

DIABETES DE TIPO 1

División Médica Misional 1-800-777-1647

*¿Qué es? ¿Cómo
tratarla?*

Introducción a la diabetes de tipo 1:

Esta es una lista de preguntas para hacerle a un diabético y ver cuán bien está cuidando de su dolencia, así como una explicación de por qué hacerlas.

1. ¿Qué resultados obtuvo en su última A1C? La A1C es una prueba que mide el nivel de glucosa almacenada en las células sanguíneas. El resultado es el promedio de azúcar en sangre de los últimos tres meses. (Consulte la tabla de este folleto para ver las conversiones de la A1C).
 - a. El nivel de azúcar en sangre de una persona que no es diabética oscila entre 90 – 120 mg/dl.
 - b. La A1C es una medición del porcentaje de glucosa presente en una célula sanguínea y por la general se sitúa entre el 6% y el 12%, cifras que se traducen en un promedio de azúcar en sangre. (Ej. 6% = 126 mg/dl y 12% = 298 mg/dl)

El objetivo de un diabético es tomar insulina en la cantidad correcta con cada comida para mantener el nivel de azúcar en sangre tan cerca de lo normal como le sea posible. Cada persona es diferente y tomará cantidades y tipos diferentes de insulina para gestionar el azúcar de su sangre.

2. ¿Cuál es su nivel óptimo de azúcar en sangre? Para algunas personas será 120 mg/dl, mientras que para otras será estar por debajo de 150 mg/dl. El nivel lo personaliza el diabético con su médico.

Los diabéticos que toman insulina suelen padecer dos afecciones: hipoglucemia e hiperglucemia. (Hipo = Bajo; Hiper = Alto). Si un diabético no toma suficiente insulina, tendrá un nivel alto de azúcar en la sangre. Con el tiempo, la hiperglucemia daña el cuerpo lentamente y muchos diabéticos se permiten tener niveles altos de azúcar en sangre para evitar el riesgo de hipoglucemia o un nivel bajo de azúcar. Los síntomas de la hiperglucemia son: sensación de letargo, dolores musculares, mal aliento y visión borrosa. Si una persona diabética tiene un promedio de azúcar en sangre superior a 180 mg/dl, es como tener caramelo corriéndole por el flujo sanguíneo. El corazón tiene que trabajar más y con el tiempo se daña el sistema circulatorio. Los diabéticos deben controlarse los pies y la vista con regularidad. Las zonas donde las venas son más pequeñas son las que se dañan primero debido a la mala circulación causada por los niveles altos de azúcar en la sangre. Los diabéticos que, de manera continuada, tienen niveles altos de azúcar en sangre no se sienten bien y tras un período largo pueden quedar en coma porque el cuerpo empieza a dejar de funcionar. Esto sucede tras varios meses de una mala gestión del azúcar en sangre.

La hipoglucemia (niveles bajos de azúcar) es lo que más teme un diabético. Por lo general sucede con rapidez, en cuestión de minutos, cuando el diabético toma demasiada insulina para la cantidad de alimentos que ha comido. Los síntomas de la hipoglucemia varían según la persona y pueden ser graves.

3. ¿Qué síntomas tiene cuando se nota hipoglucémico (con niveles bajos de azúcar)? Los síntomas típicos suelen ser: sudores fríos, dificultad en el habla, convulsiones y cambios en la personalidad. A menudo la gente con niveles bajos de azúcar da la impresión de estar borracha.

La mayoría de las personas tienen indicios de que les está bajando el azúcar y son conscientes de ello. Esta es una buena información para compartir con el compañero.

Actualmente, la mayoría de los diabéticos de tipo 1 tienen una bomba de insulina para gestionar su diabetes; no es que sea así con todos, pero suele ser lo habitual. Esta pregunta es para los diabéticos que llevan una bomba, aunque puede modificarse para quienes no la tengan.

4. ¿Cuál es su plan de emergencia si le falla la bomba o su fuente principal de insulina? Una bomba es un dispositivo electrónico que puede dañarse, perderse o tener que ser devuelto por presentar un defecto. La insulina puede estropearse con el paso del tiempo; debe conservarse siempre en el frigorífico.

Siempre debieran tener un segundo envase de insulina y, por norma, tener también al menos un mes de suministro de medicación y bombas. Por lo general, si falla la bomba debieran sentirse cómodos inyectándose ellos mismos la insulina con una jeringuilla, y debieran contar con un aprovisionamiento de estas. (Como una caja de 100 jeringuillas desechables). A veces puede resultar difícil encontrar suministros para diabéticos de noche o durante el fin de semana cuando la farmacia está cerrada. Es importante que nunca estén a punto de quedarse sin suministros.

5. ¿Qué cantidad tienen de medicación y suministros de bombas? ¿Para un mes? ¿Para tres meses? ¿Cómo tienen pensado obtener los suministros que necesitan cuando sólo les quedan para un mes?

Si la respuesta es que sus padres van a mandárselos cuando los necesiten, deberá prestarles atención extra. Necesitan ser capaces de conseguir sus propios suministros. Muchos dispondrán de cuentas con farmacias para el envío de suministros por correo y sólo precisan llamar cuando los necesiten y los recibirán en casa al día siguiente. Es ilegal que los padres manden medicamentos por correo; además, la insulina debe mantenerse fría, pero no congelada.

Tal vez no sea una buena idea enviar los suministros de insulina a la casa de la misión ya que podría suponer tener que viajar de urgencia al área para realizar una entrega especial y los contenidos del paquete deben ponerse en el frigorífico nada más llegar. Los suministros para diabéticos deben pedirse la semana anterior o posterior a los traslados. Así se evitará tener que hacer un viaje urgente.

6. ¿Saben qué farmacias aceptan su seguro médico? No todas las farmacias trabajan con todas las aseguradoras. Cuando lleguen al área que les ha sido asignada deben encontrar una farmacia que acepte su seguro.
7. ¿Cuentan con una tarjeta del seguro para sus suministros? ¿Cuentan con una copia de todas las recetas? ¿Tienen el teléfono de su médico y de la última farmacia que aceptó sus recetas?

Toda esta información es esencial para poder renovar las recetas. Dícales que no aguarden hasta que necesiten renovarlas para hacerse una idea de a dónde deben ir y lo que necesitan presentar. Lo último que necesitan es ir a una farmacia para renovar una receta y que les digan que tienen que

pagar cientos de dólares para recibir la medicación porque la farmacia no trabaja con su aseguradora. Haga que averigüen a cuánto asciende el copago cuando transfieran las recetas a la nueva farmacia. Haga que anoten el teléfono y la ubicación de la nueva farmacia porque la van a necesitar cuando se vayan a un área nueva y les haga falta transferir las recetas de nuevo.

8. Pídeles que le digan a usted lo que tienen pensado decirle a su nuevo compañero acerca del hecho de ser diabéticos. Pregúnteles si quieren que usted forme parte de la conversación. A algunas personas les avergüenza los riesgos potenciales de una bajada del azúcar en sangre y evitan hablar de ello. Concédales la oportunidad de practicar.

Algunos detalles sobre la terminología que emplean los diabéticos:

Caudal basal: Es el promedio de la insulina de fondo que se tiene programada en la bomba; se mide en unidades por hora y suele ser una cantidad pequeña que la bomba suministra de manera continua. Si no tuvieran una bomba, se trata de una insulina de mayor duración que toman una vez al día.

Bolo: El diabético se administra un bolo de insulina antes de comer. Deben calcular cuánta insulina necesitan dependiendo de la cantidad que vayan a comer. Tomar insulina antes de comer es importante ya que permite que esta esté en su sistema antes de que el azúcar en sangre empiece a subir. Si aguardan a después de comer, la insulina accederá al sistema cuando el azúcar en sangre sea realmente elevado, lo cual supone un control pobre de la diabetes.

Período activo de la insulina: Cada tipo de insulina tiene un período de actividad diferente. Si se valen de una bomba, probablemente usen Novolog, Humalog o Apidra, una insulina de acción rápida que desaparece al cabo de dos horas. Quienes no utilizan una bomba emplean tipos diferentes de insulina con períodos de actividad también diferentes que podrían durar 8 horas o hasta 24 horas, y las usan de manera combinada para controlar el azúcar en sangre.

Ratio de carbohidratos: Actualmente, los diabéticos calculan cuánta insulina van a necesitar contando los carbohidratos de los alimentos que consumen. Los carbohidratos se convierten rápidamente en azúcar en sangre y surten la mayor influencia en el nivel de este. Las proteínas, las grasas y las verduras saludables también se transforman en azúcar en sangre pero a un ritmo mucho menor y de esto se hace cargo la insulina basal. El bolo que toman al comer se encarga del azúcar en sangre que procede de los carbohidratos de la dieta. Será un valor parecido a 7 gramos de carbohidratos por cada unidad de insulina.

9. ¿Qué ratio de carbohidratos utiliza cuando se administra insulina antes de comer? Debieran ser capaces de responder esta pregunta con rapidez y claridad. Si la respuesta no tiene sentido para usted, tal vez tampoco lo tenga para ellos y puede que necesiten atención extra.

Algunos valores típicos de los carbohidratos: Cada tipo de elemento es diferente, según sea el tamaño y su dulzura, por lo que los datos no son absolutos, sino aproximados. (Si precisa una lista exhaustiva de la cantidad de carbohidratos que hay en los alimentos, las librerías locales suelen vender libros de

recuentos de calorías y carbohidratos. Son de tamaño pequeño y fáciles de guardar, así como un gran recurso).

- 2 piezas de pan blanco (20 gramos)
- 1 manzana (30 gramos)
- 1 Big Mac (47 gramos)
- 1 ración grande de papas (patatas) fritas (66 gramos)

Se recomienda que comprueben el azúcar en sangre varias veces al día. Dependiendo de la persona, podrían tener que hacerse sólo dos pruebas o hasta seis diarias. Si la A1C está en el 7%, es un número suficiente de pruebas, pero si está por encima del 8% necesitan hacerse más. Los mejores momentos para hacerse las pruebas son:

- Nada más despertarse por la mañana
- Antes de cada comida
- Dos horas después de haber tomado un bolo de insulina
- Antes de dormir

La insulina de acción rápida tiene un período activo de dos horas. Si se hacen la prueba dos horas después de haberla tomado, sabrán si la estimación previa a la comida fue exacta. Si no se administraron suficiente, pueden tomar un bolo adicional a modo de corrección.

Si tiene un diabético con problemas para gestionar su nivel de azúcar en sangre, pídale que empiece a llevar un diario o a compartir con usted el que ya tiene. El diario/registro de un diabético debiera contener:

- La fecha/hora y los niveles de azúcar en sangre cada vez que se hacen la prueba.
- La fecha/hora y lo que comen, incluso la estimación de los gramos de carbohidratos.
- La fecha/hora de cuándo y cuánto bolo de insulina toman.

El diario o registro puede usarse para determinar si están calculando los carbohidratos de manera correcta. También permitirá determinar si realizan comprobaciones suficientes del azúcar en sangre y en el horario que mejor les permita gestionar dichos niveles.

10. ¿Qué debe llevar consigo el compañero de un diabético para ayudarlo durante una crisis de hipoglucemia?

- Tabletas de glucosa
- Cartones o bolsas de jugo (zumo)
- Caramelos (5 o 6)
- GU (lo hay en casi todas las tiendas. Es un producto deportivo que contiene 25 g de carbohidratos complejos y es muy recomendable).
- Miel
- Dosis de glucagón (sólo para cuando la persona no responde o está inconsciente).

Cosas que hay que tener en casa. Hágale saber a su compañero que estos alimentos son para ayudarle a tratar la diabetes y que no debe tomarlos sin la debida comunicación entre ambos.

- Jugo de naranja
- Jugo de uva
- Refrescos que no sean light ni diet
- Leche chocolatada
- Barras de caramelo

11. ¿Cuándo debe el compañero administrar una inyección de glucagón?

El **último** paso en el tratamiento de una crisis de hipoglucemia sería administrar una inyección de glucagón cuando el misionero diabético no responda o no coma. Una vez administrada, si la persona diabética está inconsciente, por lo general recuperará la consciencia en 5-20 minutos. Compruebe el azúcar en sangre para asegurarse de que su nivel se acerque a un rango normal.

- Siga monitorizando los niveles de glucosa en sangre.

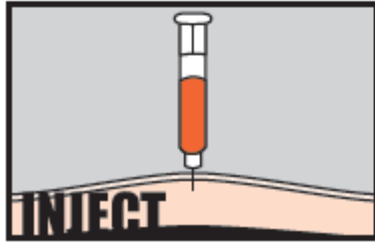
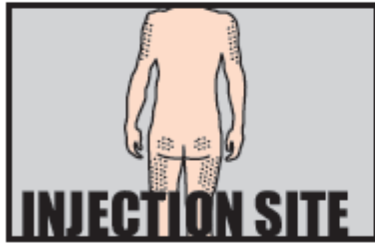
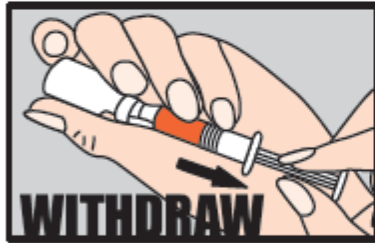
Si el azúcar en sangre se mantiene bajo y el diabético recupera la consciencia, llame al 911 o a su teléfono de emergencias para pedir ayuda. Asegúrese de decirles que le ha administrado glucagón.

| | |
|--|--|
| <p>Si empieza a notar una bajada de azúcar, pídale a su compañero que compruebe el nivel con un glucómetro. Aprenda a manejar el glucómetro por si su compañero estuviera incapacitado para hacerlo. Los síntomas de una bajada del azúcar en sangre incluyen algunos o todos los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debilidad - Temblores (estremecimientos) - Dolor de cabeza - Sensación de nerviosismo o ansiedad - Dificultad para pensar con claridad - Visión doble o borrosa - Ritmo cardíaco acelerado - Cansancio - Sudoración (apreciable) - Hambre - Sensación de irritabilidad o comportamiento extraño - Sensación de incomodidad <p>Cuando el azúcar en sangre es extremadamente bajo: debilidad, convulsiones, coma o desvanecimiento.</p> | <p>Si empieza a notar una bajada de azúcar, pídale a su compañero que compruebe el nivel con un glucómetro. Aprenda a manejar el glucómetro por si su compañero estuviera incapacitado para hacerlo. Los síntomas de una bajada del azúcar en sangre incluyen algunos o todos los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debilidad - Temblores (estremecimientos) - Dolor de cabeza - Sensación de nerviosismo o ansiedad - Dificultad para pensar con claridad - Visión doble o borrosa - Ritmo cardíaco acelerado - Cansancio - Sudoración (apreciable) - Hambre - Sensación de irritabilidad o comportamiento extraño - Sensación de incomodidad <p>Cuando el azúcar en sangre es extremadamente bajo: debilidad, convulsiones, coma o desvanecimiento.</p> |
| <p>¿Qué debe darle a su compañero cuando sus niveles de azúcar en sangre son bajos? (A elegir)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 tabletas de glucosa - ½ taza (115 ml) de jugo de fruta o un refresco normal (ni light ni diet) - 5 o 6 caramelos - 1 cucharada de azúcar (puede disolverse en agua) - 1 cucharada de miel o sirope (si no es capaz de sostener la cuchara con la miel pruebe a ponerla entre el labio inferior y los dientes y dejar que el azúcar se disuelva a través de las membranas mucosas). <p>El último paso sería administrar una inyección de glucagón cuando su compañero no responda o no coma. Una vez administrada, si su compañero está inconsciente, por lo general recuperará la consciencia en 5-20 minutos. Compruebe el azúcar en sangre de su compañero para asegurarse de que se aproxime a un rango normal, entre 90-120 mg/dl.</p> <p>Siga monitorizando los niveles de glucosa en sangre.</p> | <p>¿Qué debe darle a su compañero cuando sus niveles de azúcar en sangre son bajos? (A elegir)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 tabletas de glucosa - ½ taza (115 ml) de jugo de fruta o un refresco normal (ni light ni diet) - 5 o 6 caramelos - 1 cucharada de azúcar (puede disolverse en agua) - 1 cucharada de miel o sirope (si no es capaz de sostener la cuchara con la miel pruebe a ponerla entre el labio inferior y los dientes y dejar que el azúcar se disuelva a través de las membranas mucosas). <p>El último paso sería administrar una inyección de glucagón cuando su compañero no responda o no coma. Una vez administrada, si su compañero está inconsciente, por lo general recuperará la consciencia en 5-20 minutos. Compruebe el azúcar en sangre de su compañero para asegurarse de que se aproxime a un rango normal, entre 90-120 mg/dl.</p> <p>Siga monitorizando los niveles de glucosa en sangre.</p> |

Las de arriba son dos tarjetas que los misioneros pueden recortar y guardar en sus billeteras. Una es para el misionero diabético y la otra para su compañero.

Administering Glucagon

Treat, then follow district policy for emergency medical care.



1. Position the student on his or her side.
2. Remove the cap from the glass vial.
3. Pull the needle cover off the syringe.
4. Insert the needle into vial and inject the liquid.
5. Shake to dissolve.
6. Withdraw the glucagon solution back into the syringe and remove the needle from vial.
7. Check for air bubbles in the syringe. Tap any visible air to the top of the syringe and gently push on the plunger until the air is removed.
8. Insert the needle at a 90 degree angle and inject the glucagon into a large muscle (upper arm, thigh, or upper outer area of buttock).
9. Withdraw the needle and apply slight pressure to the injection site.
10. Keep the student positioned on his or her side.
11. Remain with the student until Emergency Medical Services (EMS) assumes control.

Cómo administrar glucagón

Adminístrelo y luego siga la normativa del distrito escolar para recibir atención médica de urgencia

| | |
|------------------------------|--|
| Retirar la tapa | <ol style="list-style-type: none">1. Sitúe al alumno a su lado.2. Retire la tapa del vial de cristal.3. Retire la tapa de la aguja de la jeringuilla. |
| Inyectar el líquido | <ol style="list-style-type: none">4. Inserte la aguja en el vial e inyecte el líquido5. Agite para disolver |
| Agitar | <ol style="list-style-type: none">6. Extraiga la solución de glucagón y retire la aguja del vial.7. Compruebe si hay burbujas de aire en la jeringuilla. |
| Extraer | <p>Golpee suavemente la jeringuilla para que asciendan las burbujas y luego presione el émbolo para extraer el aire.</p> <ol style="list-style-type: none">8. Inserte la aguja en un ángulo de 90 grados e inyecte el glucagón en un músculo grande (brazo, muslo o la parte superior de una nalga). |
| Lugar de la inyección | <ol style="list-style-type: none">9. Retire la aguja y aplique una ligera presión en el lugar de la inyección.10. Mantenga al alumno a su lado. |
| Inyectar | <ol style="list-style-type: none">11. Permanezca con el alumno hasta que el personal de los servicios de urgencia asuma el control. |

| Nivel óptimo de A1C | | | Nivel bueno de A1C | | | Nivel nominal de A1C | | |
|---------------------|-------|--------|--------------------|-------|--------|----------------------|-------|--------|
| Hba1c | mg/dl | mmol/l | Hba1c | mg/dl | mmol/l | Hba1c | mg/dl | mmol/l |
| 4 | 65 | 3,6 | 5 | 101 | 5,6 | 6 | 136 | 7,6 |
| 4,1 | 69 | 3,8 | 5,1 | 104 | 5,8 | 6,1 | 140 | 7,8 |
| 4,2 | 72 | 4 | 5,2 | 108 | 6 | 6,2 | 143 | 8 |
| 4,3 | 76 | 4,2 | 5,3 | 111 | 6,2 | 6,3 | 147 | 8,2 |
| 4,4 | 79 | 4,4 | 5,4 | 115 | 6,4 | 6,4 | 151 | 8,4 |
| 4,5 | 83 | 4,6 | 5,5 | 118 | 6,6 | 6,5 | 154 | 8,6 |
| 4,6 | 86 | 4,8 | 5,6 | 122 | 6,8 | 6,6 | 158 | 8,8 |
| 4,7 | 90 | 5 | 5,7 | 126 | 7 | 6,7 | 161 | 9 |
| 4,8 | 93 | 5,2 | 5,8 | 129 | 7,2 | 6,8 | 165 | 9,2 |
| 4,9 | 97 | 5,4 | 5,9 | 133 | 7,4 | 6,9 | 168 | 9,4 |

| A1C ligeramente alto | | | Nivel de A1C alto | | | A1C muy alto | | |
|----------------------|-------|--------|-------------------|-------|--------|--------------|-------|--------|
| Hba1c | mg/dl | mmol/l | Hba1c | mg/dl | mmol/l | Hba1c | mg/dl | mmol/l |
| 7 | 172 | 9,6 | 8 | 207 | 11,6 | 9,0 | 243 | 13,6 |
| 7,1 | 176 | 9,8 | 8,1 | 211 | 11,8 | 9,5 | 261 | 14,6 |
| 7,2 | 180 | 10 | 8,2 | 215 | 12 | 10 | 279 | 15,6 |
| 7,3 | 183 | 10,2 | 8,3 | 218 | 12,2 | 10,5 | 297 | 16,6 |
| 7,4 | 186 | 10,4 | 8,4 | 222 | 12,4 | 11 | 314 | 17,5 |
| 7,5 | 190 | 10,6 | 8,5 | 225 | 12,6 | 11,5 | 332 | 18,5 |
| 7,6 | 193 | 10,8 | 8,6 | 229 | 12,8 | 12 | 350 | 19,5 |
| 7,7 | 197 | 11 | 8,7 | 232 | 13 | 12,5 | 368 | 20,4 |
| 7,8 | 200 | 11,2 | 8,8 | 236 | 13,2 | 13 | 386 | 21,4 |
| 7,9 | 204 | 11,4 | 8,9 | 240 | 13,4 | 13,5 | 403 | 22,4 |

Esta es una copia de los niveles de A1C y su conversión. Puede ver que un A1C de 8 o superior se considera alto, está en la zona roja y no queremos que los misioneros estén ahí. La segunda columna es el promedio de azúcar en sangre que el diabético ha tenido durante los últimos tres meses. Recorte las tablas y guárdelas para consultarlas en el futuro. **Recuerde que la Asociación Estadounidense de Diabéticos recomienda un A1C de 7,5 o inferior para las personas de 13 a 20 años.**

| | | |
|---|---------------|--|
| NIVEL NORMAL DE AZÚCAR EN SANGRE | 70-130 | No hacen falta ajustes |
| 1-2 horas después de cada comida | Menos de 180 | Debe tomarse insulina antes de comer. La insulina que se toma antes de la comida no alcanza su máximo hasta dentro de dos horas, por lo que aguardar a después de comer crea un nivel innecesariamente alto de azúcar en sangre y una gestión incontrolada. |
| Nivel alto de azúcar en sangre | 180 o más | Si su sangre supera 180 durante más de una semana, o si tiene dos lecturas consecutivas superiores a 300, llame a su médico. |
| Nivel bajo de azúcar en sangre | Inferior a 70 | <p>Compruebe su azúcar en sangre siempre que tenga síntomas de niveles bajos. Si el nivel es inferior a 70mg/dl, trátase de inmediato. Coma algo que tenga unos 15 gramos de carbohidratos. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 tabletas de glucosa • ½ taza (115 ml) de jugo de fruta o un refresco normal (ni light ni diet) • 5 o 6 caramelos • 1 cucharada de azúcar a granel o disuelta en agua • 1 cucharada de miel o sirope <p>Aguarde 15 minutos antes de comer más. Tenga cuidado y no coma demasiado; puede provocarle una subida del azúcar en sangre y aumento de peso.</p> <p>Compruebe sus niveles de azúcar en sangre.</p> <p>Si no se siente bien transcurridos 15 minutos y el azúcar en sangre sigue siendo bajo (inferior a 70 mg/dl), vuelva a comer algo que contenga 15 gramos de carbohidratos.</p> <p>Tal vez necesite comer un refrigerio con carbohidratos y proteína si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su azúcar en sangre está en un rango más seguro (por encima de 70 mg/dl) y • va a tardar más de una hora en volver a comer <p>Si los pasos para subir el azúcar en sangre no funcionan, llame a su médico de inmediato.</p> |

CONSEJOS PARA HACER LA COMPRA

Consejos para hacer la compra

- Cuando vaya a la tienda, escoja carnes magras.
- Si hubiera grasa en la carne, corte el exceso.
- La carne picada de pavo tiene menos calorías que la de hamburguesa y puede estar igualmente buena con las especias adecuadas. Si no puede tomar carne picada de pavo, consiga el tipo más magro de carne para hamburguesa que le sea posible (85/15 o mejor).
- Los alimentos más sencillos y convenientes siempre tienen más calorías que los cocinados en casa; además, se queman calorías al cocinarlos.
- Puede hacer la mayoría de la compra en el perímetro externo de la tienda de comestibles. Tenga preparada una lista y cíñase a ella; así evitará esos productos “extra” que sin duda sabotearán sus intentos de ahorrar y seguir una dieta.
- Hornear y cocinar a la plancha son las dos mejores maneras de preparar los alimentos. Las frituras no son nunca una buena opción. Evite los aceites vegetales y use aceite de oliva virgen extra.
- La canela y la nuez moscada son algunos de los condimentos favoritos en ciertas épocas, pero lo mejor de ambas especias es que no sólo aportan un gran sabor sino que son muy beneficiosas. La canela contribuye a mejorar la capacidad de respuesta del organismo a la insulina (ideal para diabéticos del tipo 2) y la nuez moscada ayuda al cuerpo a eliminar toxinas.
- Es imposible equivocarse con la mayoría de las frutas y verduras, pues son ricas en azúcares naturales y nutrientes. Los mangos son los que más azúcar aportan. Las manzanas, los plátanos, las naranjas, los arándanos, las frambuesas, las fresas y las uvas son muy buenas. Las verduras verdes apenas tienen calorías.
- Evite consumir bebidas azucaradas. Siempre procure evitar beber calorías. Aléjese de las bebidas energéticas y productos como Gatorade, ya que son calorías vacías. El agua es su mejor amigo. Acuérdesse de beber agua AL MENOS cada hora o beba 8 vasos (2 litros) de agua al día.
- Si le gusta la Coca-Cola, imagínese beber 32 azucarillos, ya que esa es la cantidad de azúcar que hay en su bebida, aunque sin ningún valor nutricional.

La Asociación Estadounidense de Diabéticos ha preparado esta lista de la compra

Refrigerador

- Fruta (unas piezas de su fruta favorita)
- Verduras (unas piezas de sus verduras favoritas —evite las que tengan almidón)
- Leche desnatada (1%)
- Yogur sin grasa o bajo en grasas
- Huevos
- Requesón bajo en grasa
- Queso poco graso
- Carnes magras y bajas en sal para bocadillos, como pavo, jamón cocido o carne asada

Congelador

- Fruta congelada
- Verduras congeladas
- Filetes de pescado o marisco
- Pechugas de pollo congeladas (sin hueso ni piel)
- Comidas congeladas (bajas en sodio, para cuando tenga poco tiempo para cocinar)

Armarito de especias

- Pimienta
- Especias (sus favoritas)
- Hierbas secas o mezclas de especias sin sal
- Compuestos de especias de Mrs. Dash
- Aerosoles para cocinar
- Aceite vegetal (para usos muy esporádicos)
- Aceite de oliva

Alhacena

- Verduras enlatadas
- Frutas enlatadas (en su jugo)
- Alubias enlatadas (bajas en sodio, si es posible)
- Alubias fritas bajas en grasa
- Atún o salmón enlatado
- Copos de avena instantáneos o de cocción rápida
- Cereales integrales (sin azucarar)
- Arroz integral (marrón)
- Pasta (pruebe la de trigo integral)
- Pan blanco o de pita 100% integral
- Fruta deshidratada
- Frutos secos sin sal
- Crema de cacahuete (maní) natural u otra crema de frutos secos
- Semillas
- Popitas o palomitas (sin sal, para microondas)
- Papas o patatas (blancas o batatas)
- Salsa de espagueti