



# Capacitando a la comunidad sobre nutrición y diabetes utilizando el libro cómic de MCN

Wendy Shelly RDN, CDCES, LDN  
Union Community Care  
Lancaster, PA

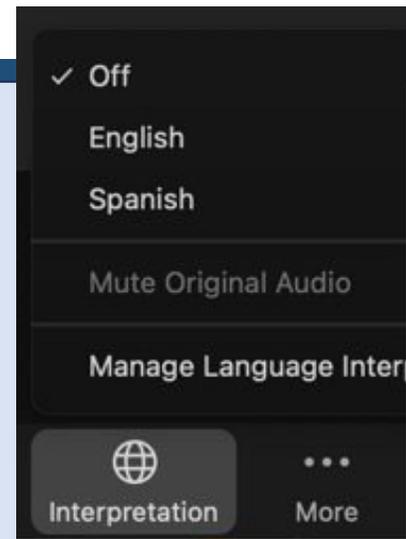


Seleccionando el idioma en el que quieres escuchar

## ZOOM INTERPRETACIÓN SIMULTÁNEA

En la barra de herramientas Zoom de su ordenador, haga clic en el **ícono Interpretación (ícono del globo terráqueo)**. Seleccione el idioma que desee en el menú emergente. **Este será el idioma que escuche durante la presentación.**

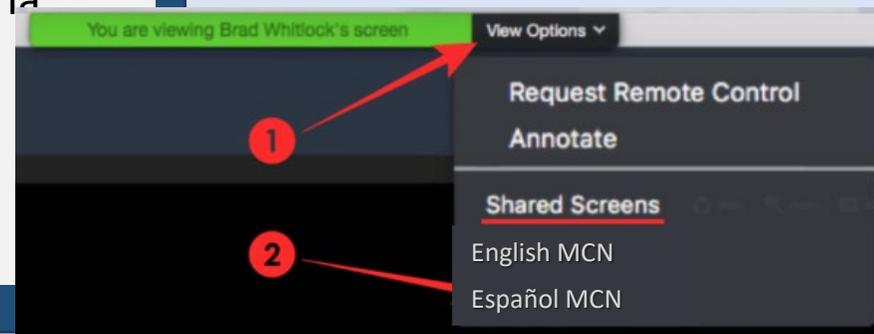
Desde su **teléfono móvil**, haga clic en "más opciones" y seleccione Interpretación para elegir el idioma deseado.



Seleccionando la pantalla del idioma de visualización preferida

En la parte superior (centro) de su pantalla, haga clic en la pestaña "Ver Opciones" / "View Options"

En el menú desplegable, seleccione el lenguaje de la presentación que desea ver



# Objetivos de aprendizaje

## Al final de esta presentación van a poder:

- Entender la importancia de una alimentación saludable para el manejo de la diabetes.
- Reconocer la relación entre la comida, las bebidas, la actividad y el nivel de azúcar en la sangre.
- Familiarizarse con una dieta saludable para personas con la diabetes.



Cuidar bien a las  
personas con la  
diabetes  
es decir, cuidar  
bien a nuestra  
comunidad,  
nuestras familias  
y a nosotros  
mismos.

# La comida y el azúcar

---

¿Cuál es la relación entre los alimentos y los niveles de azúcar en sangre?

- Los carbohidratos se convierten en azúcar en la sangre, y este azúcar es la gasolina para el cuerpo.
- Los carbohidratos son necesarios y buenos, pero si no hay insulina o no hay suficiente insulina, es necesario mantener los carbohidratos moderados y balanceados durante el día.



# La comida y el azúcar

¿Cuándo afectan los  
carbohidratos al nivel de azúcar  
en la sangre?

- ✓ 1-2 horas después de comer es  
el mejor momento para ver el  
efecto de una comida en el  
azúcar en la sangre.

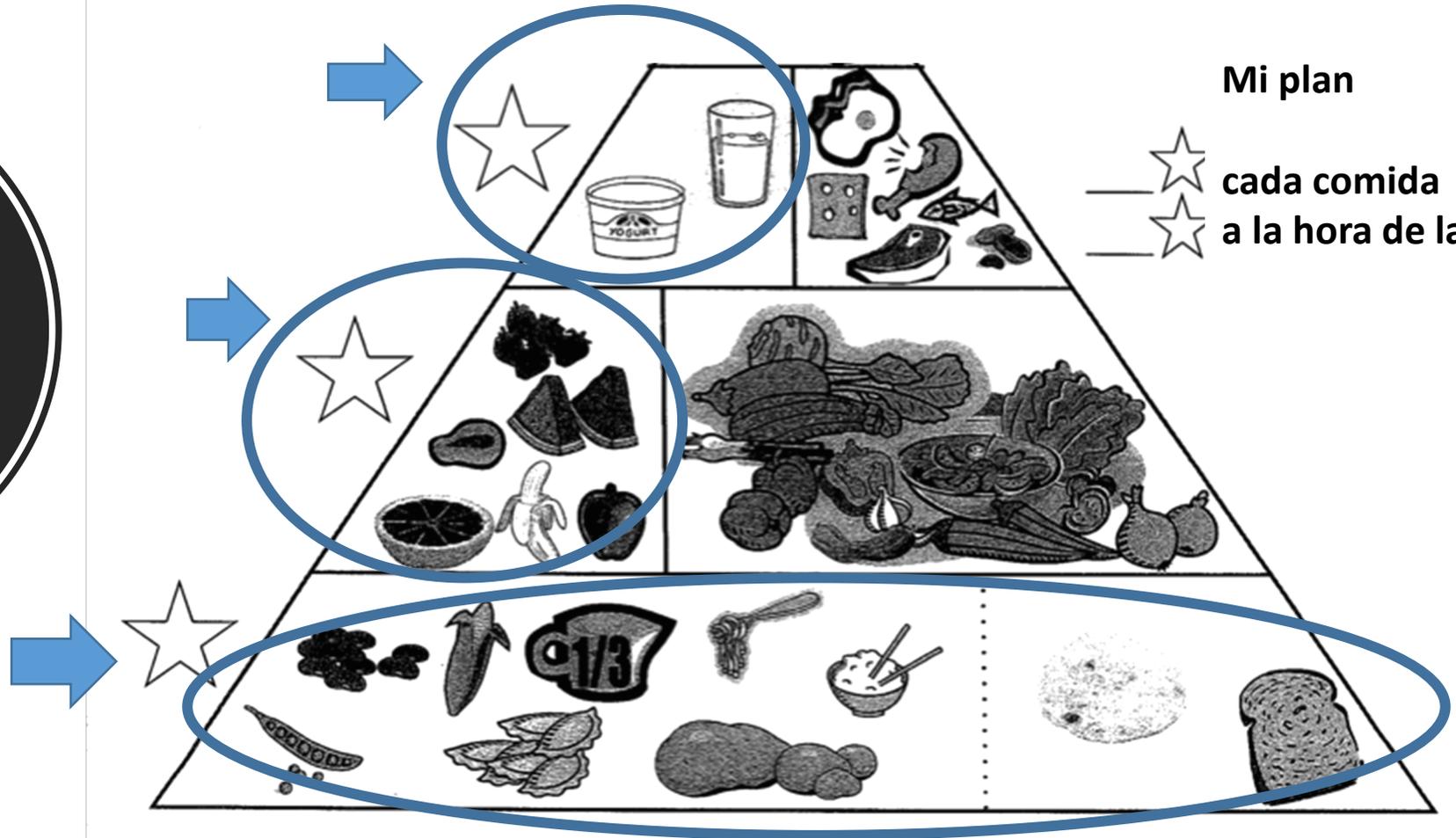


# Pirámide Nutricional de la Diabetes



Mi plan

- ☆ cada comida
- ☆ a la hora de la merienda

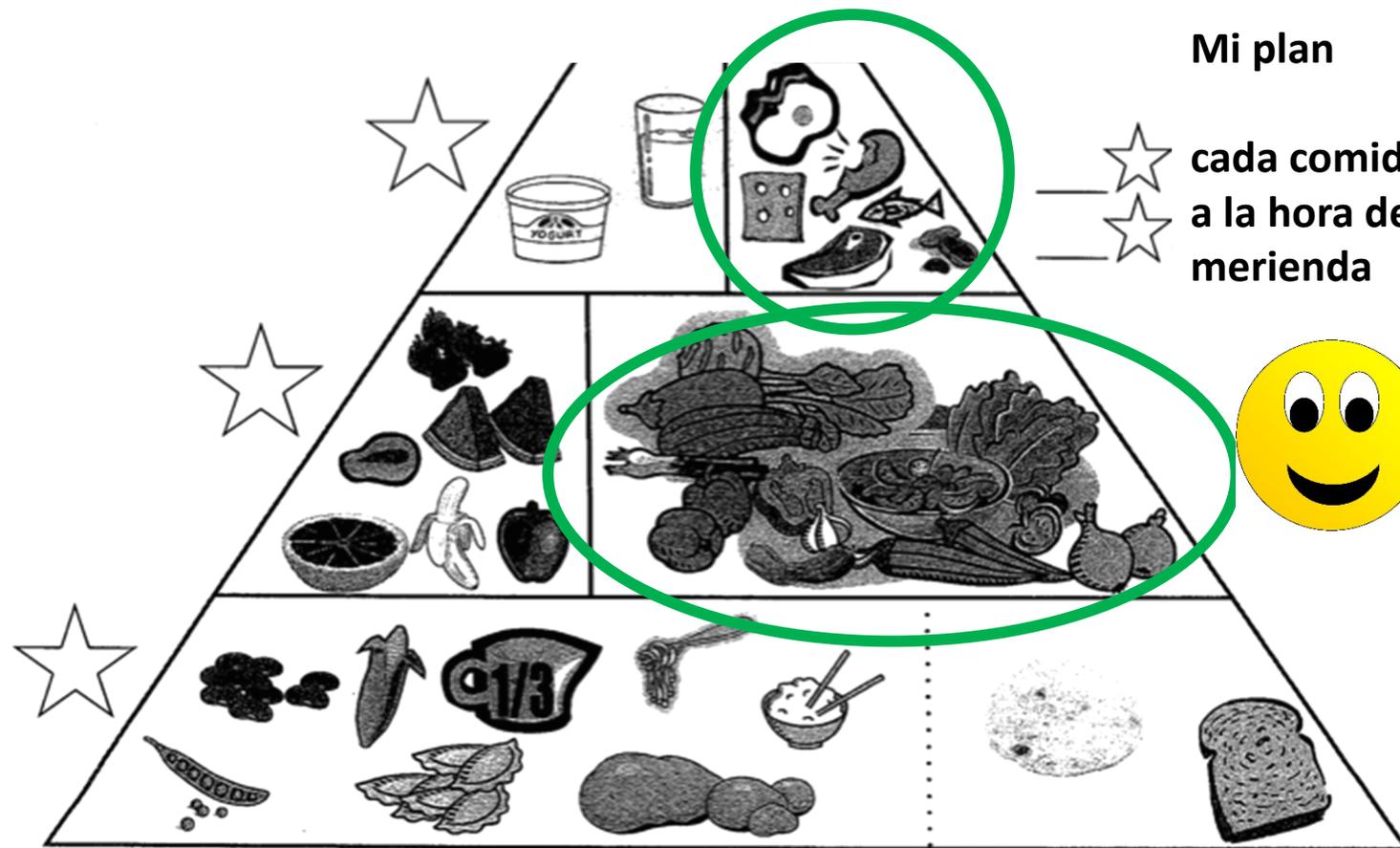


¿Dónde se encuentran los carbohidratos?

# Pirámide Nutricional de la Diabetes

**Mi plan**

—★ cada comida  
—★ a la hora de la merienda



Estas comidas son bajas en carbohidratos así que no suben el azúcar de la sangre



Los carbohidratos en las bebidas y su impacto en los niveles de azúcar en la sangre



¿Cuánta azúcar hay en tu bebida?

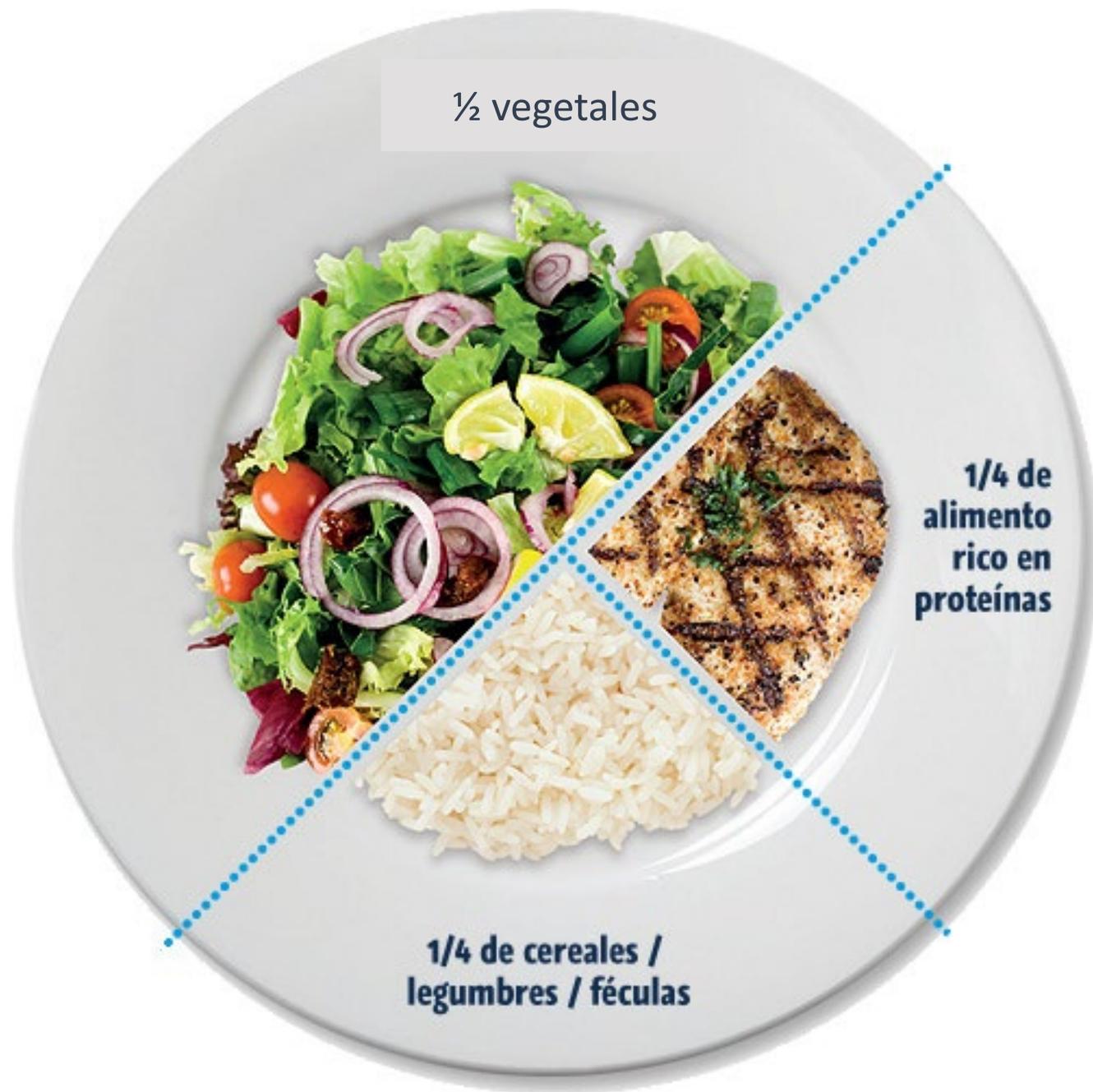


Algunas opciones  
bajas en  
carbohidratos para  
personas quienes  
creen que es  
imposible beber  
agua

El método  
del plato  
para  
planificar  
comidas



El método  
del plato  
para  
planificar  
comidas



# 1 Revisa el tamaño de la porción

#2 Revisa el total de carbohidratos

<b>Galletitas tostadas saladas</b>	
<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño de Porción 28g. (como 42 galletitas tostadas saladas)	
Porciones por Recipiente 15 quince	
<b>Cantidad Por Porción</b>	
<b>Calorías</b> 110	Calorías de Grasa 10
<b>% De Valor Diario*</b>	
Grasa total 1g	1 %
Grasa saturada 0g	0 %
Trans grasa 0g	
Colesterol 0mg	0 %
Sodio 440mg	18 %
total de carbohidratos 21g	7 %
Fibra dietética 1g	4 %
azúcares 1g	
Proteína 3g	
vitamina A 0%	vitamina C 0%
Calcio 0%	hierro 10%
*El Porcentaje del Valor Diario se basa en una dieta de 2,000 calorías al día. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.	

En general, uno puede comer:

30-45 gramos de total carbohidratos en cada comida y

15 gramos de total carbohidratos en cada bocadillo

# Creencias comunes de la dieta para la DM

Las personas con DM tienen que comprar alimentos especiales.

Las personas con DM “no pueden comer alimentos dulces.”

El pan de trigo integral no afecta al azúcar en sangre.

Las zanahorias contienen demasiado azúcar.

Las personas con diabetes no pueden comer ciertas frutas como la sandía, los plátanos y las uvas.

# El papel de la actividad física en el manejo de la diabetes

La actividad física es una herramienta ponderosa que se puede usar en el manejo de la diabetes.

- La actividad física saca azúcar de la sangre.
- En la diabetes del tipo 2, la actividad física ayuda a que la insulina del cuerpo funcione mejor.
- La actividad física quema calorías y puede ayudar con la pérdida de peso.
- Y mucho más...

¿Preguntas?

