



EDUCACIÓN ALIMENTARIA **DIABETES TIPO 1**

Un paso más





1. Introducción

2. Macronutrientes. Más allá del contaje

**3. Organización del menú semanal. La lucha entre lo que se debe y lo
que se quiere**

4. De la teoría de la nutrición a la práctica: las dudas más comunes



¿QUIEN SOY?





¿POR QUÉ ESTAS JORNADAS?





¿PARA QUÉ ESTAS JORNADAS?

VISIBILIZAR LA DIABETES TIPO 1

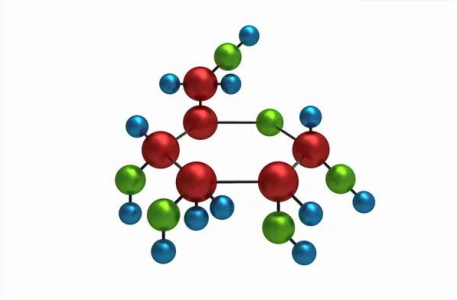
DIETISTA- NUTRICIONISTA

APRENDER



Introducción ¿QUÉ ES LA GLUCOSA?

Es la fuente de energía que tiene el cuerpo para todo lo que hace, para trabajar y pensar, para hacer ejercicio y sanarse.

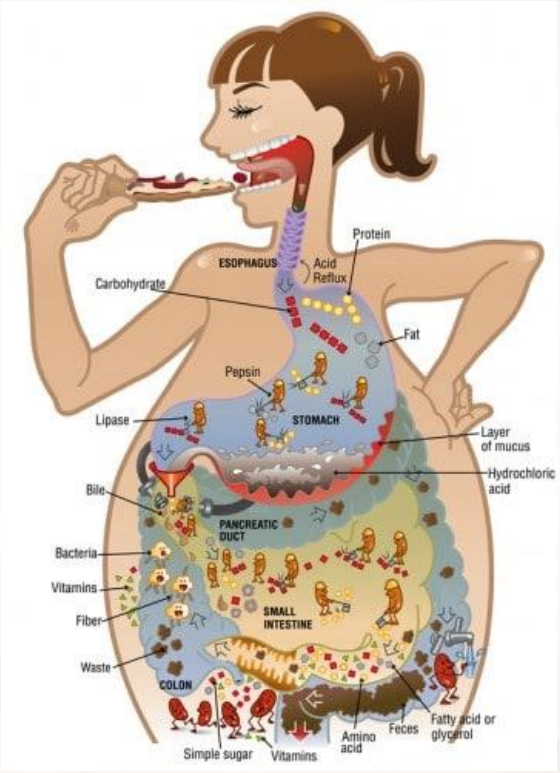
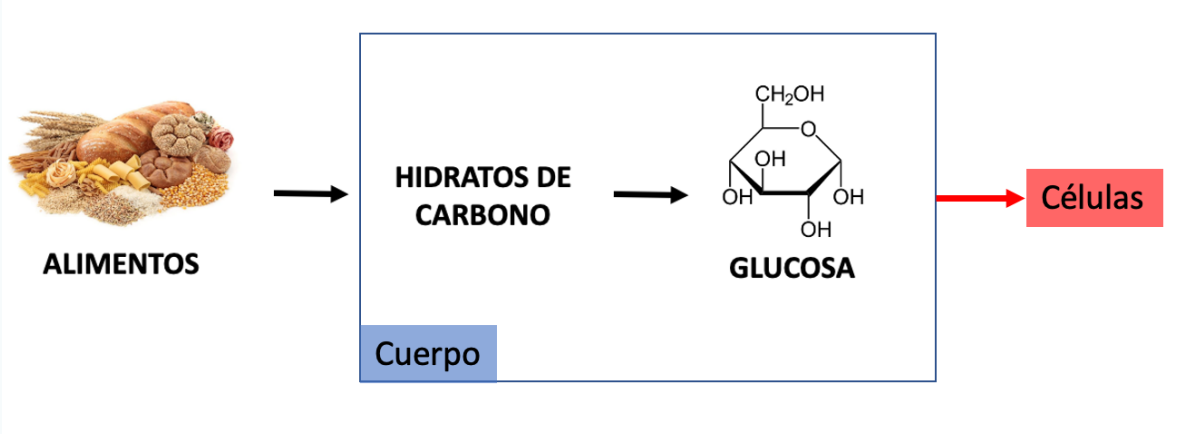


Carbohydrate metabolism - MedBio



Introducción ¿QUÉ ES LA GLUCOSA?

La glucosa pasa del intestino a la sangre y del torrente sanguíneo a las células



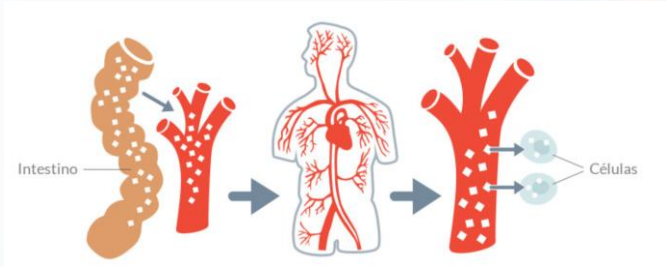
*El azúcar en la alimentación infantil
Juan Llorca*



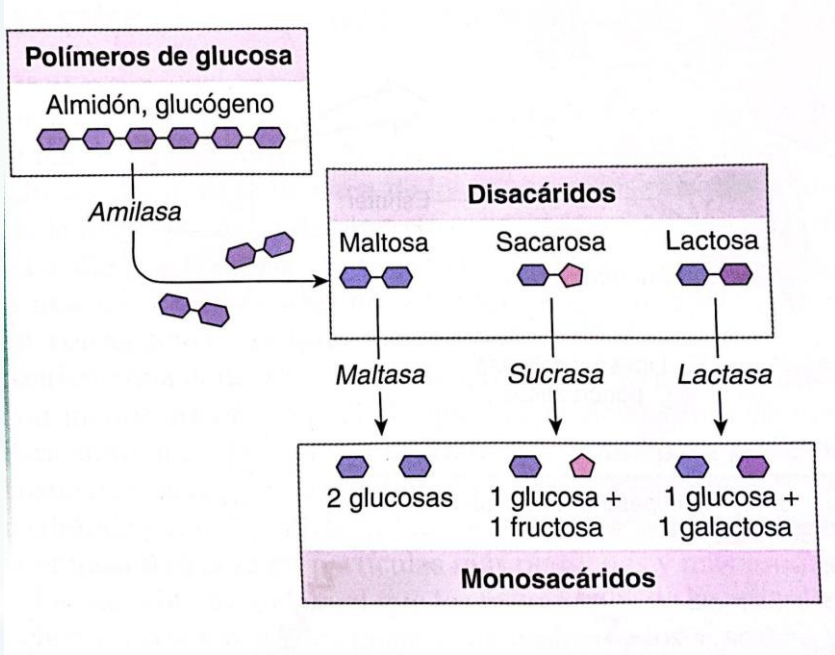
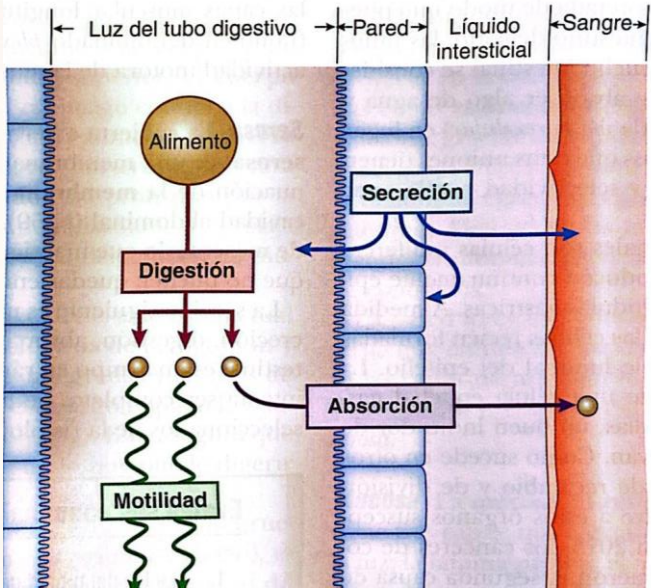


Introducción ¿CÓMO LLEGA DEL ALIMENTO A LA SANGRE?

La glucosa pasa del intestino a la sangre y del torrente sanguíneo a las células



Fundación española de diabetes

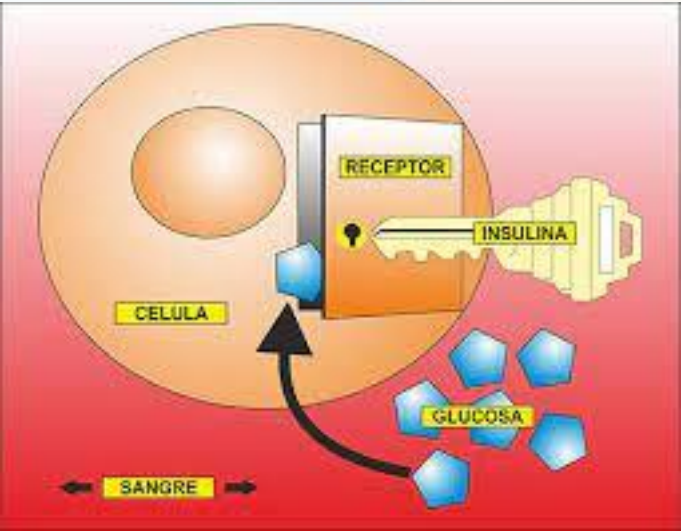


Fisiología humana. Un enfoque integrado.. Silverthorn 8ª edición . Editorial panamericana. 2019

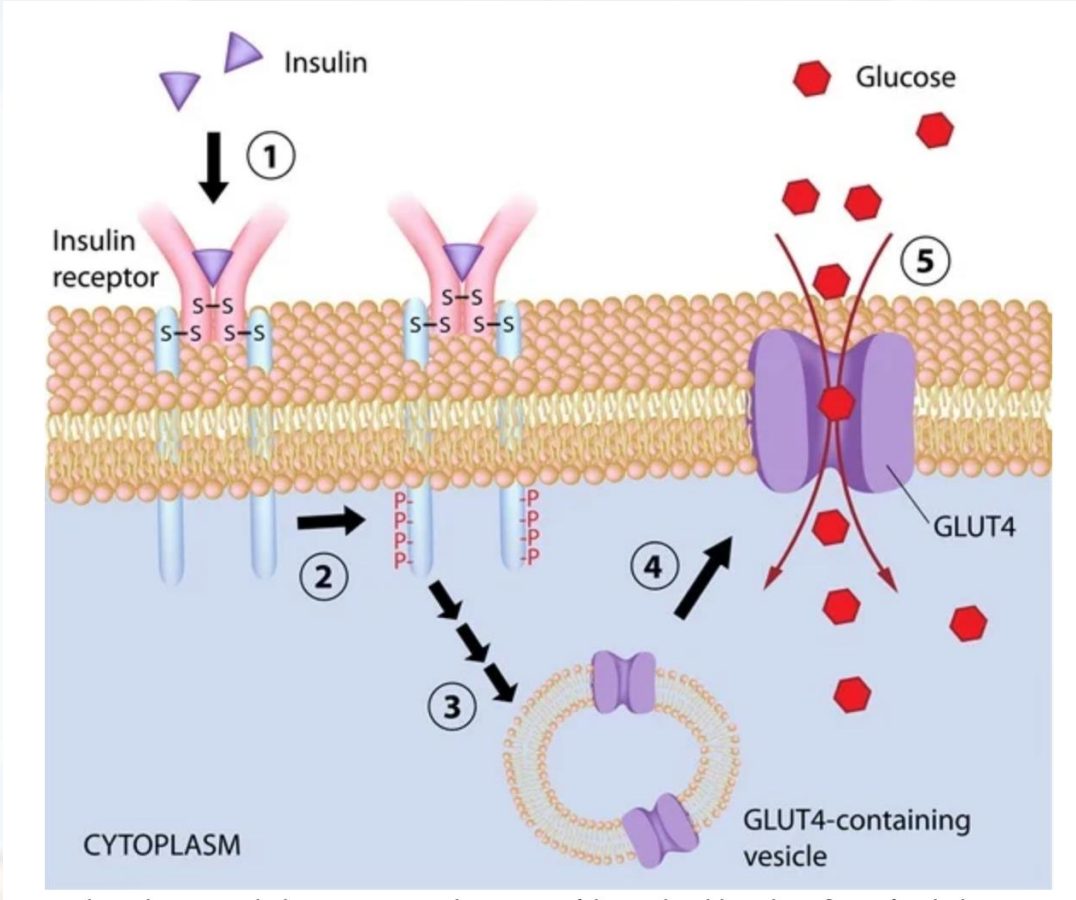




Introducción LA INSULINA



Nutrióloga Ileana García López

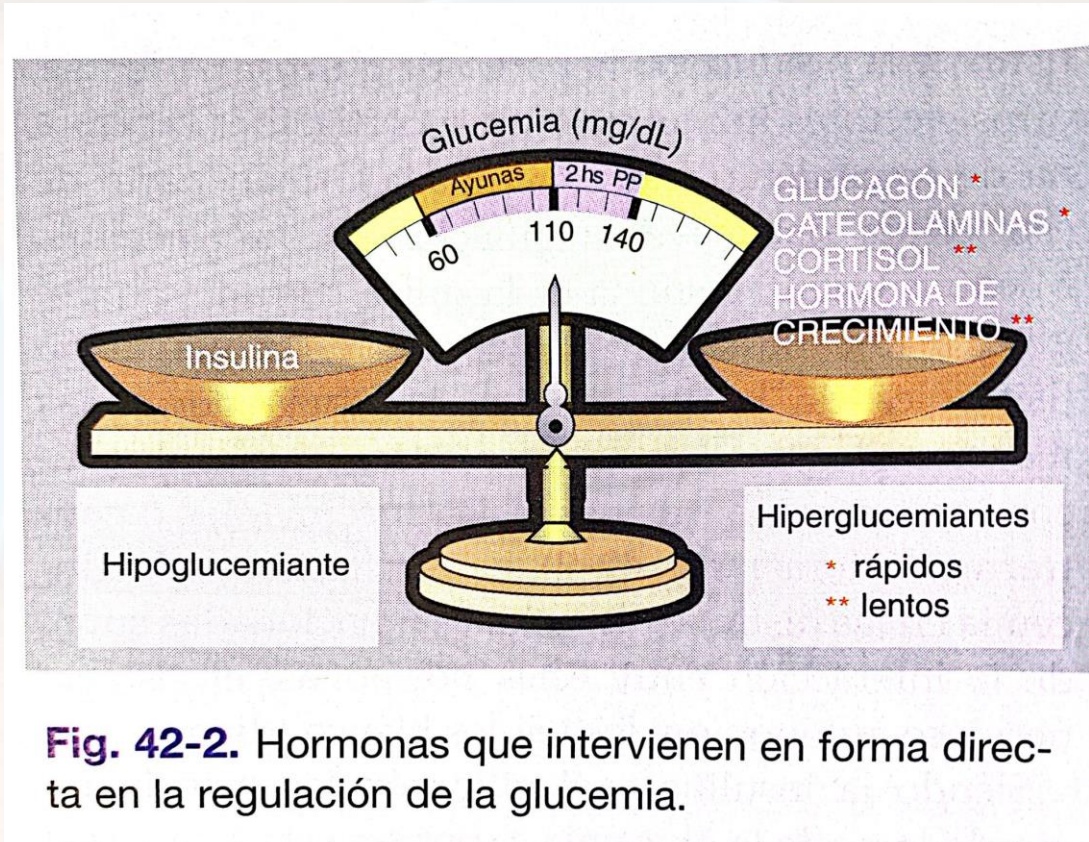


Insulin's Role in the Human Body. News medical life sciences. Yolanda Smith et al. 2021





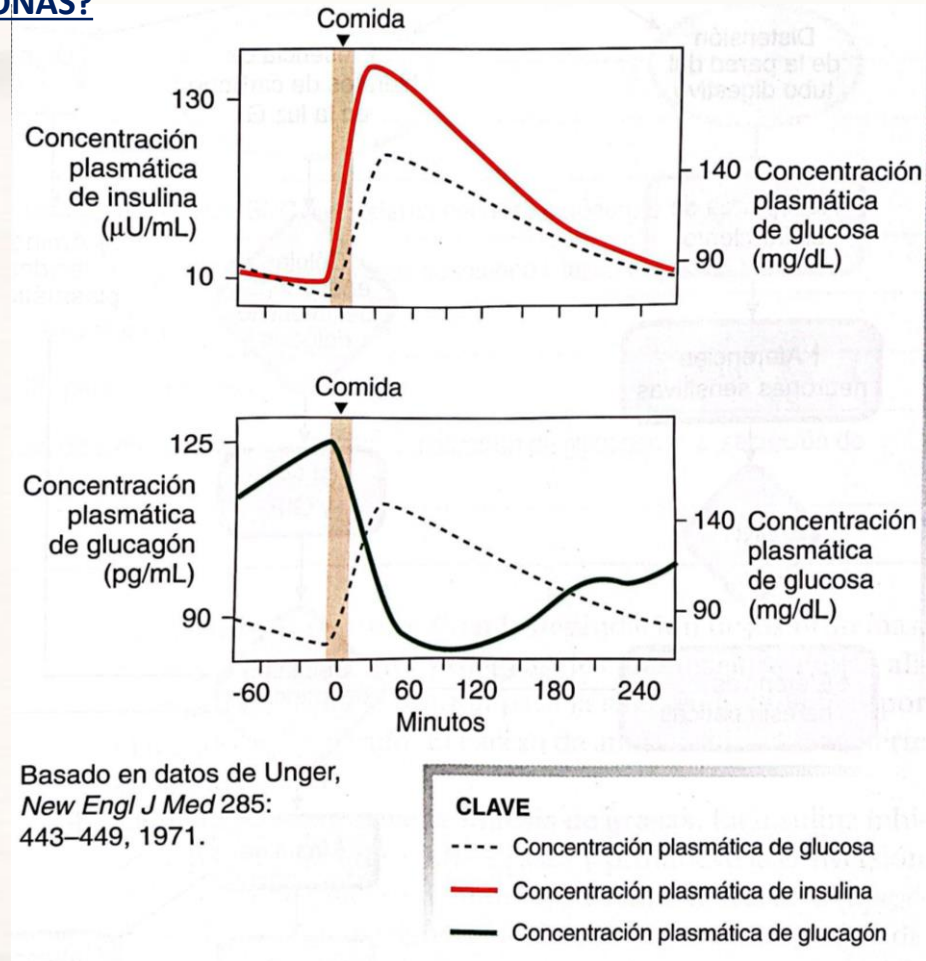
Introducción ¿Y LAS DEMÁS HORMONAS?



Bases fisiológicas de la práctica médica. Best & Taylor 14ª edición en español. Editorial panamericana. 2010

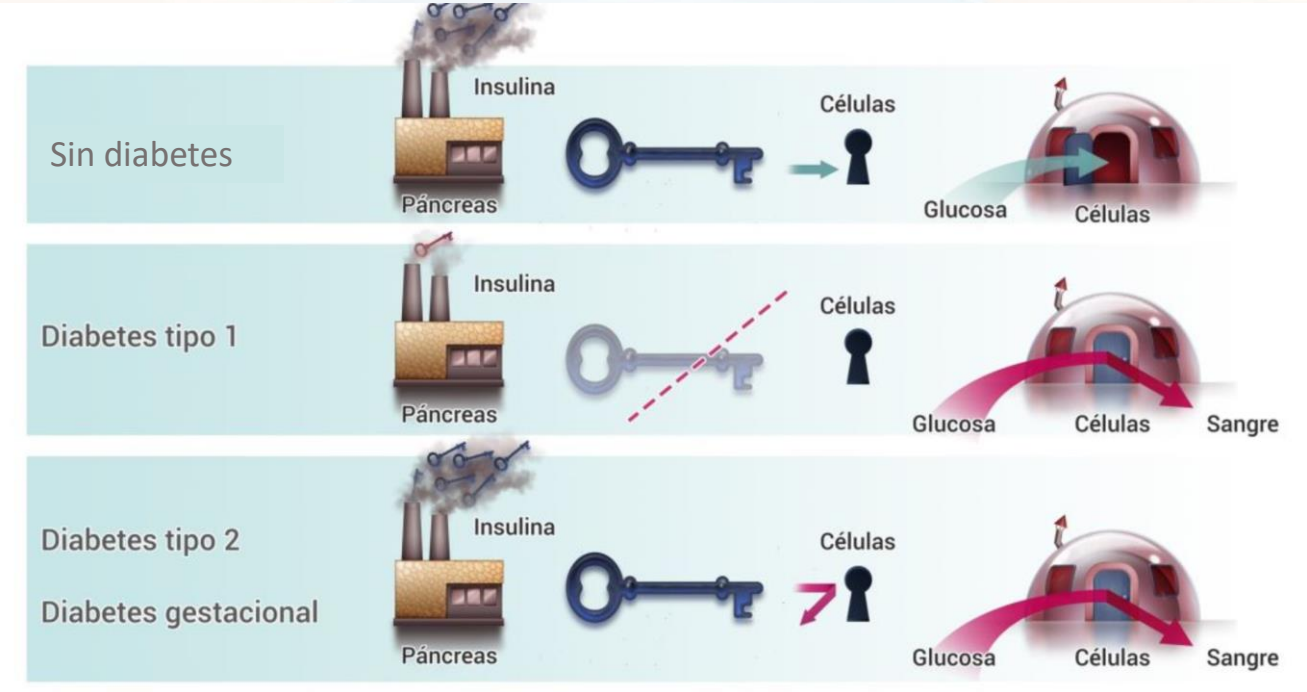


Introducción ¿Y LAS DEMÁS HORMONAS?



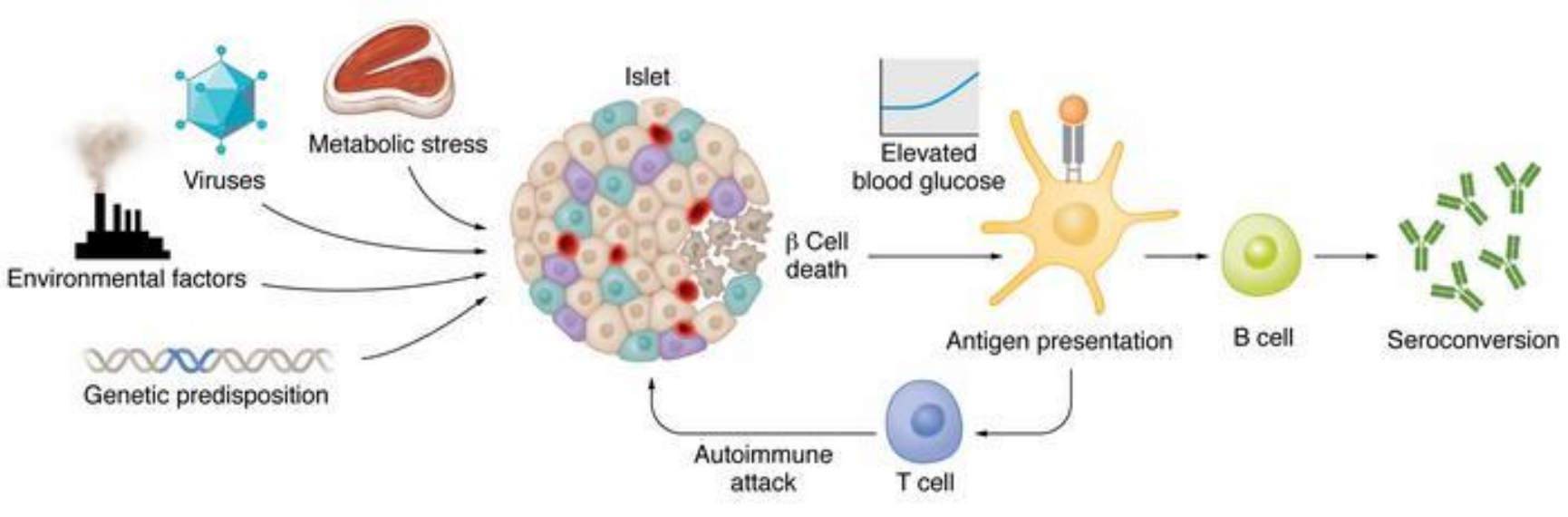


Introducción **LA DIABETES**





Introducción **LA DIABETES TIPO 1**



Type 1 diabetes: what is the role of autoimmunity in beta cell death? Marc Y. Donath. 2022. The Journal of Clinical Investigation



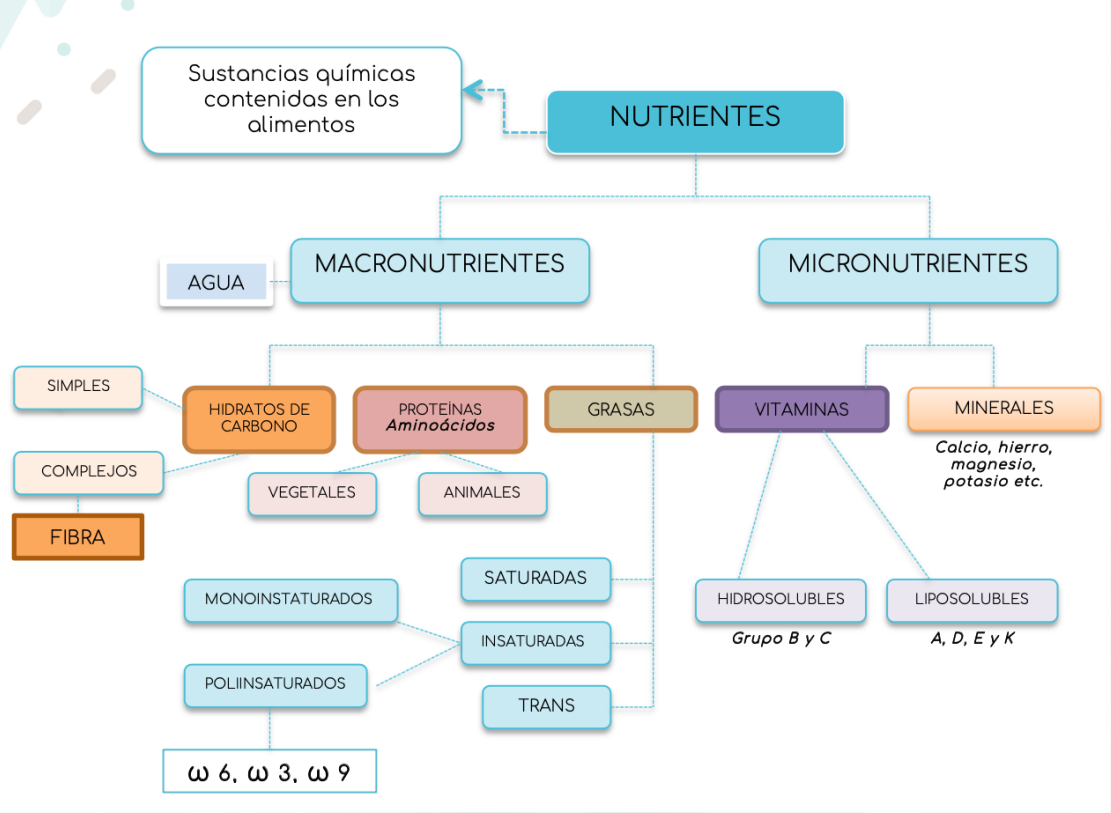


LOS MACRONUTRIENTES. HIDRATOS DE CARBONO:

Más allá del conteo



Macronutrientes. Más allá del conteaje ¿QUÉ SON LOS NUTRIENTES?



Plataforma nools



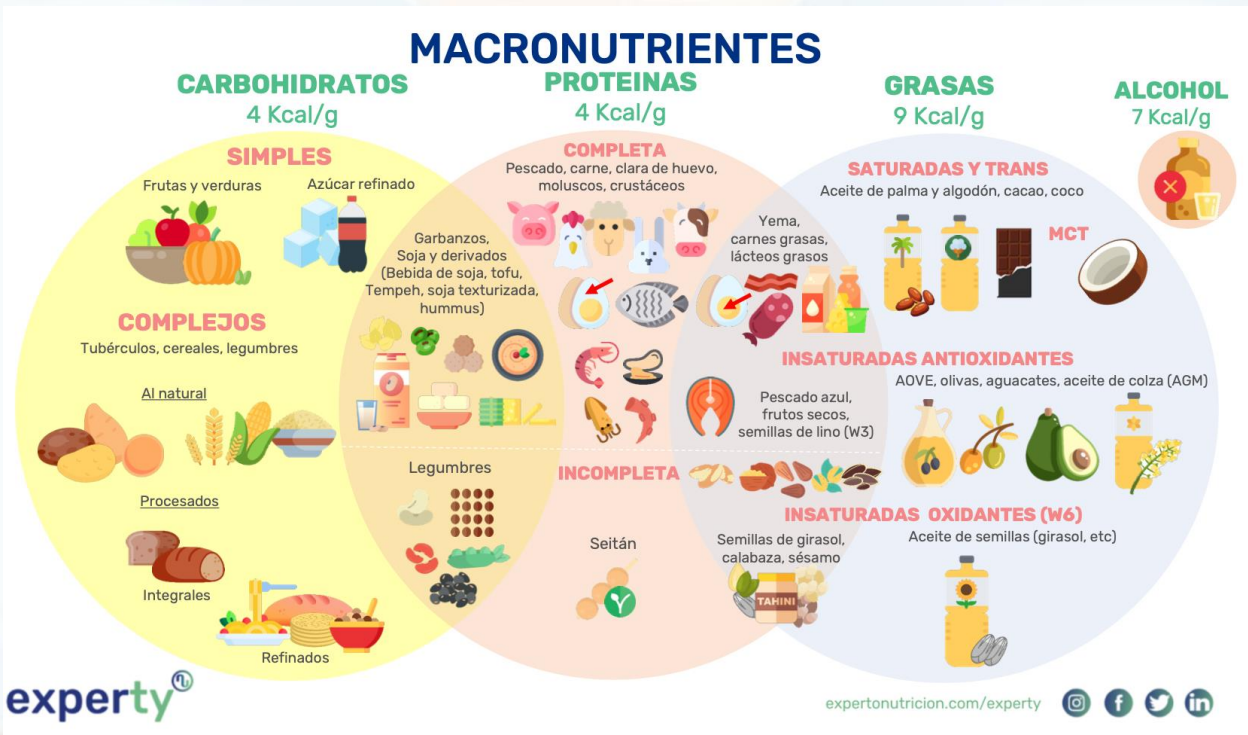


Macronutrientes. Más allá del contaje

LOS MACRONUTRIENTES



Macronutrientes. udm elida olimpia. disponible en :
<https://www.udmelidaolimpia.com/post/primer-charla-nersport-macronutrientes>

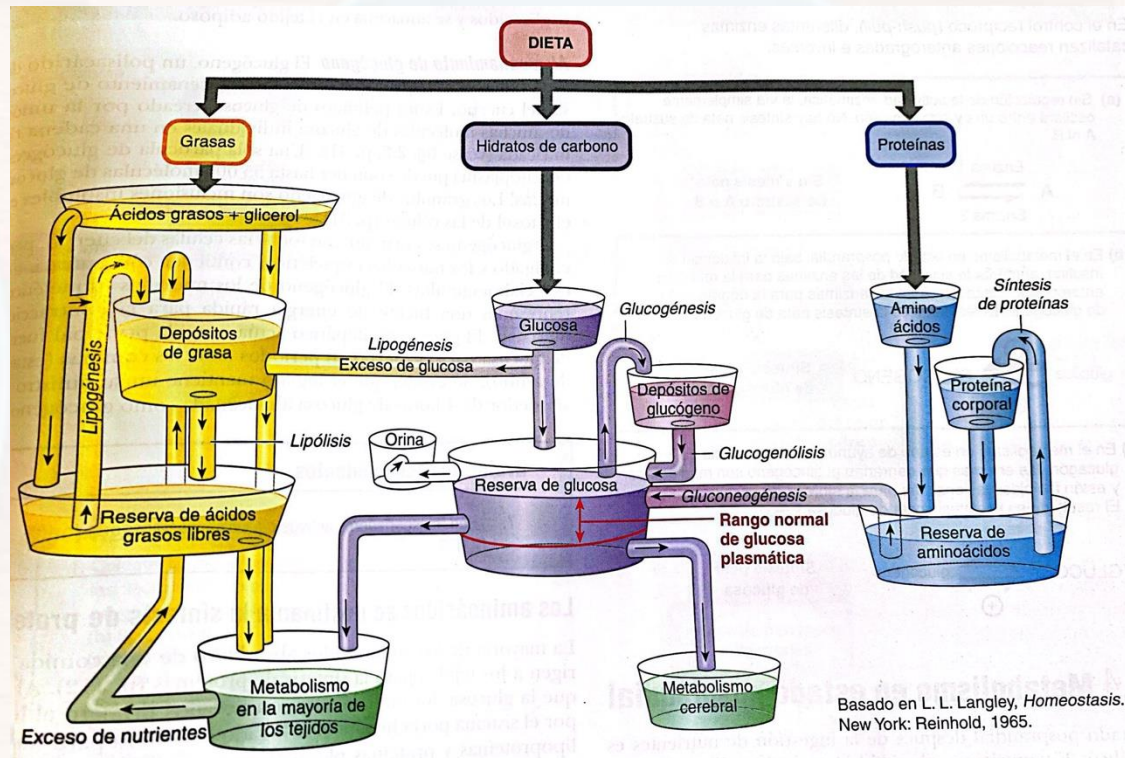


Plataforma experty. Disponible en expertonutricion.com/experty





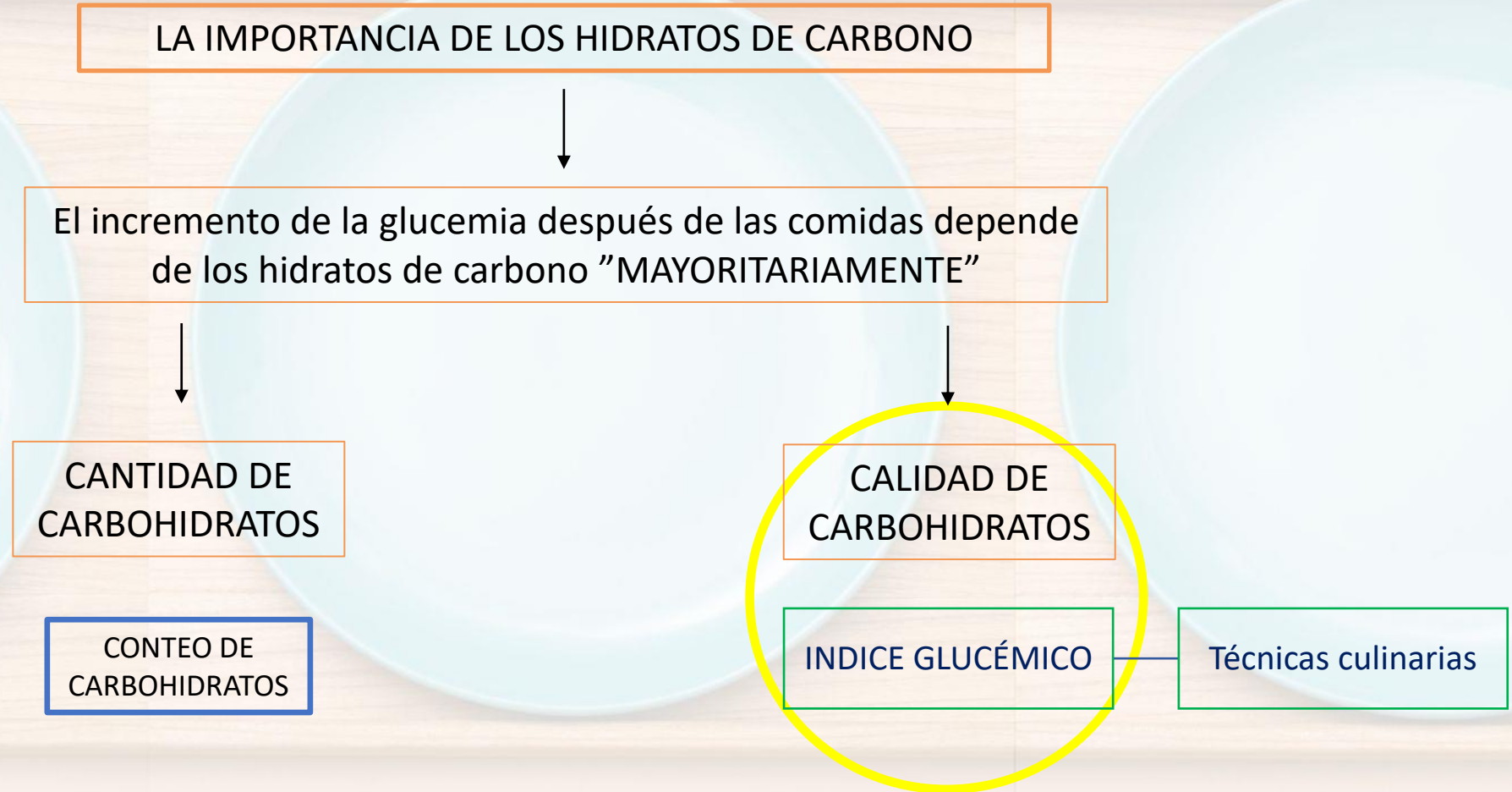
Macronutrientes. Más allá del conteaje LOS MACRONUTRIENTES



Metabolismo de nutrientes. Fisiología humana. Un enfoque integrado.. Silverthorn 8ª edición . Editorial panamericana. 2019



Macronutrientes. Más allá del conteo LOS MACRONUTRIENTES





Macronutrientes. Más allá del contaje

HIDRATOS DE CARBONO Y TÉCNICAS CULINARIAS



Macronutrientes. Más allá del contaje TÉCNICAS CULINARIAS

PIEZAS ENTERAS o en trozos EN LUGAR DE TRITURADOS



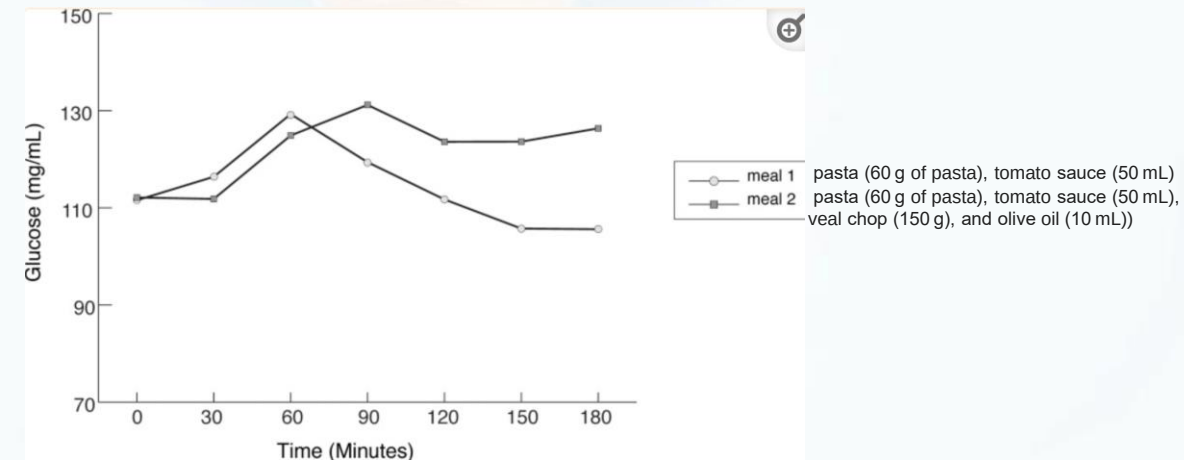
Los tiempos de cocción MEJOR **CORTOS**





Macronutrientes. Más allá del conteaje TÉCNICAS CULINARIAS

COMBINA alimentos ricos en hidratos de carbono con alimentos con un perfil nutricional diferente (fibras, grasas, proteínas)



García-López JM, González-Rodríguez M, Pazos-Couselo M, Gude F, Prieto-Tenreiro A, Casanueva F. Should the amounts of fat and protein be taken into consideration to calculate the lunch prandial insulin bolus? Results from a randomized crossover trial. Diabetes Technol Ther. 2013 Feb;15(2):166-71. doi: 10.1089/dia.2012.0149. Epub 2012 Dec 21. PMID: 23259764; PMCID: PMC3558675.



Macronutrientes. Más allá del conteaje TÉCNICAS CULINARIAS

PRIORIZA ALIMENTOS INTEGRALES

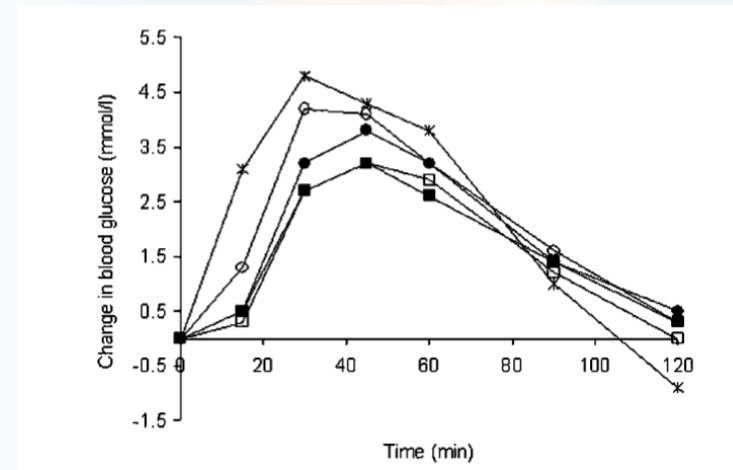


Åberg S, Mann J, Neumann S, Ross AB, Reynolds AN. Whole-grain processing and glycemic control in type 2 diabetes: a randomized crossover trial. *Diabetes Care*. (2020) 43:1717–23. 10.2337/dc20-0263



Macronutrientes. Más allá del conteaje TÉCNICAS CULINARIAS

El pan integral, mejor **CONGELADO** y **TOSTADO**

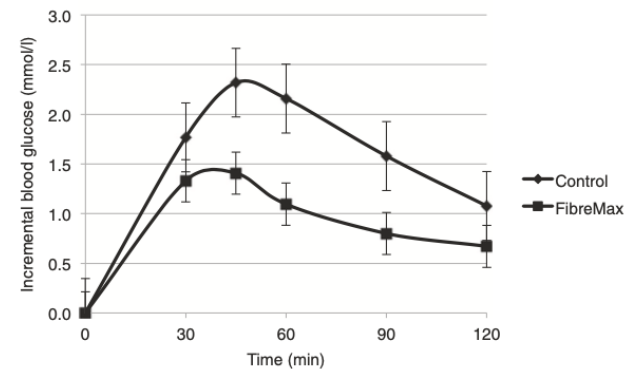
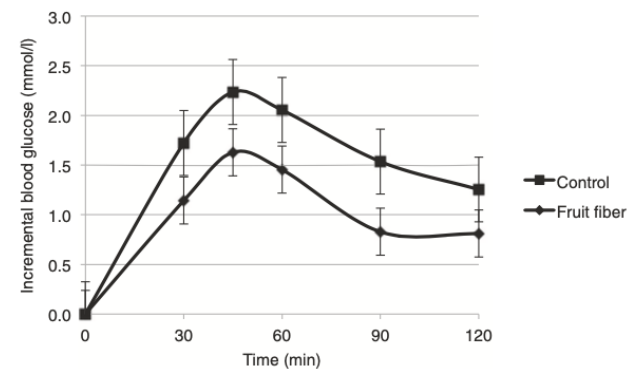


1. Burton P, Lightowler HJ. The impact of freezing and toasting on the glycaemic response of white bread. Eur J Clin Nutr. 2008;62(5):594-599. doi:10.1038/sj.ejcn.1602746



Macronutrientes. Más allá del conteaje TÉCNICAS CULINARIAS

Utiliza alimentos **RICOS EN FIBRA**



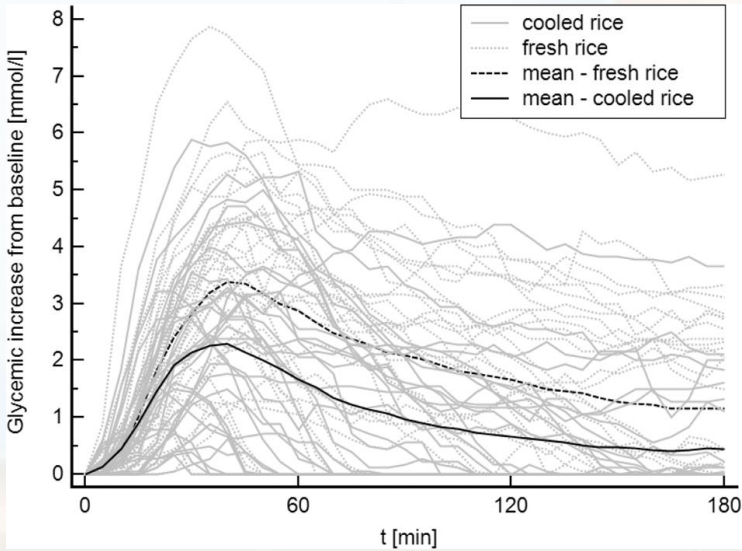
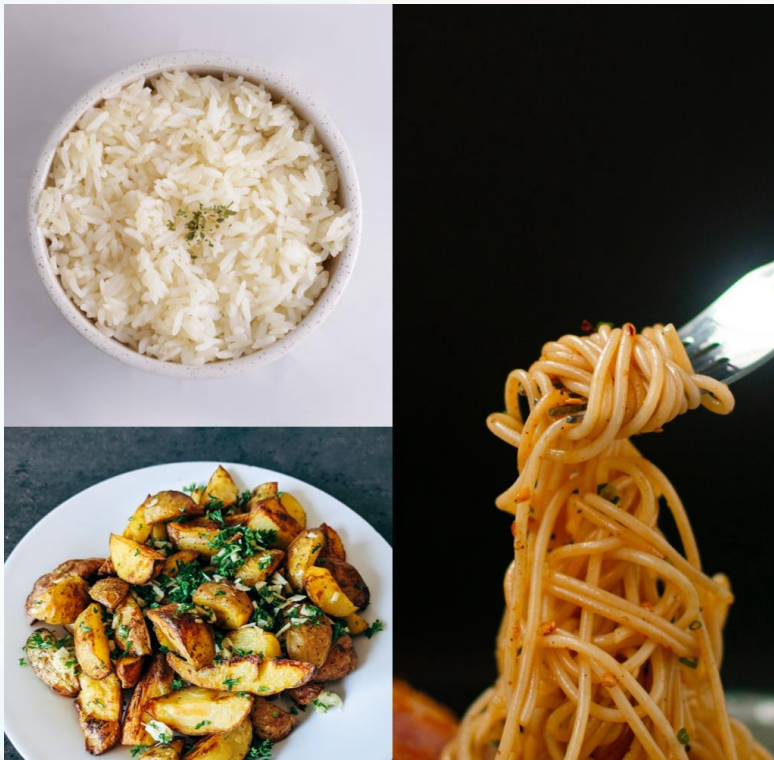
Yuan, J.Y.F., Smeele, R.J.M., Harington, K.D. *et al.* The effects of functional fiber on postprandial glycemia, energy intake, satiety, palatability and gastrointestinal wellbeing: a randomized crossover trial. *Nutr J* **13**, 76 (2014). <https://doi.org/10.1186/1475-2891-13-76>



Macronutrientes. Más allá del conteaje

TÉCNICAS CULINARIAS

Crear ALMIDÓN RESISTENTE



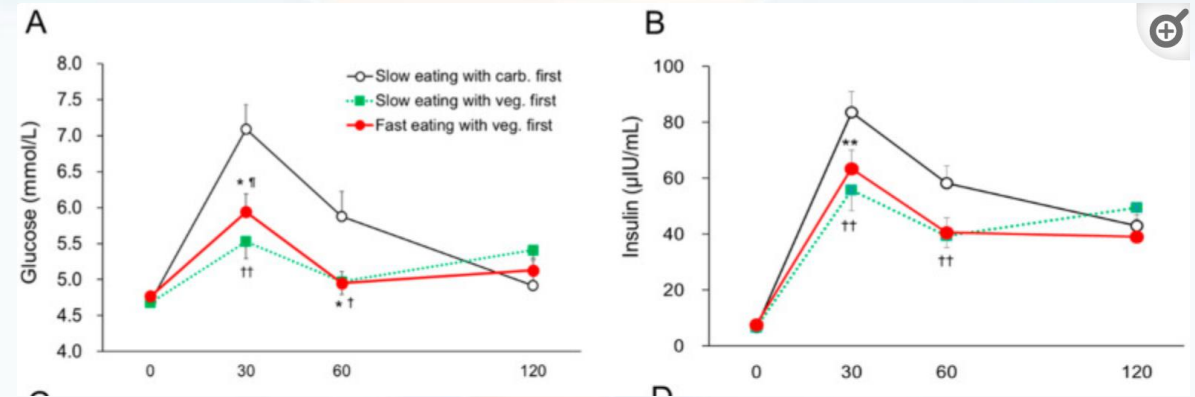
Strozyk, S., Rogowicz-Frontczak, A., Pilacinski, S. *et al.* Influence of resistant starch resulting from the cooling of rice on postprandial glycemia in type 1 diabetes. *Nutr. Diabetes* **12**, 21 (2022).
<https://doi.org/10.1038/s41387-022-00196-1>





Macronutrientes. Más allá del conteaje TÉCNICAS CULINARIAS

EL ORDEN DE ALIMENTOS importa



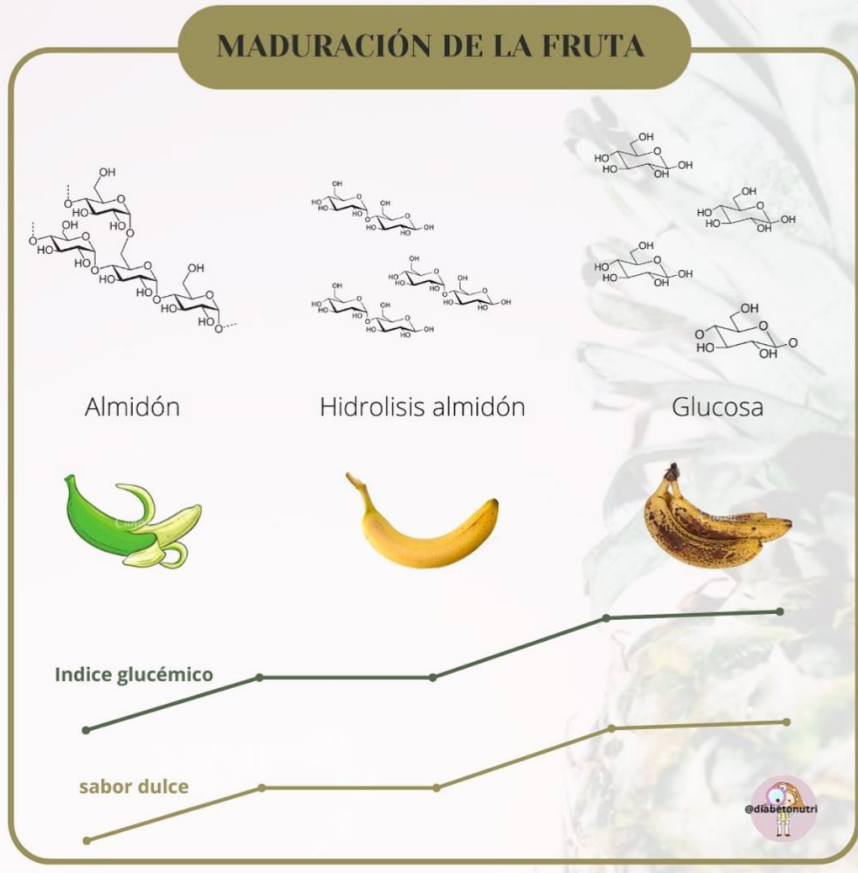
Imai S, Kajiyama S, Kitta K, Miyawaki T, Matsumoto S, Ozasa N, Kajiyama S, Hashimoto Y, Fukui M. Eating Vegetables First Regardless of Eating Speed Has a Significant Reducing Effect on Postprandial Blood Glucose and Insulin in Young Healthy Women: Randomized Controlled Cross-Over Study. *Nutrients*. 2023 Feb 26;15(5):1174. doi: 10.3390/nu15051174. PMID: 36904173; PMCID: PMC10005673.

Faber EM, van Kampen PM, Clement-de Boers A, Houdijk ECAM, van der Kaay DCM. The influence of food order on postprandial glucose levels in children with type 1 diabetes. *Pediatr Diabetes*. 2018 Jun;19(4):809-815. doi: 10.1111/pedi.12640. Epub 2018 Mar 12. PMID: 29527759.



Macronutrientes. Más allá del conteaje TÉCNICAS CULINARIAS

Usar frutas **POCO** maduras





Macronutrientes. Más allá del conteaje

¿Sin hidratos de carbono se puede?





Macronutrientes. Más allá del conteaje

¿Sin hidratos de carbono se puede?



Efectos secundarios
Será más complicado
pro



proteínas y
grasas

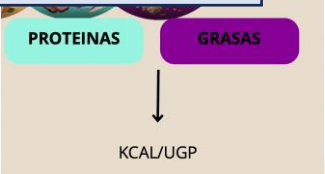
**SIEMPRE ACOMPÁÑATE DE UN DIETISTA-NUTRICIONISTA Y
CONSULTALO CON TU EQUIPO MEDICO**



Sin hidratos de carbono no significa saludable



Será más difícil gestionarlos fuera de casa
(el cuerpo no está acostumbrado)



Las proteínas y las grasas también
incrementan la glucemia





Macronutrientes. Más allá del contaje

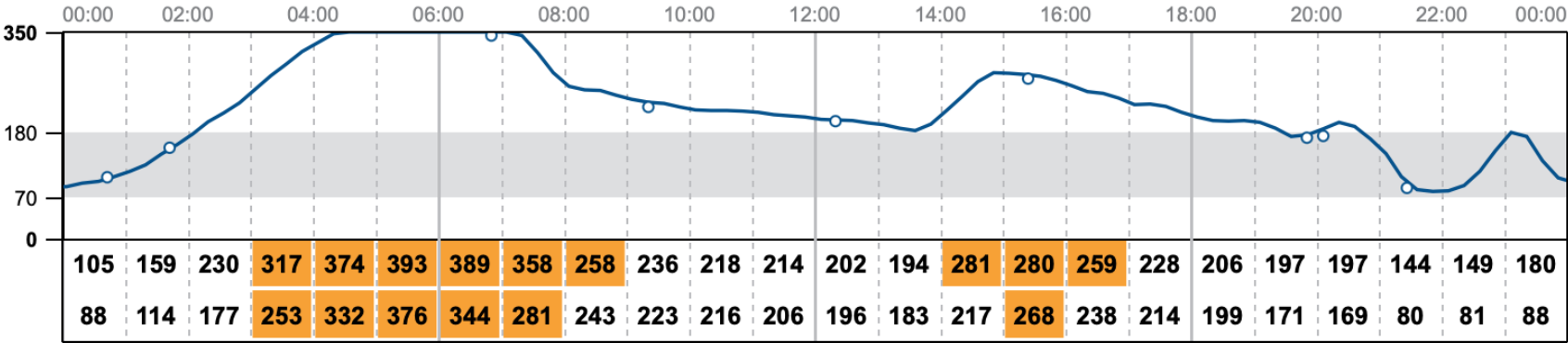
GRASA/PROTEINA



Macronutrientes. Más allá del conteaje

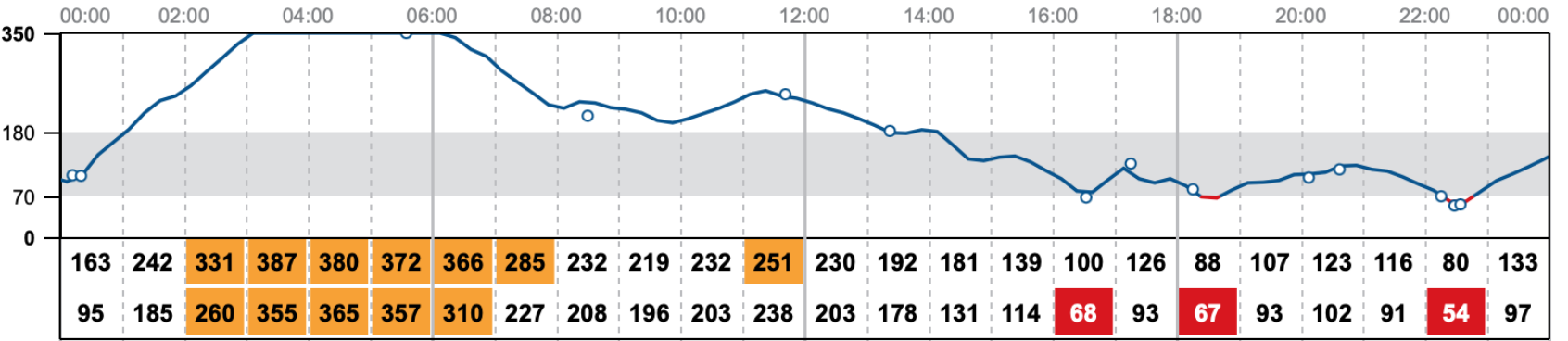
SÁB. 14 oct.

Glucosa mg/dL
Máx.
mínimo



DOM. 15 oct.

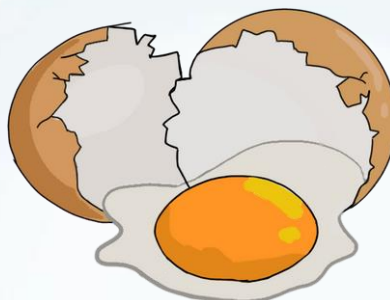
Glucosa mg/dL
Máx.
mínimo





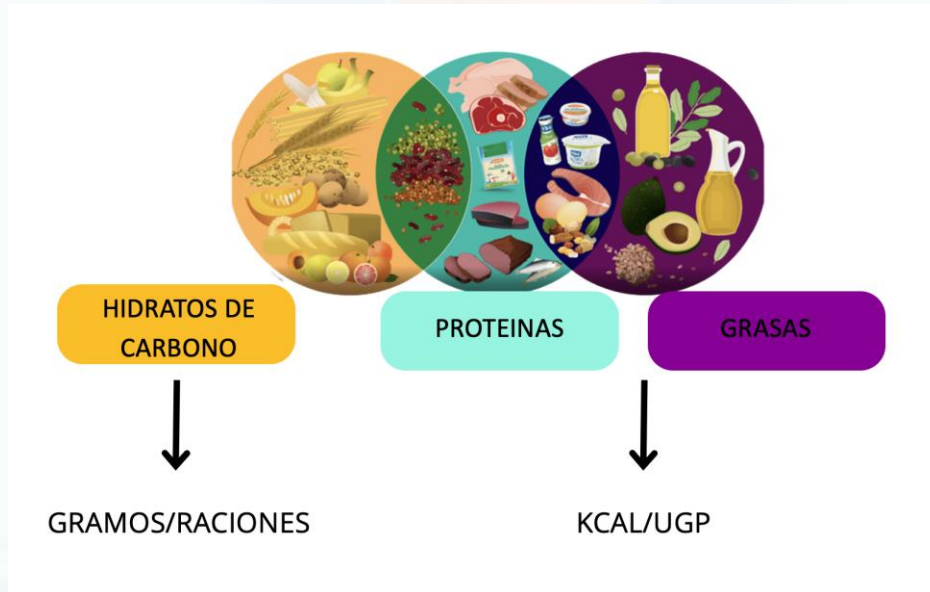
Macronutrientes. Más allá del conteo

DONDE ESTÁ LA GRASA/PROTEÍNA





Macronutrientes. Más allá del contaje ¿Qué SIGNIFICA UGP?





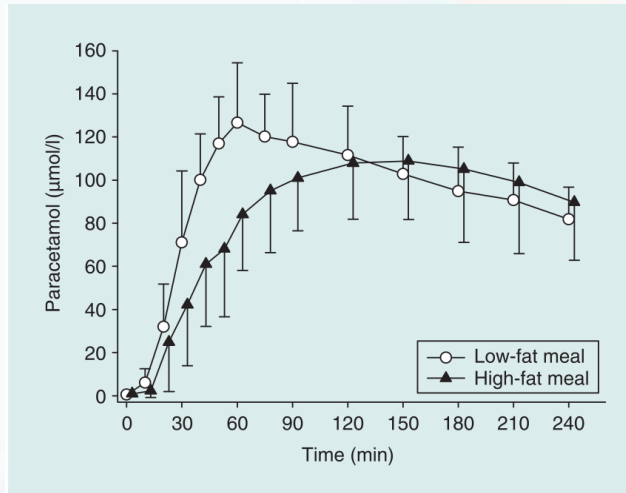
Macronutrientes. Más allá del contaje ¿Qué SIGNIFICA UGP?





Macronutrientes. Más allá del contaje ¿A QUE SE DEBE?

Las grasas provocan que el vaciado gástrico (el paso de la comida del estómago al intestino) sea más lento y son causantes de una resistencia posterior a la acción de la insulina.



las comidas con grasa ELEVAN los niveles de glucosa más lentamente y los MANTIENEN ELEVADOS durante más tiempo.



Macronutrientes. Más allá del contaje ¿Qué SIGNIFICA UGP?

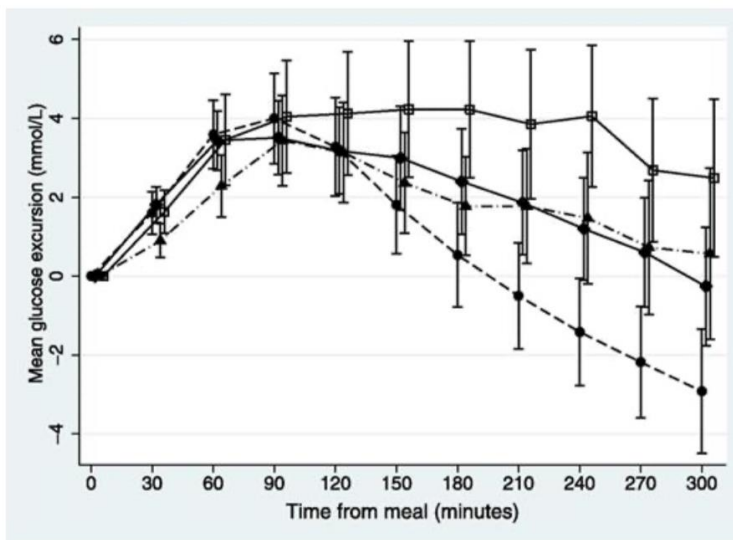
Parte de las grasas que consumimos se terminan transformando en glucosa.





Macronutrientes. Más allá del conteaje ¿POR QUÉ SE PRODUCE EL EFECTO G-P?

En ocasiones, se produce hipoglucemia inicialmente y después hiperglucemia más allá de la tercera hora con una duración proporcional a la cantidad de grasas ingeridas.



LF/LP (●), LF/HP (◆), HF/LP (▲) y HF/HP (□).

Cuando las grasas y las proteínas se ingieren juntas suman su efecto elevando los niveles de glucosa tardíamente.

Smart CE, Evans M, O'Connell SM, McElduff P, Lopez PE, Jones TW, Davis EA, King BR. Both dietary protein and fat increase postprandial glucose excursions in children with type 1 diabetes, and the effect is additive. Diabetes Care. 2013 Dec;36(12):3897-902. doi: 10.2337/dc13-1195.



Macronutrientes. Más allá del contaje

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL EFECTO G-P?

revisión sistemática



**Impact of fat, protein, and glycemic index on postprandial glucose control in type 1 diabetes:
implications for intensive diabetes management in the continuous glucose monitoring era.**

*Bell KJ, Smart CE, Steil GM, Brand-Miller JC, King B, Wolpert HA. Diabetes Care. 2015
Jun;38(6):1008-15. doi: 10.2337/dc15-0100. PMID: 25998293.*



Macronutrientes. Más allá del contaje ¿POR QUÉ SE PRODUCE EL EFECTO G-P?

revisión sistemática



Impact of fat, protein, and glycemic index on postprandial glucose control in type 1 diabetes: implications for intensive diabetes management in the continuous glucose monitoring era.

Bell KJ, Smart CE, Steil GM, Brand-Miller JC, King B, Wolpert HA. Diabetes Care. 2015 Jun;38(6):1008-15. doi: 10.2337/dc15-0100. PMID: 25998293.

Todos los estudios que examinan el efecto de la grasa ($n = 7$), la proteína ($n = 7$) y el GI ($n = 7$) indicaron que estos factores dietéticos modifican la glucemia postprandial.



Macronutrientes. Más allá del conteaje ¿POR QUÉ SE PRODUCE EL EFECTO G-P?

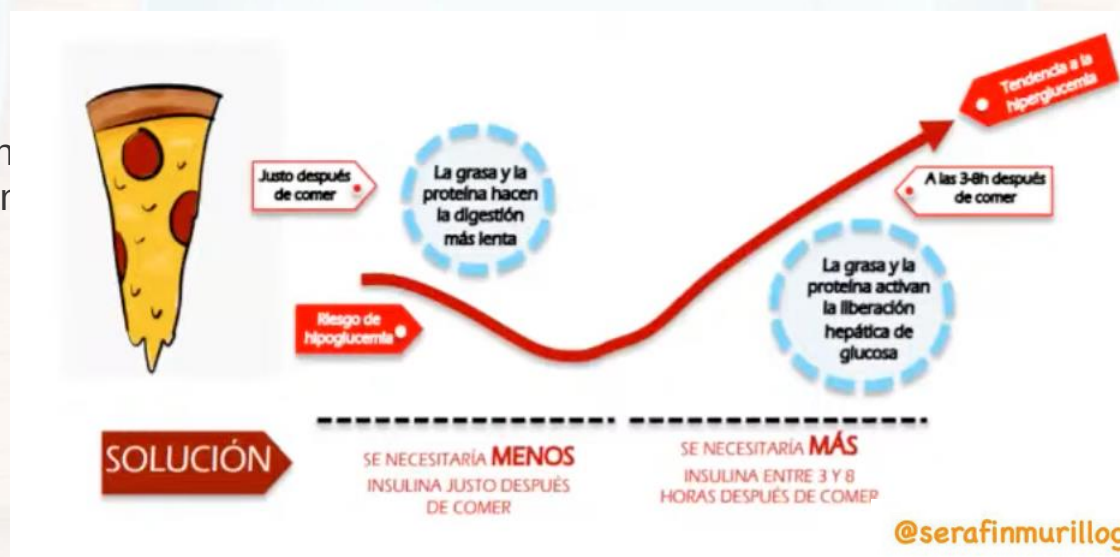
revisión sistemática



Impact of fat, protein, and glycemic index on postprandial glucose control in type 1 diabetes: implications for intensive diabetes management in the continuous glucose monitoring era.

Bell KJ, Smart CE, Steil GM, Brand-Miller JC, King B, Wolpert HA. Diabetes Care. 2015 Jun;38(6):1008-15. doi: 10.2337/dc15-0100. PMID: 25998293.

La hiperglucemia postprandial en algunos estudios, las concentraciones de glucosa en el vaciado gástrico.



ibargo, en algunos e debido al retraso





Macronutrientes. Más allá del contaje ¿POR QUÉ SE PRODUCE EL EFECTO G-P?

revisión sistemática



Impact of fat, protein, and glycemic index on postprandial glucose control in type 1 diabetes: implications for intensive diabetes management in the continuous glucose monitoring era.

Bell KJ, Smart CE, Steil GM, Brand-Miller JC, King B, Wolpert HA. Diabetes Care. 2015 Jun;38(6):1008-15. doi: 10.2337/dc15-0100. PMID: 25998293.

Debido a las diferencias metodológicas y limitaciones en el diseño experimental, los hallazgos del estudio fueron inconsistentes con respecto al patrón óptimo de administración del bolo;



Macronutrientes. Más allá del contaje ¿POR QUÉ SE PRODUCE EL EFECTO G-P?

revisión sistemática



Impact of fat, protein, and glycemic index on postprandial glucose control in type 1 diabetes: implications for intensive diabetes management in the continuous glucose monitoring era.

Bell KJ, Smart CE, Steil GM, Brand-Miller JC, King B, Wolpert HA. Diabetes Care. 2015 Jun;38(6):1008-15. doi: 10.2337/dc15-0100. PMID: 25998293.

Sin embargo, los estudios indicaron que las comidas con alto contenido de grasa/proteína requieren más insulina que las comidas con bajo contenido de carbohidratos con un contenido idéntico de carbohidratos.



Macronutrientes. Más allá del contaje ¿MERECE LA PENA LA UGP?

unidad

GRASA

PROTEÍNA

UGP

3ª Parte

¿PORQUÉ YO NO UTILIZO LA UNIDAD GRASA-PROTEÍNA?

ES CIERTO,
CON LA UGP SE EVITA LA
HIPERGLUCEMIA DESPUÉS DE
COMIDAS RICAS EN GRASA Y
PROTEÍNA,
PERO...

SE REDUCE LA HIPERGLUCEMIA, PERO SE
AUMENTA EL NÚMERO DE
HIPOGLUCEMIAS

ES UNA LOCURA CALCULAR
LAS GRASAS Y PROTEÍNAS
(DE LOS ALIMENTOS NO
ETIQUETADOS)
Incluso siendo nutricionista es difícil

¿Cómo calculas (con algo de
precisión) las grasas y proteínas
en la pizzería o platos cocinados?
Puedes utilizar alguna App como
Foodmeter o MyFitnessPal, pero es
casi imposible acertar...

NO HAY CONSENSO SOBRE CUANTAS KCAL SUPONE 1 UGP
PANKOWSKA 2009 1UGP=100KCAL (aumento hipoglucemias)
GRUPO SED TECNOLOGÍAS APLICADAS DIABETES 1UGP=150KCAL (no se basa en evidencia previa)

¿IGUAL PROTEÍNAS QUE GRASAS? ¿QUÉ PASA CON
DIFERENTES TIPOS DE GRASAS?

¿Provoca el mismo efecto la grasa que la proteína?

53
mg/dl

@serafinmurillo



Macronutrientes. Más allá del contaje

¿ENTONCES QUÉ HACEMOS?

**ADMINISTRACIÓN
INSULINA**

Consulta con tu equipo
experto en diabetes

MEDICO/ENFERMERO

**HERRAMIENTAS
DIETÉTICAS**

Planificar antes la salida

Probar en casa alimentos
similares

EXPERIMENTAR

NUTRICIONISTA

SALUD MENTAL

Pensar en el bienestar y
en estar "tranquilo" y
disfrutar ante todo.

PSICÓLOGO



Organización del menú semanal

La lucha entre lo que se debe y lo que se quiere.



PLANIFICARSE

PROS

- Ahorrará mucho tiempo
- Ahorra dinero
- Facilita comer saludable
- Da paz mental
- Hace que en el día a día haya más tiempo para otras cosas
- Mejora el conteo de raciones
- Mejora el control glucémico
- Hace que se pueda observar patrones

CONTRAS

- Al principio lleva más tiempo
- “No comer lo que te apetece en ese momento” sino lo preestablecido



Organización del menú semanal

PLANIFICARSE



Elaboración propia



Organización del menú semanal **PLANIFICARSE**



Curso experto en entrevista motivacional para intervención clínica, IV edición. Nortesalud nutrición.





Organización del menú semanal

PLANIFICARSE

¿Cómo quiero planificarme?

Solamente hacer la lista de la compra

Hacerme un menú

Hacer lluvia de ideas de ideas de comidas/cenas



WORKSHOP DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA PARA PERSONAS CON DIABETES MELLITUS TIPO 1

BANDEJAS AZULES

Organización del menú semanal

LISTA DE LA COMPRA

BLOQUES

VERDURAS

- ☐ Lechuga
- ☐ Cogollos
- ☐ Endivia
- ☐ Canónigos
- ☐ Rúcula
- ☐ Espinacas
- ☐ Acelgas
- ☐ Mix hoja verde
- ☐ Tomate
- ☐ Pimiento
- ☐ Pepino
- ☐ Zanahoria
- ☐ Cebolla
- ☐ Ajo
- ☐ Puerro
- ☐ Apio
- ☐ Nabo, chirivía
- ☐ Remolacha
- ☐ Berenjena
- ☐ Calabacín
- ☐ Calabaza
- ☐ Champiñón, setas
- ☐ Judías verdes
- ☐ Alcachofas
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Col, repollo
- ☐ Kale
- ☐ Escarola
- ☐ Lombarda
- ☐ Congeladas:
- ☐ En conserva:

FRUTAS

- ☐ Manzanas
- ☐ Peras
- ☐ Plátanos
- ☐ Naranjas
- ☐ Limón
- ☐ Mandarina
- ☐ Pomelo
- ☐ Mango
- ☐ Piña
- ☐ Kiwi
- ☐ Papaya
- ☐ Chirimoya
- ☐ Melón
- ☐ Sandía
- ☐ Fresas
- ☐ Arándanos
- ☐ Frambuesas
- ☐ Frutos rojos (mix)
- ☐ Cerezas
- ☐ Picotas
- ☐ Melocotones
- ☐ Ciruelas
- ☐ Nectarinas
- ☐ Nisperos
- ☐ Paraguayos
- ☐ Higos
- ☐ Granada
- ☐ Uvas
- ☐ Fruta deshidratada

GRASAS SALUDABLES

- ☐ AOVE (oliva virgen extra)
- ☐ Aguacate
- ☐ Guacamole
- ☐ Almendras
- ☐ Nueces
- ☐ Avellanas
- ☐ Anacardos
- ☐ Nueces de Brasil
- ☐ Cacahuets
- ☐ Pistachos
- ☐ Nueces pecanas
- ☐ Nueces de Macadamia
- ☐ Pipas de girasol/calabaza
- ☐ Mezcla frutos secos al natural
- ☐ Semillas: lino, sésamo, chia, mezcla
- ☐ Leche de coco
- ☐ Aceite de coco

LEGUMBRE Y PROTEÍNA VEGETAL

- ☐ Lentejas
- ☐ Garbanzos
- ☐ Alubias
- ☐ Frijoles
- ☐ Soja
- ☐ Habas
- ☐ Guisantes
- ☐ Edamame
- ☐ Soja texturizada
- ☐ Tofu
- ☐ Tempeh
- ☐ Natto
- ☐ Seitan
- ☐ Heura®
- ☐ Quorn®
- ☐ Pasta de legumbre (soja, garbanzo, guisante, lenteja)
- ☐ Levadura nutricional

LECHE, DERIVADOS Y SIMILARES

- ☐ Leche
- ☐ Bebida vegetal sin azúcar
- ☐ Queso fresco batido
- ☐ Queso fresco
- ☐ Queso fresco o batido 0%
- ☐ Queso tierno
- ☐ Mozzarella
- ☐ Requesón
- ☐ Quark
- ☐ Queso fresco de cabra
- ☐ Yogur entero/griego natural sin azúcar
- ☐ Yogur de soja, avena o coco sin azúcar
- ☐ Kéfir sin azúcar
- ☐ Yogur proteico / skyr

PROTEÍNA ANIMAL

- ☐ Huevo
- ☐ Huevo cocido
- ☐ Merluza
- ☐ Bacalao
- ☐ Pescadilla
- ☐ Lengüado
- ☐ Gallo
- ☐ Besugo
- ☐ Lubina
- ☐ Dorada
- ☐ Atún
- ☐ Salmón
- ☐ Aguja
- ☐ Emperador
- ☐ Sardinas
- ☐ Jureles
- ☐ Boquerones
- ☐ Caballa
- ☐ Bonito
- ☐ Pulpo / reje
- ☐ Calamar, sepia
- ☐ Gambas, langostinos
- ☐ Conservas pescado:

HIDRATOS DE CARBONO

- ☐ Pan integral
- ☐ Biscottes integrales
- ☐ Pan Wasa o Fibra-Sésamo
- ☐ Arroz integral
- ☐ Quinoa
- ☐ Pasta integral
- ☐ Pasta de trigo sarraceno
- ☐ Copos de avena
- ☐ Harina de avena
- ☐ Tortitas maíz o trigo integral
- ☐ Tortitas arroz, avena o maíz sin azúcar
- ☐ Patata
- ☐ Boniato
- ☐ Yuca
- ☐ Plátano macho
- ☐ Pan sin gluten
- ☐ Biscottes sin gluten
- ☐ Pasta sin gluten
- ☐ Mix harina panificar sin gluten
- ☐ Cereales desayuno sin azúcar añadido (copos de maíz o trigo integral, arroz o quinoa hinchados...)

OTROS

- ☐ Especias
- ☐ Cacao puro desgrasado
- ☐ Chocolate 85% o más pureza
- ☐ Maiz para hacer palomitas
- ☐ Vinagre (arroz, Manzana, Jerez...)
- ☐ Salsa de soja baja en sal sin azúcar
- ☐ Encurtidos
- ☐ Aceitunas
- ☐ Crema frutos secos 100% sin azúcar
- ☐ Tahini (pasta de sésamo)
- ☐ Coco rallado
- ☐ Suplemento B12 diario
- ☐ Suplemento B12 semanal
- ☐ Suplemento vitamina D diario
- ☐ Suplemento vitamina D semanal
- ☐ Otros suplementos:

FONDO DESPENSA - FAST FOOD

- ☐ Verdura congelada
- ☐ Verdura conserva
- ☐ Gazpacho
- ☐ Salmorejo
- ☐ Caldo
- ☐ Conservas pescado
- ☐ Legumbre hervida
- ☐ Patata cocida
- ☐ Moldes arroz, quinoa, lentejas al microondas
- ☐ Guacamole, hummus
- ☐ Tomate rallado tostadas
- ☐ Latas legumbre guisadas con verdura
- ☐ Huevo ya cocido
- ☐ Tortilla de verduras

HIGIENE Y DROGERÍA

- ☐ Gel
- ☐ Champú
- ☐ Acondicionador
- ☐ Jabón de manos
- ☐ Desodorante
- ☐ Dentífrico
- ☐ Papel higiénico
- ☐ Servilletas
- ☐ Pañuelos de papel
- ☐ Detergente lavadora
- ☐ Suavizante colada
- ☐ Bolsas basura
- ☐ Lavavajillas
- ☐ Fregasuelos
- ☐ Limpiador baño
- ☐ Limpiador muebles y superficies

experty®

Lista de la compra a plastificar - Tachable y reutilizable

experty.app



experty®

Lista de la compra a plastificar - Tachable y reutilizable

experty.app

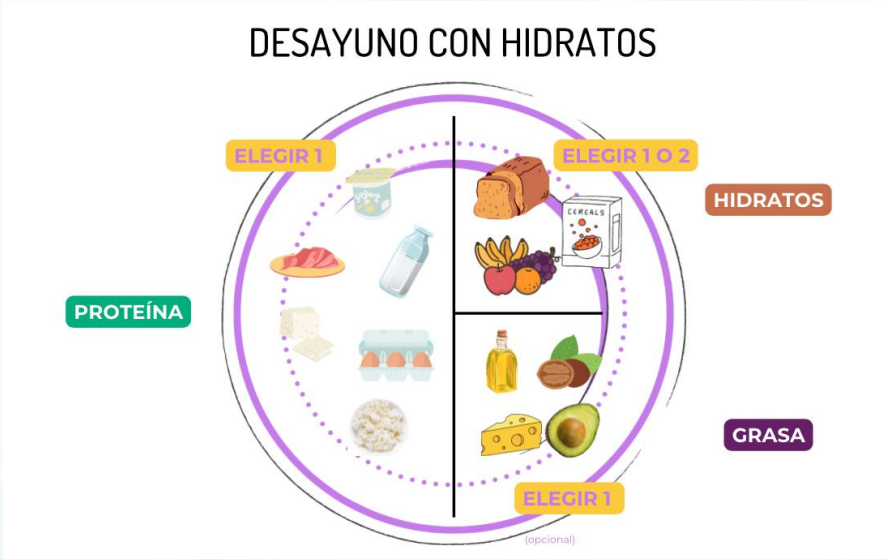




Organización del menú semanal PLANIFICARSE

¿CÓMO DEBE SER LA ESTRUCTURA DE CADA COMIDA?

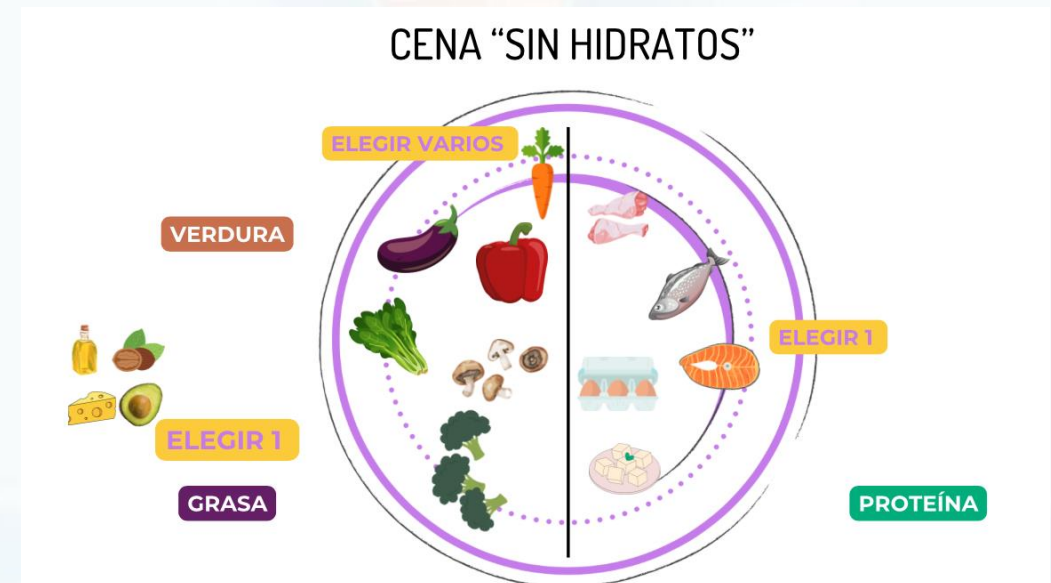
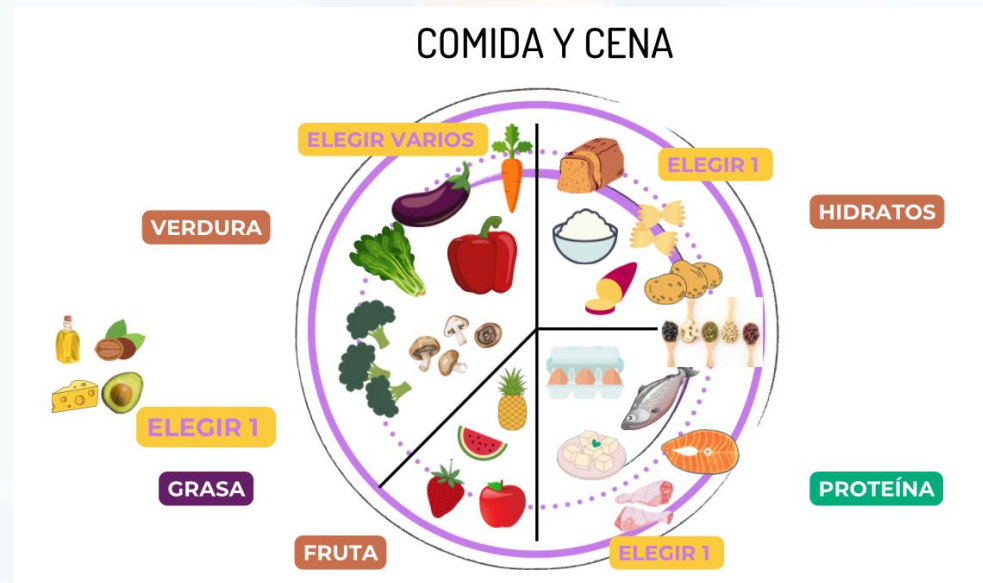
DESAYUNO





¿CÓMO DEBE SER LA ESTRUCTURA DE CADA COMIDA?

COMIDA Y CENA





Organización del menú semanal PLANIFICARSE

¿CÓMO DEBE SER LA ESTRUCTURA DE CADA COMIDA?

ALMUERZO Y MERIENDA

¿QUÉ ME FALTA?

¿QUIERO PONERME INSULINA?

¿VOY A HACER DEPORTE?

¿ESTOY BAJO?

....

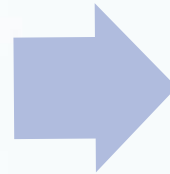


Organización del menú semanal

HACER UN MENÚ

DE LO GENERAL

**FRECUENCIA DE CONSUMO DE
ALIMENTOS**
OMNÍVORO, VEGETARIANO,
VEGANO..



A LO CONCRETO

ALIMENTOS CONCRETOS



Organización del menú semanal

HACER UN MENÚ





WORKSHOP DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA PARA PERSONAS CON DIABETES MELLITUS TIPO 1

BANDEJAS AZULES

Organización del menú semanal HACER UN MENÚ

OMNÍVORO

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
DESAYUNO	LECHE/BEBIDA VEGETAL (opcional) + HIDRATO+PROTEINA	LECHE/BEBIDA VEGETAL (opcional) + HIDRATO+PROTEINA	LECHE/BEBIDA VEGETAL (opcional) + HIDRATO+PROTEINA	LECHE/BEBIDA VEGETAL (opcional) + HIDRATO+PROTEINA	LECHE/BEBIDA VEGETAL (opcional) + HIDRATO+PROTEINA	LECHE/BEBIDA VEGETAL (opcional) + HIDRATO+PROTEINA
ALMUERZO	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS
COMIDA	VERDURA + LEGUMBRE (lentejas,garbanzos, alubias)	VERDURA + CEREAL(Arroz, pasta, patata, pan) + PESCADO AZUL (Incluye también el atún en lata, y el salmón ahumado,..)	VERDURA + LEGUMBRE (lentejas,garbanzos, alubias)	VERDURA + CEREAL(Arroz, pasta, patata, pan) + PESCADO AZUL (Incluye también el atún en lata, y el salmón ahumado..)	VERDURA + CEREAL(Arroz, pasta, patata, pan) + PESCADO BLANCO/MARISCO	VERDURA + CEREAL(Arroz, pasta, patata, pan) + CARNE ROJA (carne picada, ternera-cerdo)
MERIENDA	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS
CENA	VERDURA + PESCADO BLANCO/MARISCO	VERDURA + HUEVOS (a la plancha, en forma de tortilla, revueltos)	VERDURA + CARNE BLANCA (pollo, pavo, conejo)	VERDURA + HUEVOS (a la plancha, en forma de tortilla, revueltos)	VERDURA + CARNE BLANCA (pollo, pavo, conejo)	VERDURA + HUEVOS (a la plancha, en forma de tortilla, revueltos)

VEGETARIANO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	LECHE/BEBIDA VEGETAL (opcional) + HIDRATO+PROTEINA	LECHE/BEBIDA VEGETAL (opcional) + HIDRATO+PROTEINA	LECHE/BEBIDA VEGETAL (opcional) + HIDRATO+PROTEINA	LECHE/BEBIDA VEGETAL (opcional) + HIDRATO+PROTEINA	LECHE/BEBIDA VEGETAL (opcional) + HIDRATO+PROTEINA	LECHE/BEBIDA VEGETAL (opcional) + HIDRATO+PROTEINA	LECHE/BEBIDA VEGETAL (opcional) + HIDRATO+PROTEINA
ALMUERZO	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS
COMIDA	VERDURAS + LEGUMBRES	VERDURA + CEREAL(Arroz, pasta, patata, pan) + PROTEINA VEGETAL (Heura, soja texturizada, tofu..)	VERDURAS + LEGUMBRES	VERDURA + CEREAL(Arroz, pasta, patata, pan) + PROTEINA VEGETAL (Heura, soja texturizada, tofu..)	VERDURAS + LEGUMBRES	VERDURA + CEREAL(Arroz, pasta, patata, pan) + PROTEINA VEGETAL (Heura, soja texturizada, tofu..)	VERDURA + CEREAL(Arroz, pasta, patata, pan) + HAMBURGUESA VEGGIE
MERIENDA	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS	FRUTA/ YOGUR/FRUTOS SECOS
CENA	VERDURA + HUEVOS (a la plancha, en forma de tortilla, revueltos)	VERDURA + PROTEINA VEGETAL (Heura, soja texturizada, tofu..)	VERDURA + HUEVOS (a la plancha, en forma de tortilla, revueltos)	VERDURA + PROTEINA VEGETAL (Heura, soja texturizada, tofu..)	VERDURA + HUEVOS (a la plancha, en forma de tortilla, revueltos)	PIZZA CASERA	VERDURA + HUEVOS (a la plancha, en forma de tortilla, revueltos)

¿VOY A UTILIZAR LAS MISMAS RACIONES TODAS LAS COMIDAS?
¿VOY A SEGUIR EL MISMO PATRÓN TODOS LOS DÍAS O VOY A VARIAR?
¿VOY A COMER HIDRATOS EN LA CENA?





Organización del menú semanal

HERRAMIENTAS PARA PLANIFICARSE MEJOR



**ALIMENTOS QUE
SUELO CONSUMIR**

180g pasta hervida = 4R

65g arroz crudo = 5R

130g patata = 2R

140g legumbre bote = 2R

**ALIMENTOS QUE
SUELO CONSUMIR(1R)**

45g pasta hervida

13g arroz crudo

65g patata

70g legumbre bote



Organización del menú semanal HERRAMIENTAS PARA PLANIFICARSE MEJOR

BATCH COOKING



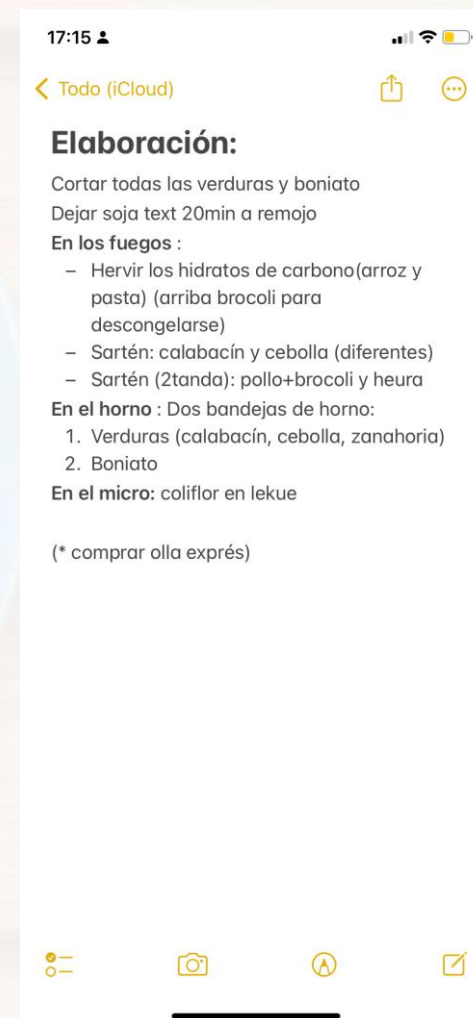
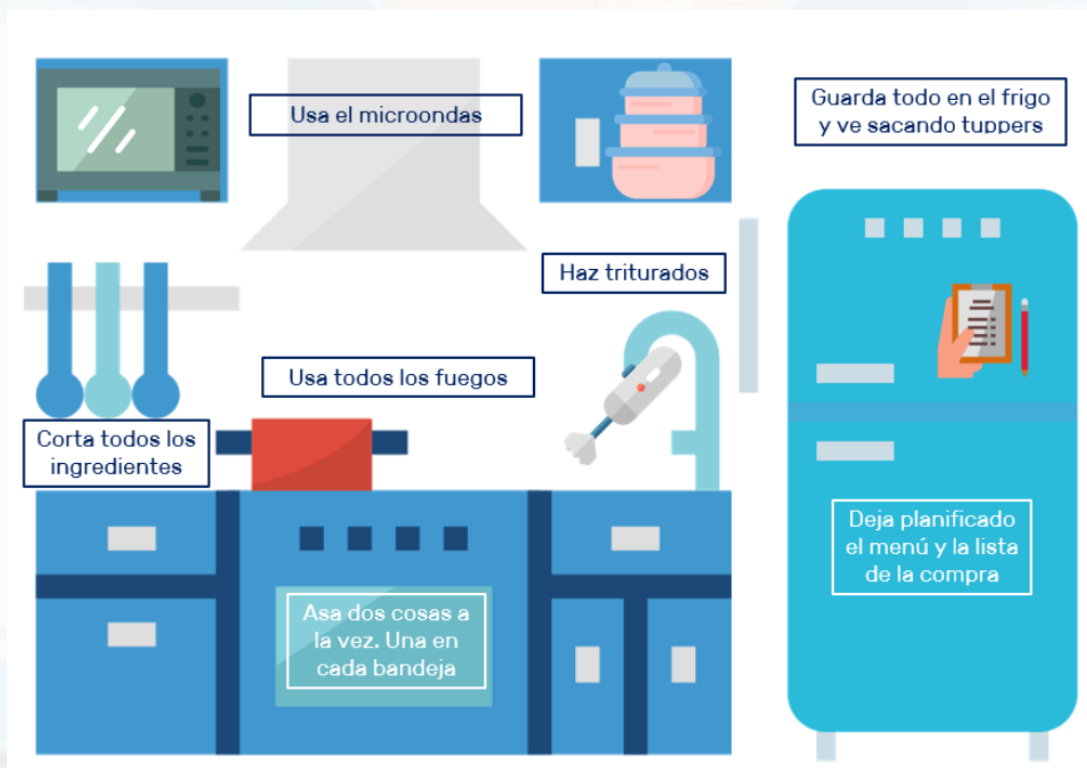
Instituto Valenciano digestivo



Organización del menú semanal

HERRAMIENTAS PARA PLANIFICARSE MEJOR

BATCH COOKING





Organización del menú semanal

HERRAMIENTAS PARA PLANIFICARSE MEJOR

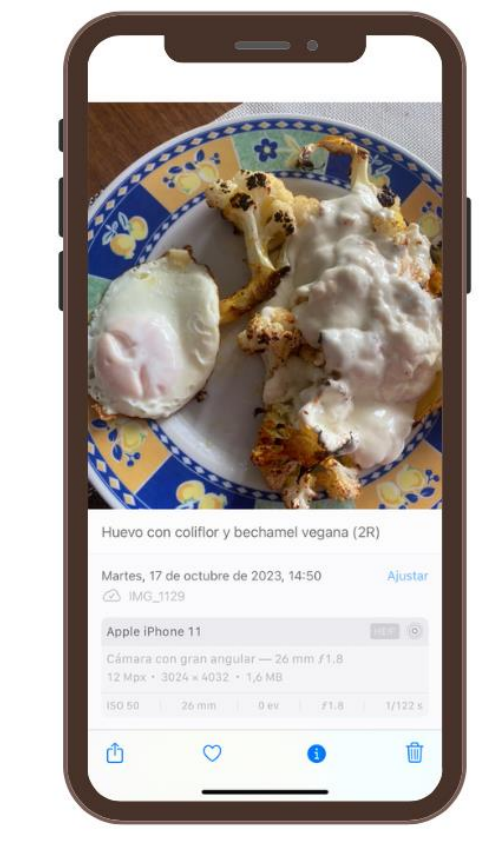
COCINAR PARA MÁS OCASIONES





Organización del menú semanal **HERRAMIENTAS PARA PLANIFICARSE MEJOR**

IR SOBRE LA MARCHA



VASO LLENO =5R de arroz



4CUCHARONES =3R de LENTEJAS



MI PLATO DE HARDVARD SIEMPRE CORRESPONDE A X raciones de ..



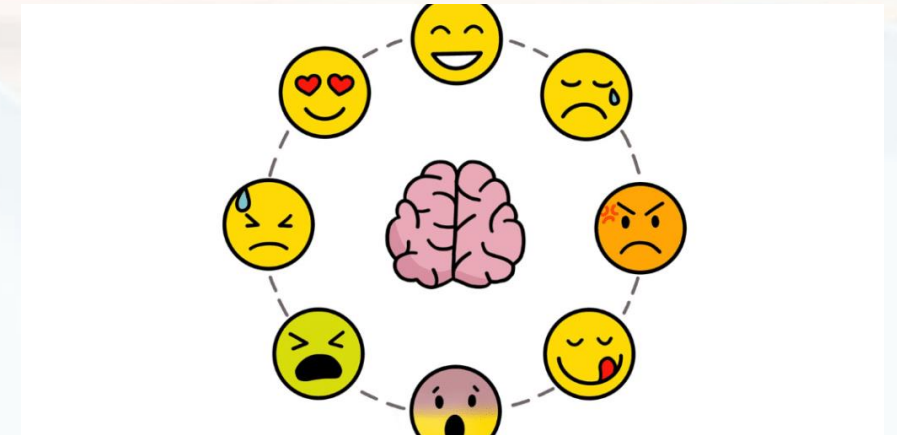


Organización del menú semanal

HERRAMIENTAS PARA PLANIFICARSE MEJOR

ANALIZAR

- ¿Cómo me he sentido estos días? ¿Qué sensaciones tengo?
- ¿Qué emociones me han surgido a raíz de esto?
- ¿Qué resultados he observado? ¿Son los que esperaba? ¿Cómo me ha hecho sentir?
- ¿Cómo me he organizado tú alimentación? ¿Qué obstáculos he encontrado?
- ¿Qué cosas si volvieses atrás cambiaría?





De la teoría de la nutrición a la práctica
Las dudas más comunes.





De la teoría a la práctica. [Comer fuera](#)

SALIR A COMER FUERA



De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera

- Me apetece comerlo
- Disfruto comiéndolo
- Lo están comiendo todos
- Hace mucho que no lo como
- Como me siento comiéndolo

- Cómo me hace sentir la glucemia que voy a tener
- Cómo me hace sentir no conocer la comida
- Que siento al comer esta cantidad
- Que siento al no pedirlo

DIABETES





De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera

ANTES

Planificar antes la salida

¿Dónde voy a ir?

WORKSHOP DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA PARA PERSONAS CON DIABETES MELLITUS TIPO 1

BANDEJAS AZULES

De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera


AZUL
 RESTAURANTE

Todos los días

Aperitivos

• Ensaladilla rusa "chip" (1,3,4).....	7€
• Bocarones en vinagre con aceitunas (4).....	8€
• Patatita de ríco con ali-oli (1,3).....	6€
• Patatas con salsa brava y ali-oli de ajo asado (1,3).....	6€
• Gilda.....	6€
• Pan de la casa con tomate y ali-oli (1).....	1,20€
• Pan para celíacos.....	2€

Ensaladas

• Ensalada de la casa (3,4).....	12€
• Ensalada cesar 2.0 (1,3,4,10).....	13,50€
• Ensalada de ventresca con pimiento rojo asado a la brasa y tomate de temporada (4).....	15€
• Ensalada de "lana" de capellán (1,4).....	14€
• Tomate de temporada preparado.....	7€

Entrantes

• Jamón de bellota.....	22€
• Pulpo a la brasa con parmentier de patata y boniato.....	18€
• Pulpo a la gallega.....	18€
• Almejas en salsa marinera (1,13).....	16€
• Mejillones al vapor (13).....	12€
• Gambas al ajillo con su cabeza y huevo de corral (2,3,12).....	18€
• Callos de Lola (1).....	12€
• Alcachofa confitada con salsa de queso y picadillo de cecina (7).....	6€
• Calamar de bahía en dos texturas (1).....	17€
• Sepia a la plancha con salsa verde.....	12€
• Timbal de verduras.....	12€
• Focaccia de verduras con parmesano y salsa de pesto rojo (1,7,8).....	12€
• Sardinas a la plancha (solo en temporada) (4).....	1,80€
• Zamburínas a la plancha/unidad (13).....	3,50€
• Tabla de quesos (7).....	13€

Frituras

• Anillas de calamar de bahía a la andaluzia (1).....	15€
• Pescadito de la bahía (1,4).....	16€
• Puntillita a la andaluzia (1).....	16€
• Boquerón (1,4).....	13€
• Croquetas de jamón ibérico (1,3,7,8).....	2€
• Croquetas de gamba roja y mahonesa de cítricos (1,2,3,7).....	3€
• Fritura especial de la casa (1,2,3).....	30€
• Patatas fritas.....	3€

Nuestros arroces

• Arroz a la marinera (2,4,12).....	18€
• Arroz de pollo y marisco (2,4,12).....	18€
• Arroz de magro y verduras (9).....	15€
• Arroz a banda (2,12).....	16€
• Arroz con conejo, caracoles, garbanzos y pimiento rojo (9).....	16€
• Arroz del señoriet (2,4,12,13).....	17€
• Arroz de cocochas de merluza, almejas y gambas (2,12,13).....	17€
• Arroz de bogavante (2).....	25€
• Arroz de pulpo, ajos tiernos y gambas (2,12).....	16€
• Arroz negro con sepia (2).....	15€
• Fideua de marisco (1,2,4,12).....	16€
• Fideua negra con sepia, gamba y pimiento rojo (1,2,12).....	14€
• Caldero de Tabarca (4).....	6/m

Nuestros pescados

• Lubina a la plancha (4).....	21€
• Lubina a la espaldita (2,4,12).....	23€
• Lubina a la salada (1).....	60€/kg
• Lengüado a la plancha (4).....	24€
• Lengüado a la meniere (1,2,4,7).....	25€
• Suprema de merluza de pincho a la vasca (1,2,13).....	26€
• Lijada de atún a la plancha (4).....	30€
• Bacalao a la vizcaína con pisto y huevo de corral (3,4).....	20€
• Rodaballo plancha con ajitos tiernos (4).....	48€/kg

Disponible en: <https://azulrestaurante.es/home/carta/>

Guía nutricional de Domino's®

Enero 2015

Índice

Crea tu propia pizza	
Pequeña	2
Mediana	3
Grande	4
Extra grande	5
Pan casero	6
American Legends® de Domino's	6
Pizzas Domino's Artisan®	6
Pizzas Feast	6
Sándwiches horneados	6
Pasta penne	7
Pollo	7
Acompañamientos	7
Información de alérgenos	8

https://cache.dominos.com/olo/2_6_2/assets/build/market/es_US/pdf/DominosNutritionGuide.pdf

- Idioma ▾
- [Regístrate](#)
- [Carreras](#)
-
- [Cambiar Tu Localización](#)
- [Ordina Ahora](#)

[Nuestro Menú ▾](#)
[McDonald's App](#)
[MyMcDonald's Rewards](#)
[Ofertas Exclusivas](#)
[Nuestra Comida](#)
[Localizar](#)
[Gift Cards](#)

Calculadora Nutricional

0
Calorías (0 % DV)

0
Grasa Total (0 % DV)

0
Carbohidratos (0 % DV)

0
Proteína (0 % DV)

*Porcentaje de Valores Diarios (VD) basado en una dieta de 2.000 calorías

Calculadora Nutricional

520 Cal.
Calorías

26g
Grasa Total (33 % DV)

42g
Carbohidratos (15 % DV)

30g
Proteína

Grasa saturada:	12g (162 % DV)	Azúcares:	8g (16 % DV)	Potassium:	420mg (18 % DV)
Fibra Dietética:	2g (9 % DV)	Hierro:	4mg (25 % DV)	Sodio:	1140mg (50 % DV)
Calcio:	190mg (15 % DV)	Colesterol:	95mg (32 % DV)		
Grasa trans:	15g	Vitamina D:	0mcg (0 % DV)		

*Porcentaje de Valores Diarios (VD) basado en una dieta de 2.000 calorías

Datos de Nutrición de: 1 Producto(s)
Agregar más productos

☒ Ocultar

Quarter Pounder® with Cheese
 Ingredientes estándar
 520 Cal.

personalizar los ingredientes

[Borrar](#)

<https://www.mcdonalds.com/us/es-us/about-our-food/nutrition-calculator.html>





De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera





De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera
Investigar por "internet"

SUSHI



2 piezas de MAKI(40g)=
1R



1 pieza de nigiri(40g)=
1R



2gyozas)= 1R



100g edamame = 1R



30g patatas bravas con salsa (6patatas)= 1R



120g de Tortilla de patata(1 trozo grande) = 1R



4calamares rebozados grandes = 1R



4 piezas Fingers de pollo (70g) = 1R



LIBRES DE HCO:
SEPIA
PULPO
CALAMARES
ACEITUNAS





De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera
Investigar por "internet"

PIZZA



1/10 DE PIZZA (40g) = 1R

PAELLA



Paella: 60g (un puño) = 1R



Bodegón pan blanco (Barra de 1/4)

	PESO	HIDRATOS DE CARBONO	RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO
1	20 g	10 g	1 R
2	40 g	20 g	2 R
3	80 g	40 g	4 R
4	160 g	80 g	8 R

¿Cómo puedo contar el pan fuera de casa?

La medida de 2 dedos en una barra de pan de 1/4 equivalen (+o-) a 1R.H.C.

Asociacion Valenciana de diabetes. Serafin Murillo





De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera

Investigar por "internet"

Bodegón pan blanco (Barra de 1/4)

	PESO	HIDRATOS DE CARBONO	RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO
1	20 g	10 g	1 R
2	40 g	20 g	2 R
3	80 g	40 g	4 R
4	160 g	80 g	8 R

¿Cómo puedo contar el pan fuera de casa?

La medida de 2 dedos en una barra de pan de 1/4 equivalen (+o-) a 1R.H.C.

Chocolate a la taza

Chocolate en polvo <i>Dulces y repostería</i>				
Calorías	Proteínas	Grasas	Hidratos de Carbono	Índice Glucémico (IG)
425 Kcal/100 gr	5,5 gr/100 gr	6 gr/100 gr	85 gr/100 gr	60
Por 100 gr				
2 cucharadas (30gr.) = 25Gr HC = 2,5 raciones H. C.				

1 vaso de leche de 200 ml :

- Calorías 120 kcal.
- Grasa 6 g.
- Carbohidratos 10,10 g. (1,1 R. H. C.)
- Proteínas 6 g.

1 vaso de chocolate a la taza de 200 ml tendrá (+o-) 3,6 R.H.C.

(dependará si se hace con leche o agua, o lleva harina -tendríamos que añadir 1R. H. C. más-)

Cantidad equivalente a 20g de hidratos de carbono

- Yuca 65g
- Fideos udon cocidos 95g
- Fideos de soja con huevo cocidos 80g
- Plátano macho (40g) 3 patacones
- Arroz cocido para sushi (95g) 3 unidades de maki
- Quinoa cocida 95g
- Pão de queijo 60g
- Cuscús cocido 85g
- Frijoles negros 145g
- 2 sobres de azúcar 20g de HC

www.diabetesalacarta.org





De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera

Investigar por "internet"





De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera

EL ANTES

Planificar antes la salida

¿Dónde voy a ir?

Pensar las elecciones
que haría



WORKSHOP DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA PARA PERSONAS CON DIABETES MELLITUS TIPO 1

BANDEJAS AZULES

De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera

2

Es el mismo sitio de siempre y llevo años viniendo, lo he probado todo

1

Llevo un mes con diabetes y estoy agobiada

3

No he ido nunca a este sitio y llevo unos días con unos controles raros

1



2



3

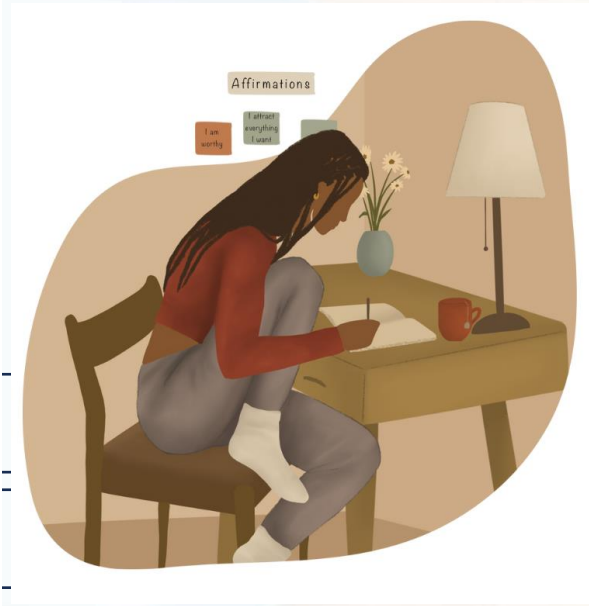




De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera



Con el/los profesional sanitario



Con las pautas pero solo

imágenes de canva



De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera

EL ANTES

Planificar antes la salida

¿Dónde voy a ir?

Pensar las elecciones
que haría

Probar en casa alimentos
similares



De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera



Imágenes de canva



De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera

EL ANTES

Planificar antes la salida

¿Dónde voy a ir?

Pensar las elecciones
que haría

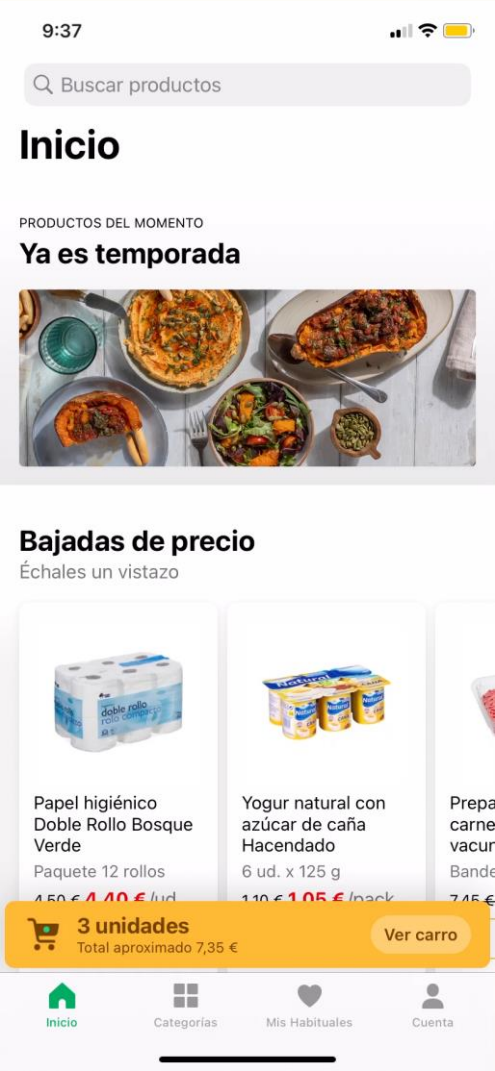
Buscar en casa alimentos
similares



WORKSHOP DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA PARA
PERSONAS CON DIABETES MELLITUS TIPO 1

BANDEJAS
AZULES

De la teoría a la práctica EL ANTES de comer





De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera

EL ANTES

Planificar antes la salida

¿Dónde voy a ir?

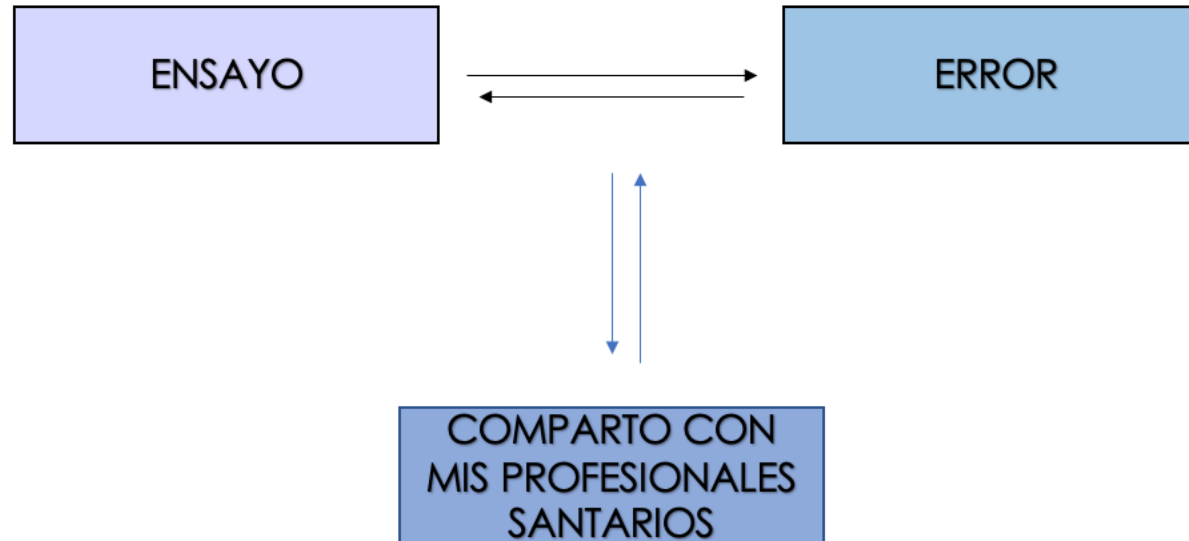
Pensar las elecciones
que haría

Buscar en casa alimentos
similares

EXPERIMENTAR



De la teoría a la práctica EL ANTES de comer fuera





De la teoría a la práctica Comer fuera DURANTE

EL ANTES

Planificar antes la salida

¿Dónde voy a ir?

Pensar las elecciones
que haría

Buscar en casa alimentos
similares

EXPERIMENTAR

DURANTE

Entender la situación y
acompañarme



De la teoría a la práctica. Comer fuera DURANTE

ENTENDER QUE...

**PERSONAS CON
CONFIANZA**

Más libertad a la hora de improvisar
Más tranquilidad a la hora de imprevistos
Elecciones más sencillas

**PERSONAS SIN
CONFIANZA**

Menos facilidad para tomar decisiones
Más complicado estar tranquilo
Elecciones más complicadas



De la teoría a la práctica Comer fuera DURANTE

EL ANTES

Planificar antes la salida

¿Dónde voy a ir?

Pensar las elecciones
que haría

Buscar en casa alimentos
similares

EXPERIMENTAR

DURANTE

Entender la situación y
acompañarme

Preguntar



De la teoría a la práctica. Comer fuera DURANTE

Preguntar si es necesario, que lleva un plato

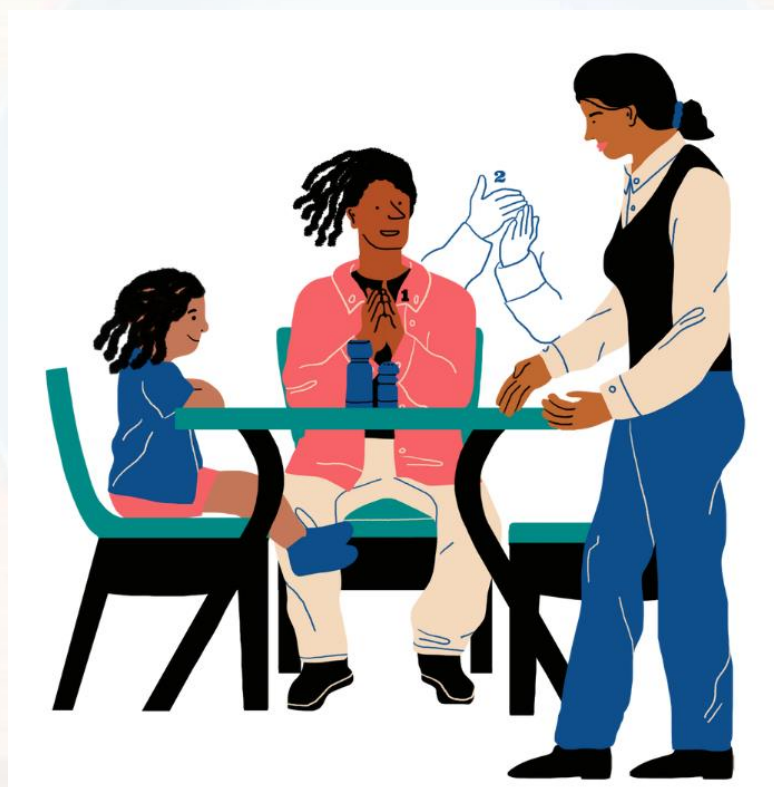


Imagen de canva.



De la teoría a la práctica. Comer fuera DURANTE

Preguntar si lo que se ha pedido tiene aderezo y en ese caso, pedirlo a parte porque normalmente lo aderezan demasiado y suelen ser salsas ricas en azúcar y grasas.



Imagen de <https://prima.es/producto/ketchup/>

Tomate (159g por cada 100g de ketchup), jarabe de glucosa y fructuosa, vinagre, sal, almidón modificado, aroma y conservadores (sorbato potásico y benzoato sódico). Puede contener trazas de **MOSTAZA**.



Ensalada con salsa de mostaza y miel

Imagen de canva.



De la teoría a la práctica. Comer fuera DURANTE

Tratar de consumir el mismo tamaño (aprox) de raciones que en casa, si son demasiado grandes, e intentar compartir



El tamaño de las raciones. Ana Fernandez 2015. Disponible en : <http://www.adiosalabascula.com/el-tamano-de-las-raciones-es-importante/>



De la teoría a la práctica Comer fuera DURANTE

EL ANTES

Planificar antes la salida

¿Dónde voy a ir?

Pensar las elecciones
que haría

Buscar en casa alimentos
similares

EXPERIMENTAR

DURANTE

Entender la situación y
acompañarme

Preguntar

La bebida



De la teoría a la práctica. Comer fuera DURANTE

OPCIONES SIN HIDRATOS DE CARBONO

- Agua
- Agua con una rodaja de
- Agua con gas
- Refrescos zero
- Te o infusiones
- Café solo
- Carajillo, coñac
- Destilados

Cava brut

PESO **100 ml**
HIDRATOS DE CARBONO **1,5 g**
RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,15 R**

Vino tinto

PESO **100 ml**
HIDRATOS DE CARBONO **0,2 g**
RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,02 R**

Vino blanco y rosado: el contenido de carbohidratos es similar al del vino tinto

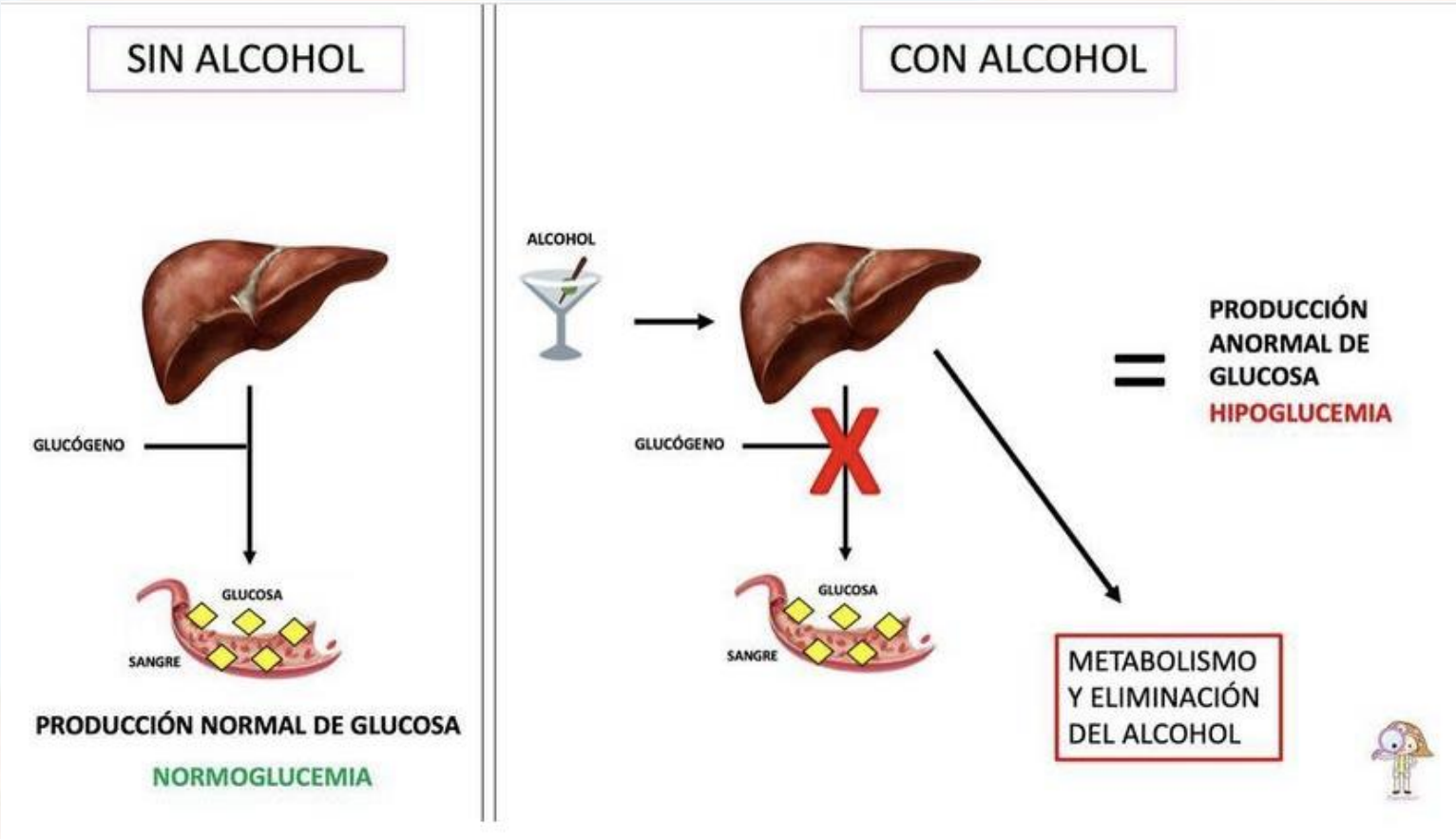
HC= Hidratos de carbono
Ración: 10 g de HC @lamesa.azul

OPCIONES CON HIDRATOS DE CARBONO

- Refrescos
- Zumos
- Tónica/bittercas
- Café o te con leche
- Cerveza
- Vino/cava



De la teoría a la práctica. Comer fuera DURANTE





De la teoría a la práctica Comer fuera DURANTE

EL ANTES

Planificar antes la salida

¿Dónde voy a ir?

Pensar las elecciones
que haría

Buscar en casa alimentos
similares

EXPERIMENTAR

DURANTE

Entender la situación y
acompañarme

Preguntar

La bebida

Saber gestionar el postre



De la teoría a la práctica. Comer fuera DURANTE



Siempre va a dar mejores resultados de glucemias y más tranquilidad



Se disfruta más y suele asociarse a eventos especiales



De la teoría a la práctica. Comer fuera DURANTE

PROBLEMAS NORMALMENTE CON EL POSTRE

- Al ser al final suele ser más difícil de calcular porque no se sabe si se ha calculado bien lo anterior.
- Se tiene la idea de que este tipo de alimentos suben muy rápidamente la glucemia.
- Pero al ir junto a una cantidad abundante de comida que además es rica en grasa y proteína (la glucemia va a subir posteriormente) este efecto no sucede así.
- Son alimentos que no se suelen consumir habitualmente y por lo tanto no se sabe calcular las raciones.



De la teoría a la práctica. Comer fuera DURANTE



Probarlo aislado y no junto con una comida

Buscar recetas en internet de los ingredientes. Incluso probar a hacerla.



- Ingredientes de la tarta de queso La Viña**
- 570 g de queso crema (tipo Philadelphia)
 - 4 huevos
 - 230 g de azúcar
 - 10 g de harina
 - 285 ml de nata (35% materia grasa)

SUPERMERCADO
El Corte Inglés



CALIDAD ARTESANA
Tarta sacher con frambuesa 4-6 raciones
envase 500 g

Nutrientes		
Descripción de la ración	100,0 g	
	Tamaño de referencia para 100 g	
Cantidad/Unidad (VRN)		
Valor energético	1379 kJ	-
Valor energético	326 kcal	-
Grasas	6.3 g	-
De los cuales		
- saturadas	2.7 g	-
Hidratos de carbono	64 g	-
De los cuales		
- Azúcares	39 g	-
Proteínas	3.1 g	-
Sal	0.20 g	-

Buscar en supermercados tartas para tener una ida.





De la teoría a la práctica Comer fuera DURANTE

EL ANTES

Planificar antes la salida

¿Dónde voy a ir?

Pensar las elecciones
que haría

Buscar en casa alimentos
similares

EXPERIMENTAR

DURANTE

Entender la situación y
acompañarme

Preguntar

La bebida

Saber gestionar el postre

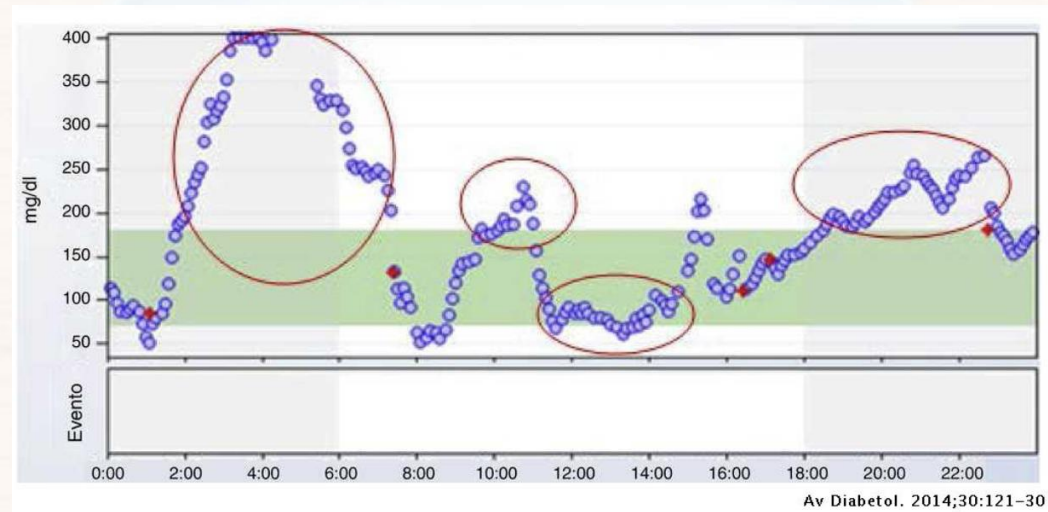
DURANTE

Entender la situación y
acompañarme



De la teoría a la práctica. Comer fuera DESPUÉS

Ser consciente que puede que las glucemias no sean igual que los días que se sale y no torturarse psicológicamente por ello.



¿De qué nos sirve evaluar las tendencias del perfil glucémico ambulatorio? Eva Solá Izquierdo. Avances en diabetología. Vol 30. num 5. 2014



De la teoría a la práctica Comer fuera DURANTE

EL ANTES

Planificar antes la salida

¿Dónde voy a ir?

Pensar las elecciones
que haría

Buscar en casa alimentos
similares

EXPERIMENTAR

DURANTE

Entender la situación y
acompañarme

Preguntar

La bebida

Saber gestionar el postre

DURANTE

Entender la situación y
acompañarme

Facilitar las cosas con la
alimentación



De la teoría a la práctica. Comer fuera DESPUÉS



Utilizar comidas más bajas en hidratos de carbono



Utilizar alimentos (ricos en hco) que suelo manejar.
1fajita = 1,5R



Utilizar hidratos de carbono de absorción lenta



De la teoría a la práctica Comer fuera DURANTE

EL ANTES

Planificar antes la salida

¿Dónde voy a ir?

Pensar las elecciones
que haría

Buscar en casa alimentos
similares

EXPERIMENTAR

DURANTE

Entender la situación y
acompañarme

Preguntar

La bebida

Saber gestionar el postre

DURANTE

Entender la situación y
acompañarme

Facilitar las cosas con la
alimentación

Beber abundante agua

Hacer ejercicio





De la teoría a la práctica SALIDAS FUERA

ADMINISTRACIÓN INSULINA

Consulta con tu equipo
experto en diabetes

HERRAMIENTAS DIETÉTICAS

Planificar antes la salida

¿Dónde voy a ir?

Pensar las elecciones
que haría

Probar en casa alimentos
similares

EXPERIMENTAR

SALUD MENTAL

Pensar en el bienestar y
en estar "tranquilo" y
disfrutar ante todo.



De la teoría a la práctica. Relación con la comida

LA RELACIÓN CON LA COMIDA



De la teoría a la práctica. Relación con la comida

mariapsicodiabetes

...

1/10

“Desde que tengo diabetes, mi relación con la comida ha empeorado”

María
Psicodiabetes

mariapsicodiabetes

...

De hecho, la investigación señala que **el paciente con DM1 tiene un riesgo 33 veces mayor de desarrollar un TCA en comparación con las personas sin diabetes**

habiéndose visto que, a más años con la DM1, mayor es este riesgo.

María
Psicodiabetes

mariapsicodiabetes

...

¿Cómo no va a ser así si para una buena gestión de esta condición tenemos que llevar a cabo conductas que en otras personas tendrían la etiqueta de obsesivas?

Pesar los alimentos, fijarnos en los HC, calcular cantidades...

María
Psicodiabetes

mariapsicodiabetes

...

¿Cómo no vamos a ver en ocasiones la comida como un instrumento para gestionar nuestra glucemia?

Si a veces tenemos que comer sin hambre porque estamos en hipoglucemia, o tener que comer otra cosa diferente porque estamos en hiperglucemia

María
Psicodiabetes





De la teoría a la práctica. Relación con la comida



mariapsicodiabetes



Ahora bien ¿cómo puedo valorar si, más allá de estos momentos puntuales, **mi relación con la comida desde que tengo diabetes no es buena?**

- Si sientes malestar/culpa tras comer ciertos alimentos, especialmente tras ver el efecto en tu glucemia
- Si has dejado de comer varios alimentos por el efecto que tienen en tu glucemia y esto te provoca malestar
- Si la frecuencia e intensidad de los pensamientos sobre la comida ha ido en aumento últimamente y/o esto te provoca un malestar
- Si has restringido planes para debido al malestar emocional que te supone intentar gestionar una comida fuera de casa

Y todo esto es **mantenido en el tiempo**, no dura unos días o semanas o está ligado a una circunstancia puntual (pe. una época de estrés o un cambio de bolis a bomba)

María
Psicodiabetes



De la teoría a la práctica. Relación con la comida

 diabefem

3 HÁBITOS de la cultura de la dieta normalizados en diabetes



 diabefem

1 PESAR LA COMIDA



Con diabetes tipo 1 tienes que pesar (o conocer el peso aproximado) la comida para conocer la cantidad de hidratos de carbono. De esta manera (junto con tu ratio) sabes cuánta insulina te tienes que poner.



 diabefem

3 CULPABILIZAR ALIMENTOS



Los alimentos no son “buenos” ni “malos”, sino que todo depende de factores como: cantidad de alimento, frecuencia con que lo tomes, si haces ejercicio, tu salud mental... prohibir alimentos no es la solución (en la mayoría de los casos).





De la teoría a la práctica. Relación con la comida

¿QUÉ SIGNIFICA LA COMIDA PARA TI?

ANGUSTIA

ANSIEDAD

RABIA

NO DESCANSAR

ESTAR PENDIENTE

CALCULOS

INESTABILIDAD



De la teoría a la práctica. Relación con la comida

A VECES AL CENTRARSE TANTO EN QUE DEBO O NO DEBO COMER

Olvidamos

QUE QUIERO Y NO QUIERO COMER



WORKSHOP DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA PARA PERSONAS CON DIABETES MELLITUS TIPO 1

De la teoría a la práctica. Relación con la comida

42

Factors that affect Blood Glucose

FOOD

- ↑↑ 1 Carbohydrate quantity
- ↑ 2 Carbohydrate type
- ↑ 3 Fat
- ↑ 4 Protein
- ↑ 5 Caffeine
- ↓↑ 6 Alcohol
- ↓↑ 7 Meal timing
- ↑ 8 Dehydration
- ? 9 Personal microbiome

MEDICATION

- ↓ 10 Medication dose
- ↓↑ 11 Medication timing
- ↓↑ 12 Medication interactions
- ↑↑ 13 Steroid administration
- ↑ 14 Niacin (Vitamin B3)

ACTIVITY

- ↓ 15 Light exercise
- ↓↑ 16 High-intensity & moderate exercise
- ↓ 17 Level of fitness/training
- ↓↑ 18 Time of day
- ↓↑ 19 Food and insulin timing

BIOLOGICAL

- ↑ 20 Too little sleep
- ↑ 21 Stress and illness
- ↓ 22 Recent hypoglycemia
- ↑ 23 During-sleep blood sugars
- ↑ 24 Dawn phenomenon
- ↑ 25 Infusion set issues
- ↑ 26 Scar tissue / lipodystrophy
- ↓ 27 Intramuscular insulin delivery
- ↑ 28 Allergies
- ↑ 29 A higher BG level (glucotoxicity)
- ↓↑ 30 Periods (menstruation)
- ↑↑ 31 Puberty
- ↓↑ 32 Celiac disease
- ↑ 33 Smoking

ENVIRONMENTAL

- ↑ 34 Expired insulin
- ↓↑ 35 Inaccurate BG reading
- ↓↑ 36 Outside temperature
- ↑ 37 Sunburn
- ? 38 Altitude

BEHAVIOR & DECISIONS

- ↓ 39 More frequent BG checks
- ↓↑ 40 Default options and choices
- ↓↑ 41 Decision-making biases
- ↓↑ 42 Family and social pressures

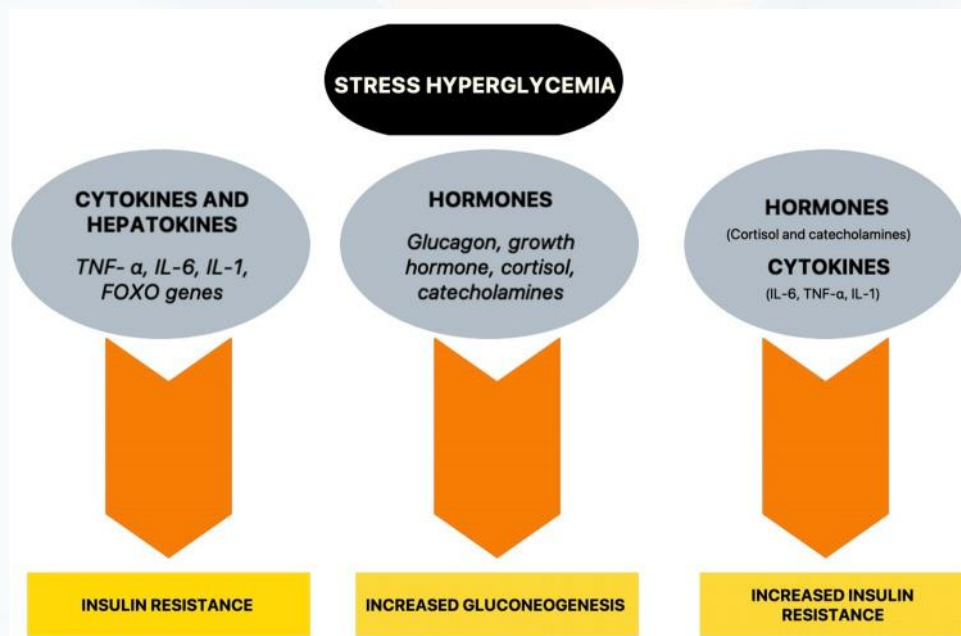
The arrows show the general effect these 42 factors seem to have on blood glucose based on scientific research and/or our experiences at diaTribe. However, not every individual will respond in the same way, so the best way to see how a factor affects you is through your own data: check your blood glucose more often with a meter or wear a CGM and look for patterns.





De la teoría a la práctica. Relación con la comida

Que genera en la persona el evento antes, durante y después tendrá una repercusión e la glucemia



HIPERGLUCEMIAS EMOCIONALES

Cuando ponerte MÁS INSULINA NO es la SOLUCIÓN

@mariapsicodiabetes

⚠ Este post es meramente educativo, consulta con tu endocrino cómo actuar en tu caso concreto ⚠

Stress-Induced Hyperglycemia: Consequences and Management. Deepanjali Vedantam, Devyani S Poman, Lakshya

Motwani, Nailah Asif, Apurva Patel, and Krishna Kishore Anne. National library of medicine. 2022



De la teoría a la práctica. Relación con la comida





De la teoría a la práctica. Relación con la comida

Las personas con diabetes tenéis todo el derecho a disfrutar de la comida, de las salidas y de los viajes aunque los resultados no sean los mejores.





De la teoría a la práctica. Relación con la comida

El principal cometido del profesional es acompañaros con los mejores consejos para poder gestionar de la mejor manera posible las glucemias.





MUCHAS GRACIAS!!!!

