado mi vida. En el dibujo se muestra la superación de desafíos y la construcción de mi futuro para lograr mis objetivos de vida.

#### **Gihan Satharasingha, Sri Lanka**

Mi nombre es Gihan Malshan Satharasingha. Crecí en Horana, Sri Lanka y me eduqué en Taxila Central College. Ingresé a la Universidad de Moratuwa en 2020 para obtener un título superior en Arquitectura y ahora soy estudiante de segundo año.

Cuando me diagnosticaron diabetes en 2009, a los 11 años, fue un punto de inflexión en mi vida. De niño pasé por un momento muy difícil, pero poco a poco me adapté a la vida con diabetes y comencé a verlo como un desafío. Ahora estoy avanzando hacia el logro de mis metas y objetivos en la vida. Considero tener que adaptarme a una dieta saludable como "un buen efecto secundario" de tener diabetes.

Habiéndome convertido en artista, no me detendré ahí, pero sigo adelante con el objetivo de convertirme en un joven arquitecto artístico significativo para el mundo.

## Disclaimer

La información contenida en este folleto está destinada y puede utilizarse únicamente con fines educativos e informativos. No reemplaza el consejo médico individual. Si tiene alguna inquietud sobre su salud o tiene más preguntas, debe comunicarse con su profesional de la salud.

Life for a Child (LFAC) y la Sociedad Internacional para la Diabetes Pediátrica y del Adolescente (ISPAD) no se hacen responsables de las consecuencias adversas que surjan como resultado del uso del contenido de este recurso con fines clínicos. Los profesionales de la salud deben considerar las circunstancias y necesidades individuales de **los(as) niños(as)** y adultos jóvenes con diabetes cuando aplican la información descrita en este recurso en su práctica clínica.

## Copyright

Este libro se puede reproducir en su totalidad o en parte, pero las imágenes individuales no se pueden usar sin el permiso de Life for a Child y sus colaboradores.

