



## Cómo Celebrar Halloween con DT1

Para muchas familias que han recibido un diagnóstico reciente de diabetes tipo 1 (DT1), pocas palabras infunden tanto miedo como Halloween. Toda una celebración donde los dulces constituyen el centro de atención puede ser abrumadora. Con la actitud y las herramientas correctas, Halloween puede ser tan divertida para una persona con DT1 como para cualquier duende o personaje espeluznante.

¡Aquí te ofrecemos algunos consejos útiles para que disfrutes de una celebración de Halloween libre de preocupaciones relacionadas con la DT1!

### **Elabora un Plan**

Planifica con antelación para que puedas manejar una celebración que podría resultar difícil. Es importante que te asegures de que los maestros, los vecinos y los cuidadores provisionales sepan cómo manejar la abundancia de golosinas y emoción. Entre las cosas que deben saber, se incluye:

- La cantidad de dulces que deseas que tu hijo consuma.
- Cómo planificas manejar las dosis de insulina con base en el nivel de actividad, los niveles de glucosa en sangre y las golosinas.
- Las comidas que se deben evitar debido particularmente a alergias o intolerancia al gluten.
- Los síntomas de un nivel bajo de glucosa en sangre (hipoglucemia) y un nivel alto de glucosa en sangre (hiperglucemia) y cómo tratarlos.
- La información de contacto del padre/madre o tutor y la información del contacto de emergencia.



Halloween debería ser un buen rato para todos los niños, incluyendo aquellos que viven con DT1. ¡Esperamos que estos consejos y trucos aseguren que tu *Halloween sea una celebración divertida* y no aterradora!



## Golosina o Treta

Es posible que corretear durante las horas de la noche no sea parte de la rutina normal de tu hijo. Aquí te ofrecemos algunos consejos para que te asegures de que las salidas en búsqueda de golosinas se desarrollen sin problemas:

- La actividad y la emoción que generan las salidas en búsqueda de golosinas pueden ocasionar niveles bajos de glucosa en sangre. Conversa con tu equipo de cuidado de la diabetes para fijar dosis de insulina basal provisionales más bajas o conversar sobre el mejor momento para emplear la función de ejercicio/actividad de tu bomba de insulina para tomar en cuenta la diversión nocturna adicional.
- Las temperaturas más frías pueden contribuir a un nivel bajo de glucosa en sangre. Asegúrate de que tu hijo se mantenga caliente sin importar el tipo de disfraz que lleve.
- Sin importar qué tan complicado sea el disfraz, las bombas y los monitores continuos de glucosa (MCG) deben estar accesibles fácilmente. Encuentra un lugar debajo del disfraz donde puedas guardar la bomba de insulina y el MCG de tu hijo. Hay una variedad de productos diseñados para guardar los suministros y los dispositivos de la DT1 que facilitarán la salida para todos.
- Elabora un plan para comer dulces y otros alimentos mientras están fuera en búsqueda de golosinas.
- ¡Pasa lista! El consumo secreto de dulces podría explicar los niveles altos de glucosa en sangre en Halloween. ¡Todas esas golosinas pueden ser tentadoras!

## Alternativas a las Golosinas de Halloween

¡Las personas que viven con DT1 deberían disfrutar las golosinas de Halloween, pero también es una oportunidad para ser creativos!

**Guarda algunos dulces para tratar los niveles bajos.** Los dulces que tienen dextrosa como ingrediente principal, como Skittles, son maravillosos para elevar rápidamente los niveles de glucosa en sangre. Los dulces con un contenido de grasa más alto, como las barras de chocolate, no son ideales para tratar los niveles bajos.



Ofrece comprar los dulces de tu hijo. Asimismo, consulta con las oficinas dentales de tu localidad —es posible que tengan **programas de recompra de dulces**.



Convierte algo del montón de **dulces de tu hijo en “dinero”** que puede usar para “comprar” un libro, un juguete, tiempo en la computadora u otra actividad divertida.



**Dona a otras personas!** Los establecimientos de distribución de comida gratuita y los grupos que ofrecen ayuda alimentaria frecuentemente aceptan donaciones de dulces para las personas necesitadas. Y algunas organizaciones militares envían dulces a las tropas en el extranjero.

Creada por  
Breakthrough T1D

Coordinación y  
revisión de  
contenido por

**Diabetes**  
a dietetic practice group of the  
**eat right** Academy of Nutrition  
and Dietetics  
Experts in Diabetes Care and Education

Hecha posible gracias a la  
generosidad financiera de  
Elevance Health Foundation

**Elevance** | Foundation  
Health



@BreakthroughT1Desp



@BreakthroughT1Desp

# Guía para el Conteо de Carbohidratos de Halloween

Usa la guía que figura debajo para navegar en forma segura esta ocasión emocionante y divertida.

| DULCE   | CANTIDAD                       | GRAMOS |
|---|--------------------------------|--------|
| Airheads  | 1 barra mini                   | 11 g   |
| Almond Joy  | 1 barra o 1.61 oz              | 27 g   |
| Almond Joy  | 1 pieza tamaño pequeño (snack) | 10 g   |
| Atomic Fireball                                     | 2 piezas                       | 15 g   |
| Baby Ruth   | 1 barra tamaño pequeño (fun)   | 12 g   |
| Blow Pop  | 1 paleta                       | 17 g   |
| Butterfinger  | 2 barras tamaño pequeño (fun)  | 27 g   |
| Candy Corn  | 1 tubo o 17 piezas             | 27 g   |
| Doritos tortilla chips                              | Tamaño 1 oz                    | 18 g   |
| Dubble Bubble Gum                                   | 1 pieza                        | 5 g    |
| Dum-Dums  | 1 paleta                       | 5 g    |
| Fruit Roll Ups                                      | 1 rollo mini                   | 9 g    |
| Fruit Roll Ups                                      | 1 rollo                        | 12 g   |
| Goldfish  | Paquete 1 oz (snack)           | 19 g   |
| Gummy Bears   | 10 piezas                      | 18 g   |
| Gushers   | 1 rollo de fruta               | 12 g   |
| Gushers   | 1 bolsa                        | 18 g   |
| Heath Bar   | 1 barra o 1.4 oz               | 25 g   |
| Heath Bar   | 4 barras mini                  | 18 g   |
| Hershey's con Almendra                              | 1 barra o 1.45 oz              | 22 g   |
| Hershey's con Almendra                              | 1 tamaño pequeño (snack)       | 7 g    |
| Hershey's Cookies and Cream                         | 2 tamaño pequeño               | 17 g   |
| Hershey's Kisses chocolate con leche                | 4 besos                        | 10 g   |
| Hershey's Kisses con Almendras                      | 9 piezas                       | 16 g   |
| Hershey's Krackel                                   | 1 barra mini                   | 5 g    |
| Hershey's Chocolate con Leche                       | 1 barra o 1.55 oz              | 26 g   |
| Hershey's Chocolate con Leche                       | 1 barra tamaño pequeño (fun)   | 8 g    |
| Hershey's Nuggets                                   | 3 piezas                       | 19 g   |
| Hershey's Rolo                                      | 5 piezas                       | 20 g   |
| Hershey's Special Dark (chocolate semiamargo) minis | 1 pieza                        | 5 g    |
| Hershey's York mint (menta) patty                   | 1 pieza                        | 11 g   |
| Hi-Chew   | 1 paleta                       | 17 g   |
| Hot Tamales   | 1 caja 0.78 oz                 | 20 g   |
| Hubba Bubba Max Gum                                 | 1 pieza                        | 6 g    |
| Jolly Rancher (caramelo)                            | 1 pieza                        | 5.5 g  |
| Kit Kat   | 1 barra tamaño pequeño (snack) | 9 g    |
| Laffy Taffy   | 3 barras mini                  | 25 g   |
| M&M's Chocolate con Leche                           | 1 paquete tamaño pequeño (fun) | 10 g   |
| M&M's Maní/Cacahuate                                | 1 paquete tamaño pequeño (fun) | 11 g   |
| M&M's Mantecilla de Cacahuate/Maní                  | 1 paquete tamaño pequeño (fun) | 10 g   |
| Mike and Ike original                               | 16 piezas                      | 27 g   |
| Milk Duds   | 1 caja tamaño pequeño (snack)  | 8.6 g  |

| DULCE                             | CANTIDAD  | GRAMOS |
|-----------------------------------|---|--------|
| Milky Way                         | 1 barra o 1.84 oz                                     | 37 g   |
| Milky Way                         | 2 barra mini  | 12 g   |
| Milky Way                         | 1 barra tamaño pequeño (fun)                          | 12 g   |
| Mounds                            | 1 barra o 1.75 oz                                     | 30 g   |
| Mounds                            | 2 tamaño pequeño (snack) o 2 piezas                   | 20 g   |
| Mr. Goodbar                       | 1 barra o 1.75 oz                                     | 28 g   |
| Mr. Goodbar                       | 4 piezas mini   | 21 g   |
| Mr. Goodbar                       | 2 piezas tamaño pequeño (snack)                       | 14 g   |
| Nerds                             | 1 caja o paquete de 12 g                              | 11 g   |
| Nestle Crunch                     | 1 barra o 1.55 oz                                     | 29 g   |
| Nestle Crunch                     | 2 barras tamaño pequeño (fun)                         | 17 g   |
| Nestle Crunch minis               | 3 barras mini   | 20 g   |
| Oreo mini                         | 1 paquete   | 21 g   |
| Oreos Original Sandwich           | 3 galletas  | 25 g   |
| Payday                            | 1 barra o 1.85 oz                                     | 29 g   |
| Payday                            | 1 tamaño pequeño (snack) o 0.76 oz                    | 12 g   |
| Pop Rocks                         | Paquete de 1 porción                                  | 9.5 g  |
| Reese's Caramel Peanut Butter Cup | 1 tamaño pequeño (snack)                              | 19 g   |
| Reese's Cups                      | 1 tamaño pequeño (snack)                              | 9 g    |
| Rice Krispies Treat               | 1 barra o barra de 0.7 oz                             | 17 g   |
| Skittles, original                | 1 bolsa tamaño pequeño (fun)                          | 14 g   |
| Smarties                          | 1 rollo   | 6 g    |
| Snickers                          | 1 barra tamaño pequeño (fun) o barra de 17g           | 10 g   |
| Snickers                          | 1 barra o 1.9 oz                                      | 33 g   |
| Sour Patch Kids                   | 1 bolsa tamaño pequeño (fun)                          | 11 g   |
| Starburst                         | 3 piezas  | 12 g   |
| Swedish Fish                      | 1 bolsa tamaño pequeño (fun)                          |        |
| SweeTarts                         | 2 rollos de caramelito mini u 8 piezas rollo original | 13 g   |
| Tootsie Roll                      | 1 pieza de 3" de largo                                | 7 g    |
| Tootsie Roll Midgees              | 5 piezas (1.25 oz cada una)                           | 23 g   |
| Tootsie Roll Pop                  | 1 paleta  | 15 g   |
| Twix                              | 1 barra tamaño pequeño (fun) o 1.79 oz                | 34 g   |
| Twizzlers Twists                  | 1 pieza tamaño pequeño (fun) o de 6" de largo         | 9 g    |
| Warheads, Regular & Ácido         | 4 piezas  | 10 g   |
| Whoppers                          | 3 piezas o 1 tubo tamaño pequeño (snack)              | 5 g    |
| Wonka Pixie Stix                  | Unas 6"   | 2 g    |
| 3 Musketeers                      | 1 barra o 2.13 oz                                     | 42 g   |
| 3 Musketeers                      | 1 tamaño pequeño (fun)                                | 11.5 g |
| 3 Musketeers                      | 1 mini  | 4.6 g  |
| 100 Grand                         | 1 barra o 1.5 oz                                      | 30 g   |
| 100 Grand                         | 1 barra tamaño pequeño (fun)                          | 15 g   |