

## Tres Actividades Para Ayudar a Controlar la Diabetes Tipo 2

Estas tres actividades proporcionan ejemplos de cómo los profesionales de apoyo directo (DSP) pueden ayudar a las personas a las que apoyan a controlar su diabetes tipo 2.

### Introducción

Una persona con diabetes tipo 2 puede controlar su diabetes manteniendo un peso saludable, comiendo alimentos saludables y haciendo ejercicio regularmente.

Una dieta especial puede ayudar a las personas con diabetes a mantenerse saludables al tener el nivel correcto de azúcar en la sangre. Las personas con diabetes tipo 2 siempre deben consultar a su médico o nutricionista para ver si una dieta especial sería adecuada para ellos. Como parte del equipo de apoyo de alguien, puede ayudar a la persona que apoya a seguir su dieta asegurándose de que esté comiendo los alimentos correctos en las cantidades correctas. Aquí hay tres actividades comunes para ayudar a controlar la diabetes tipo 2: dos para dietas especiales y una para controlar el azúcar en la sangre.

### Plan Exchange List

Esta lista de intercambio separa los alimentos en diferentes grupos, como carnes, grasas y carbohidratos. El médico o nutricionista de un individuo puede darles un plan de comidas personal que enumere la cantidad de alimentos que debe comer cada grupo todos los días. Aquí hay una descripción básica de una lista de intercambio de Diabetes Educación:

Grupo alimenticio (una porción)	Carbohidrato (gramos)	Proteína (gramos)	Grasa (gramos)	Calorías
<b>I. Almidón / Pan</b>	15	3	Bien poca	80
<b>II. Carne</b>				
Bastante Magro	-	7	0-1	35
Magro	-	7	3	55
Medio - Graso	-	7	5	75
Alto - Graso	-	7	8	100
<b>III. Vegetal</b>	5	2	-	25
<b>IV. Fruta</b>	15	-	-	60
<b>V. Leche</b>				
Descremada	12	8	0-3	90
Baja en grasa (1-2%)	12	8	5	120
Entera	12	8	8	150
<b>VI. Grasa</b>	-	-	5	45

Las personas pueden usar una lista de intercambio para elegir sus comidas. Su plan de comidas personal puede indicar cuántos "intercambios" de carne, grasa o carbohidratos puede comer la persona en cada comida.

## Contando Carbohidratos

El conteo de carbohidratos le permite al DSP o al individuo apoyado saber la cantidad de carbohidratos incluidos en cada comida antes de comer. La mayoría de los alimentos envasados enumeran las cantidades de carbohidratos en la etiqueta. El médico de la persona les dirá cuánta insulina tomar para la cantidad de carbohidratos que planean comer.



Para esta caja de pasta, podemos ver que una porción es 1/8 del contenido de la caja o 2/3 de una taza. Esa porción tiene:

1. 230 calorías
2. 37g de carbohidratos

Si una comida fuera a incluir espagueti y albóndigas, ¿podría averiguar la cantidad total de carbohidratos en esa comida?

Ingrediente (una porción)	Calorías	Carbohidratos
Pasta	230	37g
Albóndigas preparadas con carne magra	200	18g
Salsa de tomate	60	10g
Queso parmesano rallado	100	1g
<b>TOTAL</b>	<b>590</b>	<b>56g</b>

Los carbohidratos generalmente proporcionan alrededor del 45-65% de las calorías diarias de una persona. Para la mayoría de las personas con diabetes tipo 1, una cantidad razonable de carbohidratos para incluir cada día es de 150-250 gramos. La ingesta de carbohidratos se puede distribuir durante todo el día para equilibrar los niveles de azúcar en la sangre.

## Autocomprobaciones de Azúcar en la Sangre

Esta tercera actividad implica tener un registro de los niveles de azúcar en la sangre del individuo. Cada sección explica cuándo controlar el azúcar en la sangre: antes de cada comida, 1 a 2 horas después de cada comida y antes de acostarse. Cada vez que se verifica el nivel de azúcar en la sangre, se deben registrar la fecha, la hora y los resultados. Este registro de azúcar en la sangre se puede compartir durante las visitas de atención médica. ¡Reforzar los objetivos de mantener una dieta saludable y mantener un registro diario de azúcar en la sangre con la persona que apoya!

	Fecha	Hora	Resultado
<b>Mi nivel de azúcar en la sangre antes de las comidas:</b>  Meta habitual 80 a 130 * Mi meta _____			
<b>Mi nivel de azúcar en la sangre 1-2 horas después de las comidas:</b>  Objetivo habitual por debajo de 180 * Mi meta _____			
<b>Mi nivel de azúcar en la sangre a la hora de dormir:</b>  Objetivo habitual de 110 a 150 * Mi meta _____			

\* Los objetivos de azúcar en la sangre pueden ser diferentes para los adultos mayores (mayores de 65 años), para las personas diagnosticadas con diabetes durante muchos años o para aquellos que tienen otros problemas de salud como enfermedades cardíacas.

## Recursos adicionales

- Lista completa de intercambio de Diabetes Education: [https://diabetesed.net/page\\_files/THE-DIABETIC-EXCHANGE-LIST.pdf](https://diabetesed.net/page_files/THE-DIABETIC-EXCHANGE-LIST.pdf)
- Contando carbohidratos (de la Universidad de California, San Francisco): <https://dttc.ucsf.edu/living-with-diabetes/diet-and-nutrition/understanding-carbohydrates/counting-carbohydrates/>
- Del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes/4-steps>