Alimentación saludable y conteo de carbohidratos para personas con diabetes tipo 1

Platillos Panameños - Edición 1, 2026



Autores

De la versión en español

Mgtr. Denise Abouganem
Nutricionista, Educadora en Diabetes, Panamá

Mgtr. Patricia Grimaldo
Nutricionista, Educadora en Diabetes, Panamá

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 Australia

Graham Ogle
Paediatric Endocrinologist, MBBS, DMedSci, General Manager - Life for a Child, Diabetes Australia

Editado por

Shannon Lin
Dietista Acreditada Avanzada, Miembro Distinguido de Dietitians Australia, Educadora en Diabetes Certificada, PhD, Especialista en Educación y Capacitación en Diabetes, Life for a Child, Diabetes Australia, Australia

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

Agradecimientos

Revisión editorial

Pilar Gómez
Directora de DiabetesLATAM, Panamá

Lic. Flavia Alessandra Magnani Rojas
Nutricionista, Panamá
Universidad Interamericana de Panamá

Lic. Kevin Andrés Zhong Xian
Nutricionista, Panamá
Universidad Interamericana de Panamá

Mgtr. Mónica Montenegro
Nutricionista,
Hospital Santo Tómas, Panamá

Lic. Carlos I. Núñez M.
Nutricionista
Hospital Pediátrico de Alta Complejidad, Ciudad de la Salud, CSS, Panamá

Mgtr. Celestina I. Delgado C
Nutricionista Mtr. NyD-MPH

Lic. Eyra Lilibeth Mojica
Directora académica de la Licenciatura de Nutrición y Dietética de la Universidad Interamericana de Panamá

Lic. Osiris García Cortez
Nutricionista, Panamá

Lic. Yauris Barranco
Nutricionista, Panamá

Dra. Liliana Neil
Endocrinóloga Pediatra
Hospital Pediátrico de Alta Complejidad, Ciudad de la Salud, CSS, Panamá

Dra. Cristina González Niño
Endocrinóloga Pediatra
Hospital Pediátrico de Alta Complejidad, Ciudad de la Salud, CSS, Panamá

Dra. Nicole Monteverde Caballero
Endocrinóloga Pediatra
Hospital del Niño Dr. José Renán Esquivel, Panamá

Las fotografías fueron tomadas por:

Andrés Gómez Salazar
Fotógrafo y voluntario de DiabetesLATAM
www.fotoandresgomez.com

Juanita Vasquez
Asistente de fotografía, Styling de alimentos
Voluntaria de DiabetesLATAM

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.howmuchcarbinthat.com.au

Carmel Smart
Senior Endocrine Dietitian, PhD - John Hunter Children's Hospital, Newcastle, Australia

Proveedores de alimentos

Supermercado Riba Smith

Índice

Este libro se divide en tres secciones:

	Prefacio	Página 5
1	**Sección 1 - Alimentación saludable y conteo de carbohidratos: aprenderás 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 Panamá, separados en desayunos, platos fuertes, bebidas, frutas y postres.**	Páginas 23 – 30
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, alimentos de panadería, algunos alimentos de restaurante, comidas para llevar y comidas rápidas.**	Páginas 31 – 45
	Agradecimientos 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 niños y adolescentes con toda la emoción y los cambios que están ocurriendo en sus vidas.

Sin embargo, cuando se hace bien, los 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 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 facilitará el ajuste de 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, cubre ampliamente la gran variedad de alimentos en Panamá, y la Sección 3 cubre alimentos internacionales comunes.

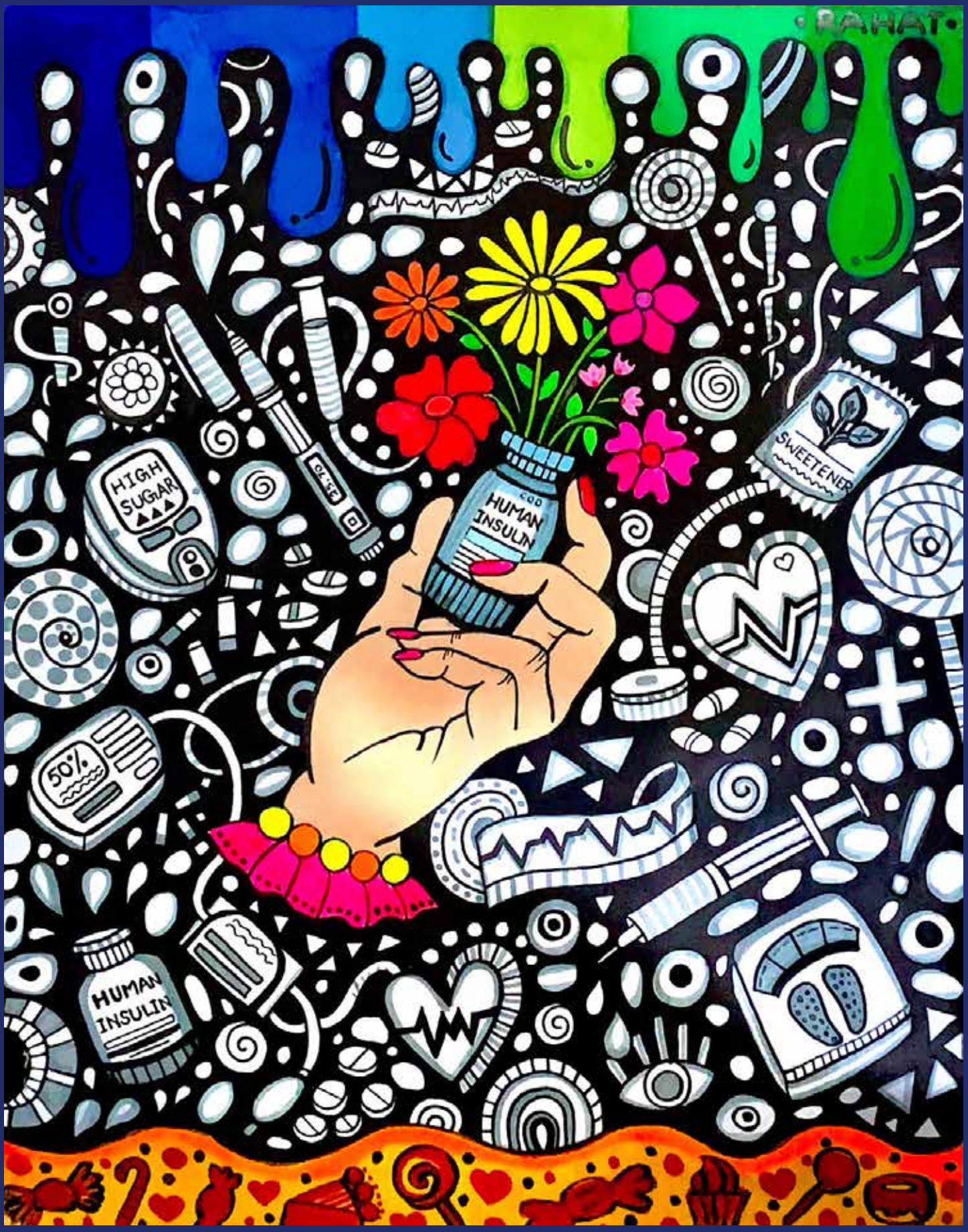
Esta es la segunda versión de este documento, y se desarrollarán versiones para otros países.

El diseño de esta obra hace que esto sea más fácil de hacer, 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
Ex Presidenta
Sociedad Internacional de Diabetes Pediátrica y del Adolescente


RAHAT
HIGH SUGAR
HUMAN INSULIN
SWEETENER
50%
HUMAN INSULIN

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 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 tipo 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 meriendas.

Las personas con diabetes tipo 1 necesitan ajustar 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?

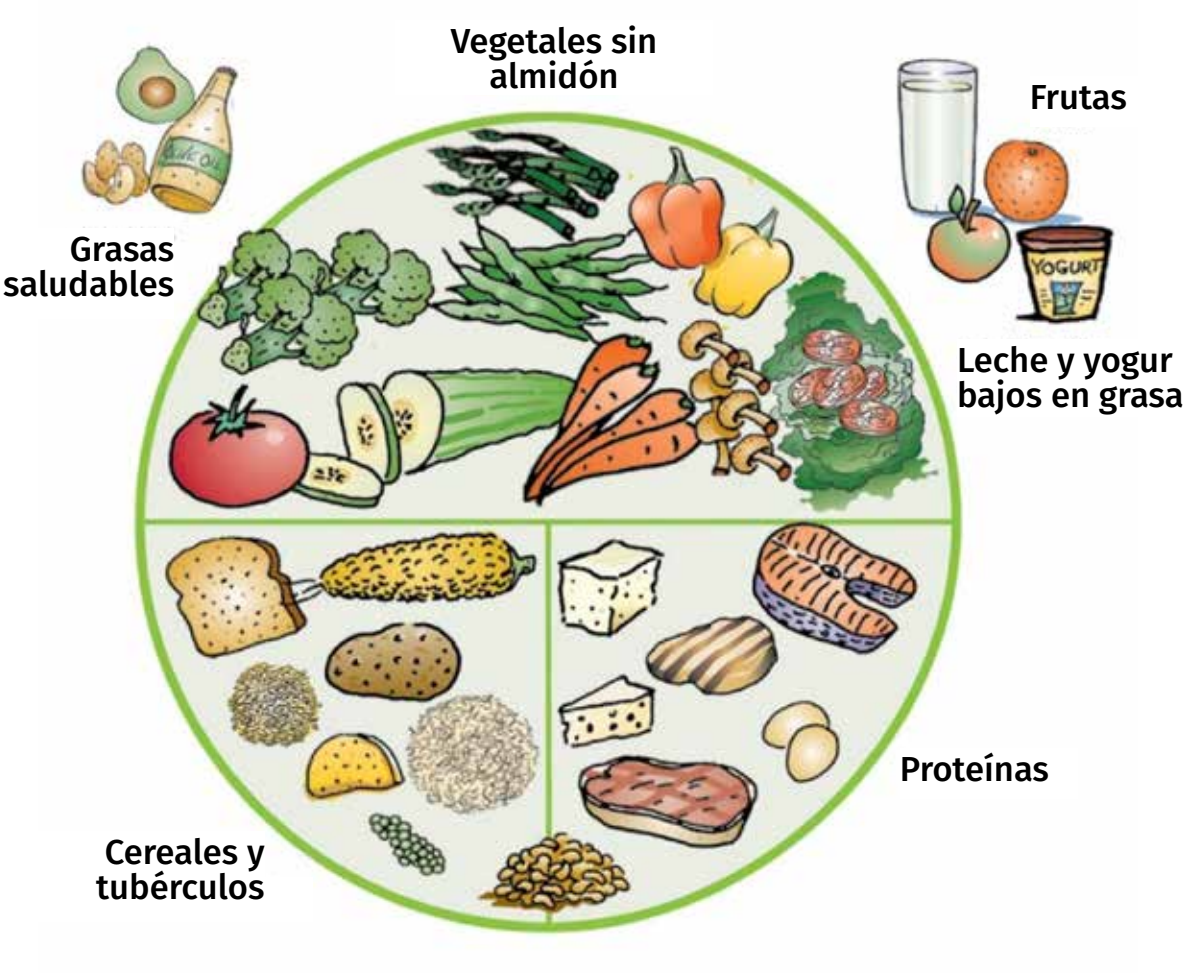


Comer saludable es importante para todas las personas. Implica comer una amplia variedad de alimentos nutritivos.

Usar el modelo de 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 y adultos con diabetes pueden comer el mismo tipo de comida saludable que el resto de la familia.



Copyright © 2017 Joslin Diabetes Center. Reimpreso con autorización. Todos los derechos reservados.

Guía de alimentación saludable:

- ✓ Una alimentación saludable debe ser variada. No es necesario seguir una alimentación especial.
- ✓ Incluye tres comidas al día sin saltarte ninguna.
- ✓ Si necesitas meriendas/colaciones, ingiere poca cantidad de carbohidratos (por ejemplo, una pieza de fruta o yogur). Consume tu merienda dos o tres horas antes o después de tus comidas principales.
- ✓ Consume alimentos ricos en fibra como cereales integrales, menestras, vegetales y alguna porción pequeña de fruta, nueces y semillas. Estos alimentos te ayudan a sentirte satisfecho por más tiempo y mejoran tus niveles de glucosa.

Hábitos importantes sobre alimentación saludable y aplicación de insulina:

- ✓ ¡Asegúrate de tener tu dosis de insulina rápida o ultrarrápida antes de consumir alimentos que contienen carbohidratos!
- ✓ Si consumes una merienda que contenga menos de 10 gramos de carbohidratos, usualmente no requerirás 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 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:

Vegetales (pepino, tomate, zanahoria, lechuga, etc.)



Menestras (porotos, frijoles, garbanzos, lentejas y arvejas)



Frutas



Lácteos



Cereales integrales



Carne magra, pescado, pollo, nueces y huevo



Alimentos que contengan grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (por ejemplo, aguacate, aceite de oliva, mantequilla de maní, aceite de canola)



¿Qué 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, ñame, otoe y camote) y menestras (lentejas, frijoles, porotos, etc).
- Azúcares naturales de la fruta y la leche. Azúcares añadidos en: bebidas azucaradas (sodas, jugos, té frío, etc.), dulces, galletas, chocolates y muchos alimentos procesados.

¡Comer cantidades adecuadas de carbohidratos saludables es esencial para mantener una buena salud!



Cuando 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?

Cuando 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 glucemia 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 medición en tu glucómetro (medidor de glucosa) con una punción en el dedo te indicará cuál es tu nivel de glucosa en sangre (en 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

Antes de una comida	70-130 mg/dl
2-3 horas después de una comida principal	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 se aplican coincida 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 meriendas que comes. Esto te permitirá hacer coincidir mejor las dosis de insulina con la cantidad de alimentos con carbohidratos que comes.



¡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 (NPH) y rápida (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 3 comidas y 3 meriendas). No te permite ajustar las dosis de insulina para alimentos extra o menos carbohidratos consumidos.

2 Múltiples aplicaciones diarias

También se llama esquema basal-bolo. Generalmente implica una combinación de insulina de acción intermedia (NPH) o prolongada (basal), una o dos veces al día, y una 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 meriendas.

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.

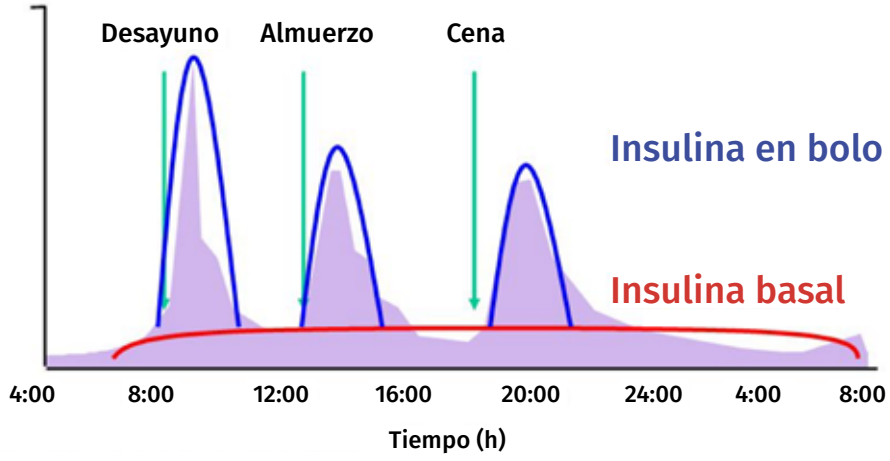
La insulina **en bolo** se administra manualmente operando la bomba cada vez que la persona come un alimento que contiene carbohidratos.

Una relación insulina y carbohidratos (RIC) 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).

La RIC variará dependiendo del peso corporal, la actividad física, qué tan sensible es el cuerpo a la insulina y puede ser distinto en diferentes momentos del día. Tu profesional de la salud discutirá y decidirá la dosis contigo.

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

Los niveles de glucosa en la sangre comienzan a aumentar aproximadamente 15 minutos después de comer alimentos que contienen carbohidratos. Alcanzan un pico alrededor de 1 hora y luego caen lentamente de nuevo. Los niveles de glucosa en sangre deben volver a un rango objetivo (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 nivel de glucosa en sangre aumenta después de cada comida, como se muestra en morado.

El aumento y la disminución de niveles de glucosa en 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!

¡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 carbohidrato (RIC).

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 carbohidratos que consumes deben ser opciones saludables, como cereales y tubérculos, menestras, 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: Incluye tortilla, bollo, arroz, pasta, avena, maíz, pan, cereal, harina, galletas, tamal y quinoa. Los cereales integrales son la mejor opción.



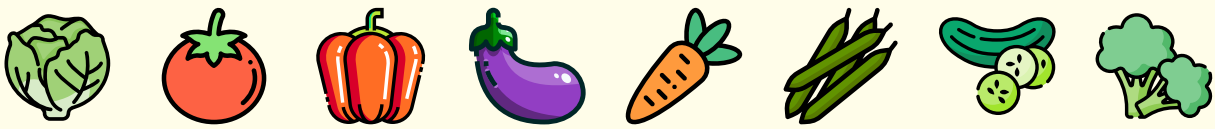
Frutas: Incluye todas las frutas frescas como manzana, naranja, pera, guineo, sandía, piña, uvas, frutos deshidratados (como dátiles, pasitas, higos, arándanos) y frutas en almíbar.



Tubérculos y menestras: Incluye papa, yuca, ñame, otoe, camote y menestras como frijoles, lentejas, porotos, garbanzos y soya.



Vegetales bajos en carbohidratos: La mayoría de los vegetales tienen bajo contenido de carbohidratos y son importantes para una buena salud. Consume abundantes vegetales incluyendo tomate, pepino, apio, zanahorias, pimiento, hongos, brócoli, cebolla, chayote, lechuga, etc. Se pueden comer en ensalada, sopa, salteados o como vegetales al vapor. Los vegetales congelados también son una opción saludable.



Leche y sus derivados: Incluye leche, yogur, helado y postres con leche.



Alimentos empacados, procesados y comidas rápidas/para llevar: Incluye papas fritas, galletas saladas, pastelitos, barras y chocolates. La comida rápida incluye hamburguesas, papas fritas 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: Incluye sodas, licores, jugos, pastillas, 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).**



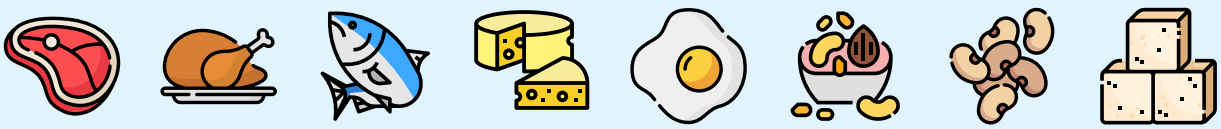
Proteínas

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 menestras (frijoles y lentejas) y los lácteos (leche y yogur) también contienen carbohidratos y debes tomarlos en cuenta al contar los carbohidratos. 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 / queso cottage), huevos, frutos secos (por ejemplo, almendras, nueces, pistachos, maní), tofu y menestras como lentejas, frijoles, porotos, 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, utilízala en pequeñas cantidades (aproximadamente 4 cucharaditas de aceite o grasa por día), pues demasiada grasa o aceite puede provocar un aumento de peso. Consúltalo con tu nutricionista.

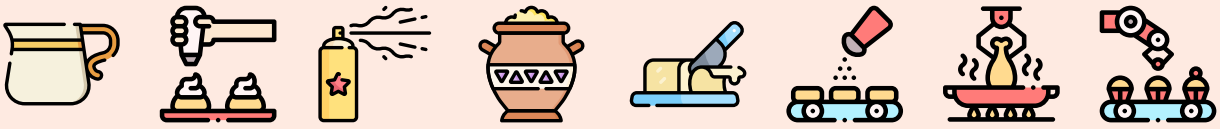
Los alimentos que contienen aceites y grasas incluyen:

Grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas: Incluyen grasas saludables como aceite de girasol, aceite de oliva, aceite de canola, mantequilla de maní, nueces, aguacate, semillas de girasol y semillas de linaza.

Incluye 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 la crema, la mantequilla, la manteca, la margarina y los alimentos procesados. Demasiada grasa saturada puede elevar los niveles de colesterol en sangre y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.





¡Consume con moderación!
Los pasteles, chocolates, dulces y comidas rápidas/para llevar 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 nutricionista 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 referiremos a los gramos.

Para contar carbohidratos

1

Identifica los alimentos que contienen carbohidratos

Identifica los alimentos de tu comida o merienda 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 naranjas.

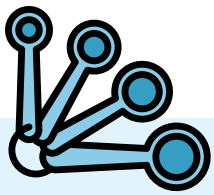
3

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 MyPlate: contador de calorías o FatSecret proporcionan valores nutricionales 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 la nutricionista 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.

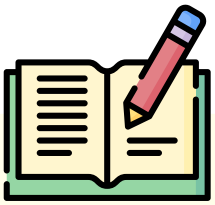


¿Tengo que pesar y medir los alimentos todo el tiempo?

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 fluctúan más de lo habitual. Esto puede indicar que es posible que sea necesario ajustar las dosis de insulina.



¡Recomendación! Puedes llevar un registro 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 nutricional proporciona detalles de la cantidad de carbohidratos, grasas, proteínas y otros nutrientes que contiene ese alimento. No todas las etiquetas de los alimentos son iguales. Hemos descrito un tipo a continuación.

Tamaño de la porción

Este es el tamaño de la porción sugerido por el fabricante. Es posible que no sea la cantidad que tú o tu hijo comen. Tienes que calcular tu propia porción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño por porción: 1 Rebanada (19 g)
Porciones por envase 18

Cantidad por porción		
Calorías 45	Calorías de grasa 0	
		Valor Diario*
Grasa Total 0 g		0%
Grasa Saturada 0 g		0%
Grasa Monoinsaturada 0 g		
Grasa Poliinsaturada 0 g		
Grasa Trans 0 g		
Colesterol 0 mg		0%
Sodio 150 mg		6%
Carbohidrato Total 9 g		3%
Fibra dietaria < 1 g		3%
Azúcares 0 g		
Proteína 2 g		4%
Vitamina A 0%		Vitamina C 0%
Calcio 6%		Hierro 8%

*Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta diaria de 2.000 Calorías. Su valor diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de las Calorías que se necesiten.

	Calorías :	2000	2500
Grasa total	Menos de	65 g	80 g
Grasa saturada	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2400 mg	2400 mg
Carbohidrato total		300 g	375 g
Fibra dietaria		25 g	30 g

Calorías por gramo:
Grasa 9 Carbohidrato 4 Proteína 4

Carbohidratos totales

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

Usa los "carbohidratos totales" y resta la cantidad de 'fibra dietética' para calcular la cantidad neta de carbohidratos que vas a consumir. En este ejemplo:

19g del producto contiene 9 gramos de carbohidratos y <1 gramo de fibra, por tanto, consumirá 9 gramos de carbohidratos.



¡Ten cuidado!
El tamaño de la porción en la etiqueta (19g) NO siempre es el mismo que el tamaño de la porción que comerás. Si 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: Harina de trigo fortificada (niacina (vitamina B3), hierro, tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), ácido fólico (vitamina B9)), agua, azúcar, levadura, gluten de trigo, sal yodada, vinagre, aceites vegetales, Contiene: gluten. Elaborado en equipos con procesan productos que contienen: soya, leche, nuez, huevo.

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.

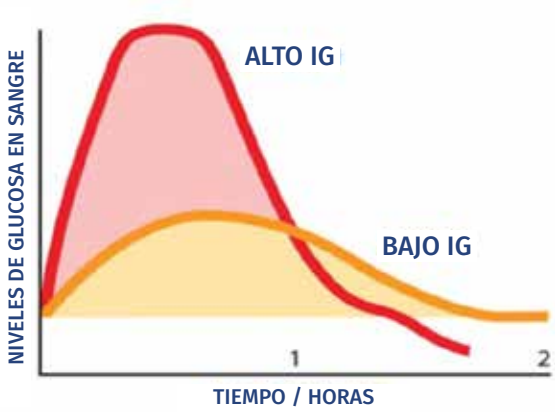
Índice glucémico

Diferentes tipos de carbohidratos ocasionarán que tu glucosa aumente de manera más lenta o rápida. El índice glucémico (IG) mide qué tan rápido tu glucosa aumenta tras comer un alimento con carbohidratos.

Carbohidratos con bajo IG = Más lenta y menor elevación de niveles de glucosa
Alimentos con alto IG = Más 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 unos de bajo IG.





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

Las personas con diabetes pueden disfrutar de comer fuera con amigos y familia. Intenta “estimar” 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 y no pasa nada! Puedes tomar nota para la próxima vez.

Alcohol

- ✓ No te apliques insulina cuando consumes alcohol. El alcohol puede causar una hipoglucemia tardía (bajo nivel de glucosa) 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 tardía. 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 soda, tienen mucha azúcar añadida que aumentarán los niveles de glucosa temporalmente. No obstante, te encuentras en riesgo de presentar una hipoglucemia tardía incluso si tienes este pico temporal. Sé consciente si te mantienes activo mientras tomas alcohol (por ejemplo, bailando). Puedes necesitar consumir alimentos extras que contengan carbohidratos. **Conversa 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:

350 mL (12 oz) de cerveza regular
aprox. 5% de alcohol



=

240 mL (8 oz) de licor de malta
aprox. 7% de alcohol



=

150 mL (5 oz) de vino de mesa
aprox. 12% de alcohol



=

45 mL (1.5 oz) de algún licor con 40% o más de alcohol
(whisky, gin, ron, vodka, tequila, etc.)





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. Sin embargo, los ejercicios de alta intensidad como entrenamientos de fuerza, saltar o trabajos de jardinería pesados pueden aumentar temporalmente los niveles de glucosa. Así que, es importante revisar tus niveles de glucosa antes, durante y después del ejercicio.

Sigue estos pasos para activarte de manera segura:

Antes

- ✓ Revisa 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 de sal).

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 merienda 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 merienda que contenga carbohidratos y proteínas (por ejemplo, yogur, un emparedado de mantequilla de maní o una comida que contenga una proteína con arroz)
- ✓ Revisa tus niveles de glucosa inmediatamente después de hacer ejercicio, antes de irte a dormir y durante la noche.
- ✓ ¡No tomes alcohol! Aumenta el riesgo de una hipoglucemia tardía (incluso durante la noche).

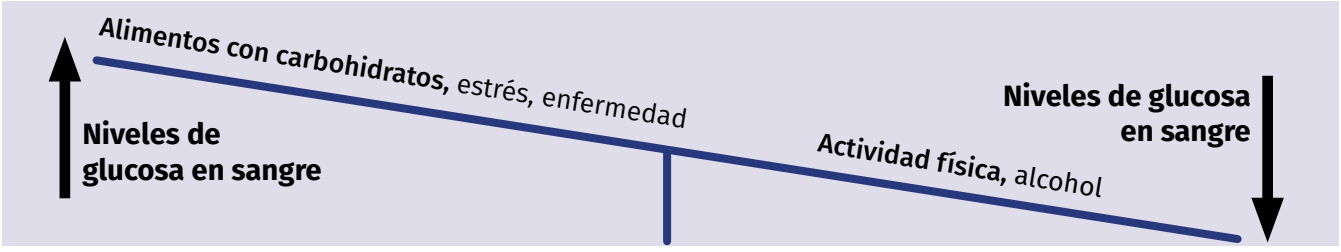
Importante

- ✓ 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 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 reducirse cuando la actividad física es planeada, con el fin de minimizar la cantidad de carbohidratos extra que tú o tu hijo necesitarán consumir.



¡Recuerda!
La actividad física, estrés, enfermedad y alcohol también pueden afectar tus niveles de glucosa.

- ✓ Todos somos únicos - conforme más ejercicio hagas y con mayor frecuencia revises tus niveles de glucosa, conocerás mejor tu cuerpo y cómo responde.
- ✓ ¡Conversa siempre con tu equipo de atención médica en diabetes para recibir recomendaciones personalizadas!



Notas

2 Alimentos con carbohidratos comúnmente consumidos en Panamá

Esta sección brinda imágenes y la cantidad de carbohidratos de algunos de los alimentos con carbohidratos tradicionales y más comunes que se consumen en Panamá. Los valores de carbohidratos mencionados en este libro son sólo estimaciones, ya que muchos factores pueden afectar las cantidades, por ejemplo, el método de preparación, etc.

Las siguientes imágenes están separadas en desayunos, platos principales, bebidas, frutas y postres.

Todas las medidas del recipiente utilizado en esta sección se refieren a una taza de 250 ml, 1 plato de 22 cm y un tazón de 250 ml.



Los gramos de carbohidratos son solo estimaciones.

Desayuno



Almojábano

1	42g	15g
pieza	peso	carbs



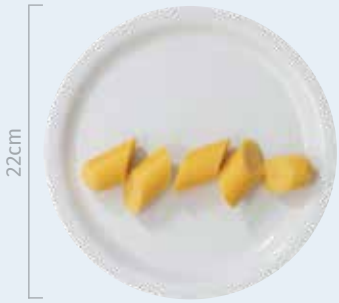
Anillo de maíz nuevo

1	26g	10g
pieza	peso	carbs



Avena cocida

1	234g	30g
taza	peso	carbs



Bollo de maíz

1	90g	30g
pieza	peso	carbs



Carimañola

1	60g	20g
pieza	peso	carbs



Empanada de maíz

1	51g	20g
pieza	peso	carbs



Hojaldra

1	60g	30g
pieza	peso	carbs



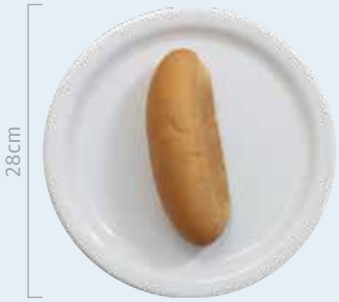
Maicena

½	110g	15g
taza	peso	carbs



Pan flauta

1	66g	30g
pieza	peso	carbs



Pan michita

1	56g	30g
pieza	peso	carbs



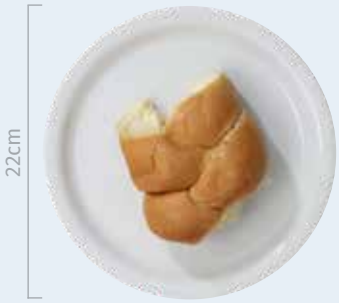
Pan molde

1	25g	15g
rebanada	peso	carbs



Pipotito (panecillo)

1	25.9g	10g
pieza	peso	carbs



Rosca de huevo

1	30g	15g
pieza	peso	carbs



Torrejita de maíz

1	56g	20g
pieza	peso	carbs



Tortilla de maíz

1	55g	20g
pieza	peso	carbs

Sopas y platos fuertes



Arroz blanco

½ taza | 90g peso | 30g carbs



Arroz con guandú

½ taza | 95g peso | 30g carbs



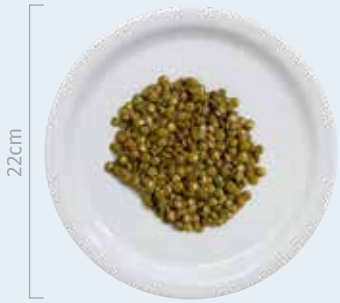
Arroz con pollo

½ taza | 100g peso | 25g carbs



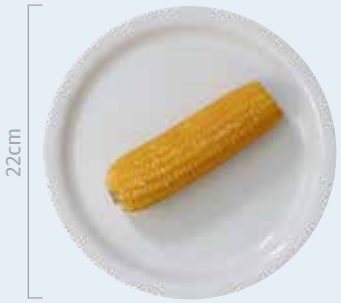
Ensalada de feria

½ taza | 110g peso | 20g carbs



Lentejas

½ taza | 90g peso | 15g carbs



Mazorca

1 pieza | 150g peso | 30g carbs



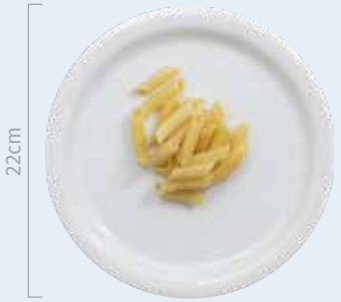
Ñame

½ taza | 86g peso | 20g carbs



Otoe

½ taza | 80g peso | 20g carbs



Pasta

½ taza | 60g peso | 20g carbs



Patacones

2	90g	30g
unidades	peso	carbs



Pixbae

1	45g	8g
unidad	peso	carbs



Plátano en tentación

1	92g	30g
pieza	peso	carbs



Puré de papa

½	100g	15g
taza	peso	carbs



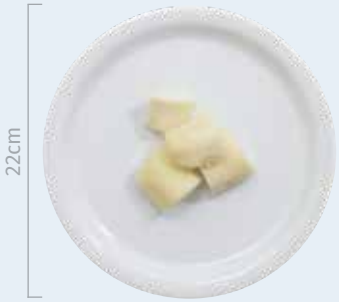
Sancocho

1	250ml	30g
taza	volumen	carbs



Tamal

1	150g	30g
unidad	peso	carbs



Yuca

½	80g	20g
taza	peso	carbs

Frutas



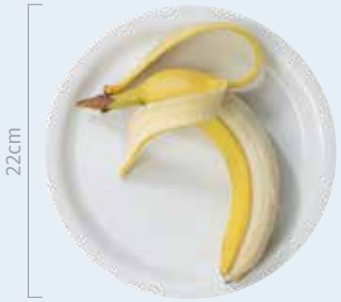
Fresas

1	150g	10g
taza	peso	carbs



Guanábana

⅓	90g	15g
taza	peso	carbs



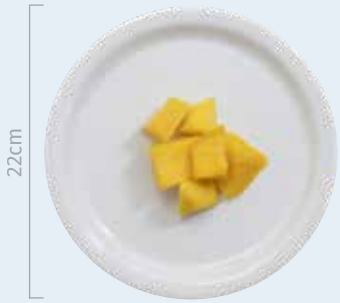
Guineo

1	115g	30g
unidad	peso	carbs



Mandarina

1	90g	10g
pieza pequeña	peso	carbs



Mango

½	80g	15g
taza	peso	carbs



Melón

1	150g	15g
taza	peso	carbs



Naranja

1	140g	15g
pieza	peso	carbs



Papaya

1	165g	15g
taza	peso	carbs



Piña

½	120g	15g
taza	peso	carbs



Sandía

1	150g	10g
taza	peso	carbs

Bebidas



Arroz con piña

1	250ml	28g
taza	volumen	carbs



Chicha de avena

1	250ml	30g
taza	volumen	carbs



Chicheme

1	250ml	30g
taza	volumen	carbs



Ponche de huevo

½	125ml	15g
taza	volumen	carbs

Postres



Arroz con leche

½	100g	20g
taza	peso	carbs



Mamallena

1	100g	20g
rebanada	peso	carbs



Manjar

1	30g	15g
cucharada	peso	carbs



Pesada de nance

½	116g	30g
taza	peso	carbs

3 Carbohidratos en alimentos internacionales comunes

La primera parte de esta sección (páginas 32 - 37) muestra imágenes comunes de frutas, pan, cereales, productos de granos, tubérculos, leguminosas, leche, lácteos o derivados que contienen aproximadamente 15 g de carbohidratos.

Todas las medidas de taza utilizadas en esta sección se refieren a una taza de **250 ml**.

La segunda parte (páginas 38 - 43) proporciona ejemplos de restaurantes italianos, asiáticos, mexicanos y otros platos comunes de comida rápida, así como, pasteles, bocadillos y productos de panificación.

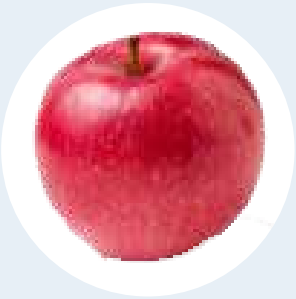
Las imágenes indican un tamaño de ración con el peso del alimento, y la cantidad aproximada de carbohidratos que contienen.



Frutas



1 taza = 250 ml



Manzana

1	135g	15g
pequeña	peso	carbs



Plátano

1	130g	15g
pequeña	peso	carbs



Pera

1	200g	15g
medio	peso	carbs



Dátiles

4/1.5	20g/24g	15g
dátiles	peso	carbs



Kiwi

2	78g	15g
pequeños	peso	carbs



Higos secos

2	29g	15g
higos secos	peso	carbs



Lichis

6	120g	15g
lichis	peso	carbs

Taza = 250ml



Cerezas

14	145g	15g
cerezas	peso	carbs

Taza = 250ml



Durazno

1	210g	15g
taza	peso	carbs

Taza = 250ml



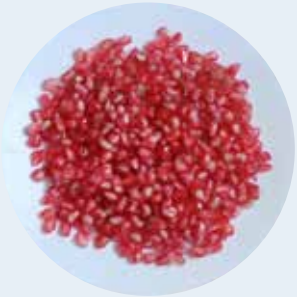
Uvas

20	100g	15g
pequeña	peso	carbs



Sandía

2	220g	15g
rebanada	peso	carbs



Granada

½	130g	15g
taza	peso	carbs

Pan, cereales y granos



Rebanada de pan

1	34g	15g
rebanada	peso	carbs



Medio bollo de pan

½	32g	15g
bollo	peso	carbs



Chapata

1	40g	15g
chapata	peso	carbs



Pan pita

⅓	30g	15g
rebanada	peso	carbs



Pan francés

2	32g	15g
rebanadas	peso	carbs

Tazón = 18 cm



Arroz (cocido)

⅓	55g	15g
taza	peso	carbs

27 cm



Hot cakes

1	43g	15g
hot cake	peso	carbs

Tazón = 18 cm



Espagueti (cocido)

⅓	55g	15g
taza	peso	carbs

Tazón = 18 cm



Hojuelas de avena (cocidas)

½	130g	15g
taza	peso	carbs

Tazón = 18 cm



Cuscús (cocido)

⅓	50g	15g
taza	peso	carbs



Muesli (sin azúcar añadida)

½	40g	30g
taza	peso	carbs

¡Revisa la etiqueta nutricional de tu muesli!

Tazón = 18 cm



Fideos cocidos

⅓	55g	15g
taza	peso	carbs

Tazón = 18 cm



Cereal de hojuelas de maíz

¾	20g	15g
taza	peso	carbs

Leguminosas y tubérculos



Elote

1	143g	15g
pequeña	peso	carbs



Puré de papa

½	105g	15g
taza	peso	carbs



Camote (al vapor)

3	110g	15g
piezas	peso	carbs



Calabaza (al vapor)

9	216g	15g
piezas	peso	carbs



Ensalada de papa

½	90g	15g
taza	peso	carbs



Papa

1 ½	135g	20g
pequeña	peso	carbs



Granos de maíz

½	80g	15g
taza	peso	carbs



Sopa de calabaza

1	200g	15g
taza	peso	carbs

Tazón = 18 cm



Lentejas (cocidas)

½	90g	15g
taza	peso	carbs

Tazón = 18 cm



Frijoles hervidos

½	135g	15g
taza	peso	carbs

Leche, lácteos y sus derivados



Leche de vaca

1	250ml	15g
taza	volumen	carbs



Leche saborizada

¾	180ml	15g
taza	volumen	carbs



Leche en polvo

¼	4	15g
taza	cucharadas colmadas	carbs

Tazón = 18 cm



Yogur griego natural

1 ½	400g	15g
tazas	peso	carbs

Tazón = 18 cm



Yogur griego saborizado

⅔	170g	15g
taza	peso	carbs

Tazón = 18 cm



Yogur de frutas (promedio de todos los sabores)

½	130g	15g
taza	peso	carbs

Tazón = 18 cm



Yogur natural

1 ⅓	300g	15g
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 rebanada	⅛ de pizza grande	190g peso	39g carbs



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 pequeña	peso	carbs



Espagueti a la boloñesa

1 ½	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 ½	250g	69g
tazas	peso	carbs



Nasi Goreng

1 ⅓	340g	61g
tazas	peso	carbs



Nigiri de camarón

1	30g	9g
rebanada	peso	carbs



Gyoza de cerdo

3	48g	15g
rebanada	peso	carbs

Restaurante mexicano o comida rápida



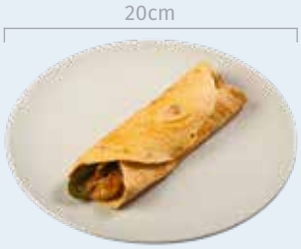
Burrito de frijol

1	200g	60g
cantidad	peso	carbs



Enchilada de carne

1	227g	41g
cantidad	peso	carbs



Fajitas de pollo

1	160g	27g
cantidad	peso	carbs



Taco de carne

1	80g	10g
cantidad	peso	carbs



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

(23cm de diámetro)

⅛	190g	32g
quiché	peso	carbs



Pan turco

1	90g	40g
rebanada grande	peso	carbs

Pasteles, bocadillos y productos de panificación



Pastel de chocolate

1	100g	46g
rebanada (1/12 de pastel)	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
cucharadas	peso	carbs



Cuernito

1	80g	28g
cantidad	peso	carbs



Pastel Danés

1	87g	39g
porción	peso	carbs



Papas fritas

1	12	27g	12g
bolsa pequeña	papas	peso	carbs



Almendras

24	28g	6g
almendras	peso	carbs

8 inches / 20cm



Chocolate con leche

6	33g	18g
cuadritos	peso	carbs



Pastel de zanahoria

1	60g	32g
rebanada (1/12 de pastel)	peso	carbs



Pastel de fruta

1	50g	30g
pieza pequeña	peso	carbs

Notas

Notas

Artwork acknowledgements

SECCIÓN UNO ILUSTRACIONES (PÁGINA 6)

Rahat Shakeel, Karachi, Tiene 22 años y un familiar padece diabetes.

SECCIÓN UNO FOTOGRAFÍA (PÁGINA 7)

Andrés Gómez Salazar es un fotógrafo profesional y persona quien ha vivido con diabetes tipo 1 más de la mitad de su vida! También es cocinero aficionado, lo que le ha permitido integrar el manejo diario de la alimentación y la insulina en su estilo de vida. Ha participado en un libro sobre conteo de carbohidratos con sus fotografías, un proyecto que destaca por ayudar a comprender que la diabetes tipo 1 va más allá del uso de insulina. Colombiano de origen y residente en Ciudad de Panamá, ha mantenido un fuerte compromiso con el voluntariado. Desde sus inicios, colabora con DiabetesLATAM en fotografía, contenido audiovisual, recaudación de fondos y educación sobre diabetes tipo 1.

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 mantener para mantenerse saludable. El círculo azul representa el símbolo del día mundial de la diabetes, el color azul simulando 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 31)

Marcando los pasos para mi salud

Mi dibujo muestra lo que he aprendido en la Asociación AMD Guerrero para mantener mi control de glucosa y seguir cuidándome aplicando estos pasos todos los días de mi vida.

Ángel Gabriel Bello Mundo, Mexico

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 mejorar 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 folleto está 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.

