



GUÍA DE ACTUACIÓN

Consejos generales de nutrición



DEBUT DIABETES TIPO 1

GEDIC

Grupo de Enfermeros Educadores en Diabetes Infantil de Cataluña

María Cristina Anguita. Hospital Sant Joan de Deu, Barcelona

Eulàlia Armengol. Hospital Materno-Infantil Vall d'Hebron, Barcelona

Montse Clavería. Hospital de Mataró, Mataró

Miguel Flores. CAP Balàfia, Lleida

Imma Gallach. Consorci Hospitalari Parc Taulí, Sabadell

Milagros Losada. Hospital Materno-Infantil Vall d'Hebron, Barcelona

Josefina Torrubiano. Hospital Sant Pau, Barcelona

Dibujos: Miguel Flores





GUÍA DE ACTUACIÓN

Consejos generales de nutrición



1. Debes seguir una **alimentación saludable y equilibrada como cualquier niño de tu edad** para conseguir el peso y crecimiento adecuados
2. Es importante que **conozcas el contenido nutricional** de los alimentos
3. La distribución de los alimentos con hidratos de carbono a lo largo del día **debe equilibrarse con la acción de la insulina y el ejercicio físico**
4. Los alimentos aportan diferentes nutrientes calóricos:

GRUPOS DE ALIMENTOS	NUTRIENTES PREDOMINANTES
Leche	Hidratos de carbono
Farináceos (pasta, legumbres, patatas, arroz, etc)	Hidratos de carbono
Fruta	Hidratos de carbono
Verduras	Hidratos de carbono
Alimentos protéicos (carne, pescado, huevos, etc)	Proteínas
Alimentos grasos (aceite, mantequilla, etc)	Grasas

En la alimentación es **muy importante** conocer el **contenido de hidratos de carbono** para facilitar el cálculo de la dosis de insulina. Para esto se utiliza el **concepto de ración**



1 ración de hidratos de carbono = 10g de hidratos de carbono

Clasificación de los alimentos

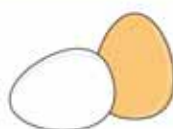
Hidratos de carbono



Grasas



desnatado



Proteínas



GUÍA DE ACTUACIÓN

Consejos generales de nutrición



Las necesidades calóricas se deben adecuar a la edad. Tu educadora te indicará el número de calorías/día y el número de raciones de hidratos de carbono.

TABLA DE CONTENIDOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR RACIONES

CANTIDAD DE ALIMENTO DE 1 RACIÓN

El peso de los alimentos es crudo y limpio. Las harinas pueden medirse ya cocidas.

LECHE (10-6-6-120)



200 ml de leche = 1 taza = 2 yogures

GRASAS (0-0-10-90)



1 cucharada de aceite, mayonesa
10 g de mantequilla, margarina
40 g aceitunas
30 g nata, crema de leche
15 g frutos secos

HARINAS (10-1,5-0-46)



60 g guisantes, habas
50 g patatas, boniatos
20 g legumbres (lentejas, garbanzos,...)
20 g pan, castañas
15 g tostadas, cereales de la leche
15 g arroz, sémola, harina
15 g pasta (de sopa, macarrones, fideos, espaguetis, canelones,...)

1 vaso medidor = 2 raciones en cocido

ALIMENTOS PROTÉICOS (0-10-5-85)



50 g de ternera, buey, pollo, conejo, cordero, cerdo
75 g pescado blanco/azul, marisco
40 g embutido
40 g queso: fresco, cremoso, seco
1 huevo

FRUTAS (10-0-0-40)



150 g melón, sandía, fresas, pomelo
100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, ciruelas, piña, kiwi, manzana
50 g plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, nísperos

VERDURAS (10-0-0-40)



300 g escarola, lechuga, endivias, acelgas, espinacas, espárragos, pepinos, berenjenas, tomates, setas, pimientos, col, coliflor, calabacín, judías verdes...
150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha, coles de bruselas

(Entre paréntesis respectivamente gramos de hidratos de carbono, proteínas, grasas y calorías por ración)

LOS ALIMENTOS DE CADA GRUPO SE PUEDEN INTERCAMBIAR. ASÍ ES LO MISMO TOMAR 150 G DE MELÓN QUE 100 G DE MANZANA



Centro



Teléfono

GEDIC