



General Nutrition Tips

Carbohydrate Counting

Carbohydrate (carb) counting is a critical skill to have when managing type 1 diabetes (T1D) since most carbohydrates turn into glucose. Accurately estimating the amount of carbohydrates gets you closer to dosing insulin correctly. Use measuring cups and spoons, food scales, and even food apps to count carbohydrates more accurately.

Carb-counting for Mixed Dishes with Additional Carbohydrates

Sometimes, dishes are served with additional carbohydrates. For example, sancocho is a hearty soup that is prepared in Puerto Rico and the Dominican Republic using starchy vegetables, such as cassava, corn, plantain, yam, and potatoes, and it is served with rice and seasoned with sofrito (a mixture of non-starchy vegetables). Ecuadorian sudado is traditionally eaten with plantain chips and pickled sliced tomatoes and onions on the side. Pozole is traditionally eaten with warm tortillas, and common toppings include shredded cabbage, onions, sliced radishes, cilantro, and avocado. Break down the total carbohydrate count by considering all components of the meal, including all the ingredients, toppings, and sides.

Pre-meal Bolus

If you are planning to eat carbohydrates, pre-bolus insulin as indicated by your healthcare team before your meal. The time can range from 15-20 minutes or immediately before a meal, depending on the type of carbohydrate to match post-meal spikes.

Blood Glucose Monitoring and Pattern Recognition

Check your blood glucose before and two hours after the beginning of your meals. Are there foods that raise your blood glucose quickly, such as agua fresca with sugar? What about foods that cause a slower rise, such as stewed beans, frijoles de la olla, or esquites? Or how do foods with resistant starch, such as green plantains, affect your blood glucose? Tracking your glucose levels will help reveal patterns in how your body responds to different meals, snacks, and activities. By working with your healthcare team, you can use this information to discuss insulin doses and adjustments.

Watch for Delayed Glucose Spikes

Watch for delayed glucose spikes, especially after high-protein and/or higher-fat meals. Unlike meals that are just carbohydrate-based and typically cause blood glucose to rise within 1-2 hours, high-protein, high-fat meals can slow digestion and delay glucose absorption, as blood glucose may continue to rise 3-5 hours after eating. Examples may include pastelón, mofongo, bandeja paisa, pabellón criollo, totopos with guacamole, or tacos al pastor.



Created by Breakthrough T1D in
partnership with Hispanic Foodways



Made possible through generous funding
by Elevance Health Foundation



Consejos Generales de Nutrición

Conteo de Carbohidratos

El conteo de carbohidratos es una habilidad fundamental necesaria para manejar la diabetes tipo 1 en vista de que la mayoría de los carbohidratos se convierten en glucosa. Estimar la cantidad de carbohidratos con precisión te acerca más a una dosificación correcta de insulina. Usa tazas y cucharas de medir, balanzas de alimentos y hasta aplicaciones para contar los carbohidratos con una mayor exactitud.

Conteo de Carbohidratos para Platos Mixtos con Carbohidratos Adicionales

A veces los platos son servidos con carbohidratos adicionales. Por ejemplo, el sancocho es una sopa succulenta que se prepara en Puerto Rico y la República Dominicana usando vegetales feculentos, como la yuca, el maíz, el plátano, el ñame y las papas, se sirve con arroz y se sazona con sofrito (una mezcla de vegetales no feculentos). El sudado ecuatoriano se come tradicionalmente con platanitos y rebanadas de tomate y cebolla encurtidos a un lado. El pozole se come tradicionalmente con tortillas calentitas y, comúnmente, se agrega repollo rallado, cebollas, rábanos rebanados, cilantro y aguacate encima. Desglosa la cantidad total de carbohidratos considerando todos los componentes de la comida, incluyendo todos los ingredientes y las guarniciones.

Bolo de Insulina Antes de la Comida

Si estás pensando comer carbohidratos, adminístrate una dosis de insulina en bolo antes de tu comida, conforme lo indica tu equipo de atención médica. El tiempo oscila entre 15 y 20 minutos o inmediatamente antes de una comida, dependiendo del tipo de carbohidrato, para que responda a las subidas repentinas después de la comida.

Monitoreo de la Glucosa en Sangre y Reconocimiento de Patrones

Comprueba tu glucosa en sangre antes y dos horas después de que inicies tus comidas. ¿Hay alguna comida que eleva tu nivel de glucosa en sangre rápidamente, como el agua fresca con azúcar? ¿Qué tal las comidas que ocasionan una subida más lenta, como los frijoles guisados, los frijoles de la olla o los esquites? ¿O cómo las comidas con almidones resistentes, como los plátanos verdes, afectan tu glucosa en sangre? Monitorear tus niveles de glucosa ayudará a revelar los patrones de respuesta de tu cuerpo a las comidas, las meriendas y las diferentes actividades. Trabajando con tu equipo de atención médica, puedes usar esta información para examinar las dosis de insulina y los ajustes necesarios.

Ten Cuidado con las Subidas Repentinamente Retrasadas de Glucosa

Ten cuidado con las subidas repentinas retrasadas de glucosa, especialmente después de comidas con alto contenido de proteína y/o un contenido más alto de grasa. A diferencia de las comidas que sólo contienen carbohidratos y que normalmente causan una subida de la glucosa en sangre en 1-2 horas, las comidas con alto contenido de proteína y de grasa pueden reducir la velocidad de la digestión y retrasar la absorción de glucosa en vista de que la glucosa en sangre puede continuar elevándose 3-5 horas después de comer. Como ejemplos, podemos mencionar el pastelón, el mofongo, la bandeja paísa, el pabellón criollo, los totopos con guacamole o los tacos al pastor.



Creada por Breakthrough T1D en
colaboración con Hispanic Foodways



Hecha posible gracias a la generosidad
financiera de Elevance Health Foundation