

Aprendiendo a comer con diabetes



GIARDINO – 2025



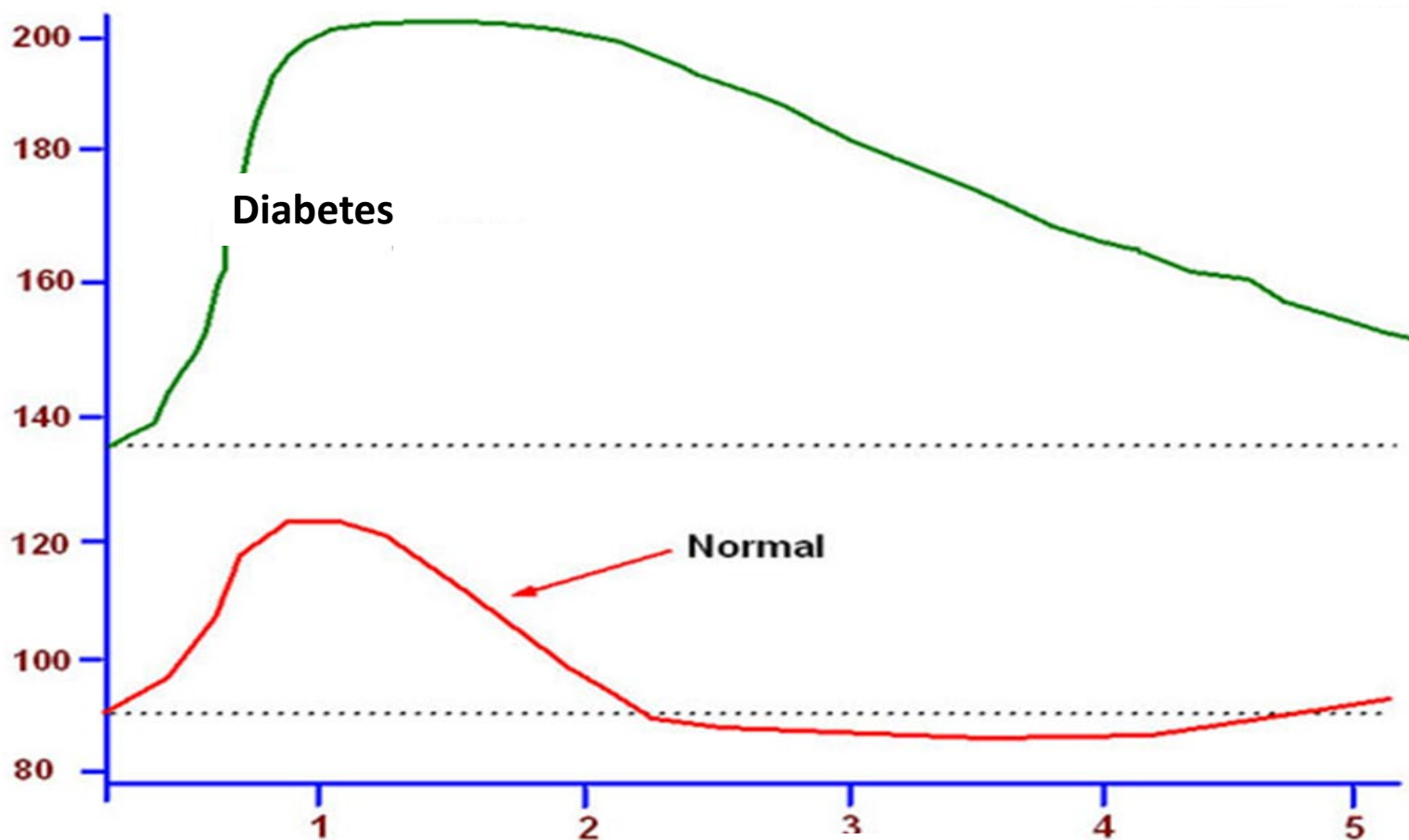
**... lo prohibido
genera DESEO!**

Con diabetes...

Qué es lo que me pasa?

**el organismo perdió la
capacidad de regular los
niveles de azúcar en
sangre en forma
automática.**

Se me dispara la glucemia cada vez que como (o me pongo nervioso) !!!



Y por qué me pasa esto???



**«Mi páncreas
dejó de producir
INSULINA»**



DIABETES TIPO 1



**«Esta panza no
deja actuar a la
INSULINA!!»**



DIABETES TIPO 2

SIN DIABETES

Valor antes de comer

siempre menos de 110

Valor después de comer

siempre menos de 140

**Y cuando
el azúcar en sangre
pasa de 180-200
Qué sucede?**

Perdemos lo que comemos por orina...



- **orinamos mucho**
- **tenemos mucha sed**
- **vivimos hambrientos**
pero ... cansados y sin
músculos!!!



**... y en qué consiste el
tratamiento?**

- En entender lo que nos pasa.



- En monitorearnos para lograr el objetivo:



**VIVIR CON VALORES NORMALES
o lo más cerca posible**

**Algunos con insulina,
otros con medicación oral,
otros con tratamientos
combinados...**



**... y cuáles son las
metas de BUEN
CONTROL?**

GLUCEMIAS

CONDICION	SIN DIABETES	CON DIABETES
Ayunas	70 - 100	70 - 130
Dos horas despues de comer	menos de 140	menos de 180

HEMOGLOBINA GLUCOSILADA

SIN DIABETES	CON DIABETES
4-6%	hasta 7%

HEMOGLOBINA GLUCOSILADA

Hb A1c

- **Análisis de laboratorio que representa el PROMEDIO de todas las glucemias que la persona tuvo en los últimos 60 a 90 días**

Por qué es tan importante?

- **Está demostrado científicamente que el desarrollo de complicaciones crónicas por diabetes se relaciona DIRECTAMENTE con el valor de este análisis de laboratorio:**

**Vivir con HbA1c menores a 7%
EVITA COMPLICACIONES
CRÓNICAS**

- En la diabetes 2 desterró a la glucemia en ayunas como valor para evaluar si el tratamiento es correcto.



Los niños, los borrachos y...
La hemoglobina glucosilada
Siempre dicen la verdad

**esto sólo vale para la persona con DM 2
que al contar con insulina propia es una
diabetes muy estable...**

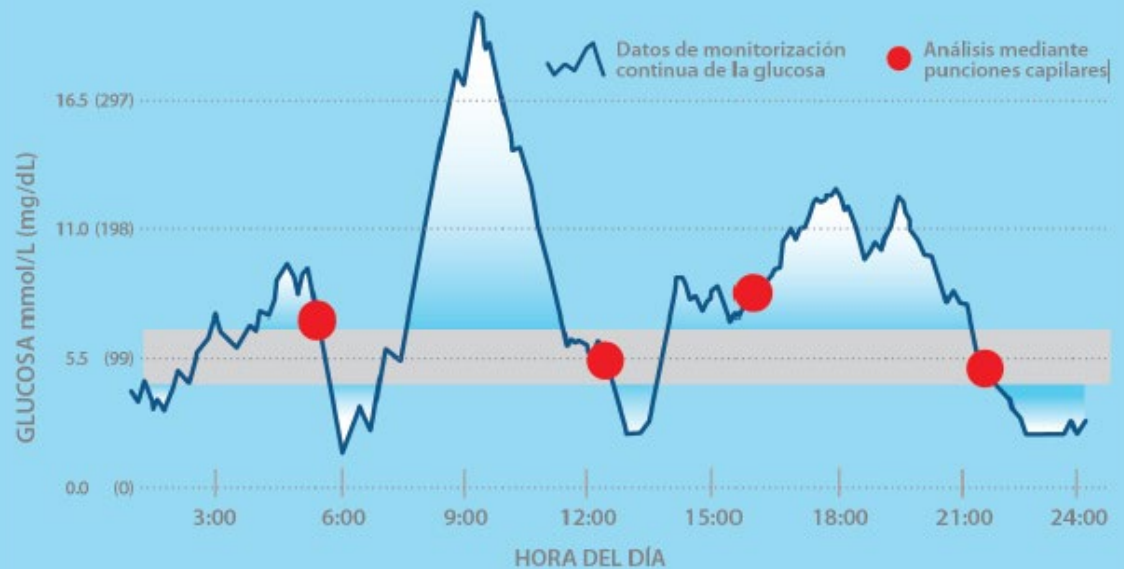
**pero miren lo que pasa
en DM1 ...**



Monitoreo continuo de glucosa

La glucosilada termina siendo un promedio de **PICOS Y VALLES** (hiper/hipos) que significan mala calidad de vida.

La MCG revela las excursiones glucémicas que no se pueden detectar solo con la HbA_{1c} y las punciones capilares.



- **Ha sido reemplazada por**

% TIEMPO EN RANGO

**70%
entre
70 - 180**

**Se relaciona con menor desarrollo de
complicaciones crónicas**

... Y la alimentación???

Es parte fundamental del tratamiento siempre que contribuya a lograr los objetivos de salud y de glucemias.

Guías alimentarias para la población Argentina



La ALIMENTACIÓN es como la ACTIVIDAD FÍSICA:

**todo lo que se recomienda
como parte del tratamiento**

**VALE PARA TODA LA
FAMILIA!!!**

Y cómo comemos los argentinos?

ALMUERZOS Y CENAS habituales!!!!



DESAYUNOS Y MERIENDAS...no mejores



La alimentación del argentino promedio es:

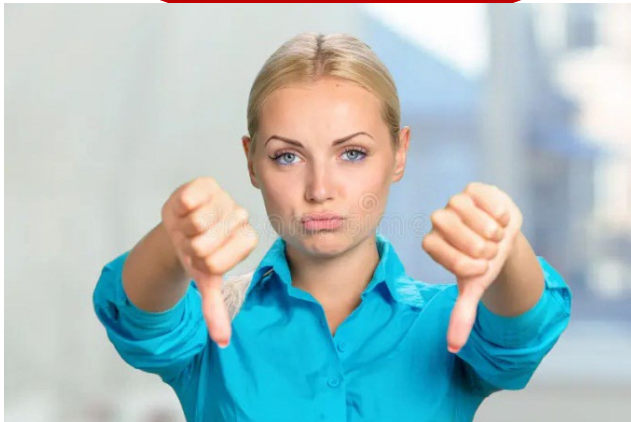
**Ni verdura
ni frutas**

**No hay
consumo de
LEGUMBRES**

**Sin
aporte de
FIBRA**

**Bebidas
CON
AZUCAR**

**Exceso de
hidratos de
carbono
REFINADOS**



*Con la
Diabetes
es la
primera vez
que pienso
lo que como
y lo que
sería bueno
comer!*

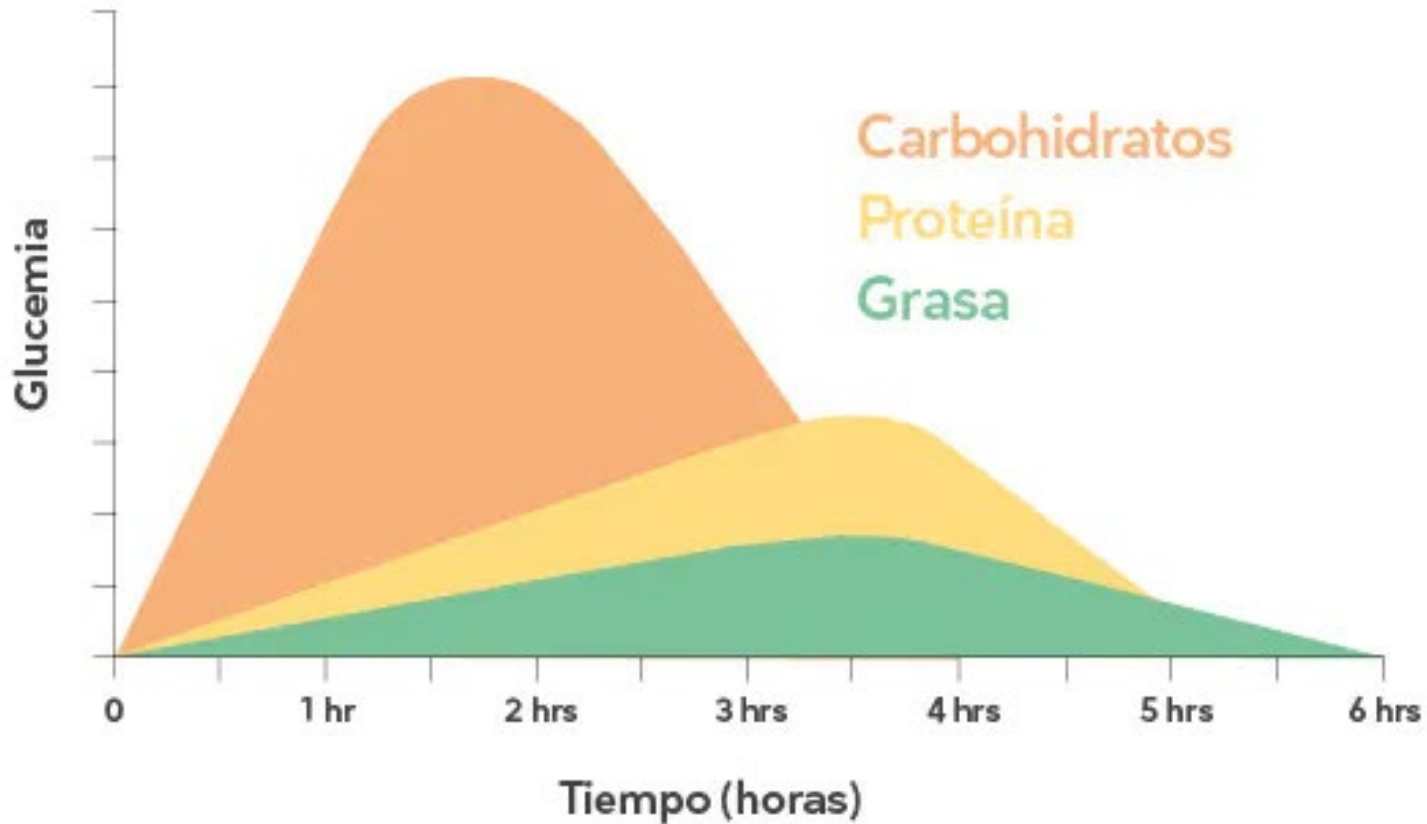


**Todo lo que sigue son conceptos de
nutrición CON BASE CIENTIFICA:**

APRENDER

para terminar
ELIGIENDO lo que
me hace bien!!

Efecto de los nutrientes en la glucemia

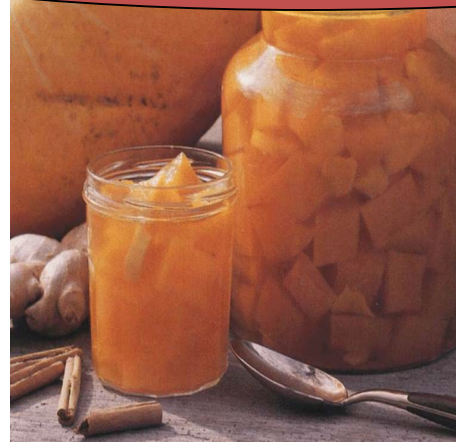


**Son los HIDRATOS DE CARBONO
los que impactan sobre los valores posprandiales**

**Y cuáles son los alimentos
RICOS EN
HIDRATOS DE CARBONO??**



Azúcares y dulces





Harinas y derivados



AZÚCARES

azúcar

líquidos con azúcar,
dulces, miel,

GOLOSINAS

Cerveza, sidra

frutas

ALMIDONES

Vegetales feculentos (papa)

Arroz – Polenta - Pastas

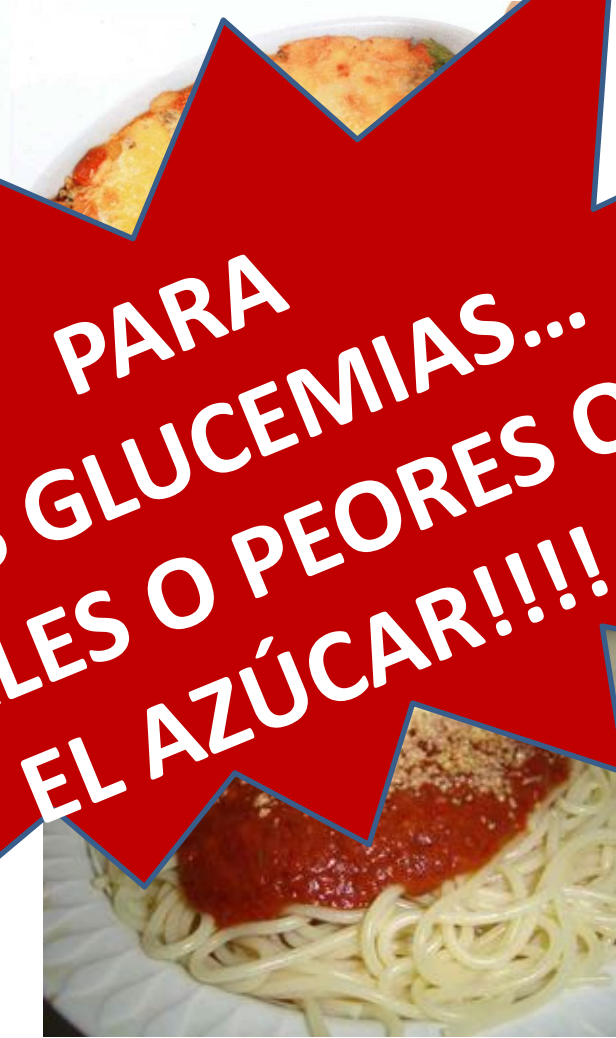
Cereales p/desayuno

Pan – galletitas

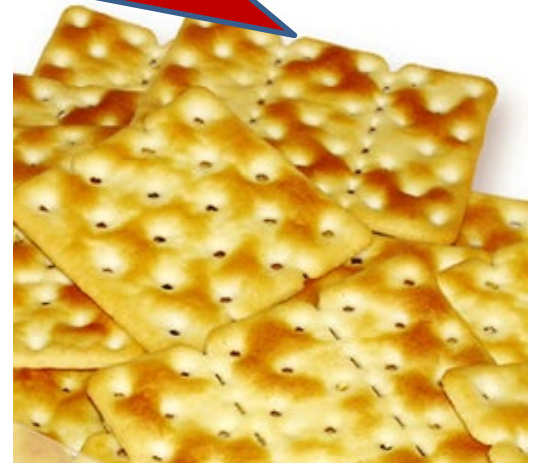
Pizza, tartas, empanadas

Legumbres

**Para las glucemias posprandiales
FUNCIONAN IGUAL !!!**



**PARA
LAS GLUCEMIAS...
IGUALES O PEORES QUE
EL AZÚCAR!!!!**



... porque las porciones habituales de estos alimentos son MÁS GRANDES!!!!

... sin embargo, la mayoría de las personas con diabetes tienen «prohibido» comer un helado común y no un plato de arroz blanco con aceite y queso??????



Una barra de chocolate
SUBE MENOS que un plato de arroz.



Un palito helado común
SUBE MENOS que 8 galletitas de agua.



Tres cdas. de Zucaritas
SUBEN MENOS que 6 cdas de copos sin azúcar

Dos bocaditos Cabsha
SUBEN MENOS que 6 galletitas sin sal.



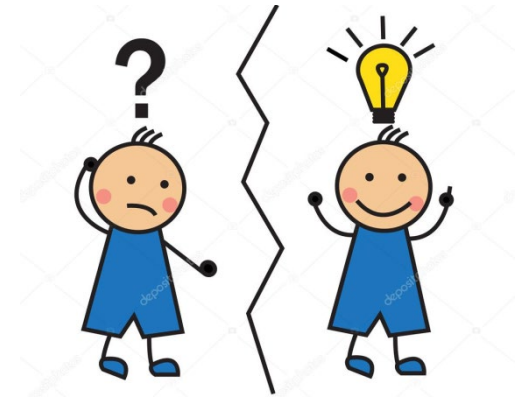
Una bocha de helado común

SUBE MENOS que una porción de puré de papa



Con diabetes...

«la solución es comer casi
sin hidratos de carbono»



Funcionará???



Una alimentación con POCOS HIDRATOS DE CARBONO, tiene muchas proteínas que sobrecargan nuestros riñones y mucha grasa que aumenta el riesgo cardiovascular!!

**Qué debe comer
una persona con
diabetes?**

**Lo mismo que una
persona sin diabetes que
desea cuidar su salud.**



ACTIVIDAD FÍSICA

Frutas y verduras



VERDURAS Y FRUTAS



LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS

Legumbres /Cereales
papa - pan - pasta



AGUA



LECHE, YOGUR Y QUESO

Leche /yogur
queso



CARNES Y HUEVOS

Carnes - huevo



ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS

Aceites/frutos secos
semillas



OPCIONALES: DULCES Y GRASAS

OPCIONALES
Dulces y
Grasas



SAL

**DEBEMOS CONSUMIR ALIMENTOS
DE LOS CINCO GRUPOS.....**

**TODOS
Y CADA UNO
DE NUESTROS
DIAS !!!**

...entonces?

**Cómo hacer para seguir
comiendo
FIDEOS, PURÉ, ARROZ, PAN ...
y que la glucemia no se
dispare?**

Aprender a comer

- **COMBINAR** **VARIEDAD** de alimentos
- **ELEGIR MEJOR** cuando compramos
- **ESTRATEGIAS** sencillas de cocina

**Combinando diferentes
Alimentos en el plato
o en el estómago
TODO ANDA MEJOR!**

Y cómo es el impacto glucémico de una comida compleja?

La presencia de:

- . **GRASA** (aceite, crema, manteca),
- . **PROTEINAS** (carnes, queso, huevo),
- . **ALIMENTOS CON FIBRA** (verduras, o legumbres)

DISMINUYEN
la respuesta glucémica

Guiso de lentejas con chorizo

IMPACTA MENOS QUE

Pechuga con puré de calabaza



Pan con queso fresco o manteca o hummus

IMPACTA MENOS QUE

comer el pan solo



Fideos con salsa bolognesa

IMPACTA MENOS QUE

fideos con aceite y queso



Si no podemos mejorar la receta mejoremos el menú...

y que se **COMBINEN** en el estómago!



Cómo ayudan las verduras de primer plato?

- la porción puede ser ABUNDANTE
- «sacan» el hambre voraz con que me siento a la mesa
- retrasan la digestión y enlentecen la llegada de los hidratos de carbono a la sangre.
- ocupan estómago y la porción de HdeC puede ser más chica

están llenas de fibra, vitaminas y fitoquímicos, todas sustancias excelentes para la salud!

*Hasta ahora la propuesta es
ACHICAR LA PORCIÓN de lo
que sube tanto la glucemia,
agregando verduras a la
comida de la familia, a la
misma que veníamos
haciendo....*



**Y si no tengo ganas de agregar
verduras...?**

**Aprendamos a elegir
alimentos con baja
respuesta glucémica.**

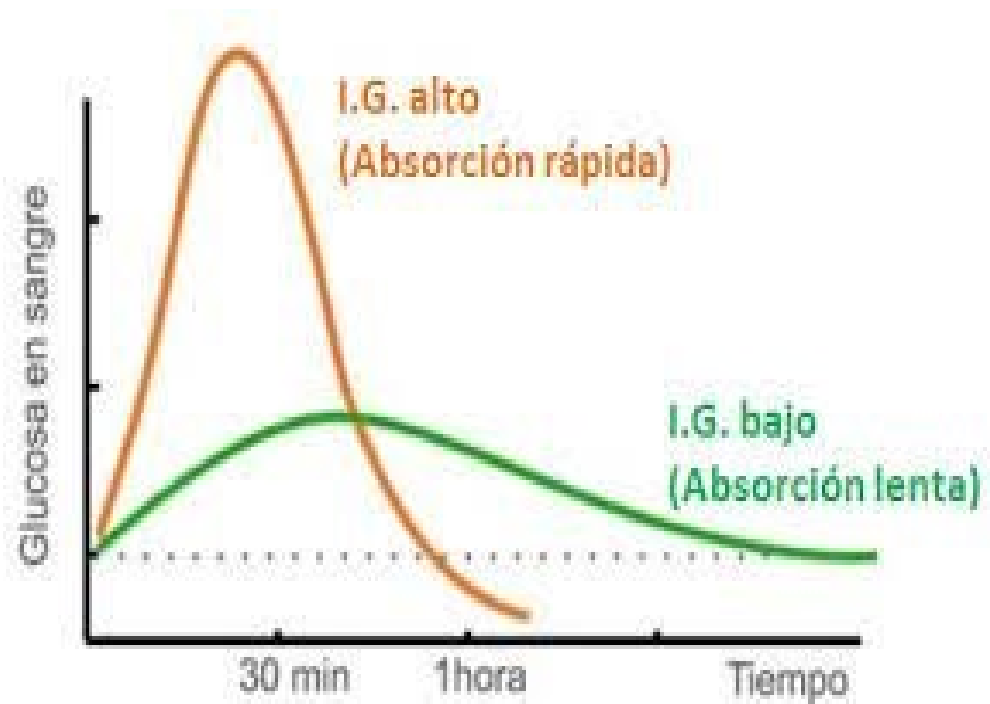


**No todos los
alimentos fuente de
hidratos de carbono
funcionan igual**

INDICE GLUCEMICO

Cuando la ciencia nos ayuda a comer mejor

La misma cantidad
de carbohidratos
producen respuesta
glucémica
DIFERENTE propia
de cada alimento.
Se denomina
INDICE GLUCEMICO



INDICE GLUCEMICO DE LOS ALIMENTOS

100 **GLUCOSA**

95	Baguette
87	galletas arroz
86	Arroz con leche
84	Maíz en copos SIN azúcar
83	Puré de papas instantáneo
78	papa cocida
75	sandía
74	Pan blanco
72	Arroz blanco
72	Galletitas de agua
68	Arroz integral
66	Calabaza

65 **Azúcar blanco (SACAROSA)**

64	Pasas de uva
64	Remolachas cocidas
63	Papas fritas
62	Pochoclo
60	batata
57	Pan árabe
55	Avena con leche
53	Bananas / pan de grano
51	Helado de crema
51	Espaghetti al dente

47	Pan con salvado de avena
47	Arroz parboil hervido 15 min

46 **LACTOSA**

45	Uvas
42	Pan de centeno integral
42	All bran
40	Naranjas
39	Manzanas
38	Tomates
36	Yogur / leche desc.
34	Arvejas
32	Peras
32	Remolacha cruda
31	Porotos de manteca
29	Lentejas
28	Garbanzos
26	Duraznos
26	Pomelo
25	Ciruelas
25	Cebada
23	Cerezas
<u>20</u>	FRUCTOSA
16	Soja
13	Maníes

Granos

Avena
Cebada
Centeno
Trigo burgol
Quinoa
Amaranto

Frutos Secos

Nueces
Almendras
Pistachos
Maníes
Castañas

Semillas de todo tipo

Legumbres

Arveja
Lenteja
Poroto
Garbanzo
Soja

**Todos de BAJO IMPACTO
SOBRE LAS GLUCEMIAS!!!**

... entonces

***Aprendamos
a COMPRAR mejor ...***

PAN - GALLETITAS



- pan de **GRANOS ENTEROS** o **MULTICEREAL** (centeno, avena, cebada) y con **SEMILLAS**

- Pan de centeno.



- Pan de masa madre



- pan árabe



- galletas con alto contenido de **FIBRA**

(avena, frutos secos, salvado)



ARROZ

Busquemos, elijamos:

↳ ARROZ PARBOIL (“no se pega”)

↳ ARROZ BASMATI

↳ remplazarlo en las recetas por CEBADA
PERLADA O TRIGO BURGOL



BUSQUEMOS CEREALES DISTINTOS y LEGUMBRES EN LAS ETIQUETAS!!



En la Dietética: rechazemos los alimentos para celíacos (de alto impacto glucémico) y solicitemos cereales y harinas de bajo IG

AVENA tradicional /SALVADO DE AVENA

CEBADA PERLADA

TRIGO BURGOL / TRIGO SARRACENO

Harina DE CENTENO INTEGRAL

Harina DE GARBANZO/de ARVEJAS

Mix de SEMILLAS

FIDEOS

Busquemos, elijamos:

«Fideos secos comunes debe decir: **100% trigo candeal**»



**Y qué más buscar en
las etiquetas?**



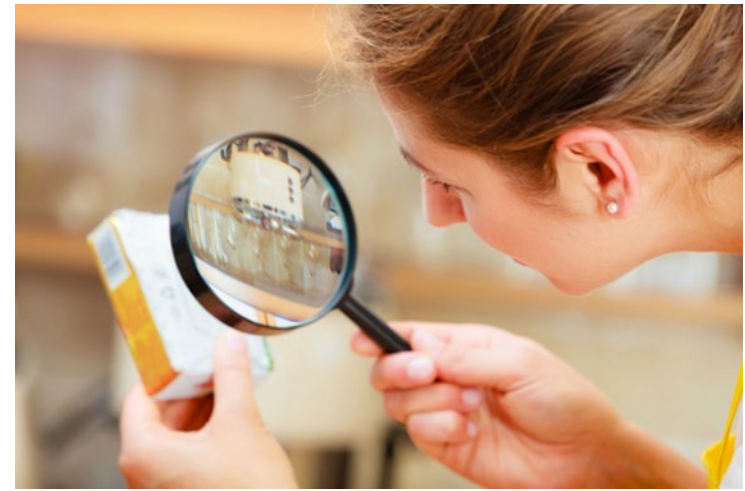
**No sólo carbohidratos... sino la
presencia de FIBRA ALIMENTARIA!**



**por cada 10 g de
carbohidratos
de la porción,
al menos 1 g de fibra**

Una manera muy simple de ELEGIR el mejor pan, la mejor galletita, la mejor barrita de cereal, las mejores pastas envasadas...

Vamos a un ejemplo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 130 g (1 taza de té)		
	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético	147 kcal = 615 kJ	7
Carbohidratos, de los cuales:	21 g	7
Azúcares totales	2,6 g	-
Azúcares añadidos	0 g	-
Proteínas	12 g	16
Grasas totales	1,7 g	3
Grasas saturadas	0,4 g	2
Grasas trans	0 g	-
Fibra alimentaria	9,5 g	38
Sodio	109 mg	5

→ **HdeC 21g**
↓
Fibra 2,1g o mas



Información Nutricional
Porción: 59 g (2 rebanadas)

	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor Energético	154 kcal = 643 kJ	8
Carbohidratos, de los cuales	25 g	8
Azúcares Totales	3,3 g	-
Azúcares Añadidos	3,1 g	-
Proteínas	6,9 g	9
Grasas Totales, de las cuales:	2,9 g	5
Grasas Saturadas	0,5 g	2
Grasas Trans	0,0 g	-
Grasas Monoinsaturadas	0,7 g	-
Grasas Poliinsaturadas	1,7 g	-
Colesterol	0,0 mg	-
Fibra Alimentaria	2,6 g	10
Sodio	145 mg	6



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 40 g (1/2 taza)

	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor Energético	128 kcal = 537 kJ	6
Carbohidratos de los cuales:	25 g	8
Azúcares totales	0,7 g	**
Azúcares añadidos	0 g	**
Proteínas	4,2 g	6
Grasas Totales	1,4 g	2
Grasas Saturadas	0,1 g	0
Grasas Trans	0 g	**
Fibra Alimentaria	3,7 g	15
Sodio	122 mg	5

(*) % Valores diarios en base a una dieta de



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 50 g (3 rebanadas)

	Cantidad por porción	%VD (*)
Valor energético	141 kcal = 592 kJ	7
Carbohidratos, de los cuales	28 g	9
Azúcares totales	0 g	-
Azúcares añadidos	0 g	-
Proteínas	4,0 g	5
Grasas totales	1,4 g	3
Grasas saturadas	0,5 g	2
Grasas trans	0 g	-
Fibra alimentaria	2,5 g	10
Sodio	220 mg	9
Vitamina B1	0,35 mg	29
Vitamina B2	0,35 mg	27
Vitamina B6	0,50 mg	38
Ácido Fólico	75 µg	31

(*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

DIA online
diaonline.com.ar



Frutigran Avena y pasas 250 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Porción: 30 g (2 galletas) Porciones/envase:

	En 100 g	Cantidad por porción
Valor energético	436 kcal = 1836 kJ	131 kcal = 552 kJ
Carbohidratos, de los cuales:	70 g	21 g
Azúcares totales	17 g	5,1 g
Azúcares añadidos	9,2 g	2,8 g
Proteínas	7,5 g	2,3 g
Grasas totales	14 g	4,2 g
Grasas saturadas	1,5 g	0,5 g
Grasas trans	0 g	0 g
Grasas monoinsaturadas	11 g	3,3 g
de las cuales w9	11 g	3,3 g
Grasas poliinsaturadas	1,3 g	0,4 g
Colesterol	0 mg	0 mg
Fibra alimentaria	4,1 g	1,2 g



Frutigran Salvado 250 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Porción: 30 g (2 galletas) Porciones/envase: 8

	En 100 g	Cantidad por porción
Valor energético	405 kcal = 1705 kJ	121 kcal = 508 kJ
Carbohidratos, de los cuales:	64 g	19 g
Azúcares totales	17 g	5,1 g
Azúcares añadidos	16 g	4,8 g
Proteínas	8,0 g	2,4 g
Grasas totales	13 g	3,9 g
Grasas saturadas	1,2 g	0,4 g
Grasas trans	0 g	0 g
Grasas monoinsaturadas	10 g	3,0 g
de las cuales w9	10 g	3,0 g
Grasas poliinsaturadas	1,4 g	0,4 g
Colesterol	0 mg	0 mg
Fibra alimentaria	9,0 g	2,7 g



Información Nutricional Porción: 55 g (2 rebanadas aprox.)

	Cantidad por porción	% VD*		Cantidad por porción	% VD*
Valor energético	140 kcal=586 kJ	7	Grasas totales, de las cuales	3,2 g	
Carbohidratos, de los cuales	23 g	8	Grasas saturadas	0,4 g	
Azúcares totales	1,9 g	-	Grasas trans	0 g	
Azúcares añadidos	1,8 g	-	Fibra alimentaria	2,7 g	
Proteínas	4,8 g	6	Sodio	256 mg	

(*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 80 g. (un plato). Cantidad de porciones por envase: 3.

VALOR ENERGÉTICO	CANTIDAD
CARBOHIDRATOS	292 kcal = 1
PROTEÍNAS	65 g
GRASAS TOTALES	0.4 g
GRASAS SATURADAS	5 g
GRASAS TRANS	0 g
COLESTEROL	0 g
FIBRA	0 g
SODIO	0.7 g



Atencion: que sea libre de gluten puede significar que el primer ingrediente sea harina de arroz, el segundo maíz,....!



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 80 g (1 plato)

	CANTIDAD POR PORCIÓN	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	298 kcal - 1248 kJ	15
CARBOHIDRATOS	51 g	17
PROTEÍNAS	14 g	19
GRASAS TOTALES, de las cuales:	4,2 g	8
GRASAS SATURADAS	0,9 g	4
GRASAS TRANS	0 g	--
GRASAS MONOINSATURADAS	1,5 g	--
GRASAS POLIINSATURADAS	1,8 g	--
FIBRA	15 g	60
SODIO	7 mg	0

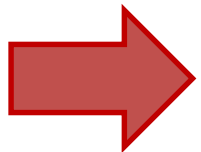
(*)% Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.
 Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

INGREDIENTES

Harina de garbanzo, harina de chí, harina de sarraceno, agua. **PUEDE**

**Ahora que aprendimos algo nuevo
para evaluar CALIDAD...**

**Analicemos una
GOLOSINA DIETETICA
«DE LUJO»**



(...que vamos a probar en el congreso!!!)



Cobertura de chocolate 70% cacao puro, relleno de un riquísimo dulce de leche sin azúcar y tapas con harina de algarroba, almendras y arroz, libres de gluten; y semillas de girasol que aportan un alto valor en fibras.

Havanna

Alfajor sin Azúcar

Cals

176

Grasa

9,3 g

Carbh

16 g

Prot

7,1 g

Hay 176 calorías en 1 porción (70 g).

Info. Nutricional

Tamaño de la Porción

1 porción (70 g)

Energía

736 kJ

176 kcal

Carbohidratos

16,00g

Azúcar

4,40g

Proteína

7,10g

Grasa

9,30g

Grasa Saturada

3,300g

Grasa Trans

0,000g

Grasa Poliinsaturada

2,300g

Grasa Monoinsaturada

3,200g

Colesterol

48mg

Fibra

13,0g

Sodio

98mg

Y antes de pasar al punto 3...



MANI Y DIABETES:

«snack saludable»



mani



Mantequilla
de mani



- Índice glucémico MUY BAJO
Rico en: compuestos bioactivos,
fibra,
proteínas
y grasas saludables.

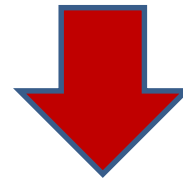
El consumo diario se relaciona
con menor riesgo CV

Dos cdas manteca /40 g de mani
Antes de comer HdeC de
absorción rápida

**CONTROLA LA GLUCEMIA
POST PRANDIAL**

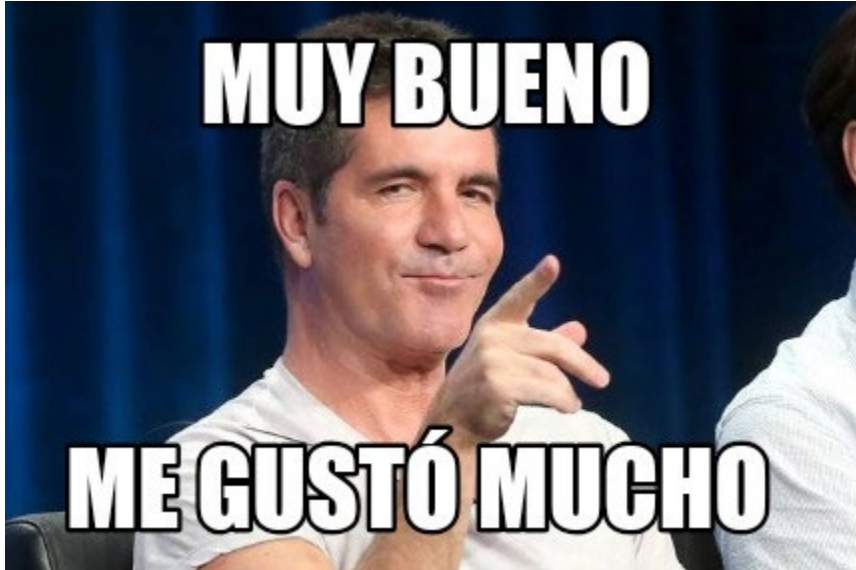
LA MEJOR NOTICIA

Sábado de pizza con
cerveza...



MANI

...en lugar de la
ensalada!!!



Les propongo animarse a probar...

Mídanse la glucemia antes y después de



(...y si el 80% es maní...)

**... y todavía faltaba lo mejor:
sin gastar un peso!**

***Aprendamos
algunas
estrategias
de cocina...***

1. Almacenamiento

PAPA - ARROZ - PASTAS

Una vez cocidas **ENFRIAR EN HELADERA**
(12 A 24 Horas)

Se pueden consumir **FRIAS o RECALENTADAS**
(a menos de 130 grados)

El almidón cocido y enfriado se transforma en

ALMIDON RESISTENTE

Alimento «preferido» para las mejores
bacterias intestinales

...y el PAN BLANCO COMÚN ?

Congelar

Descongelar

Y Tostar

Disminuye la respuesta glucémica



2. Condimento ácido

LIMON – VINAGRE – MOSTAZA - PICKLES

**Retrasan la digestión y
disminuyen el pico glucémico**

- **Como condimento de la ensalada previa**
- **Mostaza al pancho**
- **Como picada antes de la pizza (pickles)**
- **Simplemente bebiendo vinagre con agua**

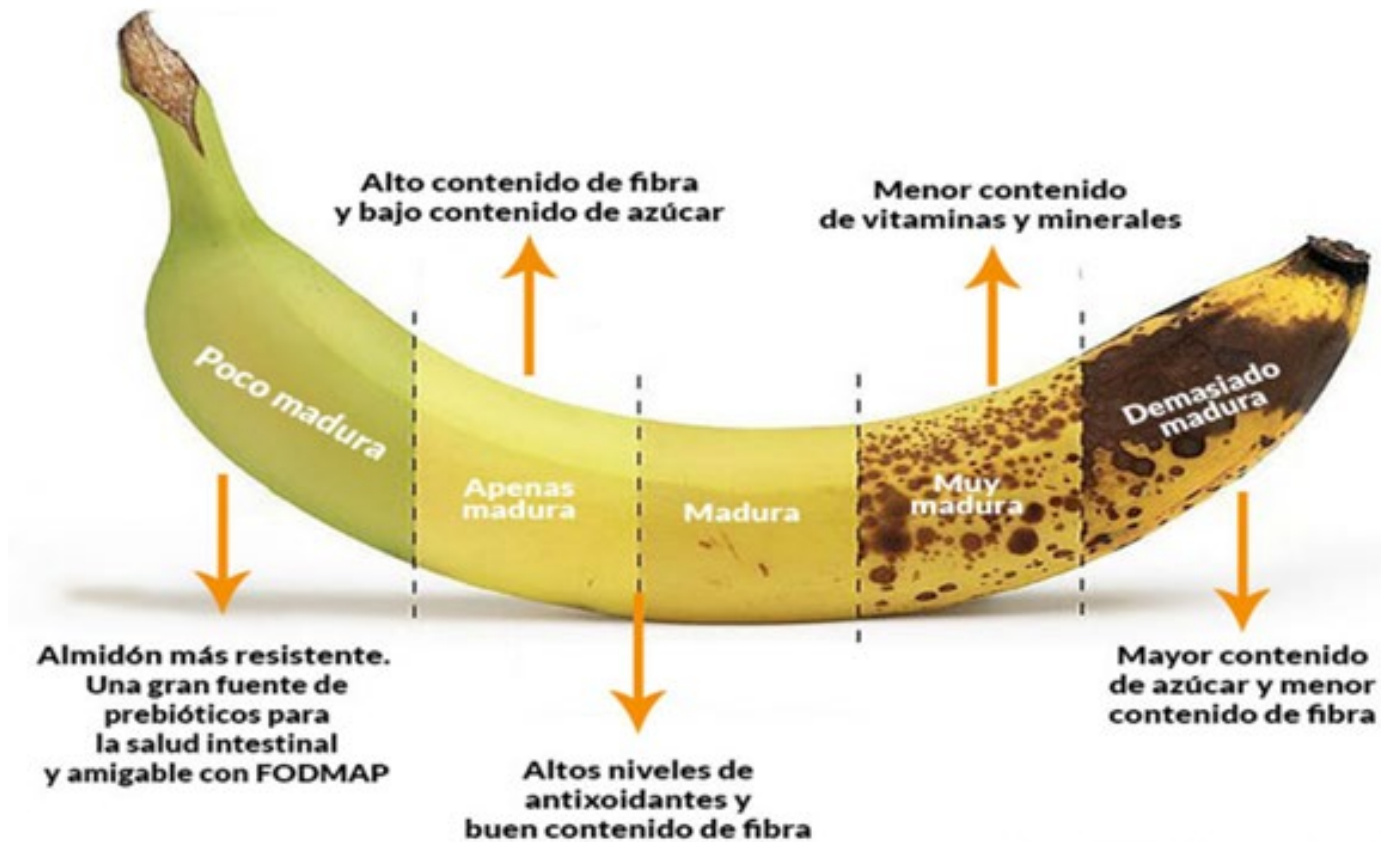
.International Journal of Medical Research & Health Sciences, 2019, 8(5): 59-74

.Frontiers in clinical diabetes and healthcare vol. 4 1288786. 13 Nov. 2023,

3. Cocinar con menos líquido y por menos tiempo. Evitar lo precocido.

- **Pastas «al dente»**
- **arroz parboil «no se pasa, no se pega»**
- **Avena tradicional (no instantánea)**

4. Priorizar el consumo de fruta POCO MADURA



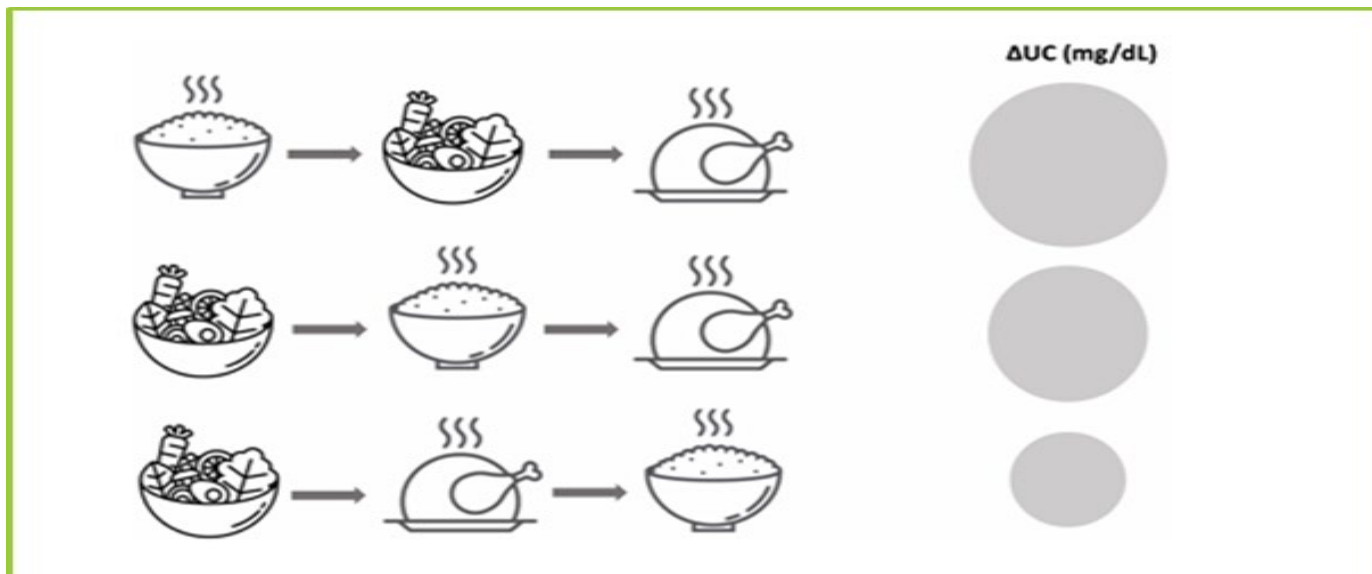
Fuente: High Performance Nutrition

5. Respetar un ORDEN DE INGESTA

Empezar con la verdura (ENSALADA)

Continuar con la proteína (carne/huevo)

Al final la comida con hidratos de carbono



Puedo comer un helado o un flan?

- Por supuesto!
- Funcionan mejor «de postre», así se tiene que mezclar con la comida antes de absorberse.
- La mejor combinación sería como postre después de una comida con pocos hidratos (ejemplo típico, después del asadito del domingo)





Este salpicón tan completo no tiene hidratos... el postre son los únicos hidratos de la comida!

6. Cambios estratégicos si cocinamos en casa:

**Para empanar milanesas o croquetas:
Reemplazar TODO o parte del pan rallado
con SALVADO DE AVENA**

**Espesar la sopa con avena tradicional,
cebada perlada o arvejas partidas.**

**A guisos y cazuelas, agregar siempre una
lata de arvejas o porotos o garbanzos!**

Y COCINEMOS MEZCLANDO HARINAS....



28.10.2010

Si hacemos FIDEOS CASEROS



Reemplacemos parte de la harina por
HARINA DE GARBANZO!!!

CHACABUCO



Harina integral
más
legumbres

Información Nutricional

Por porción 50 g de harina

(1/2 taza)

	Cant. por porción	% VD (*)
Valor Energético	152 kcal = 636 kJ	8
Carbohidratos	27 g	9
Azúcares totales	0,5 g	0
Azúcares añadidos	0,0 g	0
Proteínas	8 g	11
Grasas Totales	1,3 g	2
Grasas saturadas	0,34 g	2
Grasas trans	0,0 g	0
Grasas monoinsaturadas	0 g	0
Grasas poliinsaturadas	0 g	0
Omega 3	0 g	-
Omega 6	0,6 g	-
Omega 9	0,24 g	-
Fibra Alimentaria	5,8 g	23
Sodio	0 mg	0

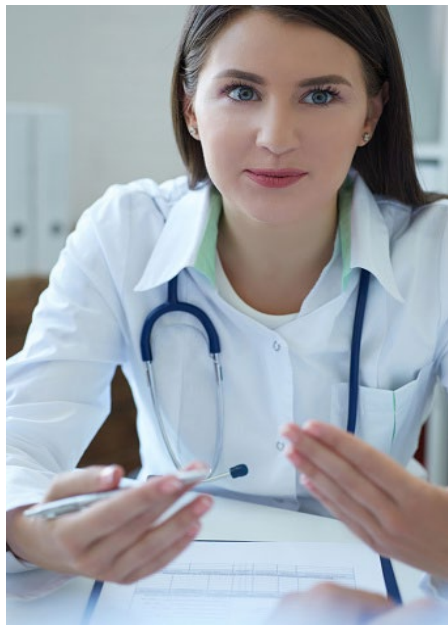
Y para finalizar:

**Si ya sé: «no
son alimentos
para el cuerpo»**

**Cómo manejamos
golosinas, snacks,
galletitas dulces...?**



**...pero seguro son
«mimos para el
alma»!**



*«deberá olvidarse
del azúcar
y las golosinas»*



No se «tiene que olvidar»
de ningún alimento...

NO ES ALÉRGICO AL AZÚCAR!!!

Puede comer de todo.

Tiene que aprender

PORCIONES.

**«lo dulce»
que se indica en el plan alimentario**



**UNA FRUTA
MEDIANA**

**UN YOGUR
SIN AZUCAR**



(en cuanto a respuesta glucémica)

**Golosina o snack de kiosco
o galletitas dulces o saladas
que no pase de 20-25 g**

Una tita / una Rodesia

Un chocoarroz

Dos bocaditos Cabsha

Una barrita chocolate

Un turrón Arcor

**Tres caramelos buter
tofi**

**Bolsita papas fritas
chica (25g)**

Dos vainillas /Dos bybiscuit

... y por que no

Una con dulce de leche?

Dos Frutigran

7 Paseo

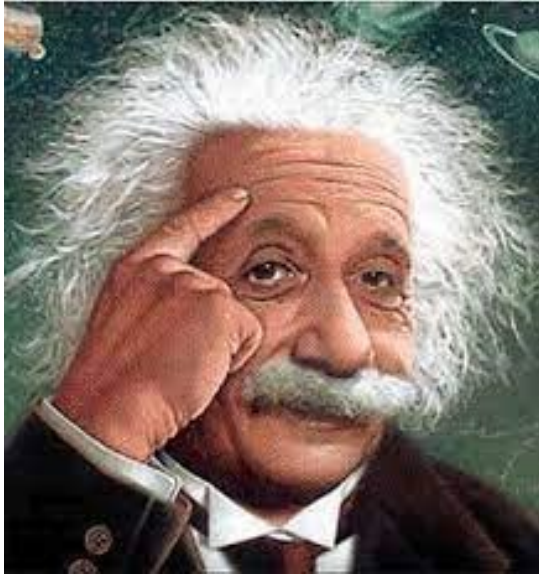
5 operas u obleas

4 bizcochitos tipo Don Satur

**El único azúcar
PROHIBIDO en la rutina
sería el de los LÍQUIDOS.**

**NO necesitan tiempo de digestión
En segundos abandonan el
estómago!!!!**

Se usan para salir de una hipoglucemia



...pensemos



**Niños, adolescentes,
jóvenes, adultos, y
ancianos
...con DIABETES para toda la vida**

**no tienen
derecho a
saber todo esto
para vivir
mejor ?**



Gracias por
aguantarme!!

Frase Manía

**... y esto recién
empieza!!!**