

## ACTIVIDAD FÍSICA

Hacer actividad física te ayuda a:

- Tener los huesos fuertes
- Mantener o bajar tu peso
- Disminuir la cantidad de azúcar en sangre

**¡Además, es una buena oportunidad para hacer amigos y amigas!**

**¿Qué deportes podés realizar si tenés diabetes?**



**¡TODOS!**

Solo tenés que tener en cuenta algunos cuidados necesarios.

Quando te inyectes la insulina, evitá hacerlo en el músculo que más utilices en el deporte que practiques. Por ejemplo, si jugás al fútbol, no te coloques la insulina en las piernas.

## ¿Qué debés tener en cuenta?

- No debés tener hipoglucemia antes de hacer deporte
- Si tenés más de 250 mg/dl de glucemia, debés controlar cetonas en orina. Si son positivas, no debés hacer actividad física y tenés que ir al centro de salud más cercano
- Llevá una colación para comer cada 45 minutos de actividad física intensa
- Tomá agua para hidratarte
- No te olvides el glucómetro para controlarte
- Tené también a mano una bebida azucarada, caramelos o azúcar por las dudas de que tengas hipoglucemia

Integrantes del equipo interdisciplinario del programa de atención integral de niños y adolescentes con diabetes

- **Paula Paz Povedano.** Jefa Sección Diabetes. Médica pediatra, especialista en nutrición clínica infantil
- **Daniela Rodríguez Fuentes.** Médica pediatra, especialista en diabetes
- **Nilce Rojas Sayas.** Médica pediatra, residente en diabetes Infantil
- **Laura Frizzo.** Médica pediatra, residente en diabetes infantil
- **Mariana Fariáz.** Lic. en nutrición.
- **Eugenia Sequeira.** Lic. en trabajo social
- **María L Macías.** Lic. en psicología.
- **Ivana Barreiro.** Lic. en psicopedagogía
- **Griselda Ludueña.** Lic. en enfermería

Colaboradoras:

- **Melina Vidal.** Pasante de psicología-UNC
- **Andrea Suárez.** Pasante de psicología UNC
- **Antonella Molinero.** Psicóloga UNC

## Ciclo Inicial Intensivo de Educación DIABETOLÓGICA

Módulo 4:



Hospital de Niños de la Santísima Trinidad



## Alimentación y actividad física

## ALIMENTACIÓN

Para crecer y desarrollarnos adecuadamente la alimentación debe ser **completa, variada, adecuada y fraccionada** a lo largo del día



Este es el círculo que proponen las Guías Alimentarias de la Población Argentina, donde podemos ver todos los grupos de alimentos y en qué proporción debemos incorporarlos en nuestras comidas diarias:



### Es importante tener en cuenta que:

- Todos los días debés hacer cuatro comidas principales, una colación a media mañana y otra antes de dormir

- Debés respetar el horario de las comidas, para evaluar correctamente el valor de tus glucemias y ajustar la cantidad de insulina que necesitás.

- El plan alimentario debe ser pensado personalmente para vos, es INDIVIDUAL. Por eso, es muy importante consultar con un o una nutricionista. Además, hay que renovarlo cada año, ya que estás en crecimiento.

Los alimentos están compuestos por:

**Hidratos de carbono:** Te aportan energía. Algunos se absorben rápido y por lo tanto aumentan la glucemia rápidamente: **azúcar, bebidas azucaradas (jugos, gaseosas), caramelos, miel, dulces**



Otros se absorben en forma más lenta, y aumentan la glucemia a niveles aceptables:

**harinas, arroz, papa, batata, choclo, legumbres, leche, frutas enteras**



**Grasas:** También aportan energía. Hay que tener cuidado en su consumo. No tienen efecto directo en la glucemia

**Proteínas:** Ayudan a crecer y no deben consumirse en exceso. No tienen efecto directo en la glucemia.