



Celebrando Kwanzaa con DT1

Kwanzaa, que significa “los primeros frutos de la cosecha”, es una festividad que celebra la unidad, la cultura y la herencia de las culturas africana, caribeña y afroamericana. Durante esta celebración, hay mucha reflexión, gratitud y un nuevo compromiso con una familia y una comunidad saludables y fuertes. Como cualquier otra festividad, la comida puede ser el centro de la celebración. Con DT1, tener conciencia plena y balancear las tradiciones alimenticias constituyen la mejor manera de disfrutar la celebración como nunca antes. Échale un vistazo a algunos consejos que te ayudarán a comer y disfrutar Kwanzaa con tu familia. Puedes lograrlo.

Planifica con antelación



Elabora un plan para navegar la presentación de los alimentos: durante las fiestas, es común que los alimentos sean presentados de manera que todos los puedan comer y tomar para colocar en su plato, especialmente en las familias numerosas.



En ocasiones, los alimentos pueden ser servidos al estilo buffet o familiar, o todos los alimentos pueden ser presentados en la mesa. Considera colocar la comida al estilo buffet en la cocina en lugar de colocarla sobre la mesa para evitar comer en exceso mecánicamente.



Considera hornear las versiones fritas de algunas recetas tradicionales, como los plátanos.



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 ingieras más alimentos y de actividad.

Monitorea los niveles de glucosa en sangre regularmente

Recuerda monitorear y medir tus niveles de glucosa en sangre antes y después de las comidas, ajustar la insulina según sea necesario y dedicar un momento a reflexionar sobre tus niveles de glucosa en sangre.

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.



Disfruta tu comida



Primero, trata de llenar tu plato de vegetales no feculentos de distintos colores, seguido de proteína y, por último, de alimentos feculentos.



Disfruta de una variedad de sabores: las comidas durante la celebración de Kwanzaa resaltan sabores que combinan ingredientes africanos con influencias de las cocinas caribeña y afroamericana. Considera comer una porción de proteína más significativa, como pollo asado y varios tipos de pescado.

Movimiento y recuerdos



Celebra con movimiento al bailar y crear nuevos recuerdos al mismo tiempo que reflexionas sobre los viejos recuerdos. Anima a tu familia y amigos a que caminen 10 minutos contigo después de la comida.



Enfócate en promover las relaciones durante este momento y en albergar los principios de la festividad de Kwanzaa.



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.

En vista de que Kwanzaa celebra la unidad y la hermandad, es posible que te ofrezcan más comida de la que puedas comer físicamente. Está bien llevarse comida a la casa para evitar comer en exceso en el momento presente.

Creada por Breakthrough T1D en colaboración con EatWellExchange



Breakthrough T1D HQ



@BreakthroughT1DHQ



@BreakthroughT1D



Breakthrough T1D



@BreakthroughT1D



Breakthrough T1D

Guía para el conteo de Carbohidratos en Kwanzaa

Kwanzaa es más que una celebración de los alimentos de la diáspora africana; busca también celebrar los principios de Kwanzaa, las tradiciones culturales y un sentido de comunidad. Navegar Kwanzaa y la DT1 se vuelven más fácil cuando tienes un plan al momento de saborear la cocina y los platillos con alto contenido de carbohidratos africanos tradicionales. También es esencial que llenes tus comidas de los alimentos con alto contenido de fibra de la diáspora africana que apoyan una dieta balanceada y favorable que resulte en niveles de glucosa en sangre manejables.

Platillos tradicionales de Kwanzaa

Guiso de cacahuete/maní	1 tz.	25 g
Sopa/guiso de lentejas	½ tz.	25 g
Gumbo	1 tz.	12 g
Pan de maíz	1 pedazo pequeño	20 g
Plátanos	1 tz.	50 g
Alubias carilla	½ tz.	15 g
Buñuelos de banano	1 med	15 g
Cacerola de batata	½ tz.	40 g
Frutas frescas	½ tz.	15 g
Fufú (yuca o plátano)	1 tz.	35 g
Arroz jollof	½ tz.	20 g

Bebidas

Sorrel	1 tz.	15 g
(dependiendo del contenido de azúcar)		
Coquito	½ tz.	25 g
Cerveza de jengibre, con endulzante	1 tz.	25 g

¡CONSEJO ÚTIL!

Primero, trata de llenar tu plato de vegetales no feculentos de distintos colores, seguido de proteína y, por último, de alimentos feculentos.

