



Breakthrough T1D™

Formerly JDRF



Celebrando las Navidades con DT1

La temporada navideña está llena de recuerdos maravillosos, actividades acogedoras y reconectar con amigos y familiares. Sin embargo, navegar la diabetes tipo 1 (DT1) durante las fiestas también puede presentar dificultades. Aquí compartimos algunos consejos que te ayudarán a navegar las Navidades como un experto al mismo tiempo que disfrutas los momentos en familia. Y recuerda, es sólo un día. Puedes lograrlo.

Disfruta tu comida

Lleva un platillo que iguale las condiciones: ¿Te gustaría ofrecer un platillo que sorprenda a muchos por ser saludable y sabroso? Las fiestas te brindan la oportunidad de llevar tradiciones alimenticias nuevas a la mesa y ampliar las recetas de años pasados. Lleva un platillo que sorprenda a toda la familia. También puede ser una excelente manera de conversar sobre la razón por la cual tu platillo es saludable.

Enfócate primero en los vegetales no feculentos y las proteínas, luego en los platillos ricos en carbohidratos y, finalmente, en los platillos ricos en fibra. También puedes usar este plan para navegar cómo comerás los alimentos en tu plato. ¡Está garantizado que te sentirás lleno más rápidamente, lo que te da la oportunidad de disfrutar de tu pastel (o galletas) también!

Monitorea los niveles de glucosa en sangre regularmente

Monitorea tus niveles de glucosa en sangre regularmente antes de las comidas, dos horas después de comer y antes de irte a la cama para asegurar que tu nivel de glucosa en sangre esté en un rango estable. Mide tu nivel de glucosa en sangre después de ingerir productos horneados, guarniciones feculentas y bebidas festivas.

Planifica con antelación



Empaca meriendas que complementen las metas relacionadas con tus niveles de glucosa en sangre durante las fiestas. Llevar algunas meriendas saludables bajas en carbohidratos, como nueces, vegetales o queso, puede ayudar a aliviar el hambre cuando no sea posible comer a la hora acostumbrada.



Empacar un carbohidrato con alto contenido de fibra, como frutas, es también una gran adición. Las manzanas están en temporada en este momento de manera que complementan maravillosamente con el queso o la mantequilla de cacahuete/maní.



Trabaja con tu equipo de atención médica para que acuerden el plan de dosificación de insulina que te funcione mejor durante las fiestas. Es posible que recomienden cambios en la insulina basal, una dosificación de insulina más temprana para las comidas y ajustes a las proporciones de carbohidratos durante los momentos en que ingeras más alimentos y de actividad.

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).

Efecto de las bebidas en tu manejo de carbohidratos

No permitas que las bebidas festivas te derroten: es fácil dejarse llevar por los demás cuando te las permiten; sin embargo, ten conciencia plena de tu ingestión de bebidas.

Las bebidas con azúcar añadida o azúcar natural pueden contener carbohidratos sin fibra, lo que resulta en un aumento brusco de tus niveles de glucosa en sangre. Piensa en pedir la etiqueta nutricional de algunas bebidas o en preguntar cómo fueron preparadas si fueron hechas en casa.

Trata de limitar los carbohidratos provenientes de tu ingestión diaria de bebidas a 15 gramos. Siempre puedes agregar una fuente de proteína como merienda junto a tu bebida azucarada.

Recuerda que algunas bebidas alcohólicas pueden ocasionar que tus niveles de glucosa en sangre bajen demasiado; conversa con tu proveedor de atención médica sobre la dosificación de insulina cuando ingieres alcohol.

Movimiento y conciencia plena

Piensa en proponer una actividad de interior que requiera que tú y la familia completa se muevan más. El movimiento ayuda a disminuir tu nivel de glucosa en sangre. Si el clima está agradable, ¡muévete con tu familia al aire libre! Incluso una caminata en el vecindario puede beneficiar grandemente tus niveles de glucosa en sangre (recuerda llevar un tratamiento para tus niveles bajos, por si acaso).

Ten conciencia plena todo el día mientras celebres la Navidad. Honestamente, habrá comida por todos lados. En ocasiones, nos ofrecen comida cuando no tenemos hambre o simplemente cuando está ahí. Pregúntate, ¿tengo hambre o simplemente quiero comer esto porque me ofrecen la comida o está frente a mí?

Reflexiona sobre otras actividades durante la temporada de fiestas, como cantar, conectar con familiares que no hayas visto durante un tiempo, trabajar como voluntario en un establecimiento de distribución de comida gratuita o ayudar a la comunidad.



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.

Si es posible, pide llevarte algunos alimentos a la casa en lugar de comer más de lo que quieres o necesitas para sentirte satisfecho.

Creada por Breakthrough T1D en colaboración con EatWellExchange



Guía para el conteo de Carbohidratos en Navidad

¡Visualizar los dulces navideños tradicionales no elevará los niveles de glucosa en sangre pero comerlos sí! Con un poco de planificación y esta práctica guía para el conteo de carbohidratos, puedes escoger algunas de tus comidas favoritas, mantener tu glucosa en sangre bajo control y disfrutar de las fiestas. ¡Sólo asegúrate de guardar algunas galletas para Santa!

¡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.

Proteínas

porción de cualquier tamaño,
0 carbohidratos

Pavo, jamón, rosbif y pollo

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

Guarniciones feculentas

Puré de papas 1 tz. 30 g

Maíz ½ tz. 15 g

Cacerola de batatas ½ tz. 15 g

Macarrones con queso ½ tz. 20 g

Cacerola de vainitas/ejotes ½ tz. 15 g

Vegetales no feculentos

porción de ½ taza, 5 g

Vainitas/ejotes, coles de Bruselas, espárragos, calabaza amarilla o calabacín, zanahorias (asadas), brócoli, repollo, vegetales de hojas verde oscuro (col berza, col rizada, espinaca), o **ensalada** (comprueba el contenido de azúcar en la etiqueta del aderezo)

Comidas culturales/ tradicionales

1 tamal mediano (masa de maíz) 15 g

Arroz jollof ½ tz. 20 g

Fufú (yuca o plátano) ½ tz. 30 g

Bebidas

Vino caliente 1 tz. 25 g

Chocolate caliente (con leche) 1 tz. 30 g

Ponche de huevo ½ tz. 30 g

Coquito (bebida puertorriqueña) 4 oz 25 g

Cerveza 12 oz 12 g

Vino 5 oz 4 g

Postres (1 porción =
1 pedazo equivalente a 1/8 de tarta)

Tarta de pecanas 60 g

Tarta de merengue 50 g

Pan de jengibre (torta o barra) 35 g

Torta de frutas 26 g

1 galleta navideña (tamaño variable) 20 g

1 bastón de caramelo/menta 15 g

