



Dra. Yaiferlis Laguado

❖ ALIMENTACIÓN:

¿Cómo debe de ser la alimentación de una persona con diabetes tipo 1?

- Debe implementarse un plan de alimentación individualizado con los ajustes adecuados de insulina de acuerdo a cada paciente.
- Se deben consumir: 3 comidas principales y 3 meriendas al día, que incorporen una amplia variedad de grupos de alimentos.
- La merienda nocturna siempre debe ir acompañada de un alimento lácteo.
- Mantener un peso adecuado.
- Visitar al nutricionista y cumplir sus recomendaciones dietéticas.



❖ Monitoreo de glicemia:

¿Cómo debo monitorizar mis niveles de glicemia?

La medición de las glicemias capilares es fundamental para obtener un adecuado control metabólico, puesto que le permite al paciente diabético conocer el nivel de azúcar que posee en su sangre en cualquier momento del día en el que amerite realizarlo, además le permite conocer la cantidad de insulina que debe administrarse antes de sus comidas principales siguiendo el esquema recomendado por su médico; es un método sencillo, práctico y cómodo.

Para medir el nivel de azúcar en la sangre se utiliza un aparato llamado glucómetro el cual opera mediante la colocación de una gota de sangre capilar que se aplica en una cinta reactiva que se introduce dentro del aparato y éste al cabo de pocos segundos, determina el nivel de glicemia que posee el paciente en ese momento.

Es importante que asistas a la consulta médica con las anotaciones de las glicemias durante el día, ya que esto permitirá realizar las correcciones que sean necesarias en cuanto a las dosis de insulina y planes de alimentación que te orienten hacia un adecuado control metabólico de tu enfermedad.

En la actualidad, existen otras formas de realizar el auto monitoreo de glicemia.

❖ Diabetes y ejercicio

- El ejercicio es uno de los pilares fundamentales para el control metabólico del paciente diabético, ya que además de contribuir a mantener sus cifras de glicemia dentro de rango normal, contribuye a su bienestar físico y mental.



- Al momento de iniciar la actividad física, debes tomar en cuenta la intensidad, el tipo y tiempo que invertirás realizando la misma, así como el nivel de glicemia y la cantidad de insulina que debes administrarte antes y después del ejercicio.
- Recuerda que debes reforzar las meriendas si la duración del deporte que vayas a realizar es por tiempo prolongado y que debes monitorear la glicemia antes, durante y después del ejercicio.
- Siempre debes tener a la mano una bebida o alimento azucarado, ya que durante el ejercicio podría presentarse una hipoglicemia, la cual debes resolver ingiriendo alimentos dulces.

Bibliografía consultada: ISPAD Clínica Practice Concensus Guidelines 2014
Compendium. *Pediatr Diabetes* 2014; 15 (20): 4-17