Spanish 3 – Diabetes

1. ¿Qué es la diabetes? <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetes.html>
2. ¿Describe las diferencias entre los cuatro tipos de diabetis?

<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetes.html>

* [Comiendo afuera cuando tu hijo tiene diabetes](https://kidshealth.org/es/parents/eating-out-diabetes-esp.html) Lee el artículo. Está escrito abajo también. Escribe en tus propias palabras las respuestas a las preguntas
* [¿Qué restaurante debemos escoger?](https://kidshealth.org/es/parents/eating-out-diabetes-esp.html#kha_11)
* [¿Qué debemos pedir?](https://kidshealth.org/es/parents/eating-out-diabetes-esp.html#kha_21)
* [¿Qué debemos llevar con nosotros?](https://kidshealth.org/es/parents/eating-out-diabetes-esp.html#kha_31)

Para muchas familias puede ser un placer comer afuera. Los niños con diabetes [tipo 1](https://kidshealth.org/es/parents/type1-esp.html) o diabetes [tipo 2](https://kidshealth.org/es/parents/type2-esp.html) no tienen que renunciar a este gusto, sólo tienen que tener algunas precauciones extras y asegurarse de que escojan comidas nutritivas en porciones razonables. Ya sea que su hijo apetezca comida mexicana, asiática, o de estilo campestre, sus gustos pueden ser satisfechos.

Salir a comer puede ser una oportunidad de aprendizaje para usted y su hijo. La clave de comer fuera de la casa es hacer esfuerzos por averiguar el valor nutritivo de lo que usted y su hijo están comiendo, y cuál es la porción correcta.

### ¿Qué restaurante debemos escoger?

Su hijo puede comer en casi todo lugar. La mayoría de los restaurantes ofrecen por lo menos algunas comidas nutritivas, inclusive los de comida rápida tienen algunas opciones saludables. Cuando sea posible, busque los datos nutricionales del menú o pídalos al mesero para que usted sepa los contenidos de la comida que consume su hijo.

Recuerde que los restaurantes que sirven una gran variedad de comida saludable, como ensaladas y platos vegetarianos, generalmente tienen más comida apropiada para el plan de personas con diabetes. Ciertos tipos de restaurantes, como bufetes, pueden ofrecer muchas opciones, pero tienden a hacer difícil medir los contenidos de la comida. En estos restaurantes, puede también ser más difícil comer porciones de tamaños razonables.

Cuando usted escoja un restaurante, considere lo que su hijo quiere comer y los lugares que ofrecen más opciones para su hijo. Usted no tiene que encontrar lugares donde venden "comida saludable", sepa solamente la mezcla de proteínas, grasas, y [carbohidratos](https://kidshealth.org/es/parents/sugar-esp.html) que funcionen en el plan de comida de su hijo. Trate de conocer los lugares donde las opciones de la comida sean más fáciles, o donde su hijo disfrute más. Por ejemplo, puede ser que encuentre más opciones saludables para desayunar dentro de una cafetería que a través de su ventanilla de expendio.

Si usted descubre que ciertos restaurantes no ofrecen muchas opciones de verduras o sólo sirven comida frita cubierta con queso, escoja otro lugar para comer. Y no vacile en decir lo que piensa si usted encuentra un restaurante sin opciones saludables. Pida al dueño o gerente que comiencen a ofrecer comida más saludable, como ensaladas y proteínas magras; puede ser que usted no sea la única persona que así lo desee. Un chef puede estar dispuesto a hacer un plato especial para acomodarse a las necesidades de su hijo. Muchos restaurantes están acostumbrados a hacer esto para otras personas con restricciones dietéticas, como vegetarianos o con alergias a ciertas comidas.

¿Le hacen falta ideas para una comida saludable? Usted y su hijo pueden verificar por adelantado menús en el Internet, o en su guía telefónica.

### ¿Qué debemos pedir?

Cuando sea la hora de ordenar, los niños deben seguir las mismas reglas que siguen en el hogar sobre el contenido de comida y el tamaño de las porciones. Probablemente, el plan de comida de su hijo requiere un buen balance de proteínas, grasas y carbohidratos. Usualmente, los niños pueden recibir en un restaurante muchos tipos de la comida que necesitan. Estas sugerencias pueden ayudarle:

* **Logre respuestas.** Algunos menús no dicen claramente lo que contiene un plato ni cómo se prepara. Si la persona que le atiende no sabe la respuesta, pídale que averigüe para usted.
* **Haga cambios.** Para conseguir el tipo de comida que necesita su hijo, siéntase libre de pedir al restaurante que substituya ciertos ingredientes del plato y/o su acompañamiento (por ejemplo, sustituir ensalada en el lugar de papas fritas).
* **Considere el método de preparación.** Aliente a su hijo a que escoja comidas cocinadas al horno, a la parrilla, al vapor o a fuego lento (en lugar de comidas fritas o empanizadas). No dude de pedir una preparación diferente.
* **Cuídese de las salsas.** Evite las comidas acompañadas con salsas, y para sus ensaladas pida que le sirvan aparte aderezos bajos en grasa.
* **Controle la porción.** Si la porción es grande, sugiera a su hijo que coma sólo parte de lo pedido y lleve el resto a casa. Esta es una buena oportunidad para que usted muestre su ejemplo comiendo una porción más pequeña. Si usted sabe que las porciones son grandes, puede compartir el plato principal con su hijo.
* **Comparta el menú.** Cuando usted ayuda a su hijo a escoger el menú, asegúrese de explicarle el proceso. Dígale qué comidas usted está buscando y porqué. Su hijo usará esa experiencia cuando salga a comer con otros. Observe cuando los niños mayores seleccionen su comida y sus porciones.

Recuerde a su hijo que las mismas sugerencias de "comer fuera" se aplican en la cafetería de la escuela y en la casa de un amigo. Si su hijo se siente disgustado o triste porque él o ella no puede comer algo que no es verdaderamente saludable del menú, explíquele que toda la gente saludable tiene que cuidar lo que come, incluyéndose a usted, así ciertamente los niños con diabetes no están solos.

**¿Qué debemos llevar con nosotros?**

Cuando sale para comer, usted debe llevar las provisiones de su hijo, bocadillos y medicamentos. También usted puede llevar a mano una guía de referencia rápida de los contenidos y tamaño de las porciones. Si su hijo usa edulcorantes artificiales o algún alimento sin grasa, llévelos también.

Si su hijo recibe [insulina](https://kidshealth.org/es/parents/insulin-esp.html), el comer más tarde de lo usual puede ser un problema. Aún si usted piensa que estarán comiendo a las 7:00, puede ser que esperen la asignación de una mesa hasta las 8:00. Si comen más tarde de lo normal, su niño puede aplazar su [inyección de insulina](https://kidshealth.org/es/parents/insulin-injection-esp.html), comer un bocadillo en la hora normal de la comida, y después tomar la insulina cuando ustedes estén fuera.

Los niños con diabetes pueden aprender cómo comer saludablemente, y dondequiera. Ayudando a su hijo en este proceso, y sentando ejemplo de comer saludablemente y en moderación, usted está enseñando hábitos que durarán de por vida.

Revisado por: [Steven Dowshe](http://findaprovider.nemours.org/details/401/steven-dowshen-endocrinology-wilmington)

1. Haz una cartel acerca de la información sobre la diabetis.