



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 Chavarría

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Lic. Luis Enrique Torres Pérez

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Agradecimientos

Las fotografías fueron tomadas por:

Sheryl Salis

Nurture Health Solutions, www.nurturehealthsolutions.com

Carbs & Cals

Please see their range of bestselling books and award-winning app for diabetes & weight loss at www.carbsandcals.com

Julia Zinga

Please see her book "How Much Carb in That?", 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

Hiatus FCP S.A. de C.V.

Impreso en México. 2023.

Índice

Este libro se divide en tres secciones

	Prefacio	Página 5
1	Sección 1 - Alimentación saludable y conteo de carbohidratos: aprenderá sobre una alimentación saludable, qué alimentos contienen carbohidratos y cómo contarlos	Páginas 7 – 22
2	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	Páginas 23 – 31
3	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	Páginas 33 – 45
	Agradecimiento a las obras de arte	Páginas 46 – 47

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, 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)

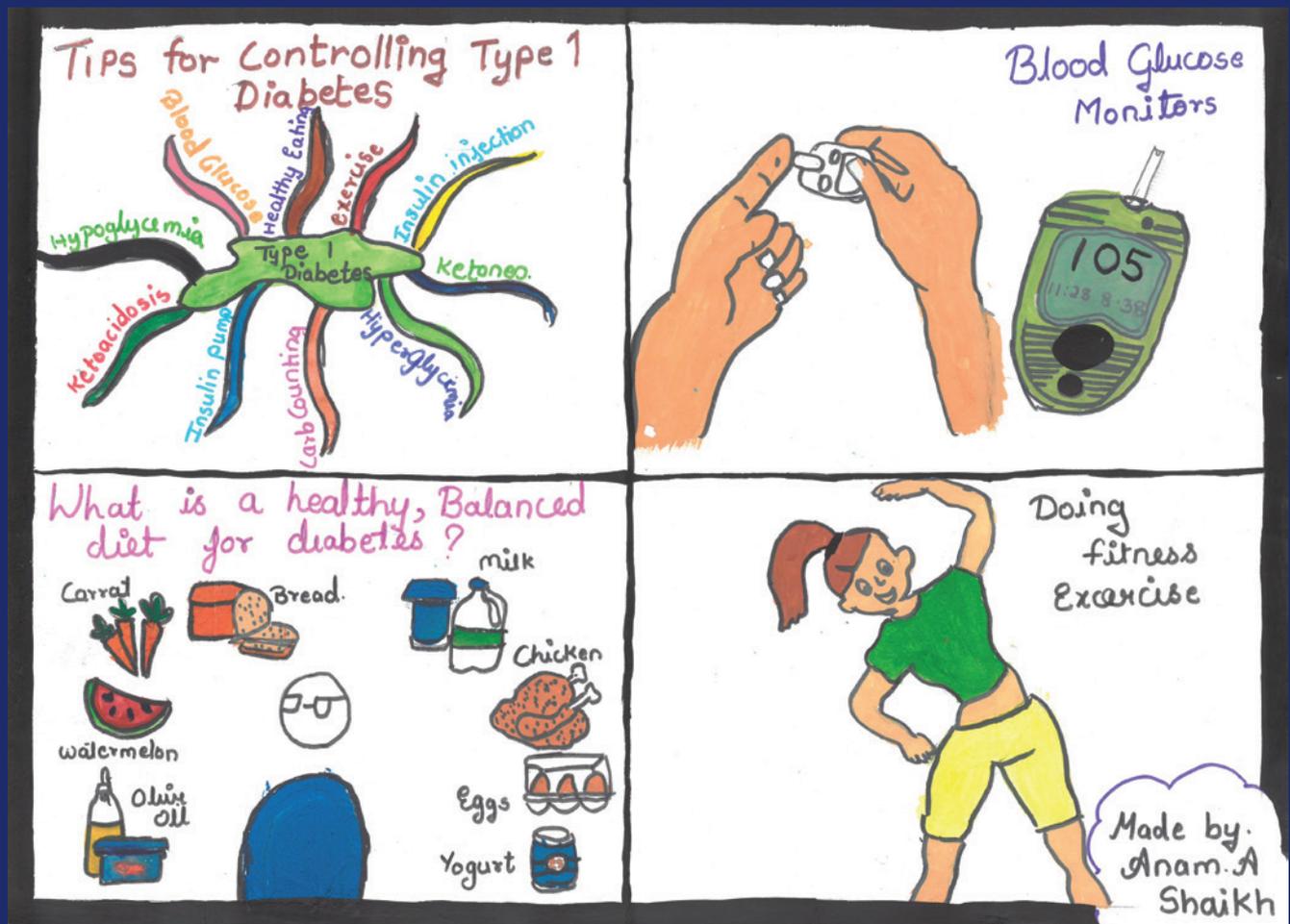
1 Alimentación saludable y conteo de carbohidratos

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?

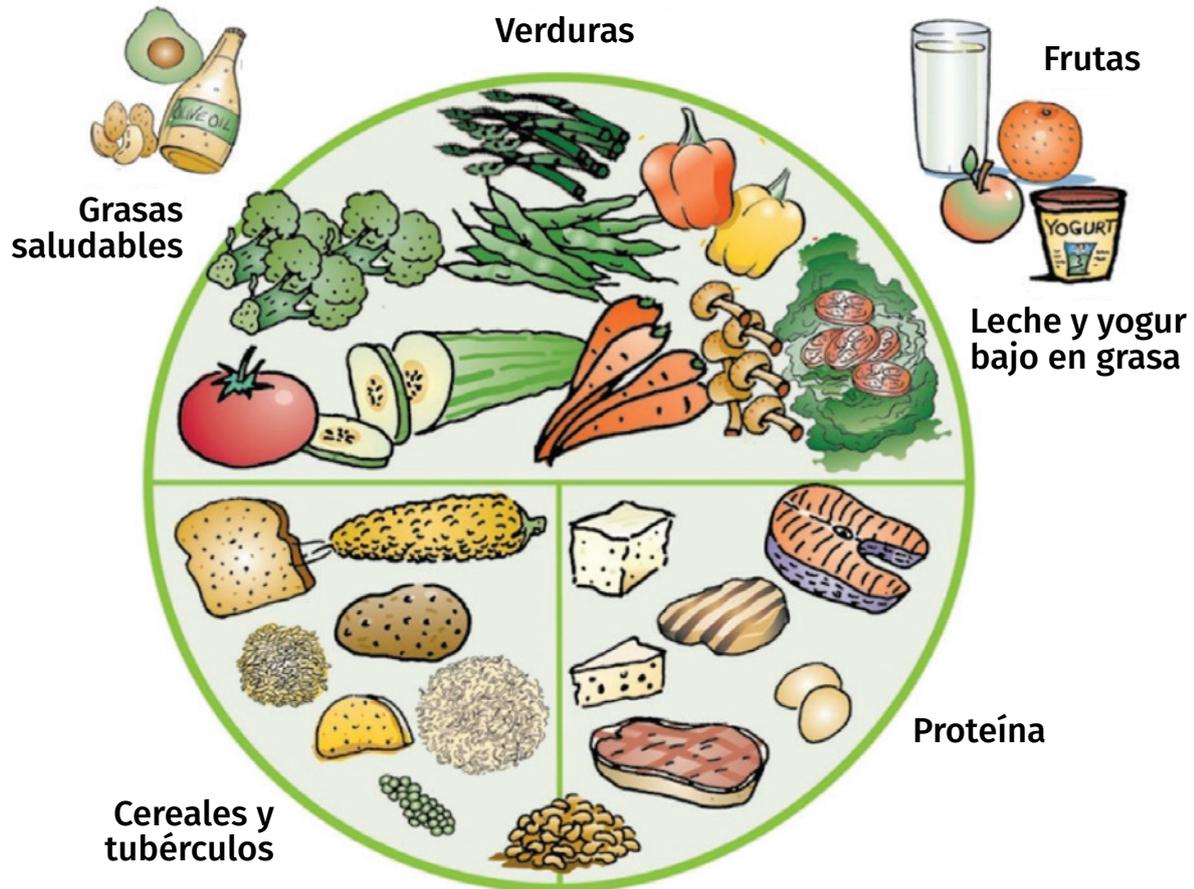
Comer saludable es importante para todas las personas, ya que implica comer una amplia variedad de alimentos nutritivos.

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 cacahuete, aceite de canola y cártamo)



¿Cuáles 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 que 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 un 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)

Antes de una comida	4-7 mmol/L	70-130 mg/dL
2-3 horas después de una comida principal	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. Esto permitirá que coincidan las dosis de insulina con la cantidad de alimentos con



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

Esquemas de insulina

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 tres comidas y tres 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.

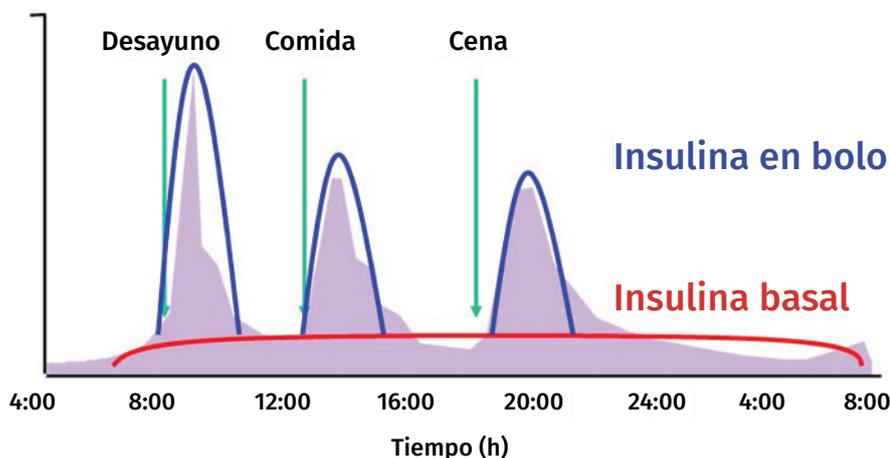
La insulina en bolo se administra manualmente operando la bomba cada vez que la persona come un alimento que contiene carbohidratos.

La 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.

Esta relación variará dependiendo del peso corporal, la actividad física, qué tan sensible es el cuerpo a la insulina y puede ser distinta en diferentes momentos del día. Tu

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

Los niveles de glucosa en la sangre aumentan aproximadamente 15 minutos después de comer alimentos que contienen carbohidratos. Alcanzan un pico alrededor de una 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 el área morada.



¡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 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:

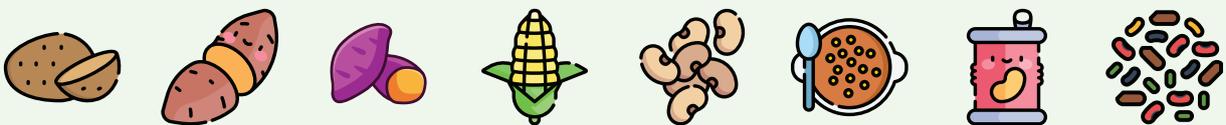
Cereales: tortillas, arroz, pasta, avena, elote, bolillo, pan de caja, cereal de desayuno, harina, pan, galleta (tipo María o de animalitos), tamal y quinoa. Los cereales integrales son la mejor opción.



Frutas: 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: papa, camote y leguminosas como frijoles, lentejas, habas, garbanzos y soya.



Verduras: 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: leche, yogur, helado y postres con leche.



Alimentos procesados y comida rápida: 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: 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 que debes considerar en tu conteo total del día. 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 y queso cottage), huevos, semillas (almendras, nueces, pistaches, cacahuates), tofu y leguminosas (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 cuatro 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 cacahuate, nueces, aguacate, semillas de girasol y semillas de linaza.

Consume 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 crema, mantequilla, manteca, margarina y 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 sólo nos referimos 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

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

Carbohidratos totales

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

Utiliza los "carbohidratos totales" y resta la cantidad de "fibra dietética" para calcular la cantidad neta de carbohidratos que consumirás, por 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 sucede esto tras comer un alimento con carbohidratos.

Alimentos con bajo IG: de absorción lenta y menor elevación de niveles de glucosa

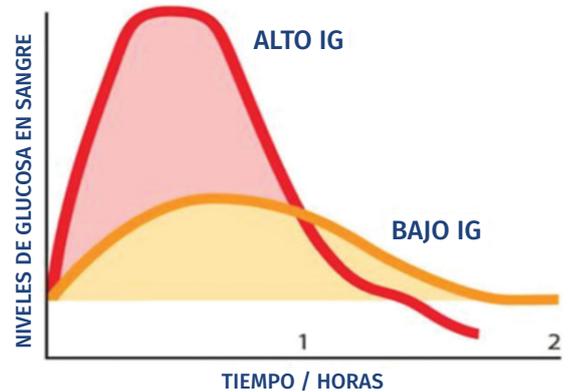
Alimentos con alto IG: de absorción rápida y mayor elevación de niveles de glucosa

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



cereal de caja

avena



Para más información sobre el índice glucémico, consulta la Fundación IG en 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 “calcular” 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, toma nota para la próxima vez.

Alcohol

- ✓ No te apliques insulina cuando consumas alcohol. El alcohol puede causar una hipoglucemia retardada (bajo nivel de glucosa tiempo después del consumo) 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



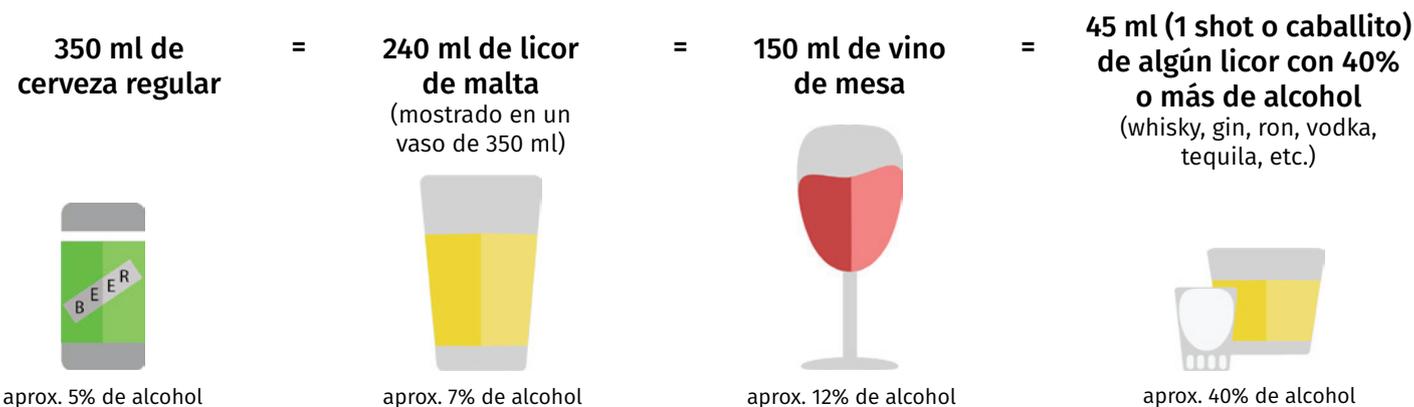
¡Cuidado!

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 consumes 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. Por lo 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 sandwich de crema de cacahuete 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
- ✓ Evita el consumo de alcohol! Aumenta el riesgo de una hipoglucemia retardada (incluso durante la noche)

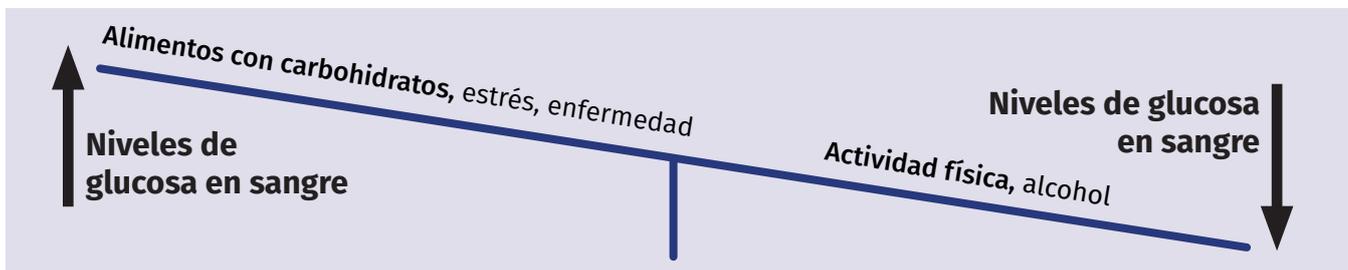


Importante

- ✓ 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 los 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 tu o tu hijo(a) necesitaran 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 de algunos alimentos tradicionales que se consumen en México, así como su contenido de carbohidratos. 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.

Las siguientes imágenes están separadas en cereales y panes, desayunos, comidas, antojitos mexicanos, bebidas, platillos de temporada y postres

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



Cereales y panes



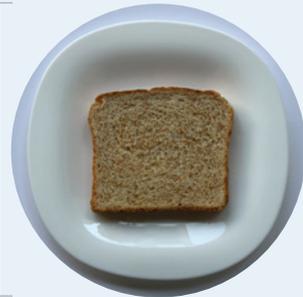
Tortilla de maíz

1 30g 15g
pieza peso carbs



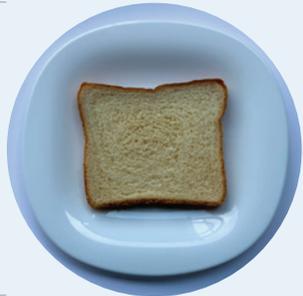
Tortilla de harina

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



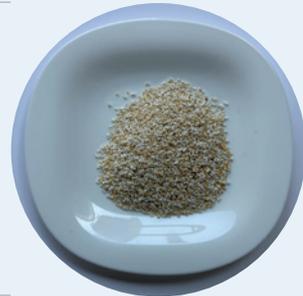
Galleta tipo María

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

½ 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
pieza45g
peso16g
carbs

22 cm

**Tortas de papa**2
pieza60g
peso23g
carbs

22 cm

**Ceviche de pescado**1
taza210g
peso9g
carbs

22 cm

**Enchiladas verdes**1
pieza75g
peso16g
carbs

22 cm

**Enchiladas rojas**1
pieza75g
peso16g
carbs

22 cm

**Mole con pollo**1
cucharadas96g
peso12g
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

1/5 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



Churro con azúcar

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

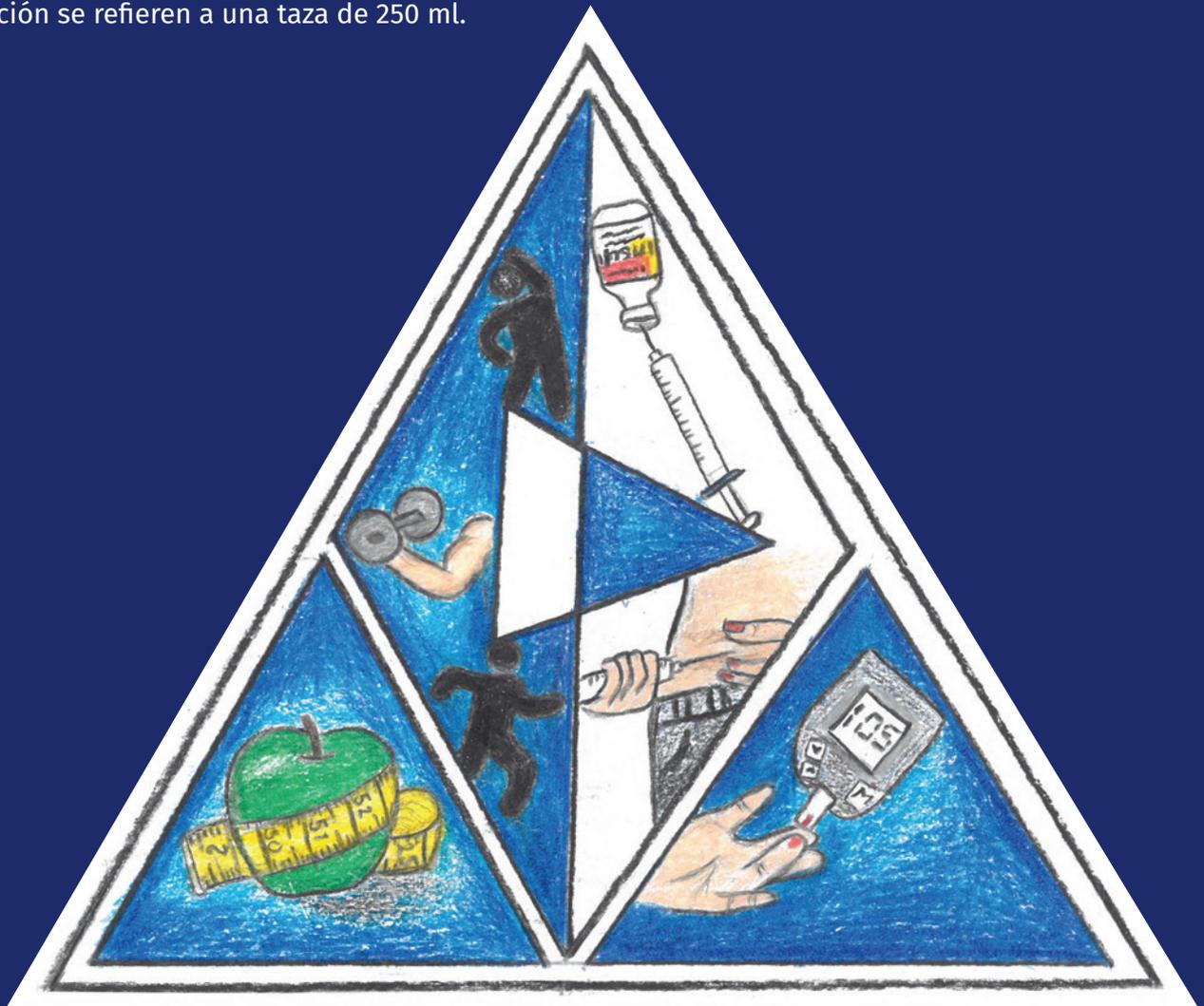
3

Carbohidratos en alimentos internacionales comunes

La primera parte de esta sección (páginas 34 - 39) muestra imágenes comunes de frutas, pan, cereales, productos de granos, tubérculos, leguminosas, leche, lácteos o derivados que contienen aproximadamente 15 g de carbohidratos. Te recomendamos consultar guías de alimentos locales.

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

El peso (g) de todas las frutas incluye la piel, la cáscara, el corazón y las semillas.



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

3 30g 18g
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**

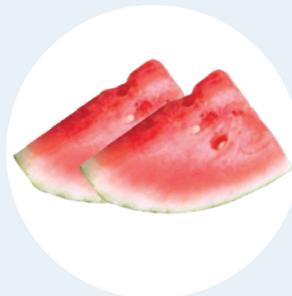
1/2 120g 15g
taza peso carbs

Taza =
250ml**Fresas**

2 240g 8g
tazas peso carbs

**Piña**

2 180g 15g
rebanadas peso carbs

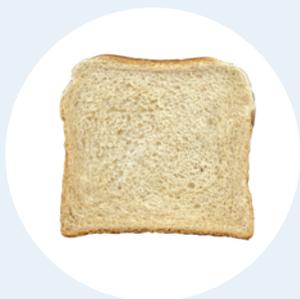
**Sandía**

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



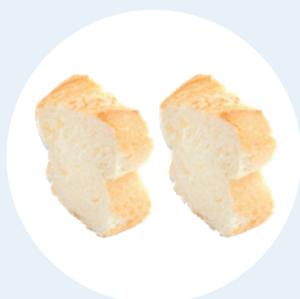
Chapata

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
nutrimental 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
rodajas peso carbs



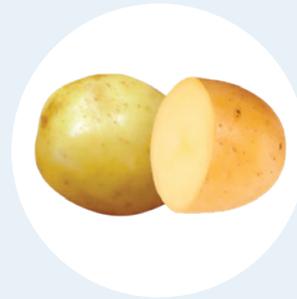
Calabaza (al vapor)

9 216g 15g
trozos 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, y sus derivados



Leche de vaca

1 250 ml 15g
taza volumen carbs



Leche saborizada

$\frac{3}{4}$ 180 ml 15g
taza volumen carbs



Leche en polvo

$\frac{1}{4}$ 4 15g
taza cucharadas carbs
completas

Tazón =
18 cm



Yogur griego natural

1 $\frac{1}{2}$ 400g 15g
tazas peso carbs

Tazón =
18 cm



Yogur griego saborizado

$\frac{2}{3}$ 170g 15g
taza peso carbs

Tazón =
18 cm



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

$\frac{1}{2}$ 130g 15g
taza peso carbs

Tazón =
18 cm



Yogur natural

1 300g 11g
tazas peso carbs

Restaurante italiano o comida rápida



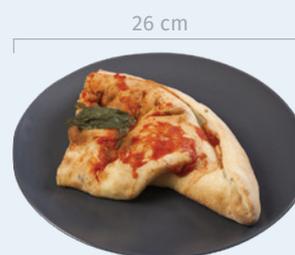
Lasaña
(con 4 capas de pasta)

1 350g 39g
porción peso carbs



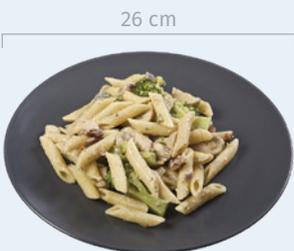
Pizza
(masa grande y gruesa)

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



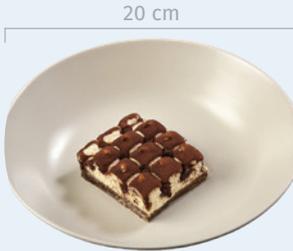
Calzone

1 283g 80g
porción peso carbs



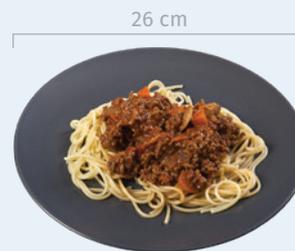
Platillo de pasta (pollo, brócoli y mascarpone)

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 agridulce

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



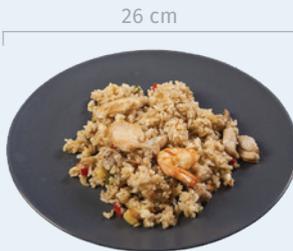
Fideos de Singapur

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



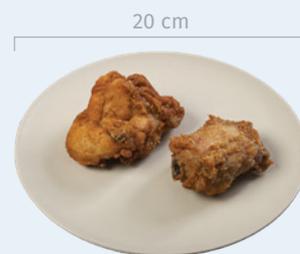
Papas fritas

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, botanas y productos de panificación



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



Pastel Danés

1 87g 39g
porción peso carbs



Papas fritas

1 12 27g 12g
bolsa papas peso carbs
pequeña



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 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 conservar 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 Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero, A.C. 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.

Descargo de responsabilidades

La información contenida en este manual esta 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.

Derechos de reproducción

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.

