



Cómo Participar en Parrilladas Veraniegas con DT1

Los eventos primaverales y veraniegos y las parrilladas llegaron para celebrar la luz del sol y las comidas sabrosas. Es también una temporada en la que familiares y amigos preparan muchos platos para compartir con los demás. Cuando vives con diabetes tipo 1 (DT1), tomar decisiones alimenticias de manera consciente te ayudará a disfrutar los encuentros veraniegos al máximo.

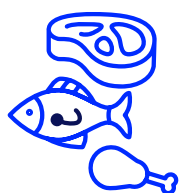
Disfruta tu Comida



Empieza con proteínas magras y alimentos ricos en fibra. Recuerda el método del plato, el cual indica que la mitad de tu plato debe estar lleno de vegetales no feculentos (vegetales asados, ensaladas, etc.), un cuarto de proteína (pollo, filete de res, hamburguesas, pescado, cerdo a la parrilla) y un cuarto de tus carbohidratos favoritos (postres, pan de perrito caliente/hamburguesa, vegetales feculentos).



En la mayoría de las reuniones veraniegas al aire libre, encontrarás una selección de salsas y adobos para complementar la variedad de platos. Algunas salsas de barbacoa pueden contener azúcar añadida así que considera llevar una versión baja en carbohidratos o sin azúcar que tenga un buen sabor. Entre algunos de los otros tipos que contienen un contenido más bajo de azúcar se incluyen las salsas a base de mostaza y vinagre.



Las fuentes de proteína simples, asadas y con menos grasa, como la pechuga de pollo, el pavo, el pescado, la carne de res magra y el cerdo tienen muy buen sabor cuando se cocinan a la parrilla. Aquí te proporcionamos algunas de las fuentes de proteína más bajas en grasa:

- Pollo a la parrilla
- Pescado a la parrilla (salmón, tilapia, dorado)
- Salchicha de pavo o pollo
- Opciones de carne de res magra, como solomillo, bistec de falda y lomo



Sé consciente de las proteínas que tienen un mayor contenido de grasa y los carbohidratos que se esconden en las salsas. Presta especial atención a estos tipos de proteína:

- Costillas a la barbacoa
- Carne de pecho
- Perritos calientes y salchichas

Con tu soporte, estamos creando un movimiento para mejorar y cambiar la vida con DT1 mediante el impulso de avances que persiguen la cura.

Para obtener más información, visita **BreakthroughT1D.org**.

Efecto de las bebidas en el manejo de carbohidratos

La hidratación es esencial para mantener niveles saludables de glucosa en sangre así que asegúrate de permanecer hidratado durante estos meses calientes. Enfócate en tomar agua, bebidas carbonatadas con poca azúcar o sin azúcar, té helado sin azúcar o agua gasificada con sabor. Hasta puedes infusionar tu agua con frutas y vegetales de temporada frescos, como pepinos, piñas, frutas del bosque, etc.

Cuando ingieras alcohol, tómalo con moderación y con comida para que evites niveles de glucosa en sangre peligrosamente bajos.

Si tomas una o dos bebidas—especialmente si estás bajo el sol—esto puede afectar la capacidad de tu cuerpo de regular su temperatura. Y **algunas bebidas también pueden afectar tu glucosa en sangre en formas imprevistas** así que ten cuidado con las bebidas que no has probado antes y conversa con tu doctor sobre lo que te conviene.

Movimiento y conciencia plena

¡Las fiestas y las parrilladas al aire libre son maravillosas porque generalmente incorporan movimiento! Puedes permanecer activo y mantener tu glucosa en sangre bajo control al pasar tiempo en la piscina, jugar voleibol o al frisbi o dar una caminata por la cuadra mientras se cocinan las hamburguesas.

Como para todas las actividades, ¡asegúrate de que los tubos de la bomba estén amarrados de manera segura para que no se enreden o sean halados cuando corras para agarrar ese frisbi!

Monitorea los niveles de glucosa en sangre regularmente

El calor puede hacer que tus niveles de glucosa en sangre bajen inesperadamente, ocasionando una hipoglucemia. Esto se debe a que a medida que la temperatura se eleva, tus vasos sanguíneos se expanden, lo que acelera la absorción de la insulina. Ten cuidado con el calor, trata de no exponerte al sol cuando puedas y usa ropa fresca.



Prepárate para los casos de emergencia

Lleva tu kit de diabetes tipo 1 (DT1), el cual debe incluir tu glucómetro, insulina adicional y fuentes de glucosa de acción rápida. Si vas de viaje, lleva sets para el lugar donde usas la bomba y sensores de los MCG adicionales—en caso de que fallen tus dispositivos tecnológicos para la DT1.

“¡Sí, puedo comer eso!” y “No, gracias.”

Infórmale a la bien intencionada “policía de alimentos” que tener diabetes tipo 1 no significa que no puedas comer los alimentos que amas; sólo requiere un poco más de planificación.

Establece límites amistosos para los familiares que te ofrezcan alimentos que puede que no quieras.

Pide llevarte algunos alimentos a casa en lugar de comer más de lo que quieres o necesitas para sentirte satisfecho.

Creada por Breakthrough T1D

Creada en Colaboración
con EatWell Exchange



Hecha posible gracias a la
generosidad financiera de
Elevance Health Foundation



Breakthrough T1D HQ



@BreakthroughT1DHQ



@BreakthroughT1D



Breakthrough T1D



@BreakthroughT1D



Breakthrough T1D

Guía para el conteo de Carbohidratos para Parrilladas Veraniegas

Comer lo que te gusta en tu próxima parrillada al aire libre puede ser divertido con estos deliciosos alimentos veraniegos típicos. Recuerda ingerir todos los alimentos con moderación y disfrutar de otros aspectos de las reuniones que no sean la comida.

Proteínas

porción de cualquier tamaño,
0 carbohidratos

Pescado a la parrilla
(salmón, tilapia, dorado),
camarones a la parrilla,
pollo a la parrilla, carne de
res, lomo de cerdo, perritos
calientes o salchichas

Proteínas con salsa

hasta 15 g por porción

Carne de pecho, costillas y
piezas de pollo

Vegetales no feculentos

porción de ½ tz., 5 g

Vegetales asados:
calabacín, pimientos
morrones, hongos, cebollas
o berenjena

Vegetales crudos con salsa
o salsa ranchera

Ensalada de repollo
(a base de vinagre,
sin azúcar añadida)

Guarniciones feculentas

Mazorca de maíz
mazorca pequeña 15 g

Frijoles entomatados
½ tz. 20 g

Batata
pequeña 20 g

Pan integral o blanco
mediano 25 g

Macarrones con queso
1 tz. 45 g

Ensalada de papa
1 tz. 30 g



Papas fritas

½ tz. 15 g

Aros de cebolla fritos
½ tz. 15 g

Bolas de pan de maíz
½ tz. 15 g

Condimentos y salsas

Salsas de barbacoa
sin azúcar o bajas en
carbohidratos
2 cdas. 4 g

Salsas de barbacoa a base
de vinagre o mostaza
2 cdas. 2 g

Salsas de barbacoa
tradicionales
2 cdas. 15 g

Salsa de miel y mostaza
1 cda. 5 g

Bebidas

Limonada
8 oz 26 g

Té dulce
(hecho en casa, con azúcar)
16 oz 25 g

Vino rojo o blanco
5 oz 5 g

Cerveza liviana
12 oz 5 g

Cerveza regular
12 oz 15 g

Margarita, piña
colada, daiquiri
8 oz 30-45 g

Licor (vodka, tequila,
whiskey, ginebra)
con soda 0 g



CONSEJO ÚTIL

¡Las salsas pueden esconder carbohidratos!
Monitorea la glucosa en sangre cuidadosamente
cuando comas costillas, carne de pecho o pollo a la
barbacoa con salsa.



Postres

Melocotones a la
parrilla

½ melocotón 10g

Chocolate negro
1 pedazo 10g

Frutas del bosque
frescas con crema batida
½ tz. frutas del bosque 10 g

S'mores
1 sándwich 40 g

Budín de banana
½ tz. 25 g

Tarta de melocotón
½ tz. 30 g

Helado
½ tz. 20 g

Crema batida
0 g