



## Cómo Celebrar el Día de San Valentín con DT1 (y amar tus valores de glucosa en sangre)

Las festividades con diabetes tipo 1 (DT1) pueden requerir un poco más de planificación pero es importante que recuerdes que sólo se trata de un día. Celebra este día del amor y las cosas lindas. ¡Puedes lograrlo!

A continuación te ofrecemos algunos consejos prácticos para que disfrutes el Día de San Valentín con tus seres queridos:

### No te Angusties por los Dulces

- ♥ Cuando comas dulces de San Valentín, asegúrate de hacerlo en cantidades pequeñas y después de una comida que incluya proteína y fibra.
- ♥ Disfruta de los dulces de tamaño pequeño (fun size) durante esta celebración. Esta es una excelente manera de concentrarse en comer cantidades pequeñas al mismo tiempo que satisfaces tu gusto por lo dulce.
- ♥ Incluso cuando comas opciones sin azúcar, revisa siempre la etiqueta. ¡Sin azúcar no significa sin carbohidratos!
- ♥ Disfruta los dulces que contengan una fuente de proteína. Por ejemplo, algunos dulces contienen nueces, las cuales pueden prevenir una subida rápida de los valores de glucosa en sangre.
- ♥ Lee las etiquetas de los dulces que te gusta comer en el Día de San Valentín. Es en este momento cuando contar los carbohidratos y alinearlos a las recomendaciones de carbohidratos para tu comida o merienda pueden entrar en juego.
- ♥ No te saltes ninguna comida para disfrutar de estos dulces. Esto puede ser contraproducente y ocasionar un nivel bajo de glucosa en sangre o hacer que comas de más durante el día. Si comes de más, esto podría ocasionar un nivel alto de glucosa en sangre a la larga que resultaría difícil bajar.

### Planes Románticos para Cenar

Si vas a salir a comer para celebrar esta festividad memorable, familiarízate con el menú por adelantado. La mayoría de los restaurantes tienen ahora sus menús en línea. Esta es una buena manera para que estimes tu ingestión de carbohidratos y planifiques de antemano cuánta insulina necesitarás.

Si este día de celebración incluye alcohol, sé prudente y planifica acorde. Sé consciente de que el alcohol puede ocasionar el aumento o la baja peligrosa de tus niveles de glucosa en sangre si lo consumes con el estómago vacío. También haz planes si se usa una bebida azucarada en el cóctel de tu elección.

¡Compartir es vivir de manera que comparte los postres o dulces con un ser querido para minimizar las subidas bruscas de la glucosa en sangre!

### Dulces Sueños

Pon especial atención a tu nivel de glucosa en sangre antes de que te vayas a dormir si te permitiste dulces o alcohol para que evites experimentar hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en sangre) o hiperglucemia (nivel alto de glucosa en sangre) durante la noche.

# Guía para el conteo de Carbohidratos en San Valentín

¡Asegúrate de que la flecha de Cupido sea la única flecha que señale hacia arriba durante esta celebración repleta de golosinas! Usa la guía que figura debajo para que te ayude a disfrutar tus dulces favoritos al mismo tiempo que mantienes tu glucosa en sangre bajo control.

## Dulces

### Chocolate con leche

3 trozos o 1 oz 15 g

### Chocolate negro

3 trozos, 70-85% cacao 12 g

### Fresas revestidas de chocolate

1 mediana 6 g

### Caramelos en forma de corazón (candy hearts)

10 piezas 22 g

### Chocolate relleno de caramelo

1 pieza 7 g

### Gomitas

10 piezas pequeñas 25 g

### Trufas

1 pieza pequeña 8 g

### Pastel/biscocho red velvet

1 pedazo 45 g

### Pastelillo (cupcake) glaseado

1 30 g

### Macarrones

1 pieza 9 g

### Tarta de queso cubierta de frutas

1 pedazo 30 g

### Caramelos duros en forma de corazón

1 oz 25 g

## Bebidas

### Chocolate caliente con crema batida

1 taza 30 g

### Cóctel de champaña

1 vaso 12 g

### Bebidas cafeinadas azucaradas como las variedades de café con leche (latte)

~12 oz 35 g

## ¡CONSEJO ÚTIL!

¡Ten caramelos en forma de corazón (conversation hearts) y gomitas a mano para tratar los niveles bajos de glucosa en sangre pero recuerda no tratar en exceso (al consumir una caja completa de golpe)! Seis o siete caramelos en forma de corazón equivalen a unos 15 carbohidratos—un buen lugar para empezar a tratar un nivel bajo.

