



**Breakthrough T1D™**

Formerly JDRF



## Celebrando el Día de Acción de Gracias con DT1

### Planifica tu día

Las fiestas traen consigo horas de comer irregulares y extendidas con más opciones de alimentos y postres de las que probablemente tienes en un día normal.

Saltarte comidas durante el día puede conducir a niveles bajos, seguidos de comer en exceso y, luego, niveles altos de glucosa en sangre. Así que:

- Come un desayuno balanceado. Empieza tu día con una comida pequeña que incluya granos enteros, frutas, vegetales y algún tipo de proteína magra.
- Si no estás seguro cuándo la cena será servida, agrega una merienda que te ayude a mantener tu glucosa en sangre estable.

Coordina el momento oportuno con tu régimen de insulina o el horario de las inyecciones con base en las comidas que planificas ingerir.

### Monitorea los niveles de glucosa en sangre regularmente

Monitorear tus niveles de glucosa en sangre antes y después de las comidas puede ayudarte a determinar si necesitas ajustar la insulina. **Considera los aumentos bruscos retrasados de los niveles de glucosa en sangre**, ya que algunos platillos festivos tienen un alto contenido de grasa y carbohidratos y es posible que tarden más tiempo en reflejarse en las mediciones de tus niveles de glucosa en sangre. Mide con una mayor frecuencia cuando ingieras alimentos que no sean parte de tus comidas usuales.

### Disfruta tu comida



**Prioriza la proteína y los vegetales no féculentos.** Si comes esos primero, es menos probable que veas un aumento brusco de tus niveles de glucosa en sangre.



Come y disfruta tus carbohidratos; sin embargo, debes estar consciente de tus necesidades de insulina cuando consumas guarniciones con alto contenido de carbohidratos. **Haz que tus alimentos con carbohidratos representen 1/3 o menos de tu plato** al empezar.



Puede resultar útil que pruebes opciones sin azúcar para el caso de los alimentos más dulces, como la salsa de arándano rojo. Sin embargo, **sin azúcar no equivale a sin carbohidratos**, ¡de manera que siempre debes asegurarte de contar esos carbohidratos!

Con tu soporte, estamos creando un movimiento para mejorar y cambiar la vida con DT1 mediante el impulso de avances que persiguen la cura.

Para obtener más información, visita [BreakthroughT1D.org](https://www.BreakthroughT1D.org).



**Mantente activo e hidratado**

Recuerda que la actividad ligera o moderada puede ayudar a bajar tus niveles de glucosa en sangre. Crea tradiciones familiares nuevas inscribiéndote en una carrera del Pavo Trotador o caminando después de la cena para que te pongas al día con familiares y amigos. ¡Juega al fútbol antes de que te sientas a ver más fútbol!

¡Comparte con los demás! Estírate con frecuencia y muévete.  
 ¡Ve a hablar con el primo Pablo!

Mantente hidratado tomando agua entre y con las comidas. Se ha demostrado que la hidratación ayuda en el manejo de los niveles de glucosa en sangre.

Recuerda que algunas bebidas alcohólicas también pueden ocasionarte niveles de glucosa en sangre demasiado bajos; conversa con tu proveedor de atención médica sobre las dosis de insulina cuando ingieras alcohol.



**Prepárate para los casos de emergencia**  
 Lleva tu kit de diabetes tipo 1 (DT1), el cual debe incluir artículos como tu glucómetro, insulina adicional y fuentes de glucosa de acción rápida. Si vas de viaje, lleva sets para el lugar donde usas la bomba y sensores de los MCG adicionales—en caso de que fallen tus dispositivos tecnológicos para la DT1.

**“¡Sí, puedo comer eso!” y “No, gracias.”**

Infórmale a la bien intencionada “policía de alimentos” que tener DT1 no significa que no puedas comer los alimentos que amas; sólo requiere un poco más de planificación.

Establece límites amistosos para los familiares que te ofrezcan alimentos que puede que no quieras.

Infórmale a tu familia que es posible que tengas que retirarte un momento para ayudar a manejar tus niveles de glucosa en sangre.

Creado por Breakthrough T1D en colaboración con DDPG e EatWellExchange



# Guía para el Conteo de Carbohidratos del Día de Acción de Gracias

## EL PLATO DEL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS DE CADA PERSONA ES ÚNICO

¡Usa esta lista de alimentos festivos populares en diferentes culturas y cocinas para crear tu comida del Día de Acción de Gracias y contar tus carbohidratos!

### Proteínas

porción de cualquier tamaño, 0 carbohidratos

#### Jamón, carne de res, pollo y pavo

(¡no te olvides de la salsa espesa! ¼ tz. tiene 4 gramos)

### Almidones

Relleno ½ tz. 20 g

Calabaza moscada

1 tz. 20 g

Puré de papas

1 tz. 30 g

Batatas endulzadas

½ tz. 45 g

Guisantes o maíz

½ tz. 15 g

Pasta ½ tz. 20 g

1 panecillo 20 g

1 porción pan de maíz 28 g

### Vegetales no feculentos

porción de ½ taza, 5 g

#### Vainitas/ejotes

Coles de Bruselas

Espárragos

Calabaza cabello de ángel

Calabaza amarilla o calabacín

Zanahorias (asadas)

Brócoli

Repollo

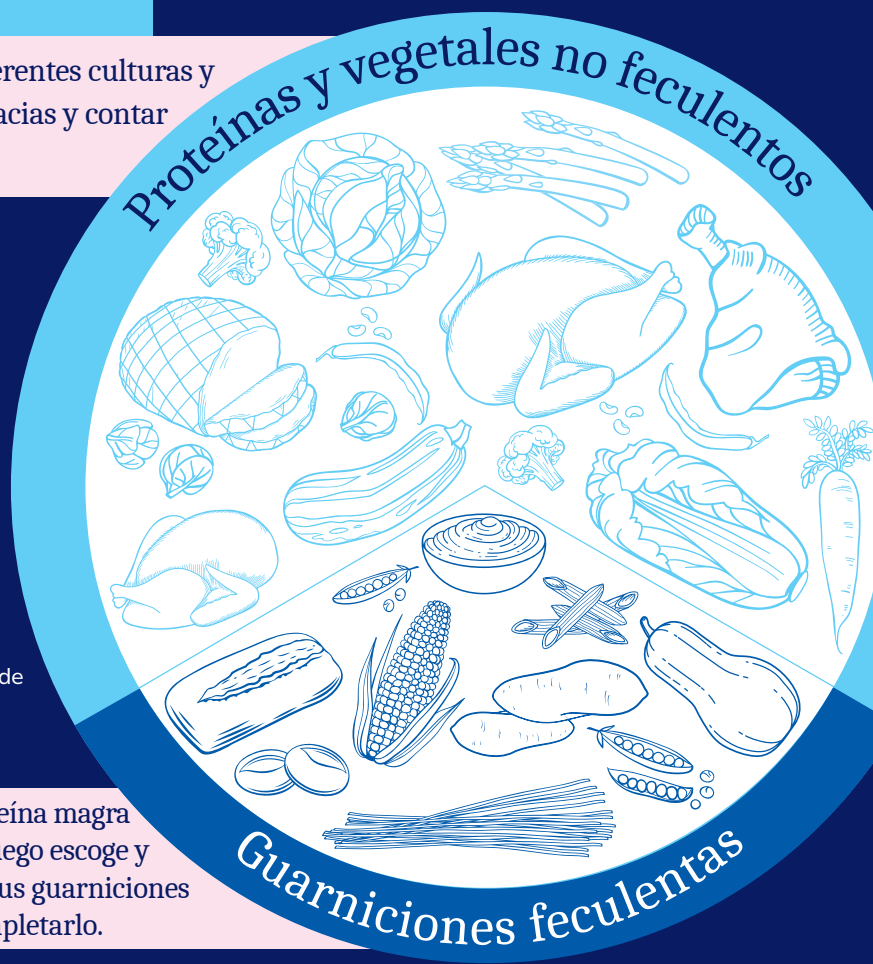
Vegetales de hojas verde oscuro

(col berza, col rizada, espinaca)

Ensalada (comprueba el contenido de azúcar en la etiqueta del aderezo)

### ¡CONSEJO ÚTIL!

Llena 2/3 de tu plato con proteína magra y vegetales no feculentos, y luego escoge y cuenta los carbohidratos de tus guarniciones feculentas favoritas para completarlo.



### Bebidas

Chocolate caliente con leche 1 tz. 30 g

Chocolate caliente con agua 1 tz. 15 g

Ponche de huevo (simple) ½ tz. 30 g

Sidra de manzana sin alcohol 1 tz. 30 g

Jugo con gas 1 tz. 30 g

Vino 5 oz 4 g

Cerveza 12 oz 12 g

Cerveza ligera 12 oz 6 g

Bebidas espirituosas 1 oz 0 g

Vino 5 oz 4 g

Cerveza 12 oz 12 g

Cerveza ligera 12 oz 6 g

Bebidas espirituosas 1 oz 0 g

### Granos

Quinoa ½ tz. 20 g

Arroz salvaje ½ tz. 15 g

Frijoles y lentejas ½ tz. 15 g

Arroz y frijoles rojos ½ tz. 22 g

### Platillos mixtos

Lasaña 1 tz. 30 g

1 tamal 25 g

Macarrones con queso 1 tz. 45 g

Cacerola de vainitas/ejotes ½ tz. 9 g

### Frutas

Salsa de arándanos rojos ¼ tz. 25 g

Ensalada de frutas 1 tz. 30 g

Compota de frutas ½ tz. 15 g

### Postre

(1 porción = ⅛ de rebanada de tarta)

Tarta de batata 35 g

Tarta de calabaza 35 g

Tarta de manzana 45 g

Tarta de pecanas 60 g

Tarta de limón con merengue 50 g

4 galletas de jengibre 23 g

4 galletas de mantequilla 21 g

2 galletas con chispas de chocolate 20 g

2 galletas de azúcar 22 g

2 galletas de crema de cacahuete/maní 20 g