



Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURISTICAS Y HOTELERAS

INFORME FINAL DEL PROYECTO

TEMA:

**PROPUESTA PARA LA CREACION DE UN RECETARIO ADECUADO PARA NIÑOS
CON DIABETES.**

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS GASTRONÓMICAS

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

01 SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL DE LA SALUD Y DESARROLLO
HUMANO

AUTOR: CASTRO FERNÁNDEZ CRISTIAN ALEJANDRO

ASESOR: Msc. Ronny Kleber Soriano Olvera

IBARRA, MARZO - 2021

CERTIFICACIÓN DEL ASESOR

Ibarra, 3 de marzo de 2021

Msc. RONNY KLEBER SORIANO OLVERA
ASESOR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final de investigación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes en la Escuela de Gestión de Empresas Turísticas y Hoteleras (GESTURH), de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI); en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

(f)


Msc. Ronny Kleber Soriano Olvera

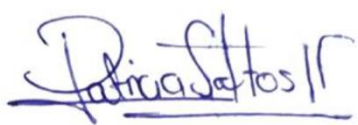
C.C.: 092390674-7

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El jurado examinador, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI):

(f): 
Mgs. Ronny Soriano Olvera
C.C.: 0923906747

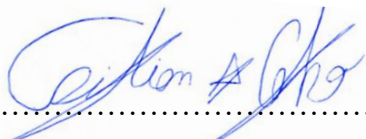
(f): 
Mgs. Lorena Arellano
C.C.: 1001579802

(f): 
Mgs. Patricia Saltos G.
C.C.: 1002683017

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo Cristian Alejandro Castro Fernández, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilidades de sus obras o prestaciones, a título gratuito u oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 03 de marzo de 2021

f): 
Castro Fernández Cristian Alejandro
C.C.: 1004206502

AUTORÍA

Yo, Castro Fernández Cristian Alejandro, portador de la cédula de ciudadanía N° 1004206502, declaro que la presente investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

f): 

Castro Fernández Cristian Alejandro

C.C.: 1004206502


DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo: Cristian Alejandro Castro Fernández con CC: 1004206502, autor del trabajo de grado intitulado: “Propuesta para la creación de un recetario adecuado para niños con diabetes.”, previo a la obtención del título profesional de “licenciatura en administración de empresas turísticas y hoteleras”, en la Escuela de Gestión de Empresas Turísticas y Hoteleras.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede- Ibarra, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCESI el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Ibarra, 10 de enero de 2020

(f.) 
.....
(Cristian Alejandro Castro Fernández)

DEDICATORIA

A los cientos de familias ecuatorianas que tienen hijos con diabetes que me inspiraron para descubrir nuevos platillos acordes a las necesidades nutricionales de los niños con esta enfermedad, brindándoles alimentos nutritivos, llamativos y divertidos, para así ayudar a mejorar su calidad de vida.

La tranquilidad y el impulso que me brindó mi familia, el esfuerzo que hizo mi madre Julieta en estos difíciles momentos de pandemia, siempre a mi lado deseándome lo mejor y dándome fuerzas para seguir adelante, mi abuelita Teresita siempre al frente contándome sus innumerables experiencias, dándome consejos para ser mejor y ser alguien de provecho en la vida, demostrándome que sin esfuerzo no se logra nada.

AGRADECIMIENTO

Me gustaría agradecer en especial a todos los profesionales del área que me brindaron su tiempo para contribuir con la investigación y que sin ellos no hubiese sido posible.

Gracias a mi madre Julieta Fernández y abuelita Teresa Araujo quienes me impulsaron a salir adelante y a confiar en mí, siempre anhelando lo mejor para mi futuro, gracias por los consejos y palabras de aliento que muchas veces me ayudaron a continuar, siempre las admiraré por el ejemplo de lucha y liderazgo que inculcaron en mí.

Agradezco a mis docentes y amigos de la “GESTURH” de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra, por haber compartido sus conocimientos, historias y experiencias, siempre inspirándonos a continuar con nuestra carrera. En especial al Msc. Pablo Alarcón Estévez quien es un gran ejemplo a seguir para mí, siempre atento y sonriente cuando se lo veía pasar por los pasillos de la Universidad, quien en clases nos inculcaba a siempre ir por el camino correcto y tomando las mejores decisiones.

También de forma especial al Magister Ronny Soriano asesor de mi proyecto de investigación, quien con serenidad me guió e instruyó para el correcto desarrollo y culminación.

Tabla de contenido

1. RESUMEN	1
2. ABSTRACT	2
3. INTRODUCCION	3
3.1. Antecedentes	3
3.2. Objetivos	6
3.2.2. Objetivos específicos.....	6
3.3. Variables Independientes	7
3.4. Variables dependientes.....	7
4. ESTADO DEL ARTE	8
4.1. DIABETES.....	8
4.2. Diabetes tipo 1	9
4.2.1. Síntomas de la diabetes tipo 1	11
4.3. Diabetes tipo 2.....	11
4.3.1. Síntomas de la diabetes tipo 2	13
4.4. Diabetes en niños	13
4.4.1. Perfil Psicosocial de niños con diabetes.....	17
4.4.1.1. Lactante y preescolar.....	17
4.4.1.2. Niño en edad escolar	18
4.5. Diabetes en el Ecuador	20
4.5.1. Funcionalidad familiar.	23
4.6. Alimentos Beneficiosos.....	26
4.7. Recetario digital.	28
5. MATERIALES Y MÉTODOS	30
5.1. Métodos de investigación.....	30

5.1.1. Método Comparativo.....	30
5.1.2. Método Inductivo	30
5.1.3. Método analítico.....	30
5.2. Objetivos diagnósticos	30
5.3. Variables diagnosticas	31
5.3.1. Indicadores	31
Relación de variables diagnosticas e indicadores	31
Matriz de relación.....	32
Matriz de relación.....	32
5.4. POBLACIÓN O UNIVERSO	34
5.4.1. Determinación de la muestra.....	35
5.5. Técnicas e instrumentos	35
5.5.1. Entrevista.....	35
5.5.2. Ficha de evaluación de recetas	36
5.6. PROCEDIMIENTO	37
5.7. Información secundaria	37
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	38
6.1. Resultados	38
Referencias de los profesionales entrevistados	39
6.1.2. Entrevista a niña y adolescente con diabetes	51
6.2. Análisis FODA	56
6.2.1. Matriz DOFA	57
Estrategias DOFA	57
6.3. Discusión.....	58
6.4. PROPUESTA.....	60
6.4.1. Introducción	60
6.5. Objetivos	61
6.5.1. Objetivo general	61

6.5.2. Objetivos específicos.....	61
6.5.3. Alimentos apropiados para niños de 3 a 12 años con diabetes	61
6.5.4. Recetas para niños con diabetes	68
6.6.1. Análisis de las fichas de evaluación.....	69
6.7. Recetario.....	70
6.7.1. Proceso de elaboración.....	71
6.7.2. Difusión del recetario digital.....	76
7. CONCLUSIONES	86
8. RECOMENDACIONES	87
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
Anexo N °1. Guía de la entrevista a los profesionales	90
Anexo N °2. Guía de la entrevista al caso de estudio	92
Anexo N °3. Fichas de evaluación de recetas	94
Anexo N °4. Fichas de evaluación de (E01)	107
Anexo N °7. Recetario	154

Índice de Tablas

Tabla 1. Estado anímico y apoyo familiar al momento de recibir el diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2.....	25
Tabla 2. Funcionalidad familiar en los pacientes con diabetes	26
Tabla 3. Relación de variables diagnosticas e indicadores	31
Tabla 4. Matriz de relación.....	32
Tabla 5. Número de establecimientos de salud por sector y tipo, según regiones y provincias	37
Tabla 6. Personal que trabaja en establecimientos de salud según regiones, provincias y area	38
Tabla 7. Referencias de los profesionales entrevistados	39
Tabla 8. Estrategias DOFA	57
Tabla 9. Alimentos ricos en proteínas de origen animal	63
Tabla 10. Alimentos ricos en proteínas de origen vegetal	63
Tabla 11. Alimentos ricos en hidratos de carbono	64
Tabla 12. Alimentos que aportan fibra.....	65
Tabla 13. Alimentos ricos en grasa vegetal.....	66
Tabla 14. Alimentos ricos en vitaminas A y C.....	66
Tabla 15. Alimentos ricos en complejo B	66
Tabla 16. Alimentos ricos en calcio	67
Tabla 17. Alimentos ricos en hierro	68

Índice de figuras

Figura 1. Países y territorios con fuentes de datos disponibles sobre la incidencia de diabetes tipo 1 en niños y adolescentes (0-19).....	4
Figura 2. Problema, causas y efectos de la inexistencia de recetas variadas para niños con diabetes.....	6
Figura 3. Análisis FODA del recetario apropiado para niños con diabetes	56
Figura 4. Hoja maestra	71
Figura 5. Tipografía	72
Figura 6. Ubicación de valores nutricionales generales en el recetario	73
Figura 7. Ilustraciones	74
Figura 8. Datos curiosos.....	75
Figura 9. Ubicación de valores nutricionales específicos en el recetario.....	76
Figura 10. Historia de Instagram N 1	77
Figura 11. Historia de Instagram N 2.....	78
Figura 12. Historia de Instagram N 3.....	79
Figura 13. Historia de Instagram N 4.....	80
Figura 14. Publicación del recetario.....	81
Figura 15. Publicación de Instagram con enlace de descarga del recetario	82
Figura 16. Género y edad de las personas que observaron el recetario	83
Figura 17. Plataformas y secciones en las que se publicitó el recetario.....	84
Figura 18. Provincias en las que se publicitó el recetario	85

1. RESUMEN

Se realizó una recopilación acerca de los temas más relevantes relacionados con el problema de la diabetes en niños entre 3 y 12 años para poder establecer los requerimientos alimenticios de los menores, así también como sus problemas. Se determinó la causa raíz de los inconvenientes que se presentan en los niños con diabetes, de acuerdo a información bibliográfica relevante. En el proceso de investigación se estableció investigar a profesionales involucrados, a un caso de estudio y una persona que vive con este inconveniente de salud mediante entrevista, gracias a los instrumentos aplicados, se pudo conocer que el factor psicológico es muy importante en el ámbito de la diabetes; lo más decisivo es la primera reacción de los padres al saber que sus hijos fueron diagnosticados con diabetes, influyendo mucho en el niño haciéndolo sentir aceptado o rechazado. En la propuesta se desarrolló un recetario tomando en cuenta las recomendaciones de los profesionales, las preferencias y gustos de los pacientes que tienen este inconveniente estableciendo una alimentación apropiada, tomando en cuenta los ingredientes y métodos de cocción

PALABRAS CLAVE: Diabetes, recetario, hiperglucemia, carbohidratos, glucosa.

2. ABSTRACT

A compilation was made about the most relevant issues related to the problem of diabetes in children between 3 and 12 years old in order to establish the nutritional requirements of minors, as well as their problems. The root cause of the inconveniences that occur in children with diabetes was determined, according to relevant bibliographic information. In the research process, it was established to investigate professionals involved, a case study and a person living with this health problem through an interview, thanks to the applied instruments, it was possible to know that the psychological factor is very important in the field of diabetes and the most important thing is the first reaction of parents when knowing that their children were diagnosed with diabetes, influencing a lot in the child making him feel accepted or rejected. In the proposal, a recipe book was developed taking into account the recommendations of professionals, the preferences and tastes of patients who have this problem, establishing an appropriate diet, taking into account the ingredients and cooking methods.

KEY WORDS: Diabetes, recipe book, hyperglycemia, carbohydrates, glucose.

3. INTRODUCCION

3.1. Antecedentes

La diabetes en la actualidad tiene índices alarmantes, muchas personas del mundo subsisten con diabetes y es una enfermedad que crece a pasos agigantados, cada año aumenta la cantidad de niños y adolescentes que padecen diabetes, sin mencionar los diagnósticos errados y que no tienen vigilancia adecuada y acertada para las personas que tienen esta enfermedad.

La diabetes mellitus (o simplemente, diabetes) es una afección grave y de largo plazo (o “crónica”) que ocurre cuando los niveles de glucosa en la sangre de una persona son altos porque su cuerpo no puede producir insulina o la cantidad suficiente de esta hormona, o cuando no puede utilizar de manera eficaz la insulina que produce. (Federación Internacional de Diabetes, 2019, p. 12)

En la actualidad es imposible prevenir la diabetes tipo 1, pero con el conocimiento suficiente se puede vivir sin inconvenientes con una buena alimentación, insulina y equipos para la comprobación de la glucemia. Adoptando esta nueva forma de vida y con la medicación correspondiente se observan resultados excelentes.

La alimentación preventiva y la nutrición son muy importantes en el cuidado de un niño, si no se tiene en cuenta se generará obesidad y se tendrá un estado de salud deteriorado teniendo que recurrir a un nutricionista para una dieta personalizada ya que su salud será de alto riesgo. Federación Internacional de Diabetes (2019) afirma: “Los niños y adolescentes en familias vulnerables necesitan atención y apoyo especiales, dado que debido a su entorno corren un mayor riesgo de fracaso en el tratamiento diario y de padecer nefropatía y muerte prematura” (p. 92). Si no se controla la falta de insulina prolongadamente los órganos del cuerpo pueden resultar afectados y a futuro generara complicaciones en la salud desde

enfermedades cardiovasculares, renales hasta afecciones oculares, con un buen tratamiento se pueden retardar e incluso prevenir totalmente.

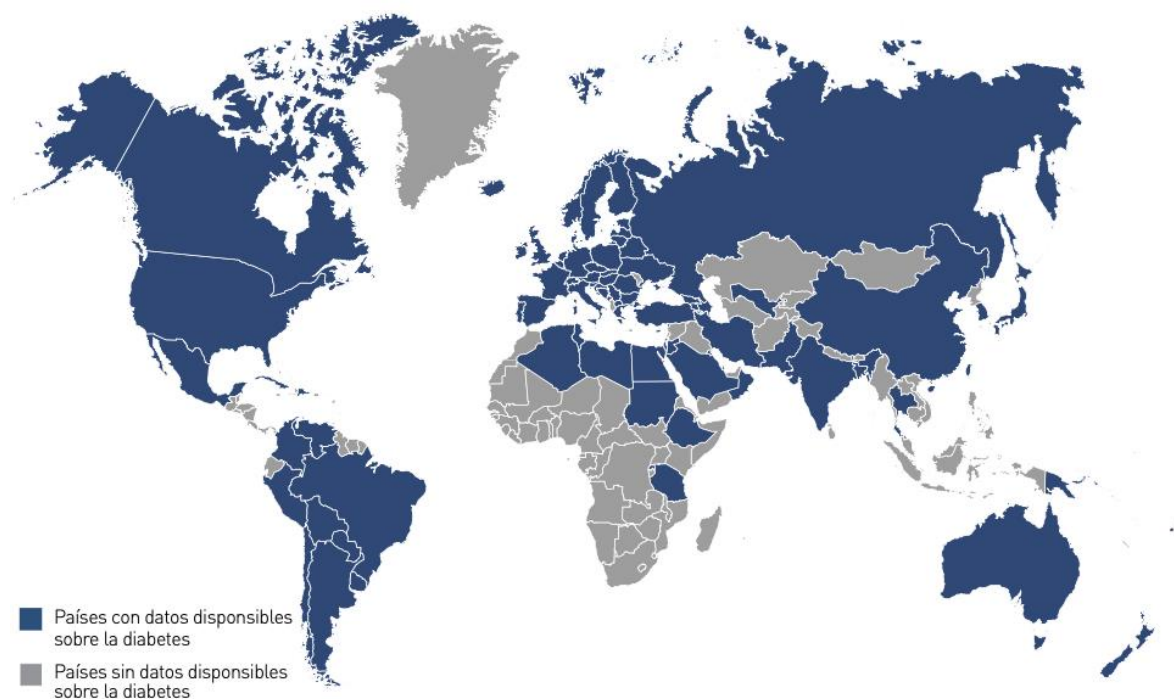


Figura 1. Países y territorios con fuentes de datos disponibles sobre la incidencia de diabetes tipo 1 en niños y adolescentes (0-19 años)
Tomado de: International Diabetes Federation (2019)

Este trabajo investigativo es prioritario en el Ecuador, debido a que la diabetes es desconocida por las familias y alimentan a sus hijos de manera perjudicial, ya que no existe educación sobre estos temas, la cual se puede usar como una táctica para cambiar los hábitos alimenticios en las distintas edades, teniendo acceso a esta información se puede orientar a una alimentación más saludable.

Los síntomas más notorios para los padres en un niño con diabetes es la pérdida de peso, crecimiento lento, cambios de ánimo y disminución del rendimiento escolar y lo confunden con problemas de comportamiento, dificultades académicas o sociales en la escuela, sin saber que el infante está pasando por un cambio severo para su edad y que sin tratamiento a largo plazo puede afectar su diario vivir. “La diabetes, a diferencia de otras enfermedades

crónicas, requiere un extraordinario esfuerzo para el autocontrol, lo que puede producir un estrés psicosocial y psicológico añadido que afectaría de manera desfavorable al enfermo con esta patología.” (Martinez Chamorro, Lastra Martinez, & Luzuriaga Tomas, 2002, p. 115). Se decide investigar este tema debido a muchos factores, pero el más significativo se resume en la siguiente pregunta, ¿Cómo es el diario vivir de un niño con diabetes?, los dulces, postres y alimentos que sus amigos consumen, él no lo puede hacer, lo frustrado que se debe sentir a tan corta edad e incluso quien sabe si es aislado o rechazado por sus compañeros.

Se toma el enfoque del recetario debido a que las familias proveen los mismos alimentos a los niños sin pensar en lo cansados que estarán de comer los mismos platos aburridos y con poco sabor todos los días y con el recetario encontrarán platillos atractivos para los infantes, con variedad para que tengan alimentación diversa y atractiva haciendo que desee el momento de comer, ya sea desayuno, almuerzo, lunch y meriendas. Y que en especial tenga los requerimientos para su salud.

Se indaga acerca de los tipos de diabetes y cuál de ellas son las que más afectan a los niños, los tipos de alimentos que pueden consumir, beneficiosos, prioritarios y necesarios, para ello se realiza una investigación bibliográfica y de campo.

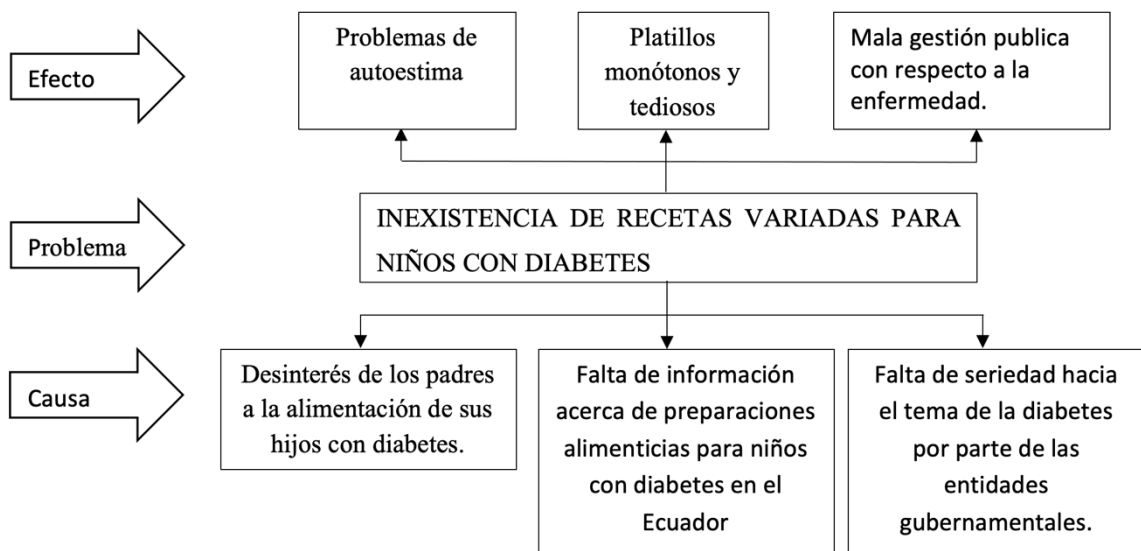


Figura 2. Problema, causas y efectos de la inexistencia de recetas variadas para niños con diabetes.

Elaborado por: Cristian Alejandro C.

3.2. Objetivos

3.2.1. Objetivo general

Proponer la creación de un recetario apropiado para las familias con niños mayores de 3 años que poseen diabetes mellitus, proporcionando una alimentación adecuada y variada que mejore la calidad de vida de los niños con esta enfermedad.

3.2.2. Objetivos específicos

- Adquirir conocimiento acerca de la diabetes mellitus a través de una investigación bibliográfica, con el fin de garantizar una dieta efectiva para los niños.
- Determinar el requerimiento nutricional en niños de 3 a 12 años y de los alimentos necesarios en niños con diabetes, para obtener un aporte calórico equilibrado y nutricional apropiado.
- Validar las recetas mediante la socialización con especialistas del tema y conocer el criterio y percepción de los profesionales consultados.

- Elaborar el recetario digital de preparaciones apropiadas para niños mayores de 3 años con diabetes mellitus, para ser difundidos a los interesados mediante redes sociales

3.3. Variables Independientes

- Diabetes
- Alimentación
- Centros de salud de Imbabura
- Niños con diabetes

3.4. Variables dependientes

- Afectación a la salud
- Recetas o preparaciones
- Recetario para niños con diabetes
- Problemas físicos, psicológicos y fisiológicos

4. ESTADO DEL ARTE

En el presente trabajo de investigación se recopila información actualizada acerca de la diabetes tipo I y II, cómo se origina, como se adquiere, a manera que se la pueda controlar con alimentos beneficiosos para niños que tienen esta enfermedad, cómo se encuentra a nivel mundial, en Latinoamérica y especialmente en el Ecuador y la forma correcta de la elaboración de un recetario con el conteo de carbohidratos que se usa en menús de diabéticos.

4.1. DIABETES

“La diabetes es una afección crónica que se produce cuando se dan niveles elevados de glucosa en sangre debido a que el organismo deja de producir o no produce suficiente cantidad de la hormona denominada insulina, o no logra utilizar dicha hormona de modo eficaz” (International Diabetes Federation, 2017, p. 16). Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2017), en su último informe con relación a esta enfermedad establece que en torno al año 2015, hubo alrededor de 1,6 millones de muertos por causa de diabetes, convirtiéndose en una problemática a nivel mundial que tiene que afrontar la civilización actual, estimando que para el 2030 la diabetes se ubicara entre las 7 enfermedades con mayor índice de mortalidad.

La falta de educación en las escuelas y hogares acerca de la diabetes está cobrando vidas a lo largo del mundo, por esta falta de información los niños, adolescentes y adultos se alimentan de manera errónea, ingiriendo exceso de alimentos grasosos, bebidas carbonatadas con exceso de azúcar y carbohidratos en cantidades altas y de a poco deteriorando su salud al punto de tener sobrepeso, obesidad y que conlleve a la diabetes. International Diabetes Federation (2017) afirma:

La hiperglucemia, de no controlarse, puede provocar daños a largo plazo en varios órganos del cuerpo, que conllevan el desarrollo de complicaciones sanitarias discapacitantes y peligrosas para la supervivencia tales como enfermedades

cardiovasculares, neuropatía, nefropatía o enfermedades oculares que acaban en retinopatía y ceguera. (p. 16)

Como primera instancia se debe identificar las causas de la diabetes y de que tipos es, para controlar o evitar esta enfermedad se deben proporcionar alimentos bajos en azúcares ya que el páncreas no produce suficiente insulina para convertir la glucosa en energía, por ello se proporcionarán comestibles que faciliten la producción de insulina en el páncreas.

En el Ecuador se debería manejar la diabetes y la depresión con mucho cuidado, es un cambio radical para el paciente y la familia, no debe tomarse a la ligera. En afinidad con Escobar & Escobar (2016) afirma:

El caso de la comorbilidad entre diabetes y depresión es un perfecto ejemplo de cómo se requieren diferentes fuentes de intervención para un adecuado control de la enfermedad y manejo del paciente; es posible que la mejoría en la diabetes no se dé del todo bien sin una intervención en la depresión y viceversa. (p. 11-12)

Si no se interviene la depresión el paciente no controlará de manera efectiva la glucemia pudiendo desencadenar una hiperglucemia o hipoglucemia.

4.2. Diabetes tipo 1

Lamentablemente en el Ecuador estos estudios no existen por las mínimas incidencias en años pasados sin percatarse del aumento de la diabetes en el país. “Los estudios epidemiológicos sirven para conocer la incidencia y prevalencia de la enfermedad en las diferentes áreas geográficas y observar su evolución a lo largo tiempo, ayudando a planificar los recursos asistenciales dedicados a la misma” (Conde, et al., 2014). En la actualidad se observan casos en niños no solo de diabetes tipo 1 por la transmisión de padres a hijos, sino también por la mala alimentación.

En Ecuador existe un gran desconocimiento acerca de esta enfermedad a tal punto que no existe información acerca de la diabetes tipo 1 en niños y adolescentes del país, y suele ser

diagnosticada erróneamente generando complicaciones a futuro. International Diabetes Federation (2019) afirma:

Durante la primera infancia y la adolescencia, resulta muy difícil seguir un plan estructurado de autocontrol, que incluye la utilización de insulina, la monitorización de la glucosa en sangre, actividad física y una dieta saludable. En muchos países, en particular en familias con pocos recursos económicos, el acceso a la insulina y a las herramientas de cuidado personal, incluida la educación estructurada en diabetes, son limitados. Esto puede llevar a una grave incapacidad y a una muerte prematura como consecuencia de las sustancias dañinas que se forman en el cuerpo, conocidas como “cuerpos cetónicos” [cetoacidosis diabética o CAD]. (p. 13)

Las familias con un miembro diagnosticado con diabetes sin importar la edad del mismo, deben estar conscientes del apoyo no solo emocional que se le debe brindar ya que es algo difícil de superar sin el aliento de allegados.

Al día de hoy no existe una cura efectiva e infalible para la prevención de la diabetes tipo 1 pero se intenta retrasar en grupos de alto riesgo por ello la. International Diabetes Federation (2019) recomienda:

Sin embargo, existe cierta evidencia de que el sobrepeso y una alta tasa de crecimiento en los niños son factores de riesgo débiles, que apuntan a recomendar un estilo de vida saludable que evite las comidas en exceso y el sedentarismo en grupos de alto riesgo, como los hermanos de niños con diabetes tipo 1. Sin embargo, este es solo uno de varios factores que se han visto relacionados. Por ejemplo, no haber sido amamantados, ser los primogénitos, nacer por cesárea y tener una madre añosa u obesa. (p. 108)

El día a día en el Ecuador se observa como madres en lugar de amamantar a sus bebés les dan bebidas carbonatadas con exceso de azúcar sin saber el inmenso daño que le están causando a las criaturas, por el desconocimiento de la diabetes.

Si no se concientiza acerca de esta enfermedad Ecuador será uno de los más afectados por la diabetes a nivel mundial. Naranjo (2016) afirma:

Hoy padecen en el mundo 387 millones de personas diabetes mellitus. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se estima que en el 2014 la prevalencia global de esta enfermedad fue del 9 % entre los adultos mayores de 18 años; en tanto en el año 2012 fallecieron 1,5 millones de personas como consecuencia directa de la diabetes. Según proyecciones de la OMS, dicha enfermedad será la séptima causa de mortalidad en el 2030. (p. 1)

4.2.1. Síntomas de la diabetes tipo 1

Para poder controlar la diabetes tipo I a tiempo. International Diabetes Federation (2017) afirma que los primeros síntomas són: “Sed anormal y boca seca, pérdida de peso repentina, micción frecuente, mojar la cama, falta de energía, fatiga, visión borrosa, apetito constante” (p. 17). Si se presentan estos síntomas lo más prudente es acudir a un médico especialista para retrasar o controlar la diabetes.

4.3. Diabetes tipo 2

En este tipo de diabetes lo más importante es controlar la alimentación y ejercicio. “La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad crónica, degenerativa e incurable pero controlable. Existen varios objetivos en el tratamiento del diabético tipo 2, pero su esencia radica en el control metabólico y la prevención de las complicaciones” (Reyes, Perez, Figueredo, Ramirez, & Jimenez, 2016, p. 98). Para prevenir complicaciones se debe tener un correcto control de la glicemia para poder corregir en la alimentación.

La diabetes tipo 2 es una afección relacionada a la mala alimentación y falta de ejercicio que en el pasado se observaba solo en adultos, pero en la actualidad también existen casos de niños con diabetes y están en aumento la. International Diabetes Federation (2017) asevera:

En la diabetes tipo 2, la hiperglucemia es el resultado de una producción inadecuada de insulina y la incapacidad del organismo de responder plenamente a dicha hormona, que se define como resistencia a la insulina. Durante un estado de resistencia a la insulina, ésta es ineficaz y, por lo tanto, en un principio, se dispara la producción de insulina a fin de reducir el aumento de los niveles de glucosa, pero, con el tiempo, puede desarrollarse un estado de producción relativamente inadecuada de insulina. (p. 18)

En este tipo de diabetes no requiere inyecciones de insulina únicamente si la enfermedad no está avanzada y si se la controla con buena alimentación y deporte.

En la mayoría de casos presentes de esta enfermedad son personas de la tercera edad por los malos hábitos alimenticios y adicciones de alcohol o tabaco, pero a la fecha se observan casos de niños con diabetes ya que los padres proveen dietas poco saludables. “La piedra angular del tratamiento de la diabetes tipo 2 es una vida saludable, lo cual incluye la adopción de una dieta sana, el aumento de la actividad física, un plan para dejar de fumar y mantener un peso corporal saludable” (International Diabetes Federation, 2017, p. 19). Lo más importante en la diabetes tipo 2 es un cambio en la alimentación, incorporar progresivamente el ejercicio para evitar problemas con la glucosa.

Sí no se logra dar un giro de 180° en lo referente a la alimentación y actividad física, se tendrá que empezar a usar medicamentos, los cuales son bastante fuertes para el organismo, causando efectos secundarios que a largo plazo pueden traer complicaciones. International Diabetes Federation (2019) afirma: “Si los intentos de modificar el estilo de vida para controlar los niveles de glucosa en la sangre fallan, se suele comenzar la administración oral de medicamentos con la metformina como el primer recurso” (p. 14). Para evitar la ingesta de medicamentos fuertes como lo es la metformina los médicos recomiendan cambiar el estilo de vida e ingerir alimentos saludables para que el cuerpo absorba las vitaminas y minerales.

4.3.1. Síntomas de la diabetes tipo 2

Según la. International Diabetes Federation (2017): “Sed anormal y boca seca, micción frecuente y abundante, falta de energía, fatiga, hormigueo o entumecimiento de manos y pies, infecciones fúngicas en la piel o recurrentes, lentitud en la curación de heridas, visión borrosa” (p. 18). En los niños entre los síntomas más notorios también puede aparecer la “*acantosis nigricans*”, lo cual ya es alarmante ya que se presenta por que el cuerpo es resistente a la insulina.

4.4. Diabetes en niños

En años pasados en general se diagnosticaban a niños con diabetes tipo 1 por la ausencia de insulina, pero. Frenk & Márquez (2010) afirma:

En los últimos 10 a 20 años se ha observado un alarmante incremento en la prevalencia de diabetes mellitus tipo 2 en los centros de diabetes pediátricos de todo el mundo. La diabetes en niños se ha identificado como un problema global que se ha complicado por varios factores ambientales y genéticos. Las estimaciones recientes sugieren que al menos la mitad de la población pediátrica con diabetes pertenece al tipo 2

En la actualidad prevalecen los casos de niños con diabetes tipo 2 y aumentando por el descuido e inconsciencia al momento de la alimentación.

En la mayoría de casos de diabetes tipo 1 en niños son por factor genético, es decir que la familia tiene índices de diabetes. International Diabetes Federation (2017) afirma: “Esta enfermedad puede desarrollarse a cualquier edad, pero la diabetes tipo 1 suele aparecer con más frecuencia en niños o adolescentes” (p. 17). La evaluación nutricional es lo primero a realizar para saber si el niño tiene un desarrollo normal o alterado, suele ser suficiente con la información de la sustentación alimenticia, con un seguimiento constante de la alimentación del infante se puede detectar y prevenir futuros problemas como diabetes, sobrepeso y obesidad.

En la contemporaneidad los casos de diabetes en niños y adolescentes están en ascenso debido a la alta ingesta de alimentos chatarra y bebidas carbonatadas con un alto contenido de azúcar. “La diabetes tipo 2 se ve con más frecuencia en adultos, pero aparece cada vez con más frecuencia en niños, adolescentes y jóvenes adultos debido al aumento de los niveles de obesidad, a la falta de actividad física y a las deficiencias de la dieta” (International Diabetes Federation, 2017, p. 19). Lo cultura ecuatoriana promulga el dicho “entre mas gordito más sano” lastimosamente no pueden estar más equivocados y por ello los niños están siendo afectados por la diabetes, teniendo que cambiar radicalmente su estilo de vida.

Una de las formas más evidentes de saber que un niño o adulto tiene indicios de diabetes es la *acantosis nigricans*, la cual genera manchas de color oscuro en el cuello u axilas.

En los últimos años asistimos a un aumento en el número de casos de diabetes mellitus tipo 2 (DM2) en niños y adolescentes, que ocurre de forma paralela al aumento de la prevalencia de obesidad en todo el mundo. A pesar de que un cribado de la población general no parece coste-efectivo, debería prestarse especial atención a los niños con sobrepeso, obesidad u otros factores que predispongan a un estado de resistencia a la insulina. (Calero & Varela, 2018, p. 372)

Los padres de familia confunden este indicador de diabetes como falta de limpieza en sus hijos o familiares, sin saber que el cuerpo está comunicándose para manifestar la resistencia a la insulina y hay que buscar opinión profesional y hacer cambios en el estilo de vida.

Lamentablemente la diabetes no es solo una enfermedad en la cual afecta al organismo, también afecta de manera psicológica a la persona que la padece, por ello debe haber una educación especial para poder vivir con esta enfermedad no transmisible, enfatizando a los niños pequeños para que los padres enseñen a sus hijos la frecuencia con la que deben consumir alimentos como verduras, leguminosas, frutas, grasas, azúcares y tubérculos. En afinidad con la. International Diabetes Federation (2017):

Algunos factores de riesgo modificables son: exceso de adiposidad (obesidad), malnutrición y dieta inadecuada, falta de actividad física, prediabetes o alteración de

la tolerancia a la glucosa (ATG), tabaquismo y antecedentes de DMG con exposición del feto a un alto nivel de glucosa durante el embarazo. (p. 18)

La diabetes en contradicción de otras enfermedades necesita mucho esfuerzo debido al autocontrol, lo que puede producir un estrés psicológico que afecta perjudicialmente al paciente de esta enfermedad. Por ello, la diabetes es una afección que requiere adaptaciones en el estilo de vida y profundizar el conocimiento.

Aparte del autocontrol que se necesita por parte del niño también se debe conocer el nivel socioeconómico de su familia, cuantos miembros tiene su familia y si están dispuestos a colaborar con los requerimientos del infante en cuanto a la alimentación, ya que el rechazo produce estrés psicológico en el niño. La responsabilidad del cuidado de la diabetes es asumida por los padres, de manera que se compadecen y generan desconfianza o fracaso en el niño ya que la enfermedad no se sobrelleva como se esperaba.

En el tratamiento general de las enfermedades crónicas de los niños el clínico ha de procurar satisfacer tres objetivos: alcanzar un diagnóstico definitivo y completo, iniciar un tratamiento que cure o frene el desarrollo de la enfermedad, a la vez que trate las secuelas, y, por último, valorar la existencia, tratar y/o prevenir los problemas en los aspectos psicológicos y sociales que puedan aparecer. (Martínez, Lastra, & Luzuriaga, 2002, p. 114)

Con la investigación de la diabetes con profesionales del tema se tendrá conocimiento acerca de que tipos de alimentos se puede dar a los niños padecientes de diabetes sin repercutir en su salud. Con el conocimiento en gastronomía se encontrarán métodos y técnicas para prepararlas haciendo de la alimentación cotidiana, algo nuevo y divertido para los niños.

No se puede tomar a la ligera esta enfermedad, se debe ser conscientes a que se enfrentan las personas que la padecen, es una enfermedad que limita la alimentación de las personas, que si es más severa te condiciona a llevar contigo insulina el resto de tu vida. “Con la colaboración de todos estos profesionales sería posible en el futuro desarrollar auténticos programas de tratamiento y prevención que redundarían en una mejora de la calidad de vida

de los pacientes diabéticos y secundariamente en el control metabólico” (Martínez, Lastra, & Luzuriaga, 2002, p. 115). Por ello se desea mejorar la salud de los padecientes de diabetes con un recetario para niños que tienen esta enfermedad y no crezcan con ella, más bien se pueda controlar de a poco y se pueda superar.

Para un niño es sumamente difícil el asumir que no puede comer dulces, galletas, gaseosas, etc. Martínez, Lastra, & Luzuriaga (2002) afirma: “Escuchar, reconocer y tolerar las expresiones de los sentimientos dolorosos del paciente es un aspecto clave para el establecimiento y el mantenimiento de un acuerdo en los períodos de dificultad de la enfermedad.” (p. 118). Con ese conocimiento se pueden hacer menús diarios con los gustos del paciente para evitar que sienta frustración por no poder comer las cosas que le gusta, pero siempre con moderación.

Es una enfermedad sumamente peligrosa si no se tienen los cuidados necesarios para controlarla y la economía para poder sobrellevarla especialmente con la diabetes tipo I que se debe usar insulina. International Diabetes Federation (2019) afirma: “Los niños y adolescentes en familias vulnerables necesitan atención y apoyo especiales, dado que debido a su entorno corren un mayor riesgo de fracaso en el tratamiento diario y de padecer nefropatía y muerte prematura” (p. 92). La nefropatía es una enfermedad bastante riesgosa para los padecientes de diabetes ya que afecta a los riñones llevándolos a tratamientos dolorosos como diálisis o trasplantes.

La diabetes en el Ecuador es una enfermedad poco conocida y cuando los padres llevan a sus hijos a consultas médicas, suelen ser mal diagnosticados y sin un tratamiento efectivo puede acarrear problemas.

Los costos en salud para la detección y el tratamiento de las complicaciones relacionadas con la diabetes son altos. Todas las complicaciones diabéticas, tanto agudas como a largo plazo, contribuyen significativamente al impacto económico general de la afección. Esto se relaciona tanto con los costos directos, dentro de los cuales los costos de hospitalización por complicaciones diabéticas son un factor importante, como con los costos indirectos, dado que las complicaciones son los

factores que más contribuyen a la mortalidad prematura, a la discapacidad y al absentismo. Las inquietudes personales sobre la aparición de complicaciones futuras y su posible impacto en la calidad de vida también contribuyen de manera significativa a los costos intangibles de la afección: los que surgen de la preocupación, la ansiedad, la incomodidad, el dolor, la pérdida de la independencia y una infinidad de factores no económicos, pero con una importancia fundamental para la vida con diabetes. (International Diabetes Federation, 2019, p. 93)

Para evitar costos excesivamente altos por esta enfermedad lo mejor es mantener una alimentación saludable y no solo por lo económico sino también el daño psicológico y social del infante, logrando dependencia a los padres, acarreando problemas futuros.

4.4.1. Perfil Psicosocial de niños con diabetes

4.4.1.1. Lactante y preescolar

En esta etapa los padres deben tener un sobresaliente ahínco y empatía acerca de los alimentos que se le proporcionan. “La diabetes, a diferencia de otras enfermedades crónicas, requiere un extraordinario esfuerzo para el autocontrol, lo que puede producir un estrés psicosocial y psicológico añadido que afectaría de manera desfavorable al enfermo con esta patología” (Martinez, 2002, p. 115). Se debe tener mucho cuidado con los niños en este tema, si es muy pequeño se debe adaptar la alimentación para todos los miembros del hogar para evitar que el niño piense erróneamente que su alimentación es diferente debido a algún acto que realizó y se lo está limitando a la hora de comer lo mismo que los demás.

El aporte de padre y madre debe ser mutuo para evitar que el niño piense que uno de los dos es injusto o malo por ello. Martinez, Lastra, & Luzuriaga (2002) afirma.

Los debuts precoces de la DM1 en el lactante y preescolar son difíciles de vivir, pues la adaptación al tratamiento es delicada. Los jóvenes padres expresan a menudo su desconcierto. Distintos aspectos en el manejo de la diabetes pueden dar lugar a dificultades en el niño preescolar y sus padres, de manera que la relación padre-hijo puede verse perturbada. (p. 115)

Un niño preescolar no comprende que es lo que sucede y afrontar este tema a tan corta edad puede producir problemas de agresión, estrés, ansiedad y trastornos alimenticios, lo cual afectará al niño de forma negativa, no solo en su crecimiento sino también en el desarrollo emocional y neuronal.

Las hipoglucemias son producidas por la falta de azúcar, lo cual es mucho peor para un infante, ya que el azúcar es lo que lo mantiene activo y lo ayuda a mejorar sus capacidades cognitivas.

Las hipoglucemias son mucho peor toleradas por un sistema nervioso en desarrollo. Además, pueden ser más severas o prolongadas en los niños pequeños, que pueden tardar en identificarlas y ponerles fin avisando a los padres o mediante la ingesta de alimentos. Algunos estudios ponen en evidencia que los niños pequeños con diabetes (menores de 5 años) tienen especial riesgo de sufrir un sutil deterioro neurológico relacionado con la hipoglucemia. (Martinez, Lastra, & Luzuriaga, 2002, p. 115)

Por ello la alimentación balanceada es fundamental para evitar este tipo de descompensaciones con el azúcar. El niño debe sentirse atraído a los alimentos que va a consumir, evitando trastornos alimenticios y problemas de desarrollo.

4.4.1.2. Niño en edad escolar

La alimentación es un factor de suma importancia en un niño y más aún si tiene diabetes, se deben proporcionar platillos que beneficien el crecimiento y no perjudiquen la glicemia ya que se debe mantener estable.

La intervención nutricional persiste como el fundamento para el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2, y en este grupo en particular, la obesidad y los requerimientos nutricionales en la etapa de desarrollo y crecimiento la convierten en un elemento decisivo para alcanzar los objetivos terapéuticos. (Frenk & Márquez, 2010, p. 43)

La alimentación también es un tema importante en la etapa escolar, ya que no cuentan con comida especial para niños con diabetes por el desconocimiento de que uno o varios niños en la institución la padezcan. Por ello es importante manejar bien el tema de la alimentación de un niño en esta etapa.

La aparición de diabetes insulino dependiente en un niño prepuber hace que recaiga en los padres la responsabilidad del tratamiento ambulatorio, reforzando la dependencia del niño en función de las capacidades parentales de tolerar riesgos y su propia angustia. En la edad escolar, el niño se encuentra en una etapa del desarrollo en la que o bien se implica extremadamente en ideas y tareas o por el contrario se siente inferior e incapaz de realizar nada. Sin embargo, su focalización en “hacer y practicar” hace que esté preparado para aprender a manejar la diabetes. (Martinez Chamorro, Lastra Martinez, & Luzuriaga Tomas, 2002, págs. 115-116)

EL mayor miedo de los padres al dejar solos a sus hijos en la escuela es debido a las hipoglucemias, puede llegar a ser un desmayo o hasta convulsiones lo cual afecta al niño de manera psicológica, desarrollando dependencia a los padres.

Esto sucede ya que los niños con el paso del tiempo se dan cuenta de la enfermedad que estan viviendo, que es una afección incurable y es para toda la vida; viendose atados a una alimentacion distinta a la de su familia y amigos. Martinez Chamorro, Lastra Martinez, & Luzuriaga Tomas (2002) afirma:

Según estos mismos autores, los trastornos en el ajuste inicial, aunque generalmente ligeros, predicen el desarrollo posterior de ansiedad y depresión. Tras el primer año, persiste una tasa elevada de depresión y de cuadros de ansiedad en comparación con niños no diabéticos. Otros estudios han encontrado una peor autoestima relacionada con la enfermedad. (p. 116)

Se necesita una alimentación distinta, atractiva y especialmente con más sabor y que cumplan con los requerimientos necesarios para su salud.

4.5. Diabetes en el Ecuador

Según datos específicos de la INEC (2018) La diabetes es la segunda causa de decesos después de las enfermedades isquémicas del corazón, en 10 años creció el 51% el número de fallecidos por diabetes de 3292 en el 2007 a 4906 en el año 2016.

La información acerca de la diabetes en el Ecuador es muy limitada, es por ello que los padres de zonas rurales e incluso urbanas desconocen de esta enfermedad, que día tras día afecta a más niños por los problemas alimenticios y falta de ejercicio.

Lamentablemente la diabetes tipo 2 está en aumento en el Ecuador, no solo por una alimentación errónea por parte de los padres, sino también por falta de información brindada por los sistemas de salud públicos y privados, en afinidad con García (2012):

La diabetes es una enfermedad cada vez más frecuente en el país, en la cual podemos distinguir a la diabetes tipo uno y la tipo dos. La tipo uno afecta más niños y jóvenes porque ya esta ligada a un factor genético que se desarrolla a temprana edad y la tipo dos que es la más frecuente en el país y afecta en su mayoría a personas adultas, esta se encuentra ligada con el sobrepeso o la edad. De cada 100 diabéticos en el Ecuador, el 2% son de tipo uno y el 98% de tipo dos. (p. 8)

Con esta información podemos conocer que los niños afectados por diabetes son debido a factores genéticos, que se presentan en el transcurso de su infancia, pero la mayoría de personas afectadas en el Ecuador es con la diabetes tipo II por la mala alimentación, lo cual conlleva al aumento de la presencia de niños con diabetes tipo II.

La diabetes gestacional no es conocida en el Ecuador y es por ello que los infantes nacen con diabetes, debido a la elevación de glucosa en la madre durante el embarazo.

En el Ecuador hay alrededor de tres mil niños con diabetes, presentando la enfermedad en los 12 a 14 años de forma más frecuente, sin embargo, hay niños que ya desarrollan la enfermedad a los pocos meses de nacidos o en su niñez. Este tipo

de diabetes hace que los jóvenes no ganen peso y sean delgados a diferencia de quienes presentan diabetes tipo dos. (García, 2012, p. 8)

La finalidad del recetario es controlar y mantener la glucosa estable, con recetas con sus respectivos valores nutricionales y tablas con el conteo de carbohidratos para que las familias las apliquen en sus hogares y dependiendo de la medición de insulina puedan hacer estos platos de acuerdo a la condición y nivel de la insulina en el niño.

La educación acerca de la diabetes es un problema grande según García (2012):

En el Ecuador existe un problemática social, económica y cultural en cuanto a tratar la Diabetes porque es una enfermedad muy costosa y a pesar que el Gobierno Ecuatoriano destina doce millones para tratar esta enfermedad vez hay más gente que la padecen. Asimismo, muchas veces no se registran los casos de Diabetes cómo tal, lo cual no permite contar con un índice exacto de personas que poseen a enfermedad y tampoco existen estudios epidemiológicos que puedan indicar en que regiones hay mayor incidencia de diabetes, complicando la aplicación de las respectivas campañas y ayuda a las regiones que más lo necesitan. (p. 14)

Existe una falta de conocimiento por los médicos del Ecuador por diagnósticos errados según. García (2012):

En el Ecuador llegan niños a Hospitales con síntomas de diabetes, pero estos cuadros son confundidos con otras enfermedades o hasta deshidratación, siendo tratados por tal razón de la manera incorrecta y empeorando la situación del niño. Es decir, no se sigue el protocolo adecuado que en este caso sería realizar glicemia para saber cuanto de glucosa tiene. Se han dado casos en el que niños son conectados a un suero con destroza, lo cual dispara la glucosa de forma altísima y este entra a coma diabético. (p. 15)

Se deben realizar exámenes físicos para saber si el niño tiene desnutrición, palidez, fiebre, sed, exceso de vitaminas y en niños con obesidad observar si tiene acantosis nigricans, que se lo suele confundir con falta de higiene, como se manifestó anteriormente la falta de información acerca de la diabetes en el Ecuador es decadente.

Se conoce que distintos hospitales del Ecuador cuentan con Clubes de la Diabetes; por ejemplo, el club del hospital Baca Ortiz, sobre el cual García (2012) comenta:

En este club tiene ya 20 años y se enseña a las personas alimentarse, a tener el cuidado necesario para cuidarse, lavarse los dientes, cortarse las uñas, sobre los zapatos más adecuados de usar, los controles que deben hacerse pasando un día para medirse la glucosa y como tomar la medicación. Todo esto es importante para que tanto para niños, jóvenes y personas adultas se eduquen, se informen y eviten lastimarse porque la cicatrización es difícil. Los niños que han aprendido sobre la diabetes al estar hospitalizados se reúnen una vez al mes para recibir conferencias, charlas que hablan de todo lo mencionado anteriormente. Pero otro punto importante es que dependiendo de la edad van a recibiendo las indicaciones necesarias los niños de cómo alimentarse, jugar y tomar la medicina y los jóvenes como están dentro de la Pubertad se les habla también acerca de la anticoncepción y hasta cómo tomar porque a esta edad es común en los jóvenes pero peligroso para quienes padecen con diabetes. También para los más grandes se les indica que deben o no hacer en los trabajos, el evitar esfuerzos porque se puede tener recaídas. (p. 17)

Se encontraron fundaciones en el Ecuador que promueven el cambio en el estilo de vida de las familias que tienen miembros con diabetes, enseñándoles las mejores formas de mantenerse fuera de peligro con los riesgos generados por la diabetes.

La fundación FUVIDA está ubicada en Guayaquil y ayuda a muchas familias a conocer acerca de la diabetes para evitar problemas futuros. “Facilitamos el aprendizaje y empoderamos a las familias, niños y jóvenes, enseñándoles a vivir con diabetes a través de charlas, convivencias y campamentos. Brindamos un constante apoyo psicológico, emocional, social y terapéutico para mejorar su calidad de vida” (FUVIDA, 2018). Como se

mencionó anteriormente el factor psicológico es muy importante en el tema de la diabetes debido a los cambios radicales que se deben hacer y la organización también ayuda en ese proceso.

También existe la organización Roche la cual ayuda con información acerca de la enfermedad por ello. García Ayala (2012) afirma:

Este programa de Roche ha sido de gran importancia en nuestro medio porque a través del mismo muchas personas con diabetes han podido sobrellevar su enfermedad de la mejor manera y poder conocer todo acerca de la misma, ya que la desinformación puede llevar a perder la vida. Roche considera que el aportar con la información del tema va contribuir para la mejorar el estilo de vida de las personas con la enfermedad, lo necesario del que puedan controlar la misma a través del uso de medicinas, de saber cómo auto controlarse para que sepan la forma correcta de medir su nivel de glucemia, el monitoreo adecuado y proporcionar un plan de comida y ejercicio que ayude a controlar las enfermedades relacionadas con la diabetes para que esta no empeore. (p. 19)

Es de suma importancia que se les enseñe a los niños con esta afección los riesgos que tienen si no se les provee una alimentación que cumpla con sus requerimientos, haciéndolo de forma amigable y precisa para evitar mal entendidos con el niño, ya que es un proceso bastante difícil para un niño cambiar de alimentación tan repentinamente.

4.5.1. Funcionalidad familiar.

Las actitudes de los familiares ante la presencia de una enfermedad, su severidad, los regímenes terapéuticos y pronóstico, pueden condicionar en gran parte la reacción del paciente ante sus síntomas y/o complicaciones. En general, las reacciones de la familia dependen de factores como el tipo de familia, la cultura y educación de cada miembro, del desarrollo familiar y las ideas que posean sobre el proceso salud - enfermedad. De forma similar, los conocimientos, actitudes y prácticas de los pacientes que sufren la patología son factores que se relacionan con la respuesta inicial y

evolución, particularmente en el caso de enfermedades que requieren tratamientos de larga duración. (Díaz & Quezada, 2007, p. 40)

Recibir la noticia de que un hijo/a padece de diabetes tipo I o II es un momento bastante difícil para los padres, pero deben controlar su forma de reaccionar, ya que la primera reacción que tengan es la que el infante tendrá en su mente a lo largo de su infancia, pensando en rechazo o apoyo.

La diabetes mellitus condiciona una morbimortalidad elevada, por lo cual es fundamental un manejo adecuado del cuadro y el cumplimiento que el paciente tenga en medidas no farmacológicas tales como la dieta y la actividad física. El apoyo de la familia en sus distintas formas puede ser crucial para colaborar con estas prácticas del paciente. Sin embargo, en otros países de América Latina algunas investigaciones han revelado que muchas veces las familias no apoyan a los enfermos diabéticos en su control. (Díaz, 2007, p. 40)

Con el recetario se busca satisfacer las necesidades nutricionales del paciente y al mismo tiempo presentarle platillos atractivos y deliciosos, para así lograr que la familia apoye al infante con la alimentación y no se sienta excluido del núcleo familiar ya que consume alimentos distintos a toda la familia.

A continuación, se presenta una investigación de la Revista de la facultad de ciencias médicas (Quito) de cómo fue la aceptación familiar al recibir la noticia de que el paciente tiene diabetes tipo I o II.

El test permite registrar el grado de satisfacción en el cumplimiento de los siguientes parámetros básicos de la función familiar: adaptación, participación, ganancia o crecimiento, afecto y recursos. Cada uno de los cinco aspectos se calificó en una escala de 5 puntos (4, 3, 2, 1 y 0), cuya sumatoria ofrece un puntaje que oscila de 0 a 20. Según la puntuación obtenida la funcionalidad familiar se calificó como buena función familiar (18-20 puntos), disfunción familiar leve (14-17 puntos), disfunción familiar moderada (10-13 puntos) y disfunción familiar severa (menor o igual a 9

puntos). Este sistema de puntuación es el que se utiliza actualmente a nivel de atención primaria y de investigación, para indicar baja o alta satisfacción con el funcionamiento de la familia. (Díaz, 2007, p. 40)

Tabla 1

Estado anímico y apoyo familiar al momento de recibir el diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2.

Estado del paciente	Apoyo (n=22)	Angustiado (n=13)	Deprimido (n=14)	Enojado (n=2)	Indiferente (n=22)	Total (n=73)
Angustiado	9	2	2	1	3	17 (23,3%)
Deprimido	8	10	10	-	14	42 (57,5%)
Enojado	1	-	-	1	-	2 (2,7%)
Indiferente	3	1	2	-	5	11 (15,1%)
Ninguno	1	-	-	-	-	1 (1,4%)

Los datos se presentan como número de pacientes según el estado anímico y la reacción familiar. $\chi^2= 31,47$; $p=0,01$

Tomada de: Díaz (2007).

Al momento de recibir el diagnóstico de su enfermedad, los pacientes presentaron diversos estados de ánimo y en general la mayoría de pacientes no se sintieron apoyados por sus familias [$\chi^2= 31,47$; $p=0,01$]; tabla 1. Más de la mitad de los pacientes ($n=42$; 57.5%) refirieron que en ese momento se sintieron deprimidos; de estos apenas 8 (19.0%) recibieron apoyo de su familia y en el 33% la reacción familiar fue descrita como indiferente. Independientemente del estado anímico del paciente, la frecuencia de apoyo familiar fue igual a la de indiferencia (22 casos cada una). El apoyo familiar fue significativamente inferior a los otros tipos de reacciones (30.1% vs. 69.8%; $p<0,001$). (Díaz & Quezada, 2007, p. 41)

Como se observa en la tabla el paciente al momento de recibir su diagnóstico en la mayoría de casos no se siente apoyado por su familia y se deprime, ya que debe dar un cambio radical en su vida y se siente como una carga familiar, condicionándolo a estrés, trastornos alimenticios y falta de confianza a sus allegados.

Tabla 2

Funcionalidad familiar en los pacientes con diabetes

Funcionalidad familiar	n=73 (%)	IC95%
Buena funcionalidad	27 (37,0%)	25,9% - 49,0%
Disfunción leve	13 (17,8%)	9,8% - 28,5%
Disfunción moderada	12 (16,4%)	8,7% - 26,9%
Disfunción severa	21 (28,8%)	18,7% - 40,5%

Funcionalidad evaluada mediante el APGAR familiar. **IC95%:**
intervalo de confianza al 95%

Tomada de: Díaz (2007).

Los resultados del test de APGAR familiar revelaron que el 37% (IC95%= 25.9% - 49.0%) de los pacientes tenían una buena funcionalidad familiar; sin embargo, un importante porcentaje de los pacientes (28.8%) mostró tener una disfunción familiar severa y se sentían insatisfechos con su entorno familiar. (Díaz & Quezada, 2007, p. 41)

Lamentablemente es la realidad de la diabetes, no todas las familias apoyan a la persona que padece de esta enfermedad debido al radical cambio que implica en el hogar, alimentación, ejercicio, cuidados, costos de la diabetes.

Estudios previos en unidades de primer nivel de atención han encontrado que la mayoría de las familias de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 muestran conocimientos profundos sobre la enfermedad, pero actitudes negativas, así como una falta de apoyo a los enfermos diabéticos, aspectos que se han relacionado con la frecuencia de descontrol metabólico en los pacientes. (Díaz, 2007, p. 41)

4.6. Alimentos Beneficiosos.

En el Ecuador no existe un interés por la nutrición y cuidados de la comida chatarra, la mayoría de ecuatorianos consumen comida rápida, gaseosas carbonatadas, bebidas alcohólicas o tabaco y no realizan ejercicio en absoluto.

Este tipo de diabetes se da por la mala alimentación de las personas, el que ingieran el comer dulces en exceso, comida chatarra, bebidas alcohólicas provoca que las células betas vayan muriendo o manifiesten una resistencia a la misma. A su vez, esto provoca un cuadro llamado cardiometabólico, que incluye: colesterol alto, triglicéridos altos, ácido úrico alto, hígado graso, hipertensión arterial, pulglorea. Estas pueden no presentarse juntas, pero si se presentan como parte de la diabetes porque todo paciente que tiene esta enfermedad presenta alguno de los elementos antes mencionados. Esta enfermedad es crónica y para determinar cuán avanzada esta es necesario conocer el nivel de glucosa en la sangre, por lo que se revela en dos fases la enfermedad. (García, 2012, p. 9)

El crecimiento y correcto desarrollo del niño depende considerablemente de la alimentación ya que de ella dependerá el equilibrio de su energía consumida en actividades físicas que beneficiará el crecimiento y ayudará a su salud a largo plazo.

Las necesidades nutricionales de niños y adolescentes con diabetes tipo 1 son iguales a las del resto de sus compañeros y familiares. Por tanto, no se aconsejará seguir una pauta de alimentación especial, exclusiva o diferente de la del resto de niños o adolescentes. Para conseguirlo, es básico entender que en el tratamiento dietético de la diabetes tipo 1 el objetivo será, siempre que sea posible, adaptar la insulina a la alimentación y no la alimentación a la pauta de insulina utilizada. De esta forma se podrá conseguir una alimentación variada, equilibrada y adaptada a las necesidades de cada niño. (Murillo, 2005, p. 5)

La falta de predilección de los médicos hacia sus pacientes los llevan a entregar recetas poco atractivas para los niños con diabetes, proporcionando siempre dietas blandas, dietéticas, etc. Llevando al niño a estresarse ya que come un régimen de 7 días y lo único que cambia es el orden en que se consume.

4.7. Recetario digital.

Lo que se desea para el recetario es que tenga una imagen agradable para los padres y sea atractivo para el niño por ello Reyes (2016) afirma: “No obstante, para el diseñador gráfico el propósito no sólo consiste en crear un diseño a su conveniencia, consiste en diagramar y maquetar el contenido de textos de información, ayudando a que sea entendible y agradable a nuestros ojos.” (p. 12). Se ha optado por colores claros y llamativos, una estructura simple para la fácil comprensión.

Para que el recetario tenga congruencia se debe aplicar varios componentes. “Los elementos básicos para nuestro trabajo editorial son texto, imagen y retícula. Además, estos elementos son muy importantes ya que sin ellos nuestra publicación no tendría coherencia al momento de diseñar libros o revistas” (Reyes, 2016, p. 31). La retícula contribuye con que los gráficos y texto estén alineados.

El uso de la retícula es básico para iniciar la creación de un recetario digital para poder ubicar correctamente los elementos que formaran parte de las hojas.

Es un elemento básico y primordial en la composición, está representada como una plantilla que permite la ubicación de cada elemento. Está conformada por líneas verticales y horizontales que le dan orden y equilibrio a la composición de la página y que son la base para la diagramación. Además, la retícula es usada en todo tipo del diseño gráfico. (Reyes, 2016, p. 33)

Con ayuda de este proceso podemos ubicar lo que iría en cada página, es decir no se tendría que repetir el proceso en cada una de las hojas.

Para interesar a las madres e hijos con el recetario se busca una letra atractiva y sutil, por ello Reyes (2016) opina que la tipografía:

Suele ayudar mucho para transmitir la información. Saber escoger una tipografía adecuada permite identificar el tipo de publicación. Se usa mucho los diferentes tamaños de tipografía que puedan dar un correcto uso visual sin que sea excesivamente pequeña o grande el texto. (p. 34)

En el recetario se observará distintos colores y tamaños de letras para atraer al niño a la receta y que su madre o padre se lo preparen.

5. MATERIALES Y MÉTODOS.

5.1. Métodos de investigación

5.1.1. Método Comparativo

“El método comparativo ayuda a establecer distinciones entre sucesos o variables que son repetitivos en realidades estudiadas, esto conlleva en algunos casos a una característica de generalidad y en otros casos a la particularidad” (Abreu, 2014, p. 199). Se indaga en investigaciones de diferentes años acerca de la diabetes, permitiendo conocer la evolución de la diabetes en el país y el manejo de la misma con el paso de los años.

5.1.2. Método Inductivo

“El método inductivo plantea un razonamiento ascendente que fluye de lo particular o individual hasta lo general. Se razona que la premisa inductiva es una reflexión enfocada en el fin.” (Abreu, 2014, p. 200). Se investigan recetas de hospitales, clínicas y diversas casas de salud, para crear un recetario atractivo y diverso para niños con diabetes que cumplan con sus requerimientos nutricionales.

5.1.3. Método analítico

“Se fundamenta en la premisa de que a partir del todo absoluto se puede conocer y explicar las características de cada una de sus partes y de las relaciones entre ellas.” (Abreu, 2014, p. 199). Este método de investigación se lo usa ya que se investiga a la diabetes en sí y se ramifica en las causas, efectos y la alimentación requerida por un diabético.

5.2. Objetivos diagnósticos

- Determinar el requerimiento nutricional y de los alimentos necesarios en niños con diabetes, para obtener un aporte calórico equilibrado y nutricional apropiado.

- Validar las recetas mediante la socialización con especialistas del tema y conocer el criterio y percepción de los profesionales consultados.

5.3. Variables diagnosticas

- Requerimiento nutricional en niños de 3 a 12 años
- Enfermedad de la diabetes
- Dietas diversificadas para diabéticos
- Profesionales y especialistas del tema
- Afectación a la salud de los niños con diabetes
- Recetario para niños con diabetes

5.3.1. Indicadores

Carbohidratos, preparaciones, tipos de cocción, frecuencia de alimentación, proteínas, ácidos grasos, minerales, vitaminas; síntomas, causas, tratamiento; productos, alimentos, preparaciones, tipos de cocción, frecuencia de alimentación; Diabetes tipo I y II, conteo de carbohidratos, distribución de nutrientes; afectaciones físicas, afectivas, psicológicas, pedagógicas.

Tabla 3

Relación de variables diagnosticas e indicadores

VARIABLES DIAGNÓSTICAS	INDICADORES
Requerimiento nutricional	<ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos • Proteínas • Ácidos Grasos • Minerales • Vitaminas
Enfermedad de la diabetes	<ul style="list-style-type: none"> • Características • Síntomas • Causas

	<ul style="list-style-type: none"> • Tratamiento
Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> • Productos/alimentos • Preparaciones • Tipos de cocción • Frecuencia de alimentación
Profesionales y especialistas del tema	<ul style="list-style-type: none"> • Cantidad • Ubicación
Niños con diabetes	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes tipo I • Diabetes tipo II
Afectación a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Físicas • Afectivas • Psicológicas • Fisiológicas
Recetas o preparaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Conteo de carbohidratos • Distribución de nutrientes
Recetario para niños con diabetes	<ul style="list-style-type: none"> • Información • Tipos de preparación • Tiempos de preparación • Cantidad de preparaciones

Elaborado por: Cristian Castro

Matriz de relación

Tabla 4

Matriz de relación

Objetivos diagnósticos	Variables	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
	Requerimiento nutricional	<ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos • Proteínas • Ácidos Grasos • Minerales 	Entrevista	Nutricionistas Diabetólogos

		<ul style="list-style-type: none"> • Vitaminas 		
Determinar el requerimiento nutricional y de los alimentos necesarios en niños con diabetes, para obtener un aporte calórico equilibrado y nutricional apropiado.	Afectación a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Físicas • Afectivas • Psicológicas • Fisiológicas 		
	Enfermedad de la diabetes	<ul style="list-style-type: none"> • Características • Síntomas • Causas • Tratamiento 	Entrevista	Diabetólogos
	Recetario para niños con diabetes	<ul style="list-style-type: none"> • Información • Tipos de preparación • Tiempos de preparación • Cantidad de preparaciones 		
Validar las recetas mediante la socialización con especialistas del tema y conocer el criterio y percepción de los profesionales consultados.	Tipo de alimentación requerido	<ul style="list-style-type: none"> • Productos/alimentos • Preparaciones • Tipos de cocción • Frecuencia de alimentación 	Entrevista	Nutricionistas Diabetólogos
	Recetas o preparaciones para diabéticos	<ul style="list-style-type: none"> • Cargas calóricas • Distribución de nutrientes 	Entrevista	Diabetólogos
	Dietas para diabéticos	<ul style="list-style-type: none"> • Ingesta calórica 	Investigación Bibliográfica	
	Criterio y percepción de los profesionales consultados.	Formación sobre la alimentación de niños con diabetes	Ficha de selección	Diabetólogos Nutricionistas
	Profesionales y especialistas	<ul style="list-style-type: none"> • Cantidad • Ubicación • Especialistas 	Investigación Bibliográfica	

Niños diabetes	con	•Diabetes tipo I •Diabetes tipo II	Investigación Bibliográfica
-------------------	-----	---------------------------------------	--

Elaborado por: Cristian Castro

5.4. POBLACIÓN O UNIVERSO

POBLACIÓN

La investigación se realizó a profesionales en el área de nutrición y diabetólogos que dan tratamiento a casos de niños con diabetes en la provincia de Imbabura, así como a un niño con diabetes o caso de estudio.

Universo 1:

Para diseñar un menú adecuado para niños con diabetes y descubrir los problemas que puede generar una alimentación mal balanceada es fundamental estipular qué alimentos se le puede proporcionar a un niño de 3 a 12 años que tiene esta enfermedad, por ello es preciso conocer la opinión de diabetólogos y nutricionistas. Para ello se formuló una guía de preguntas mediante una entrevista. Además, para verificar las recetas que se proporcionará en el recetario se elaboró una ficha de evaluación de recetas dirigida a los profesionales escogidos en la investigación.

Universo 2:

Se tomó como caso de estudio de un niño con diabetes en el rango de edad de 3 a 12 años, al cual se le realizó una entrevista de cómo es su alimentación en su diario vivir, misma que servirá como evidencia y sustento de los requerimientos existentes en los pacientes con esta enfermedad.

5.4.1. Determinación de la muestra

Para determinar el tamaño de la muestra se aplicó la siguiente fórmula:

En la cual el significado de los componentes de la misma es:

$$n = \frac{N \cdot d^2 \cdot Z^2}{E^2 + d^2 \cdot Z^2}$$

n = Tamaño de la muestra, número de unidades a determinarse.

N = Universo o población a estudiarse.

D = Varianza de la población respecto a las principales características que se van a representar. Es un valor constante que equivale a 0.25 ya que la desviación típica tomada como referencia es = 0.5.

E = Límite aceptable de error de muestra que varía entre 0.01 – 0.09 (1% y 9%)

Z = Valor obtenido mediante niveles de confianza o nivel de significancia con el que se va a realizar el tratamiento de estimaciones. Es un valor constante que si se lo toma en relación al 95% equivale a 1.96.

Debido a que se aplicará entrevistas como instrumento de recopilación de información a los profesionales nutricionistas y diabetólogos, un paciente o caso de estudio, así como una persona adulta que padece de la enfermedad desde la niñez, se ha determinado la aplicación de esta investigación de manera explicativa para cada uno.

5.5. Técnicas e instrumentos

5.5.1. Entrevista

La entrevista aportó a la investigación con información acerca de los niños con diabetes, sus causas y consecuencias, y cómo debe ser su alimentación y frecuencia tomando en cuenta

su etapa de desarrollo. Las entrevistas se realizaron a 3 expertos en el tema de la diabetes en niños, La primera entrevista se realizó a la licenciada Marjorie Quishpe (**E01**) graduada en nutrición humana en la Universidad San Francisco de Quito, la segunda entrevista se la realizo al Doctor Paul Villares (**E02**) graduado como médico pediatra en la Universidad Central del Ecuador, con especialidad en pediatría en la Universidad central del Ecuador trabaja en el hospital Enrique Garcés en el área de emergencias pediátricas y hospitalización, a la licenciada Jhoselyn Freire (**E03**) graduada en nutrición y salud comunitaria en la Universidad Técnica del Norte, trabajaba en el distrito de salud de Mejía Rumiñahui, hospital básico de San Golquí y hospital básico de Machachi. La guía de preguntas se detalla en **anexo N °1**.

La entrevista a la niña con diabetes contribuyó a esta investigación los problemas alimenticios que tienen los niños con diabetes y así determinar las preferencias alimenticias de quienes padecen esta enfermedad en un rango de edad de 3 a 12 años.

También se realizó una entrevista a un joven de 21 años diagnosticado con diabetes tipo 2 desde los 11 años el cual coopero explicando la experiencia de cómo es el diario vivir de un niño con diabetes.

La guía de preguntas realizadas al caso de estudio se detalla en **anexo N °2**

5.5.2. Ficha de evaluación de recetas

Consecutivo a las entrevistas se realizó el levantamiento de las fichas de evaluación de recetas, en la ficha se puede observar el tipo de comida, el nombre de la receta, sus componentes, la valoración nutricional, el método y técnica de preparación, la evaluación de las recetas que consta de excelente, adecuada, pero con moderación, poco adecuada frecuencia limitada, no aprobada y observaciones.

El formato de evaluación de recetas se detalla en **anexo N °3**

5.6. PROCEDIMIENTO

Con el fin de encontrar rutas de trabajo optimizadas. La presente investigación aplicó los siguientes instrumentos

- a) Entrevista: el diseño del guion de la entrevista se lo realizó a través de indicadores que permitieron recabar información relevante de expertos en diabetes, nutricionistas y un caso de estudio o niño con diabetes. (**Anexo 1 y 2**)
- b) Análisis de información: Se recopiló la información de las entrevistas a los expertos para la comparación de respuestas y recabar información para la creación de recetas
- c) Ficha de evaluación de recetas: Con la información obtenida se procedió a la creación de recetas con sus respectivos valores nutricionales y se estableció un formato para la evaluación de las preparaciones para ser calificadas por los especialistas. (**Anexo 3**).

5.7. Información secundaria

Tabla 5

Número de establecimientos de salud por sector y tipo, según regiones y provincias

Provincias y regiones	total	Sector público	Privado con fines de lucro	Privado sin fines de lucro
Total Nacional	4165	3321	614	230
Región Sierra	1971	1620	275	76
Imbabura	125	111	11	3

Adaptada de: Anuario de estadísticas de salud: Recursos y actividades de salud 2018

Elaborado por: Cristian Castro

Se determina que en la provincia de Imbabura existen 111 centros de salud públicos, 11 establecimientos de salud privados con fines de lucro y 3 centros de salud privados sin fines de lucro.

Tabla 6*Personal que trabaja en establecimientos de salud según regiones, provincias y área*

Regiones, provincias y área	Total personal	Médicos generales	Médicos especialistas	Médicos post gradistas	Médicos residentes	Médicos rurales
Imbabura	3281	226	396	3	106	105
Área Urbana	2746	193	361	3	106	16
Área rural	535	33	35	0	0	89

Adaptada de: Anuario de estadísticas de salud: Recursos y actividades de salud 2018**Elaborado por:** Cristian Castro

Se concluye que en la provincia de Imbabura en el área urbana hay 361 médicos especialistas y 3 post gradistas, en el área rural se encuentran 35 médicos especialistas y ningún post gradista.

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

6.1. Resultados

Para el análisis de los requerimientos nutricionales de los niños con diabetes se realizaron entrevistas a los profesionales y una niña ~~menor~~ con esta enfermedad con un cuestionario de 6 preguntas cada una, en la cual se pudo comprender los requerimientos nutricionales necesarios para un/a niño/a que padece de esta enfermedad y que es lo que un/a niño/a con diabetes desea comer y como es el diario vivir con esta enfermedad.

Así mismo se comprobaron las recetas creadas mediante una ficha de evaluación con sus respectivos valores nutricionales aplicadas a los profesionales. Confirmando la veracidad de las recetas, no para suplantar a la dieta entregada por los médicos, sino más bien para usarla de dos a tres veces por semana para evitar la monotonía en la alimentación ya que es repetitiva.

6.1.1. Resultados de las entrevistas a los profesionales

Tabla 7

Referencias de los profesionales entrevistados

Entrevistados	Referencias	Código
Lic. Marjorie Quishpe	Graduada en nutrición humana en la Universidad San Francisco de Quito	E01
Doc. Paúl Villegas	Graduado como médico pediatra en la Universidad Central del Ecuador, con especialidad en pediatría en la Universidad central del Ecuador trabaja en el hospital Enrique Garcés en el área de emergencias pediátricas y hospitalización	E02
Lic. Jhoselyn Freire	Graduada en nutrición y salud comunitaria en la Universidad Técnica del Norte, trabajaba en el distrito de salud de Mejía Rumiñahui, hospital básico de San Golquí y hospital básico de Machachi.	E03

Elaborado por: Cristian Castro

Entrevista 1

Marjorie Quishpe (E01)

Lic. Nutrición Humana

Mencione Según su criterio y experiencia, cuáles son las causas y tipos de diabetes más comunes en los niños. De no poseer pacientes o casos en tratamiento, aporte con su criterio acerca de las causas y consecuencias de la diabetes infantil.

La diabetes tipo 1 es la más frecuente en niños es autoinmune que lastimosamente desarrollan los niños, en los últimos años he visto casos también en pacientes con diabetes tipo 2 y son niños de 10 y 11 años, lo cual es alarmante y preocupante la falta de información nutricional que tenemos en la actualidad.

Entonces las causas principales de la diabetes tipo 1, es una enfermedad autoinmune y no podemos evitarla, con respecto a la diabetes tipo 2 hay muchas causas y razones, y vienen por el tipo de alimentación que llevan los padres de familia, los malos hábitos alimentarios que tienen, lo cual es una consecuencia para los niños ya que no tienen una alimentación saludable.

Según su criterio y experiencia profesional en base a la necesidad de los niños con diabetes, cuáles serían los nutrientes necesarios y como se categorizaría la ingesta calórica de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales del paciente.

Siempre va a depender de la edad del niño y de la situación en la que se encuentre, no es lo mismo por ejemplo un niño de 4 años que uno de 8 o tener dos niños de 8 años, pero uno con sobrepeso y otro con desnutrición, hay que evaluar cómo esta cada paciente, la alimentación para todas las personas es diferente.

Con respecto a los niños debemos ver qué tipo de diabetes tiene, si es la diabetes tipo 1 se debe controlar normalmente con insulina sí se podría trabajar bastante bien, ya que las mamás siempre están más educadas en la alimentación de los niños y se puede hacer un

seguimiento más fácil versus un niño con diabetes tipo 2 es mucho más complicado porque el hábito de mala alimentación viene de la casa o la familia.

Con respecto a los requerimientos de carbohidratos, lípidos y proteínas los niños que tienen diabetes tipo 1 hay que calcular de acuerdo a las unidades de insulina que tiene y de acuerdo a su peso también, en un promedio hay que hacer un conteo de hidratos de carbono en la diabetes tipo 1 y asegurar el crecimiento adecuado del niño, si enviamos un requerimiento 50 % carbohidratos, 20 % proteínas y 30% grasas por así decirlo y no estamos asegurando el crecimiento, no va a crecer y no lo vamos a ayudar más bien estamos causando un deterioro.

Con respecto a las vitaminas, todos los alimentos deberían aportar y no necesitaríamos usar suplementos vitamínicos para los niños, sino que los alimentos tienen muchas vitaminas y nos ayudaran a tener un buen estilo de vida.

Lo más importante es evaluar la situación de cada paciente, antiguamente y todavía se hace los hospitales les dan una hoja con dieta blanda o dieta para diabético y hasta luego.

Cuando no debería ser así, se debería basar la dieta a los gustos y preferencias del paciente, hay nutricionistas que dicen “esto tiene que comer y esto está prohibido” todavía se hace en los hospitales y el niño con diabetes dice “ y que como entonces” y de eso no se trata, se trata de evaluar a cada paciente de manera detallada para así ayudarlo y garantizar el crecimiento, que no se aburra de los alimentos, que sea balanceada, intuitiva, que el niño sepa que si podemos comer ciertos alimentos a veces y que a veces están restringidos.

Mencione cuales son los inconvenientes físicos, fisiológicos, psicológicos y alimenticios, más comunes que se presentan en los niños que tienen diabetes.

En realidad, físicos no hay muchos inconvenientes, si es un niño con diabetes tipo 1 se controla con insulina y ya, siempre y cuando el niño este en un peso estable.

Psicológico sí, los nutricionistas, médicos, ginecólogos, todos deberíamos trabajar con un psicólogo y sobre todo en la diabetes en general. Antes decían “ya no puede comer esto” y el paciente se frustra y dice “¿y ahora qué cómo?” Y no tiene idea que comer y como la cultura ecuatoriana no tiene una educación nutricional adecuada, el niño entra en pánico, depresión y eso le trae problemas, el aspecto psicológico es algo sumamente importante.

La cultura ecuatoriana cree que si vamos al psicólogo es porque estamos locos y eso no es así, el psicólogo nos da las armas para enfrentar esta situación, porque no es lo mismo decir. “usted tiene que ponerse macho y no comer esto” a diferencia de “sabe qué necesita el apoyo de un psicólogo para que vayamos entendiendo cómo llevar esta situación y le ayuda a enfrentar esta situación.

Hay muchos factores psicológicos como la familia, el trato que recibe cada paciente diabético, a veces no hay apoyo y el factor psicológico es súper importante, ya que si no hay apoyo por más que el paciente quiera hacerlo no lo va a lograr, por ende, su dieta va a irse cayendo y su salud por ende se va a ir deteriorando.

La diabetes es una enfermedad que deteriora mucho los órganos y lastimosamente con el pasar del tiempo se ve afectado por la falta del apoyo de la familia por así decirlo.

La alimentación Ecuatoriana prioriza todo lo que es carbohidratos, si nos vamos a un restaurante “x” y decimos “deme un almuerzo” y el almuerzo que es, un sancocho y qué tiene el sancocho, sabemos que para una persona diabética los carbohidratos están ciertamente restringidos o controlados, pero el sancocho tiene choclo, yuca, verde, entonces son varios tipos de carbohidratos en un mismo plato lo cual va a subir la glucosa sea diabético tipo 1 o 2 o no, y aparte le pasan el seco con arroz, papas e incluso la ensalada tiene fideo, en realidad nuestra alimentación es basada en carbohidratos, lo que nos hace falta a todos es educación nutricional y deberíamos priorizar porque si no como vemos antes la tasa de diabetes no era tan alta o no era común, ahora vemos personas jóvenes con diabetes o niños lo cual es triste y doloroso con diabetes tipo 2 de 8 o 10 años, entonces no estamos educando bien a las personas, poco a poco ha ido saliendo el tema de la nutrición, y esto en realidad es un gasto para el estado y para nosotros porque todos colaboramos de alguna manera. Y nos

falta invertir en educación nutricional que sería más efectivo corregir que tratar pacientes con diabetes.

He tenido muchísimos casos en los que las mamás les dan recompensas o usamos los alimentos como recompensa de un comportamiento cuando no debería ser así, por eso la psicología, la alimentación deberían ser un grupo, un conjunto ya que estamos haciendo mal. A veces los doctores dicen “entre más gordito más sano” lo cual no es verdad ya que cuando empieza la etapa de desarrollo del niño le puede producir diabetes.

Generalmente en Imbabura es más complicado por las creencias, porque gordito no significa que este sano, he tenido pacientes de 12 años que tenía colesterol en 300 con sobrepeso y es triste y uno como profesional dice “que hicieron los papás y ahora como abordo”.

Poco a poco los profesionales también dentro de los hospitales deberían enseñar a los pacientes y la verdad es que el tema de la nutrición no es fuerte. En lo que voy ejerciendo mi profesión he trabajado con 400 pacientes he intentado cambiar esa percepción del paciente y desmintiendo mitos al paciente sobre la alimentación.

La política nutricional que tenemos en Ecuador es muy decadente y muy mala.

¿Qué tipo de alimentos y con qué frecuencia debe consumir un niño con diabetes de entre 3 a 12 años de edad, tomando en cuenta que está en etapa de desarrollo? Y a su criterio cual es el mejor método y técnica de cocción para la preparación de los mismos.

Los alimentos y sobre todo en un diabético tipo 1 o tipo 2 son las verduras y frutas, son los que deben ser primordiales en la dieta, las porciones dependen de la edad, cereales integrales, no es lo mismo poner avena en hojuelas que avena quaker, ya que tiene menos fibra, sube más la glucosa, no durará mucho en el estómago, tenemos que hacer intercambios.

Alimentos integrales, proteínas y sobre todo en niños de 3 a 12 años es primordial ya que si no tenemos proteínas el niño no va a crecer, por más que le demos una alimentación rica en carbohidratos, grasas, etc. Hablando de grasas yo opino que el aguacate es un alimento muy

bueno e incluso es un superfood, a mí preferencia los equivalentes de grasa siempre van a ser el aguacate, para mí concepto el consumo debería ser diario para los niños y si no les gusta el aguacate podemos trabajar con frutos secos.

Con respecto a las verduras de preferencia al vapor y si van a ser hervidos que no sean por mucho tiempo. Los espárragos son muy importantes por su aporte de clorofila y para los niños son atractivos comparándolos con manitos de pulpo. Y fomentamos en los niños que vamos a comer esos alimentos porque son ricos, nutritivos he incluso les hacemos referencia a algún dibujo, entonces lo toleran bien y podemos aumentar la cantidad de verduras y eso se necesita y requiere; porque últimamente los papás quieren que coman arroz, pollo y nada de verduras y no debería ser así.

Y cuando son adultos es mucho más complicado ya que tiene sus gustos definidos, con un niño es mucho más fácil.

Con las frutas no hagamos jugos, las mamás siempre son felices con los jugos de fruta, si tienen sed darles agua y que las frutas sean consumidas enteras y el tip que siempre doy es que siempre lo consuman con salvado de trigo ya que es una muy buena fuente de fibra y no es tan caro.

En la dieta de un niño diabético la fibra no le puede faltar ya que ayuda mucho a controlar los niveles de glucosa, con respecto a las carnes de preferencia que sean a la plancha, al jugo, de preferencia evitar fritos. Y con respecto a los cereales que no sean siempre arroz y que no es necesario agregar el aceite, que sea una cocción al vapor y que tenga una terminación al dente.

¿Cómo se realiza el conteo de carbohidratos y como se lo aplica dependiendo del nivel de glucosa del paciente o grado de diabetes identificado?

El conteo de carbohidratos va a depender mucho de las unidades de insulina que tenga y de si el paciente es diabético tipo 1 o 2, el peso del niño y de acuerdo al tipo de insulina que tiene, rápida, lenta, mezclada, conjugada, actualmente hay unas insulinas que te pones una

vez al día y duran todo el día porque son lentas y rápidas al mismo tiempo, va a depender muchísimo de eso.

Generalmente por cada unidad de insulina es más o menos 15 o 30 gr de carbohidratos, lo cual es un tema muy amplio

En especial siempre garantizar el crecimiento del niño.

¿Por qué medio de información cree usted que se debería proporcionar o adecuar las recetas para los pacientes?

En realidad, yo creo que es súper importante el tema de redes sociales e incluso es el mejor, en mi punto de vista profesional la gente dice “mira la página de ella, porque ella pone esto” y miran la página y observan que son profesionales, los nutricionistas, médicos y todos los profesionales de la salud deberíamos crear información verídica y rompiendo mitos acerca de salud en todas las áreas no solo en nutrición.

Y poner información acerca de dietas para niños y poner en Facebook para que la gente se informe, las redes sociales son un arma grande, en este momento la gente no va a los hospitales por el tema de la pandemia y por una consulta de nutrición no van a ir. Por qué en el Ecuador la cultura de nutrición no está bien implementada y en los hospitales los nutricionistas no están del mejor humor para explicar al paciente y no tienen la actitud de enseñar al paciente y tolerarle en el tiempo de la consulta

El mejor medio de comunicación que puede encontrar son las redes sociales

Si quieres enseñar algo a la gente en redes sociales no te tardes 4 o 5 minutos hablando sobre un tema, si le puedes decir en 15 segundos lo más importante, para que la gente se interese y desee mirar más y no utilizar términos que nunca a escuchado.

Decir cosas concretas, concisas y al punto, llamativo y corto.

Véase la entrevista en el siguiente enlace

<https://drive.google.com/file/d/1CU15ztmW7vrzQeIz8k9dAmYghXkDN2XX/view?usp=sharing>



Entrevista 2

Paúl Villares (E02)

Doctor especialista en pediatría

Mencione Según su criterio y experiencia, cuáles son las causas y tipos de diabetes más comunes en los niños. De no poseer pacientes o casos en tratamiento, aporte con su criterio acerca de las causas y consecuencias de la diabetes infantil.

La diabetes tipo 1 es la más frecuente en niños que es insulino dependiente, aquí tratamos pacientes cuando están descompensados, o alza de glucosa ahí es donde nosotros actuamos y posteriormente derivamos al especialista para que maneje a los pacientes diabéticos. Nosotros como pediatras lo que hacemos es dar el diagnóstico, hacer exámenes y dar el tratamiento.

Según su criterio y experiencia profesional en base a la necesidad de los niños con diabetes, cuáles serían los nutrientes necesarios y como se categorizaría la ingesta calórica de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales del paciente.

Bueno la ingesta de un niño diabético debemos darle por lo menos 5 tomas al día ya que ellos usan como tratamiento de base la insulina por administración subcutánea, entonces tenemos que tener mucho cuidado en la administración de la insulina y su alimentación ya que una mala dosis de insulina o una mala alimentación puede provocar baja de la glucosa

o subida de la glucosa en el niño, si sube puede llevarle a un coma hiperosmolar y su baja una hipoglicemia y los dos son bastante malos en niños, lo que tenemos que fomentar es el crecimiento.

Mencione cuales son los inconvenientes físicos, fisiológicos, psicológicos y alimenticios, más comunes que se presentan en los niños que tienen diabetes.

Justamente el entorno social que tiene normalmente van a las escuelas y no encuentras dietas saludables en ningún medio escolar, por lo general son comida chatarra, la otra es la ingesta de dulces está limitado para ellos y en nuestro medio las fiestas, los programas fuera de pandemia, la navidad, día del niño, todos son con dulces, pasteles, entonces el niño al estar rodeado de unos 18 niños más entonces es algo que le produce daño psicológico, porque se siente apartado, lo ven como que es una enfermedad rara y los otros niños lo tratan mal.

¿Qué tipo de alimentos y con qué frecuencia debe consumir un niño con diabetes de entre 3 a 12 años de edad, tomando en cuenta que está en etapa de desarrollo? Y a su criterio cual es el mejor método y técnica de cocción para la preparación de los mismos.

La dieta tiene que ser variada, debe tener fibra y en especial los líquidos, siempre tiene que estar hidratado.

¿Cómo se realiza el conteo de carbohidratos y como se lo aplica dependiendo del nivel de glucosa del paciente o grado de diabetes identificado?

Siempre hay que tener en cuenta el tipo de insulina que usa el paciente, y con eso crear una dieta adecuada en varias tomas al día para no provocar hipoglicemia.

¿Por qué medio de información cree usted que se debería proporcionar o adecuar las recetas para los pacientes?

Normalmente debe ser en consulta médica, con una letras bien clara ya que los médicos a veces ni nosotros entendemos, darle un régimen de dieta escrito por cada día que es lo que

debería comer cada día de la semana he ir rotando, educarle a él y a la familia, he informar en la escuela, a la profesora, a los compañeros de la enfermedad que tiene y los cuidados que se debe tener.

Véase la entrevista en el siguiente enlace

https://drive.google.com/file/d/1EzG2bI7QfRWh1i_U_oG0F0WdQYFI8NhR/view?usp=s_haring



Entrevista 3

Jhoselyn Freire (E03)

Nutrición y salud comunitaria

Mencione Según su criterio y experiencia, cuáles son las causas y tipos de diabetes más comunes en los niños. De no poseer pacientes o casos en tratamiento, aporte con su criterio acerca de las causas y consecuencias de la diabetes infantil.

Según mi criterio podría mencionar que los principales tipos de diabetes, son la diabetes tipo I y II, generalmente se producen por mala alimentación o por factores genéticos en el nacimiento. La diabetes tipo dos se produce porque no existe el adecuado cuidado de los padres o por padres ausentes a la hora de la alimentación.

Según su criterio y experiencia profesional en base a la necesidad de los niños con diabetes, cuáles serían los nutrientes necesarios y como se categorizaría la ingesta calórica de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales del paciente.

Consideraría que los niños como están en etapa de desarrollo no podemos quitarle macro ni micronutrientes, en este caso de acuerdo a las recomendaciones sería darle proteínas, carbohidratos de 25 a 30%, grasas 20% pero cuidando que sean grasas saludables y minerales en su mayoría tratando que su ingesta no supere la cantidad de carbohidratos del alimento.

Mencione cuales son los inconvenientes físicos, fisiológicos, psicológicos y alimenticios, más comunes que se presentan en los niños que tienen diabetes.

Cansancio, fatiga, falta de atención, en casos muy severos anorexia nerviosa y como están en etapa escolar muchos de ellos podrían sufrir problemas de *bullying*.

¿Qué tipo de alimentos y con qué frecuencia debe consumir un niño con diabetes de entre 3 a 12 años de edad, tomando en cuenta que está en etapa de desarrollo? Y a su criterio cual es el mejor método y técnica de cocción para la preparación de los mismos.

Este grupo poblacional está en pleno desarrollo por ende no se le puede quitar ningún alimento, en cuanto a las preparaciones que generalmente recomendaría serían cocidas al vapor, a la parrilla, que no tenga un proceso de cocción tan elaborado para que no se pierdan nutrientes y se eleve el valor calórico.

¿Cómo se realiza el conteo de carbohidratos y como se lo aplica dependiendo del nivel de glucosa del paciente o grado de diabetes identificado?

Eso se calcula de acuerdo a la cantidad de carbohidratos que el niño vaya a consumir durante todo el día multiplicado por 10 gr, una vez hecho el conteo de carbohidratos y dependiendo de si es diabetes tipo I o II, porque en diabetes tipo uno ya es insulino dependiente.

Tendría que elaborarse el conteo de acuerdo a la insulina que ocupe el paciente para tratar a la misma dosis tratar de que el carbohidrato sea ingerido.

¿Por qué medio de información cree usted que se debería proporcionar o adecuar las recetas para los pacientes?

Principalmente todo por medio electrónico, generalmente hoy los niños por la pandemia pasan en la casa y así no estemos en pandemia la mayor parte de los niños generalmente tienen acceso a dispositivos electrónicos y sería más efectivo sería por internet por medio de campañas para enseñarles a los niños desde muy pequeños porque son los que más receptan y que prácticamente van a enseñar a los padres en las casas.

Véase la entrevista en el siguiente enlace

<https://drive.google.com/file/d/1tLyfSIE7SnlhEboMPciMAtvLUsKRdfIR/view>



6.1.1.1. Análisis de las entrevistas a las profesionales

De acuerdo a los resultados adquiridos en las entrevistas, con **(E01)**, **(E02)** y **(E03)** coinciden en que la diabetes tipo 1 es la más común en menores, pero en la actualidad se han ido incrementando los casos de diabetes tipo 2 en niños de 3 a 12 años, especialmente por la mala alimentación que proveen los padres, en cuanto a las necesidades calóricas enfatizan que es importante conocer la situación del paciente, si es insulino dependiente o no y que tipo de insulina si es el caso, y según eso estructurar la alimentación del niño para que el niño continúe desarrollándose y no hacer un daño en su crecimiento.

En cuanto a los inconvenientes del menor los especialistas concuerdan en que el factor psicológico es muy importante ya que puede existir rechazo o aislamiento de los compañeros de la escuela por el desconocimiento de la enfermedad, eh incluso por la alimentación que recibe ya que la cultura alimenticia del ecuatoriano está muy mal ya que la mayoría de las preparaciones del diario vivir están centradas en los carbohidratos y los cuales un paciente con diabetes no los puede consumir libremente. Por ello se prioriza un psicólogo para que ayude al niño con la transición que tendrá en su alimentación.

En cuanto a los alimentos que se deben priorizar son las frutas y verduras que contengan fibra para que el niño tenga la sensación de saciedad y no quiera comer más, también dar al niño carnes magras para garantizar el crecimiento ya que sin proteínas no crecerá.

En el tema del conteo de carbohidratos es importante conocer las unidades de insulina que utiliza el paciente rápido, lento, conjugado, lento y rápido. Y dependiendo de eso se calcula la cantidad de comida que puede comer el niño

Por último, existe una discrepancia entre los entrevistados, (E01) y (E02) menciona que la forma más efectiva de proporcionar las recetas es por medio de las redes sociales ya que por la pandemia nadie ira a un hospital a una consulta de nutrición ya que la cultura ecuatoriana en ese tema está mal implementada, (E03) menciona que se debe dar en la consulta médica y proporcionar un régimen alimenticio de 7 días e ir rotando.

6.1.2. Entrevista a niña y adolescente con diabetes

Entrevista 4

Nombre: Andrea Soza

Antecedente: Niña con diabetes tipo 2

Edad: 11 años

¿Consideras que los alimentos que consumes durante el día son ricos, variados o son aburridos y con falta de sabor?

Aburridos y con falta de sabor

¿Crees que a tus amigos de la escuela les guste la comida que consumes a diario a la hora del lunch y en la escuela te ofrecían alimentos saludables que te ayuden a controlar tu inconveniente de salud?

No, solo comida chatarra y tenía que llevar la comida de mi casa para estar bien

¿Qué ideas pasan por tu mente cuando es la hora de alimentarse y que te gustaría que te sirvan o preparen en esos momentos?

Todo lo que pueda comer, pero que no me haga daño y cuando salgo mis papas tienen que ver el menú para yo poder comer

¿Si tu comida fuese más atractiva y no fuese la misma todos los días como te sentirías?

Mejor, es muy aburrido comer todos los días lo mismo

¿Te sientes satisfecho con la alimentación que te proporcionan diariamente en las distintas horas del día? Si tu respuesta es sí, menciona que es lo que más te gusta en estos alimentos. Si tu respuesta es no. Menciona por qué y que alimentos no te agradan.

Sí me llenan, pero por que como poquito y me gustan las ensaladas que es lo que más tengo que comer.

¿Qué pensarías si te ofrecen un sinnúmero de recetas entretenidas, alternativas, variadas y ajustadas a tus necesidades de salud y sobre todo que te gusten, a la hora de tu alimentación diaria?

Estaría muy animada por que tendría muchas recetas para comer.

Véase la entrevista en el siguiente enlace

<https://drive.google.com/file/d/1nUQDzswwaXViPYz-00MtQNrI3TfDAJL1/view?usp=sharing>



Entrevista 5

Nombre: Kevin Alcocer

Antecedente: joven con diabetes tipo 2 (detectada a los 11 años)

Edad: 21 años

¿Considerabas que los alimentos que consumías durante el día eran ricos, variados o eran aburridos y con falta de sabor?

Bueno, tuve la suerte de que todo el mundo que me rodeaba me ayudo bastante, entonces sí comía bastante variado, entonces la alimentación si le tenía bastante balanceada.

¿Crees que a tus amigos de la escuela les guste la comida que consumes a diario a la hora del lunch y en la escuela te ofrecían alimentos saludables que te ayuden a controlar tu inconveniente de salud?

Mis amigos normalmente siempre me pedían lo que siempre llevaba, yo tuve la facilidad que todo el mundo buscó las alternativas que había, a mis amigos les gustaba más mi comida que las golosinas o cosas con azúcar, entonces para mí fue bastante fácil esta cuestión, mis amigos decían “esto está más rico que las cosas que tienen azúcar”

En la escuela normalmente no había alimentos acordes a mis requerimientos, como en toda escuela, todo colegio hay cosas de sal y agua y eso era lo que más consumía. No había mucha variedad, pero había algo que comer.

¿Qué ideas pasan por tu mente cuando es la hora de alimentarse y que te gustaría que te sirvan o preparen en esos momentos?

Realmente como no como tanto dulce para mí no fue tan difícil el asumir la diabetes como otras personas que, si les cuesta bastante, entonces la verdad lo único que me costaba era el no poder comer bastante, siempre me ha gustado comer, lo que yo siempre he pedido es que me den más.

¿Si tu comida fuese más atractiva y no fuese la misma todos los días como te sentirías?

La verdad es que yo comía variado gracias a mi familia y su apoyo.

¿Te sientes satisfecho con la alimentación que te proporcionan diariamente en las distintas horas del día? Si tu respuesta es sí, menciona que es lo que más te gusta en estos alimentos. Si tu respuesta es no. Menciona por qué y que alimentos no te agradan.

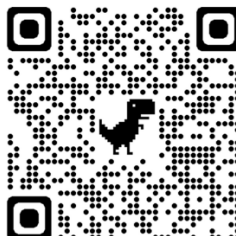
La verdad que me he sentido satisfecho con la comida que me han brindado y creo que lo que más me gusta es el Yahuarlocro y normalmente siempre hacían y es algo que sí puedo Comer, me gustaba mucho comer eso, de ahí que no me guste comer es bastante difícil porque la verdad me encanta comer, con que me den bastante soy feliz.

¿Qué pensarías si te ofrecen un sinnúmero de recetas entretenidas, alternativas, variadas y ajustadas a tus necesidades de salud y sobre todo que te gusten, a la hora de tu alimentación diaria?

Me parecería bien, es bueno probar cosas nuevas y entre más variado es mejor, porque bien o mal así existan alternativas o cosas que un diabético pueda consumir, siempre va a haber algo que un diabético no pueda consumir y es lo que a la mayoría de la gente le duele y le afecta. Si hay más variedad de comida sería genial y es lo que busca un diabético, busca comer más, busca comer cosas diferentes que no come normalmente entonces es buena idea.

Véase la entrevista en el siguiente enlace

https://drive.google.com/file/d/12ig7jVx3tT_EfqEKy4qkmrJX3F_Y-yX/view



6.1.2.1. Análisis a la entrevista de niña y adolescente con diabetes.

Con los resultados obtenidos podemos observar dos enfoques distintos de la diabetes en niños.

Por un lado, observamos una niña que opina que los alimentos que consume son aburridos y sin sabor y por otra parte tenemos a un joven que nos cuenta su experiencia de cómo es el vivir de un niño con diabetes que fue apoyado en la búsqueda de platillos variados para su alimentación. En cuanto a la alimentación en las escuelas concuerdan en que no existían alimentos acorde a sus necesidades, siempre tenían que llevar alimentos de su casa, y que el mayor inconveniente a la hora de comer es la porción ya que las porciones tienen que ser con medidas para evitar una hiperglucemia.

Por último, concuerdan en que estarían felices y animados ya que tendrían variedad de platillos para comer, como menciona el joven Kevin Alcocer “lo que busca un diabético es comer cosas diferentes que no come normalmente”.

6.2. Análisis FODA

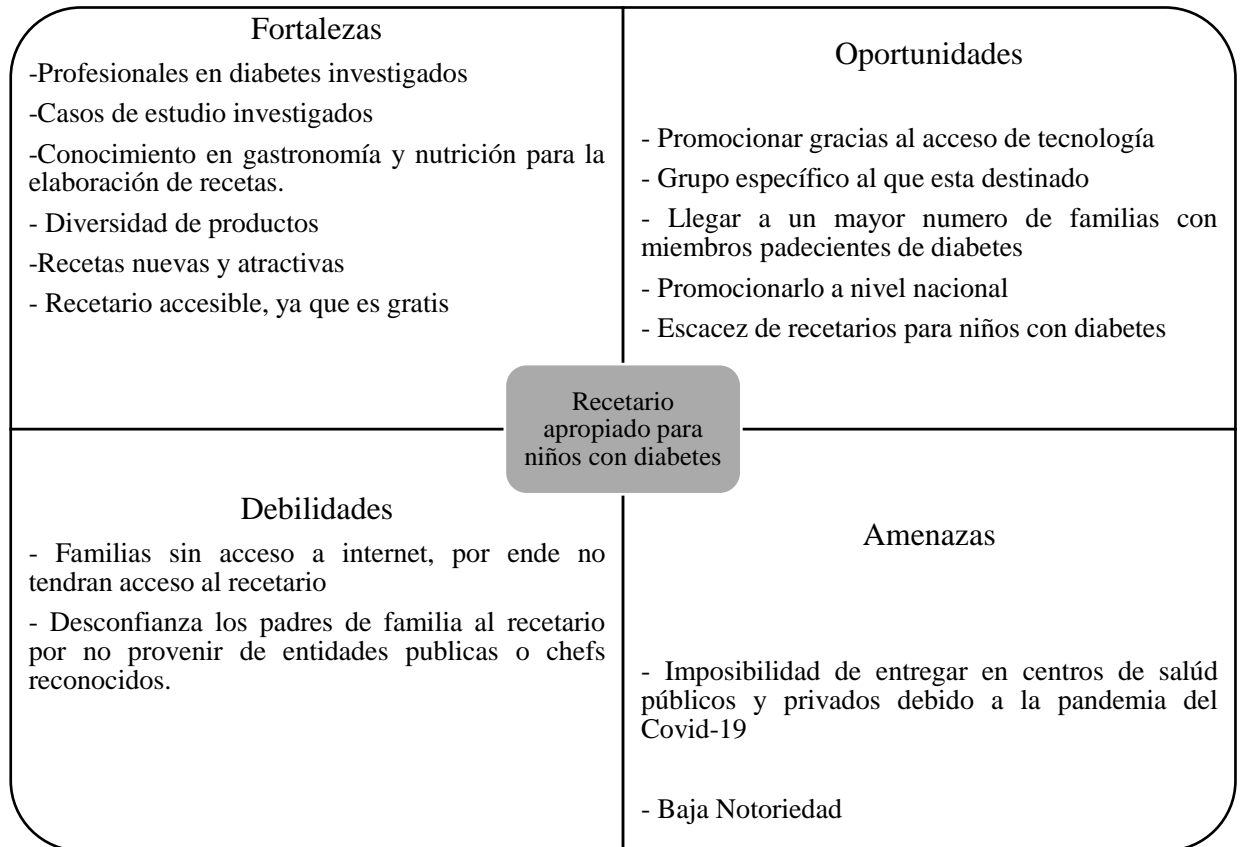


Figura 3. Análisis FODA del recetario apropiado para niños con diabetes

Elaborado por: Cristian Castro

6.2.1. Matriz DOFA

Tabla 8

Estrategias DOFA

Matriz DOFA: Planificación estratégica	Fortalezas	Debilidades
Oportunidades	<p>Estrategia FO: Gracias a las entrevistas realizadas a los profesionales y casos de estudio (niña y adolescente con diabetes), se realizará un recetario digital el cual se podrá difundir no solo en la ciudad o provincia, sino a nivel nacional, llegando a más familias y pacientes con diabetes, ya que apuntamos a un grupo específico</p>	<p>Estrategia DO: Para evitar la desconfianza de los padres de familia o pacientes al recetario, se elaborarán tablas de valores generales y específicos para que puedan conocer en que aportan los alimentos consumidos. Para dar confianza al lector al recetario se colocará en la portada el logo de la asociación de chefs del Ecuador regional norte, ya que el creador de las recetas es miembro de la misma, Y el logo de la PUCE.</p>
Amenazas	<p>Estrategia FA: Para evitar la baja notoriedad y que no se pueden entregar recetarios físicos debido a la pandemia del Covid-19, se creará un recetario digital para la divulgación por medio de las redes sociales, que se usan todos los días para que los usuarios puedan descargar u observar el recetario sin costo alguno.</p>	<p>Estrategia DA: El recetario se puede descargar de forma gratuita, por lo que se puede observar y guardar en dispositivos móviles, computadoras, Tablet, pendrives, etc. Sin la necesidad de internet.</p>

Elaborado por: Cristian Castro

6.3. Discusión

De acuerdo a la investigación realizada se pudo determinar que la mejor alimentación que se le puede ofrecer a un niño con diabetes debe ser alta en fibra para que el menor sienta saciedad y ayude a controlar los índices glucémicos y no quiera seguir comiendo, rica en proteínas para fortalecer el crecimiento, verduras en cocciones cortas para evitar que se pierdan las vitaminas y frutas enteras evitando los jugos con azúcares añadidos.

Si se brinda una alimentación correcta el niño no tendrá que consumir suplementos alimenticios para obtener vitaminas y minerales que los alimentos las contienen, en afinidad con. Calero & Varela (2018):

El control del peso es esencial para alcanzar los objetivos terapéuticos. Las recomendaciones dietéticas consisten en la eliminación de los refrescos y zumos con alto contenido de azúcar, el aumento de la ingesta de frutas y verduras, el control del tamaño de las raciones, cambios en la conducta dietética familiar y eliminación de los alimentos poco saludables del hogar. (p. 376)

La familia desempeña un papel importante en el desarrollo y progreso de la diabetes en el menor ya que si se siente apoyado se tendrá un mejor control de la glicemia y no existirá el riesgo de caer en depresión por rechazo.

Para cambiar la percepción de la dieta sana se elaborará un recetario con platillos nuevos, atractivos y coloridos para que los menores ansíen que llegue la hora de comer, proporcionando platillos deliciosos y fáciles de preparar.

Aunque hasta donde se sabe no existe una gran diferencia entre una dieta sana y una que no lo es, parece que los jóvenes con diabetes albergan un concepto negativo sobre la primera. Está demostrado que la epidemia de obesidad tiene una correlación lineal con la ingestión de bebidas azucaradas, las horas que se pasan frente a una pantalla y la disminución de la actividad física. La tarea del educador en diabetes deberá ser

la de un facilitador efectivo para modificar dicha percepción. (Frenk & Márquez, 2010, p. 43)

Con la investigación realizada se determinó que cuando se tiene un buen control de alimentación los menores se adaptan a la dieta proporcionada por sus padres, ya que los padres también cambiaron su estilo de vida para evitar inconvenientes o pensamientos erróneos por parte de sus hijos, volviendo algo normal una alimentación saludable en conjunto con ejercicio diario.

En la entrevista realizada a la niña y joven padecientes de diabetes se pudo evidenciar dos enfoques distintos en el tema de la familia, en correlación con. Frenk & Márquez (2010):

El apoyo de la familia constituye una de las piedras angulares en el manejo de la enfermedad. El papel de la familia, las fortalezas y debilidades de las relaciones entre los integrantes, su contexto cultural, sus recursos financieros, la identificación del liderazgo, todo ello deberá valorarse. (p. 44)

Por un lado, la niña nos demuestra que quisiera tener recetas variadas y apropiadas por su enfermedad ya que en su hogar en su mayoría se le proporcionan ensaladas a las cuales está acostumbrada y menciona que son ricas y siente saciedad, el joven con diabetes explica que su familia siempre buscó recetas nuevas para evitar la monotonía de las ensaladas y platillos con poco sabor y que siempre se sintió apoyado por como hacían lo posible por que comiera platillos variados.

En el Ecuador no existen datos actualizados acerca de la diabetes en niños, la cual aumenta día a día e incluso causa decesos por los diagnósticos erróneos. International Diabetes Federation (2019) afirma: “La falta de acceso a la insulina y el diagnóstico erróneo o retrasado de la diabetes tipo 1 provocan cetoacidosis diabética, una de las causas frecuentes de muerte en niños y jóvenes con diabetes” (p. 79). Lastimosamente en el país es evidente la falta de importancia por las entidades gubernamentales, las cuales conocen que la cultura alimenticia en el Ecuador es decadente por el exceso de carbohidratos y grasas que se consumen.

En el Ecuador se deben crear campañas de concientización acerca de la diabetes tipo 1 y 2, los riesgos de las enfermedades y los problemas que pueden acarrear para la salud, bienestar social y económico ya que es una enfermedad bastante costosa.

La aprobación de las recetas se demuestra mediante una ficha de evaluación calificada por los especialistas

Por lo tanto, se planea realizar un recetario digital para poder proporcionar preparaciones adecuadas para niños con diabetes tipo I y II por medio de las redes sociales ya que en la actualidad es la forma más eficiente y segura de difundir el recetario.

6.4. PROPUESTA

6.4.1. Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017), en su último informe con relación a esta enfermedad establece que en torno al año 2015, hubo alrededor de 1,6 millones de muertos por causa de diabetes, convirtiéndose en una problemática a nivel mundial que tiene que afrontar la civilización actual, estimando que para el 2030 la diabetes se ubicara entre las 7 enfermedades con mayor índice de mortalidad.

En el Ecuador hay alrededor de tres mil niños con diabetes, presentando la enfermedad en los 12 a 14 años de forma más frecuente, sin embargo, hay niños que ya desarrollan la enfermedad a los pocos meses de nacidos o en su niñez. Este tipo de diabetes hace que los jóvenes no ganen peso y sean delgados a diferencia de quienes presentan diabetes tipo dos. (García, 2012, p. 8)

Por ello se plantea la propuesta para la creación de un recetario adecuado para niños con diabetes, principalmente para cambiar la idea de las recetas de un niño diabético, no realizar los mismos platillos poco atractivos y faltos de sabor que a los niños no les agrada y están aburridos de comer lo mismo todos los días.

6.5. Objetivos

6.5.1. Objetivo general

Elaborar el recetario digital de preparaciones apropiadas para niños mayores de 3 años con diabetes mellitus, para ser difundidos a los interesados mediante redes sociales

6.5.2. Objetivos específicos

- Fundamentación de alimentos para crear recetas atractivas con sus respectivas tablas de valoración nutricional para niños con diabetes que proporcionen una alimentación adecuada y variada que mejore la calidad de vida de los padecientes de esta enfermedad.
- Validar las recetas con los especialistas en el tema de diabetes por medio de una ficha de aceptación
- Estructurar y elaborar adecuadamente el recetario digital
- Socialización del recetario a la comunidad por medio de las redes sociales.

6.5.3. Alimentos apropiados para niños de 3 a 12 años con diabetes

Las recetas son propuestas diferentes a lo clásico que se le ofrece a un niño con diabetes, son platillos atractivos y con mucho sabor que incluso lo puede consumir el resto de la familia para evitar que el niño se sienta excluido o que sienta falta de empatía por su enfermedad.

En ocasiones, se tiende a simplificar la alimentación de los niños con diabetes, dando una atención exclusiva a los hidratos de carbono, olvidando el resto

de nutrientes. A pesar de reconocer la importancia de los hidratos de carbono en la diabetes, es preciso tener en cuenta el resto de nutrientes, claves en la alimentación de todos los niños, y también de aquellos con diabetes. (Murillo, 2005, p. 5)

Las preparaciones tienen todos los requerimientos nutricionales para un niño, favoreciendo su desarrollo y cuidando el índice de glucosa evitando el exceso de carbohidratos y azúcares.

6.5.3.1.Energía

Todos los alimentos, excepto el agua, aportan más o menos calorías en función de su contenido en nutrientes. Los alimentos al consumirse liberan estas calorías energía que nos permiten crecer, trabajar, practicar deportes, etc. Este aporte de energía (en forma de calorías) debe cubrir todos los gastos del organismo, los energéticos, los que permiten el crecimiento y los relacionados con la actividad física. (Murillo, 2005, p. 5)

Aportar calorías en un niño es de vital importancia ya que el cuerpo lo transforma en energía, muy importante para el crecimiento, actividad física la cual es muy necesaria en un niño con diabetes y los mantiene activos lo cual es imprescindible en etapa de aprendizaje.

6.5.3.2.Proteínas

“Las proteínas no elevan la glucemia y, por tanto, no necesitan un aporte extra de insulina. No obstante, su exceso en la alimentación habitual puede influir sobre el peso corporal y ser la causa de otras muchas alteraciones del organismo” (Murillo, 2005, p. 6). Como se mencionaba anteriormente la alimentación debe ser como la de un niño común pero evitando los excesos en la comida, en el recetario propuesto se incentiva el uso de carnes magras para evitar el exceso de grasa y el uso mínimo del aceite para evitar el exceso de colesterol.

Tabla 9

Alimentos ricos en proteínas de origen animal

Alimentos ricos en proteínas de origen animal

- Leche y derivados
- Carnes: pollo, cerdo, vacuno, cordero, conejo, etc.
- Carnes transformadas: salchichas, embutidos/ charcutería
- Huevos
- Pescados blancos (pescadilla, lenguado, merluza,), grasos o azules (caballa, boquerón, bonito...) y mariscos

NOTA: Los alimentos ricos en proteínas animales (excepto la leche y el yogur) tienen un contenido muy bajo de hidratos de carbono.

Adaptada de: La alimentación de tus niños con diabetes (2005)

Elaborado por: Cristian Castro

Tabla 10

Alimentos ricos en proteínas de origen vegetal

Alimentos ricos en proteínas de origen vegetal

- Legumbres: garbanzos, alubias, lentejas...
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas...
- Soja y derivados

Adaptada de: La alimentación de tus niños con diabetes (2005)

Elaborado por: Cristian Castro

6.5.3.3. Hidratos de carbono

Murillo (2005) afirma que: “Se deben conocer perfectamente aquellos alimentos que contienen hidratos de carbono y qué cantidad aportan las porciones consumidas habitualmente” (p. 6). Como es de conocimiento general, los hidratos de carbono no están prohibidos para los diabéticos, pero si deben ser consumidos con mucha precaución ya que los carbohidratos son los alimentos que más elevan el índice glucémico, por ello la cantidad de carbohidratos en el recetario es limitada.

Murillo (2005) afirma que: “Por tanto, los azúcares no deberían ser eliminados de la alimentación de niños con diabetes tipo 1 si bien debe evitarse su abuso” (p. 7). Por ello proponemos postres alternativos, llenos de sabor, nutritivos y atractivos para los niños con diabetes, con cantidades limitadas de azúcar y carbohidratos.

“Finalmente, se debe advertir que los hidratos de carbono son nutrientes esenciales para cubrir las necesidades energéticas del organismo, por lo que su consumo debe adecuarse a la edad del niño y a su grado de actividad física” (Murillo, 2005, p. 7). Los padres con hijos diabéticos ya tienen un régimen de alimentación y ejercicio el cual tiene que hacer el niño para evitar percances con el índice glucémico, por ello estas recetas son otra perspectiva a la alimentación, los padres deben usar los platillos con precaución de acuerdo a los valores nutricionales de cada receta, los cuales son recomendados usar de 2 a 3 veces por semana para evitar la monotonía a la hora de la alimentación.

Tabla 11

Alimentos ricos en hidratos de carbono

Alimentos ricos en hidratos de carbono

- Almidones: arroz, bollería, cereales de desayuno, galletas, legumbres, pan, pastas, patatas
- Azúcares: azúcar (blanca o morena), frutas, helados, mermelada, miel, refrescos, zumos de frutas

Adaptada de: La alimentación de tus niños con diabetes (2005)

Elaborado por: Cristian Castro

6.5.3.4. Fibra dietética

La fibra dietética es necesaria en la alimentación pues ayuda a prevenir y combatir el estreñimiento, a reducir los niveles de colesterol y además incrementa la sensación de saciedad. Se calcula que la alimentación habitual debe contener, al menos, unos 25 gramos de fibra al día. (Murillo, 2005, p. 7)

La mayoría de frutas y verduras aportan con fibra dietética por ello es indispensable el consumo de las mismas en los niños e incluso para que se sientan llenos y evitar que tengan más apetito lo cual llevaría a más ingesta calórica y podría tener consecuencias.

Tabla 12

Alimentos que aportan fibra

Alimentos que aportan fibra
<ul style="list-style-type: none">• Cereales integrales• Legumbres• Verduras y ensaladas• Frutas• Frutos secos

Adaptada de: La alimentación de tus niños con diabetes (2005)

Elaborado por: Cristian Castro

6.5.3.5. Grasas

En la actualidad la alimentación de los niños y adolescentes se caracteriza por un exceso en el consumo de grasas. Se recomienda reducir el consumo de grasas, muy especialmente de las que son de origen animal (saturadas) y de aquellas otras grasas vegetales incluidas en productos de bollería y pastelería industrial o alimentos precocinados. Por el contrario, se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal (mono insaturadas), proveniente del aceite de oliva. (Murillo, 2005, p. 7)

Al día de hoy se observa como los padres les ofrecen a los niños alimentos chatarra por el simple hecho de verlos satisfechos, felices y de buen humor, sin darse cuenta del daño que le están haciendo al menor, en el recetario se incentiva el uso de aceites de girasol y canola para cocinar, aceite de oliva para ensaladas y margarina para evitar el uso de grasas saturadas.

Tabla 13

Alimentos ricos en grasa vegetal

Alimentos ricos en grasa vegetal

- Aceite de oliva, girasol o soja
 - Margarinas
 - Frutos secos
 - Aguacate y coco
-

Adaptada de: La alimentación de tus niños con diabetes (2005)

Elaborado por: Cristian Castro

6.5.3.6. Vitaminas

Murillo (2005) afirma qué: “El mejor medio para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas es proporcionar al escolar una alimentación variada, con una alta presencia de frutas y verduras” (p. 8). Para evitar la ingesta de suplementos vitamínicos fomentamos el consumo de frutas y verduras implementándolos de manera creativa.

Tabla 14

Alimentos ricos en vitaminas A y C

Alimentos ricos en vitaminas A y C

- Verduras: zanahoria, pimientos rojo y verde, tomate, coliflor, repollo
 - Frutas: naranja, kiwi, fresa, fresón, albaricoque, melocotón, pera, manzana, melón
-

Adaptada de: La alimentación de tus niños con diabetes (2005)

Elaborado por: Cristian Castro

Tabla 15

Alimentos ricos en vitaminas del complejo B

Alimentos ricos en vitaminas del complejo B

- Carnes y pescados variados, huevos y productos lácteos

Merece una especial mención el folato o ácido fólico, que se encuentra en las verduras y frutas

Adaptada de: La alimentación de tus niños con diabetes (2005)

Elaborado por: Cristian Castro

6.5.3.7.Minerales

6.5.3.7.1. Calcio

El calcio es esencial para la formación del esqueleto y, finalizada la adolescencia, hay que mantener buenos niveles de este mineral en la alimentación con el objetivo de reparar las pérdidas que se producen a medida que se alcanza la edad adulta y prevenir la aparición de la osteoporosis [perdida de calcio óseo en la edad adulta]. (Murillo, 2005, p. 9)

Fortalecer y mejorar el crecimiento es esencial en esta etapa de los niños por ello se ofrece variedad de alimentos con calcio como pescados grasos como atún y trucha, para evitar el aumento de calorías las leches son descremadas y los quesos son dietéticos

Tabla 16

Alimentos ricos en calcio

Alimentos ricos en calcio:

- Productos lácteos: leche, queso, yogur, batidos y postres lácteos en general
 - Pescado, en especial aquellas variedades que se pueden consumir con espinas (boquerones, sardinillas en conserva, etc.)
-

Adaptada de: La alimentación de tus niños con diabetes (2005)

Elaborado por: Cristian Castro

6.5.3.7.2. Hierro

Las necesidades de hierro son muy elevadas durante los periodos de crecimiento rápido, por lo que el aporte de este mineral es esencial durante la edad escolar. En el caso de las niñas, a partir de la pubertad las hemorragias menstruales constituyen una pérdida de hierro relativamente importante, por lo que la presencia de este mineral en la alimentación debe ser mayor que en los niños. (Murillo, 2005, pp. 9-10)

Se recomienda la utilización de carnes magras con cocción a la plancha o fritas con una mínima cantidad aceite de girasol o canola para evitar la elevación innecesaria del colesterol,

los frutos secos se utilizan mediante postres, evitando la ingesta de suplementos, basándolos solo en la alimentación diaria.

Tabla 17

Alimentos ricos en hierro

Alimentos ricos en hierro:

- Hígado, riñones, carne de vacuno, yema de huevo, moluscos (mejillón), legumbres, frutos secos, pasas, ciruelas secas, cereales de desayuno.
-

Adaptada de: La alimentación de tus niños con diabetes (2005)

Elaborado por: Cristian Castro

6.5.4. Recetas para niños con diabetes

En este paso se establece las recetas que se proporcionarán al menor con diabetes con su debido cuadro de valoración nutricional que consta de; Kcalorías, proteínas, lípidos, hidratos de carbono y colesterol. En tablas generales y específicas para que los padres conozcan cuánto aporta cada ingrediente que consumen los niños. En el siguiente enlace se encontrarán las recetas de desayuno, almuerzo, brunch, merienda, postres y bebidas debidamente especificadas.



https://drive.google.com/file/d/1uG6t5GLNg_Nqs5K8JwizlOH5v66neY9t/view?usp=sharing

6.6. Véase en anexos las fichas de evaluación de desayuno, almuerzo, brunch, merienda, postres y bebidas realizadas a los especialistas, (E01), (E02), (E03).

6.6.1. Análisis de las fichas de evaluación

Una vez elaboradas las recetas de desayuno, almuerzo, merienda, *brunch*, postres y bebidas se procedió a la evaluación de las mismas por cada uno de los especialistas poder conocer si son adecuadas para niños con diabetes.

La nutricionista Marjorie Quishpe fue la primera en realizar la evaluación de las recetas, recomendando varios cambios, principalmente el uso de aceites de canola o girasol para cocinar, pero en mínima cantidad y el uso de aceite de oliva únicamente para ensaladas.

Se implementa en algunos platillos: salvado de trigo, avena y frutas enteras ya que aportan con fibra, lo cual ayuda al niño a mantener los índices de glucosa estables y causa saciedad en el menor, es decir, no va a sentir la necesidad de comer más, ya que se sentirá lleno.

En los postres nos menciona que las cantidades de Kcalorías debe tener un máximo de 220.

Con los cambios que recomendó la nutricionista Marjorie Quishpe se rectificaron las recetas acorde a lo mencionado para la posterior evaluación del Pediatra Paúl Villares y Jhoselyn Freire, a los cuales se les menciono que la primera evaluadora ya menciono varios cambios y ya están implementados.

Completaron la evaluación sin nada más que añadir, excepto por el doctor Paúl Villares que mencionó que los postres son adecuados, pero deben ser suministrados con moderación.

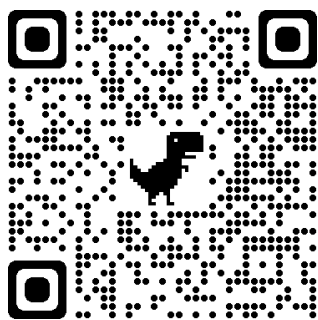
6.7. Recetario

El recetario fue elaborado y fundamentado en la investigación bibliográfica realizada en el estado del arte y de campo con las entrevistas realizadas a los profesionales y al caso de estudio, las recetas que se incluyen en el recetario fueron validadas por los profesionales.

La estructura del recetario consta de:

- Portada
- Dedicatoria
- Forma de uso del recetario
- Introducción
- Contenido
- Recetas

Véase el recetario en anexos (**Anexo N°4**) o ingrese al enlace:



<https://drive.google.com/file/d/13SH-1sTb76ANHAI4RWRRYf4PGYCOOnXE/view?usp=sharing>

6.7.1. Proceso de elaboración

Se empieza con una hoja maestra, el cual es un formato general que se aplicara al resto de las hojas y ayuda a mantener un mismo orden y ubicación, en un principio se ubica las ilustraciones del fondo los cuadros y textos que irán en general en el recetario

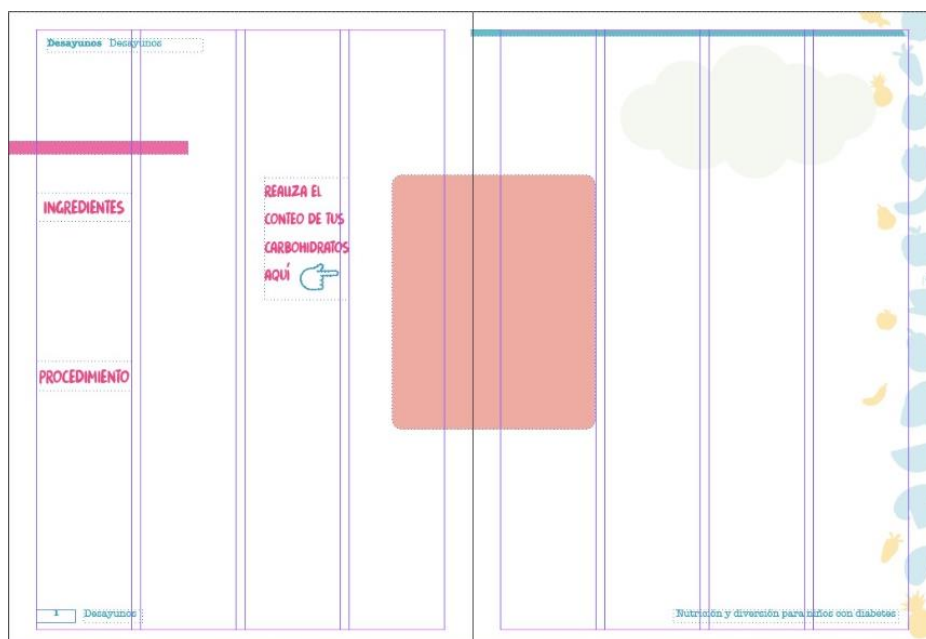


Figura 4. Hoja maestra
Elaborado por: Cristian Castro

Para los títulos y valores nutricionales se utiliza la tipografía snowes ya que es versátil y moderna, ya que se pudo evidenciar que era una letra agradable para las madres y atractiva para los niños, para los ingredientes y procedimiento se utilizo la tipografía American Typewriter ya que es geométrica y entendible ya que ira de menor tamaño.

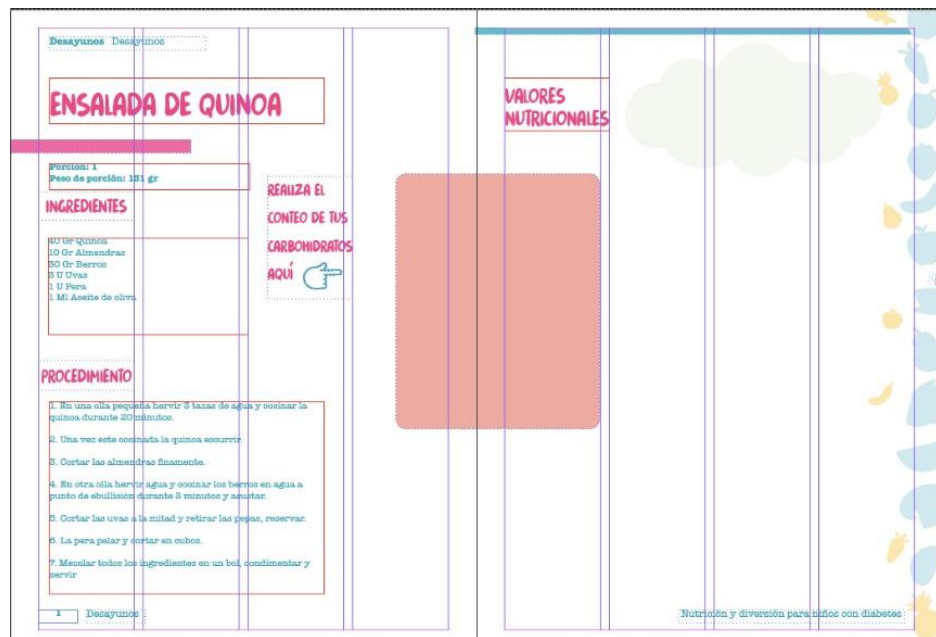


Figura 5. Tipografía
Elaborado por: Cristian Castro

Se ubica la tabla de valores nutricionales en un lugar visible y en gran tamaño ya que es de suma importancia, se ha utilizado la letra American Typewriter.

The image shows a recipe card for 'ENSALADA DE QUINOA'. The card is divided into several sections: 'INGREDIENTES', 'PROCEDIMIENTO', and 'VALORES NUTRICIONALES'. The 'VALORES NUTRICIONALES' table is highlighted with a large red box, indicating its importance. The table lists the following values:

VALORES NUTRICIONALES	
Kcal	253,3
P	9,824
L	8,762
C.H.	37,52
Cholesterol	0

Additional text on the card includes: 'REALIZA EL CONTEO DE TUS CARBOHIDRATOS AQUÍ' with a hand icon pointing to the table, and 'Nutrición y diversión para niños con diabetes' at the bottom right.

Figura 6. Ubicación de valores nutricionales generales en el recetario
 Elaborado por: Cristian Castro

Los dibujos de los niños se realizaron con el Adobe Illustrator CC 2019, con el planteamiento de hacer al recetario más amigable y destinarlos para informar acerca de los términos culnarios utilizados en las recetas, en cada hoja se colocan ilustraciones diseñadas para representar alimentos sanos.

Desayunos Desayunos

ENSALADA DE QUINOA

Porción: 1
Peso de porción: 101 gr

INGREDIENTES

- 80 Gr Quinua
- 20 Gr Almendras
- 20 Gr Berros
- 3 U Uvas
- 1 U Pera
- 1 ML Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

1. En una olla pequeña hervir 3 tazas de agua y cocinar la quinua durante 20 minutos.
2. Una vez este cocinada la quinua escurrir.
3. Cortar las almendras finamente.
4. En otra olla hervir agua y cocinar los berros en agua a punto de ebullición durante 5 minutos y escurrir.
5. Cortar las uvas a la mitad y retirar las pepas, reservar.
6. Lo para pelar y cortar en cubos.
7. Mezclar todos los ingredientes en un bol, condimentar y servir.

REALIZA EL CONTEO DE TUS CARBOHIDRATOS AQUÍ

VALORES NUTRICIONALES

Kcal	283,3
P	9,624
L	8,762
C.H.	37,58
Colesterol	0

Añadir: Añadir un tipo de fide a una preparación en ebullición para que haga de base.

1 Desayunos

Nutrición y diversión para niños con diabetes

Figura 7. Ilustraciones
Elaborado por: Cristian Castro

Se colocan datos curiosos acerca de ciertos ingredientes de las recetas o de las recetas en sí para llamar la atención de los niños.

Desayunos Desayunos

ENSALADA DE QUINOA

Porción: 1
Peso de porción: 121 gr

INGREDIENTES

100 gr Quinoa
10 Gr Almendras
30 Gr Berros
3 U Uvas
1 U Pera
1 Ml Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

1. En una olla pequeña hervir 3 tazas de agua y cocinar la quinoa durante 20 minutos.
2. Una vez este cocinada la quinoa escurrir.
3. Cortar las almendras finamente.
4. En otra olla hervir agua y cocinar los berros en agua a punto de ebullición durante 5 minutos y sazonar.
5. Cortar las uvas a la mitad y retirar las pepas, reservar.
6. La pera pelar y cortar en cubos.
7. Mezclar todos los ingredientes en un bol, condimentar y servir.

REALIZA EL CONTEO DE TUS CARBOHIDRATOS AQUÍ

¡Muy importante! Añadir un líquido frío a una preparación en ebullición para que deje de hervir.

VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que la quinoa es un super alimento?
Es un alimento rico en proteínas, vitaminas Omega 3, Omega 6 y Omega 9 para fortalecer el sistema, aporta energía y fibra dietética.

Kcal	253,3
P	9,824
L	8,762
C.H.	37,52
Colesterol	0

Nutrición y diversión para niños con diabetes

Figura 8. Datos curiosos
Elaborado por: Cristian Castro

Finalmente se coloca la tabla de valores nutricionales lo cual es fundamental para que los padres de familia conozcan los valores nutricionales aporta cada ingrediente

ENSALADA DE QUINOA

Porción: 1
Peso de porción: 121 gr

INGREDIENTES

- 10 gr Quinoa
- 10 gr Almendras
- 30 gr Frijoles
- 3 U Uvas
- 1 U Pera
- 1 MI Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

1. En una olla pequeña hervir 3 tazas de agua y cocinar la quinoa durante 20 minutos.
2. Una vez este cocinada la quinoa escurrir.
3. Cortar las almendras finamente.
4. En otra olla hervir agua y cocinar los frijoles en agua a punto de ebullición durante 3 minutos y escurrir.
5. Cortar las uvas a la mitad y retirar las pepas, reservar.
6. La pera pelar y cortar en cubos.
7. Mezclar todos los ingredientes en un bol, condimentar y servir.

REALIZA EL CONTEO DE TUS CARBOHIDRATOS AQUÍ

VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que la quinoa es un súper alimento?
Es un alimento rico en proteínas, esencial para Omega 3, Omega 6 y Omega 9 para el fortalecimiento de osteoblastos, aporta energía y otros beneficios.

Kcal	253,5
P	9,824
L	8,762
C.H.	37,52
Coolesterol	0

ANOTAR: Añadir un líquido frío a una preparación en ebullición para que deje de hervir.

INGREDIENTE	Kalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Coolesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Quinoa	128,6	6,6	2,32	27,6	0	40
Almendras	58,1	2,301	5,062	1,2	0	10
Frijoles	6,5	0,84	0,17	0,98	0	50
Pera	29	0,15	0,96	7,73	0	50
Aceite de oliva	0	0	1	0	0	1

Nutrición y diversión para niños con diabetes

Figura 9. Ubicación de valores nutricionales específicos en el recetario
Elaborado por: Cristian Castro

6.7.2. Difusión del recetario digital

Para que la propagación del recetario sea más positiva se utilizaron las redes sociales, ya que hoy en día, la mayoría de personas cuentan con una página de Facebook o Instagram por ello es rotundo que se ocupen los dos espacios.

Se creó publicidad por medio de historias y publicaciones para atraer a las familias para que se descarguen el recetario de manera gratuita.



Figura 10. Historia de Instagram N° 1
Elaborado por: Cristian Castro



Figura 11. Historia de Instagram N° 2
Elaborado por: Cristian Castro



Figura 12. Historia de Instagram N° 3
Elaborado por: Cristian Castro



**Cómo hacer
recetas para niños
con diabetes**

DESCARGA NUESTRO
RECETARIO GRATUITO

Figura 13. Historia de Instagram N° 4
Elaborado por: Cristian Castro



Figura 14. Publicación del recetario

Tomado de: Facebook. (2021). Nutrición y diversión para niños con diabetes. Otavalo, Ecuador:
Recuperado de: <https://www.facebook.com/Nutriversion.diabetes>

Véase la página web en el siguiente enlace:

<https://www.facebook.com/Nutriversion.diabetes>

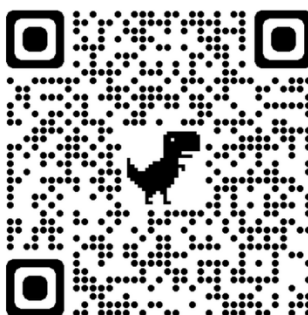




Figura 15. Publicación de Instagram con enlace de descarga del recetario, Instagram (2021)

Tomado de: Instagram. (2021). Nutrición y diversión para niños con diabetes. Otavalo, Ecuador:

Recuperado de: <https://www.instagram.com/p/CJ7ILkSgmh/>

Véase la publicación en el siguiente enlace:

<https://www.instagram.com/p/CJ7ILkSgmh/>





Figura 16. Género y edad de las personas que observaron el recetario

Tomado de: Facebook. (2021). Nutrición y diversión para niños con diabetes. Otavalo, Ecuador:

Recuperado de: <https://www.facebook.com/Nutriversion.diabetes>

Público

Este anuncio llegó a 5.661 personas de tu público.

Personas

Ubicaciones

Lugares

Sección de noticias de la app para celulares



Feed de Instagram



Sección de videos sugeridos del celular



Sección de noticias de la web móvil



Resultados de la búsqueda de Facebook en dispositivos móviles



Sección de noticias de la computadora



Sección "Explorar" de Instagram



Video instream en el celular



Figura 17. Plataformas y secciones en las que se publicitó el recetario

Tomado de: Facebook. (2021). Nutrición y diversión para niños con diabetes. Otavalo, Ecuador:

Recuperado de: <https://www.facebook.com/Nutriversion.diabetes>

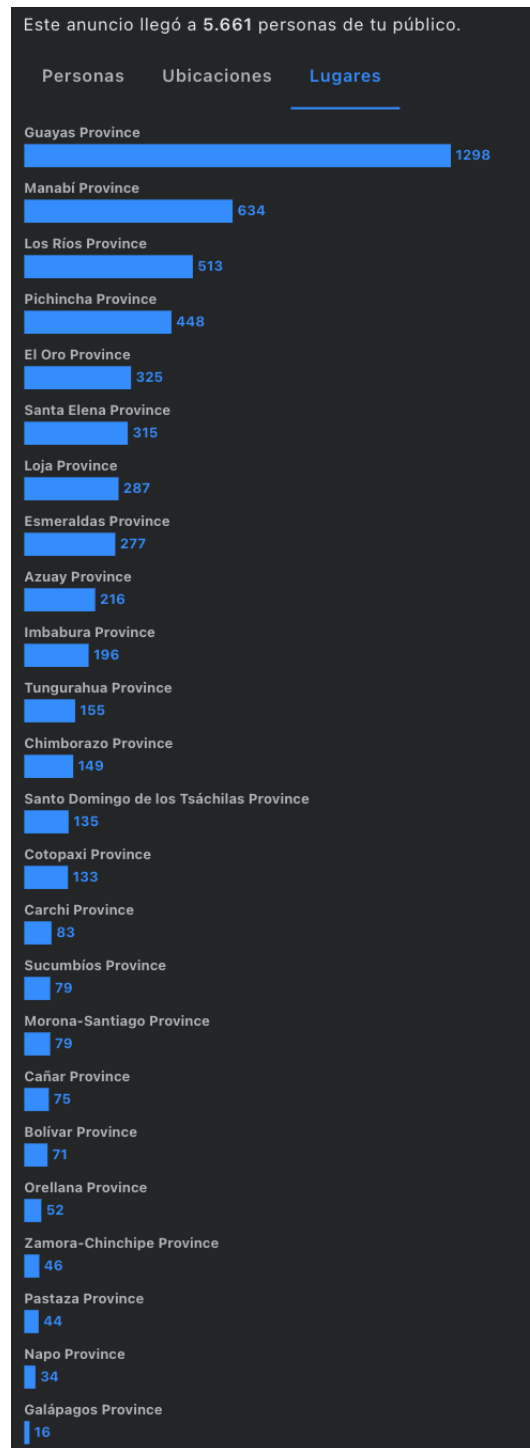


Figura 18. Provincias en las que se publicó el recetario
Tomado de: Facebook. (2021). Nutrición y diversión para niños con diabetes. Otavalo, Ecuador:
 Recuperado de: <https://www.facebook.com/Nutrivercion.diabetes>

7. CONCLUSIONES

La propuesta para la creación de un recetario adecuado para niños con diabetes se da por la inexistencia de recetas acorde a la edad de los menores; aportando un enfoque diferente al recetario, con preparaciones atractivas, coloridas, llenas de sabor, interactivas y sobre todo garantizando el crecimiento del niño sin perjudicar su salud. Ajustándose a las necesidades alimenticias de los niños con esta enfermedad con porciones adecuadas.

Se pudo determinar que la diabetes actualmente es una enfermedad en crecimiento en el Ecuador debido a la falta de conocimiento y afecta tanto a niños como a adultos, siendo en niños la más común la diabetes tipo I volviéndolos insulino dependientes, pero están presentándose casos de niños con diabetes tipo II por la mala alimentación, este tipo de diabetes se la puede controlar con buena alimentación y ejercicio.

Se definieron los requerimientos nutricionales de los niños de 3 a 12 años con diabetes, con las entrevistas a los profesionales los mismos que validaron las recetas, ingredientes y valores nutricionales de cada una de ellas, por lo tanto, están ajustados a los requerimientos nutricionales de los niños con diabetes a los gustos y preferencias que se pudo determinar con la paciente entrevistada

Finalmente se elaboró un recetario digital para que sea accesible para todas las personas que necesiten de las preparaciones, el mismo que se difundió a través de las redes sociales; este recetario consta con preparaciones para desayunos, almuerzos, meriendas, *brunch*, postres y bebidas.

8. RECOMENDACIONES

Concienciar acerca de esta creciente enfermedad como es la diabetes en niños, y de lo bien que debe ser manejada para evitar daños psicológicos y de salud en los menores, así también fortalecer las alternativas de solución no solo para esta enfermedad, desde el sector gastronómico.

Fundamentar adecuadamente los contenidos teóricos científicos de una investigación que promueva un conocimiento basado en la ciencia.

Tomar en cuenta los estudios de campo, en la aplicación de instrumentos de investigación que nos faciliten para facilitar inconvenientes presentes en un trabajo investigativo, este trabajo se fundamentó en el conocimiento de profesionales que se pudieron validar.

El recetario debe ser usado como base para futuras investigaciones, para adaptar a una dieta saludable para niños con diabetes e incluso para niños con sobrepeso

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- International Diabetes Federation. (2017). *DIABETES ATLAS DE LA FID*. Suvi Karuranga, Joao da Rocha Fernandes, Yadi Huang, Belma Malanda.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). *DIABETES ATLAS DE LA FID*. Suvi Karuranga, Joao da Rocha Fernandes, Yadi Huang, Belma Malanda. .
- International Diabetes Federation. (2017). *DIABETES ATLAS DE LA FID*. Suvi Karuranga, Joao da Rocha Fernandes, Yadi Huang, Belma Malanda. .
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2014). *EL ESTADO DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS EN AMERICA LATINA Y EL CARIBE*. Roma.
- International Diabetes Federation. (2019). *ATLAS DE LA DIABETES DE LA FID*. Suvi Karuranga, Belma Malanda, Pouya Saeedi, Paraskevi Salpea.
- Diabetes, F. I. (s.f.). Países y territorios con fuentes de datos disponibles sobre la incidencia de la diabetes tipo 1 en niños y adolescentes (0-19 años). *ATLAS DE LA DIABETES DE LA FID*. International Diabetes Federation.
- Abreu, J. L. (2014). El Método de la Investigación. *International Journal of Good Conscience*, 199.
- M.J Martinez Chamorro, I. L. (2002). Perfil psicosocial de niños y adolescentes con diabetes mellitus. *BOL PEDIATR*, 114-119.
- Reyes, L. G. (2016). *El diseño editorial. Guía para la realización de libros y revistas*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Federación Internacional de Diabetes. (2019). *Atlas de la Diabetes de la FID*. Bruselas: Federación Internacional de Diabetes.

- Martínez Chamorro, M. J., Lastra Martínez, I., & Luzuriaga Tomás, C. (2002). *Perfil psicosocial de niños y adolescentes con diabetes mellitus*. BOL PEDIATR.
- García Ayala, E. G. (2012). Investigación Nacional de la diabetes Ecuador. (*tesis de licenciatura*). Universidad San Francisco de Quito, Quito.
- FUVIDA. (6 de febrero de 2018). *FUVIDA*. Obtenido de FUVIDA, aprendiendo a vivir con diabetes: <https://fuvida.org.ec/>
- Díaz, E. P., & Quezada, C. A. (2007). Funcionalidad familiar, conocimientos y prácticas en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 pertenecientes a un club de diabéticos. *Revista de la facultad de ciencias medicas (Quito)*, 39-42.
- Murillo, S. (2005). *La alimentación de tus niños con diabetes*. Barcelona: Grefol, S.L.
- Escobar, J. M., & Escobar, M. (2016). Diabetes y depresión. *Acta Med Colomb*, 41, 11-12.
- Conde Barreiro, S., Rodríguez Rigual, M., Bueno Lozano, G., López Sigüero, J. P., González Pelegrín, B., Rodrigo Bal, M. P., & Compés Dea, M. L. (24 de Enero de 2014). Epidemiología de la diabetes mellitus tipo 1 en menores de 15 años en España. Barcelona, España.
- Naranjo Hernández, Y. (2016). La diabetes mellitus: un reto para la Salud pública. *Finlay*, 1.
- Reyes Saname, F. A., Pérez Álvarez, M. L., Figueredo, E. A., Ramírez Estupiñán, M., & Jiménez Rizo, Y. (2016). Tratamiento actual de la diabetes mellitus tipo 2. *Correó Científico Médico de Holguín*, 98.
- Calero Bernal, M. L., & Varela Aguilar, J. M. (2018). Diabetes tipo 2 infantojuvenil. *Revista Clínica Española*, 372-381.
- Frenk Baron, P., & Márquez, E. (2010). Diabetes Mellitus tipo 2 en niños y adolescentes. *Medicina interna de México*, 36-47.

10. ANEXOS

Anexo N °1. Guía de la entrevista a los profesionales



Entrevista dirigida a Diabetólogos y Nutricionistas

Datos Informativos

Fecha: 7 de diciembre de 2020

Nombre del especialista: _____

Género: Masculino Femenino

Objetivo de la Entrevista: Adquirir conocimiento elemental para la elaboración de recetas adecuadas para niños con diabetes y así cumplir con los requerimientos nutricionales de los niños entre 3 y 12 años, y de esta forma mejorar su calidad de vida y alimentación.

- 1. Mencione Según su criterio y experiencia, cuáles son las causas y tipos de diabetes más comunes en los niños. De no poseer pacientes o casos en tratamiento, aporte con su criterio acerca de las causas y consecuencias de la diabetes infantil.**

- 2. Según su criterio y experiencia profesional en base a la necesidad de los niños con diabetes, cuáles serían los nutrientes necesarios y como se categorizaría la ingesta calórica de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales del paciente.**

- 3. Mencione cuales son los inconvenientes físicos, fisiológicos, psicológicos y alimenticios, más comunes que se presentan en los niños que tienen diabetes.**

- 4. ¿Qué tipo de alimentos y con qué frecuencia debe consumir un niño con diabetes de entre 3 a 12 años de edad, tomando en cuenta que está en etapa de desarrollo? Y a su criterio cual es el mejor método y técnica de cocción para la preparación de los mismos.**

- 5. ¿Cómo se realiza el conteo de carbohidratos y como se lo aplica dependiendo del nivel de glucosa del paciente o grado de diabetes identificado?**

- 6. ¿Por qué medio de información cree usted que se debería proporcionar o adecuar las recetas para los pacientes?**

Anexo N °2. Guía de la entrevista al caso de estudio



Entrevista dirigida a niños con diabetes de 3 a 12 años

Datos Informativos

Fecha: . de diciembre de 2020

Nombre del niño/a: _____

Edad: _____

Género: Masculino Femenino

Objetivo de la entrevista: Indagar la percepción que tienen los niños en etapa escolar acerca de los alimentos que consume por la enfermedad de la diabetes que posee y esclarecer si busca algo más atractivo para su diario vivir con respecto a la alimentación.

- 1. ¿Consideras que los alimentos que consumes durante el día son ricos, variados o son aburridos y con falta de sabor?**
- 2. ¿Crees que a tus amigos de la escuela les guste la comida que consumes a diario a la hora del lunch y en la escuela te ofrecían alimentos saludables que te ayuden a controlar tu inconveniente de salud?**

- 3. ¿Qué ideas pasan por tu mente cuando es la hora de alimentarse y que te gustaría que te sirvan o preparen en esos momentos?**

- 4. ¿Si tu comida fuese más atractiva y no fuese la misma todos los días como te sentirías?**

- 5. ¿Te sientes satisfecho con la alimentación que te proporcionan diariamente en las distintas horas del día? Si tu respuesta es sí, menciona que es lo que más te gusta en estos alimentos. Si tu respuesta es no. Menciona por qué y que alimentos no te agradan.**

- 6. ¿Qué pensarías si te ofrecen un sinnúmero de recetas entretenidas, alternativas, variadas y ajustadas a tus necesidades de salud y sobre todo que te gusten, a la hora de tu alimentación diaria?**

Anexo N°3. Fichas de evaluación de recetas

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Desayunos	N°1. Huevitos perico	Kcal	150,11	Graso, freír					
		Proteínas	7,803						
		Lípidos	6,994						
		Carbohidratos	10,087						
		Colesterol	191,98						
Recetas para Desayunos	N°2. Tortillas de zanahoria amarilla	Kcal	219,1	Cocción en seco, a la plancha					
		Proteínas	10,141						
		Lípidos	17,239						
		Carbohidratos	31,042						
		Colesterol	239,981						

Recetas para Desayunos	N°3. Muffins	Kcal	180,3	Medio aéreo, al horno					
		Proteínas	9,761						
		Lípidos	7,206						
		Carbohidratos	22,36						
		Colesterol	239,981						
Recetas para Desayunos	N°4. Pancakes de plátano y canela	Kcal	229,1	Cocción en seco, a la plancha					
		Proteínas	12,596						
		Lípidos	21,725						
		Carbohidratos	20,787						
		Colesterol	237,915						
Recetas para Desayunos	N°5. Gelatina de piña	Kcal	30,46						
		Proteínas	0,335						
		Lípidos	0,062						
		Carbohidratos	6,038						
		Colesterol	0						
	N°6. Flan	Kcal	205,76						

Recetas para Desayunos		Proteínas	13,259	Cocción en seco, a la plancha					
		Lípidos	10,163						
		Carbohidratos	12,587						
		Colesterol	191,98						
Recetas para Desayunos	Nº7. Ensalada de Quinoa	Kcal	253,3	Líquido, hervir					
		Proteínas	9,824						
		Lípidos	8,762						
		Carbohidratos	37,52						
		Colesterol	0						

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Almuerzo	Nº1. Carne con salsa de Kiwi	Kcal	254,12	Graso, freír					
		Proteínas	22,038						
		Lípidos	12,795						

		Carbohidratos	8,494						
		Colesterol	83,9						
Recetas para Almuerzo	N°2. Cremita de champiñones	Kcal	268,55	Medio húmedo, hervir; medio graso, freír					
		Proteínas	23,227						
		Lípidos	15,017						
		Carbohidratos	53,073						
		Colesterol	0						
Recetas para Almuerzo	N°3. Gazpacho	Kcal	78,83						
		Proteínas	2,575						
		Lípidos	1,81						
		Carbohidratos	14,278						
		Colesterol	0						
Recetas para Almuerzo	N°4. Pimientos rellenos	Kcal	259,29	Medio aéreo, hornear; medio graso, freír					
		Proteínas	22,6						
		Lípidos	13,819						
		Carbohidratos	11,362						
		Colesterol	66,25						

Recetas para Almuerzo	N°5. Corvina a la plancha en cama de tomate	Kcal	151,12	Medio liquido, baño maría					
		Proteínas	20,08						
		Lípidos	4,815						
		Carbohidratos	12,208						
		Colesterol	61						
Recetas para Almuerzo	N°6. Camarón que se duerme	Kcal	153,58	Cocción en seco, a la plancha					
		Proteínas	6,007						
		Lípidos	3,499						
		Carbohidratos	13,03						
		Colesterol	136,8						
Recetas para Almuerzo	N°7. Trucha aromática	Kcal	184,92	Medio seco, al horno					
		Proteínas	22,308						
		Lípidos	10,128						
		Carbohidratos	51,989						
		Colesterol	137,4						

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Merienda	N°1. Barquitos de berenjena	Kcal	268,11	Medio liquido, hervir; medio seco, hornear					
		Proteínas	35,748						
		Lípidos	12,383						
		Carbohidratos	9,875						
		Colesterol	265,885						
Recetas para Merienda	N°2. Festín de colores	Kcal	179,2						
		Proteínas	5,0935						
		Lípidos	1,795						
		Carbohidratos	35,97						
		Colesterol	0						
Recetas para Merienda	N°3. Humitas	Kcal	235,16						
		Proteínas	11,63						
		Lípidos	10,346						

		Carbohidratos	24,785						
		Colesterol	199,885						
Recetas para Merienda	N°4. Caldito de pollo	Kcal	87,4	Medio líquido, hervir					
		Proteínas	12,955						
		Lípidos	1,899						
		Carbohidratos	7,791						
		Colesterol	31,85						
Recetas para Merienda	N°5. Tostadas de requesón y aguacate	Kcal	193,98	Medio seco, hornear					
		Proteínas	6,046						
		Lípidos	13,213						
		Carbohidratos	13,862						
		Colesterol	21,595						
Recetas para Merienda	N°6. Sanduchito de pavo	Kcal	60,99						
		Proteínas	2,121						
		Lípidos	1,126						
		Carbohidratos	10,767						
		Colesterol	23,97						

Recetas para Merienda	N°7. Brocheta de frutas	Kcal	164,55						
		Proteínas	2,603						
		Lípidos	0,525						
		Carbohidratos	37,511						
		Colesterol	32,55						

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Brunch	N°1. Deditos de vegetales y guacamole	Kcal	99						
		Proteínas	1,856						
		Lípidos	4,747						
		Carbohidratos	13,777						
		Colesterol	0						
		Kcal	78,4						

Recetas para Brunch	N°2. Canoas de apio	Proteínas	4,978						
		Lípidos	4,735						
		Carbohidratos	4,748						
		Colesterol	1,35						
Recetas para Brunch	N°3. Huevitos rellenos	Kcal	89,56	Medio liquido, hervir					
		Proteínas	6,646						
		Lípidos	6,641						
		Carbohidratos	4,159						
		Colesterol	192,66						
Recetas para Brunch	N°4. Tostadas a las finas hierbas	Kcal	138,44						
		Proteínas	2,131						
		Lípidos	8,489						
		Carbohidratos	13,745						
		Colesterol	0						
Recetas para Brunch	N°5. Champis rellenos	Kcal	56,14	Medio seco, hornear					
		Proteínas	5,67						
		Lípidos	1,711						

		Carbohidratos	5,015						
		Colesterol	1,35						
Recetas para Brunch	N°6. Yogurt arcoíris	Kcal	141,1						
		Proteínas	6,43						
		Lípidos	1,97						
		Carbohidratos	24,59						
		Colesterol	1,8						
Recetas para Brunch	N°7. Bocaditos de atún	Kcal	114,3						
		Proteínas	8,496						
		Lípidos	2,631						
		Carbohidratos	26,955						
		Colesterol	0						

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Postre	N°1. Panna Cotta	Kcal	210,34	Medio líquido, hervir					
		Proteínas	14,702						
		Lípidos	6,836						
		Carbohidratos	22,597						
		Colesterol	0						
Recetas para Postre	N°2. Heladito caída del sol	Kcal	121						
		Proteínas	2,1						
		Lípidos	2						
		Carbohidratos	27,1						
		Colesterol	0						
Recetas para Postre	N°3. Banana	Kcal	142,67						
		Proteínas	6,973						
		Lípidos	6,662						

		Carbohidratos	17,941						
		Colesterol	1,8						
Recetas para Postre	N°4. Cheesecake con galletas maría	Kcal	254,88						
		Proteínas	13,245						
		Lípidos	15,957						
		Carbohidratos	15,782						
		Colesterol	87,266						
Recetas para Postre	N°5. Vasito de alegría	Kcal	242,5						
		Proteínas	14,033						
		Lípidos	17,231						
		Carbohidratos	8,6						
		Colesterol	0						
Recetas para Postre	N°5. Volován	Kcal	115,25	Medio seco, al horno					
		Proteínas	3,494						
		Lípidos	3,014						
		Carbohidratos	18,904						
		Colesterol	43,633						

Recetas para Postre	N°7. Espumilla	Kcal	29,87						
		Proteínas	1,56						
		Lípidos	0,389						
		Carbohidratos	5,764						
		Colesterol	0						

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				Observaciones
					Excelente	Adecuada pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	
Recetas para Bebidas	N°1. Batido de frutilla	Kcal	262,5						
		Proteínas	14,178						
		Lípidos	9,595						
		Carbohidratos	28,106						
		Colesterol	0						
		Kcal	130,9						

Recetas para Bebidas	N°2. Pera y menta	Proteínas	7,67						
		Lípidos	0,104						
		Carbohidratos	23,874						
		Colesterol	0						
Recetas para Bebidas	N°3. Granizado de manzana	Kcal	30						
		Proteínas	0,13						
		Lípidos	0,085						
		Carbohidratos	6,905						
		Colesterol	0						

Anexo N °4. Fichas de evaluación de (E01)

Véase la entrevista en el siguiente enlace

https://drive.google.com/file/d/1XIVQSN3y4n9roQNOXX_mgZ3Kz_rvKtXo/view?usp=sharing



Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				Observaciones
					Excelente	Adecuada pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	
Recetas para Desayunos	N°1. Huevitos perico	Kcal	150,11	Graso, freír	x				
		Proteínas	7,803						
		Lípidos	6,994						
		Carbohidratos	10,087						
		Colesterol	191,98						
Recetas para Desayunos	N°2. Tortillas de zanahoria amarilla	Kcal	219,1	Cocción en seco, a la plancha	x				
		Proteínas	10,141						
		Lípidos	17,239						
		Carbohidratos	31,042						
		Colesterol	239,981						
Recetas para Desayunos	N°3. Muffins	Kcal	180,3	Medio aéreo, al horno	x				
		Proteínas	9,761						
		Lípidos	7,206						

		Carbohidratos	22,36						
		Colesterol	239,981						
Recetas para Desayunos	Nº4. Pancakes de plátano y canela	Kcal	229,1	Cocción en seco, a la plancha	x				
		Proteínas	12,596						
		Lípidos	21,725						
		Carbohidratos	20,787						
		Colesterol	237,915						
Recetas para Desayunos	Nº5. Gelatina de piña	Kcal	30,46						
		Proteínas	0,335						
		Lípidos	0,062						
		Carbohidratos	6,038						
		Colesterol	0		x				
Recetas para Desayunos	Nº6. Flan	Kcal	205,76	Cocción en seco, a la plancha	x				
		Proteínas	13,259						
		Lípidos	10,163						
		Carbohidratos	12,587						
		Colesterol	191,98						
Recetas para Desayunos	Nº7. Ensalada de quinua	Kcal	253,3	Líquido, hervir	x				
		Proteínas	9,824						
		Lípidos	8,762						
		Carbohidratos	37,52						

		Colesterol	0				
--	--	------------	---	--	--	--	--

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada, pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Almuerzo	N°1. Carne con salsa de Kiwi	Kcal	254,12	Graso, freír	x				cambiar la mantequilla por aceite de girasol
		Proteínas	22,038						
		Lípidos	12,795						
		Carbohidratos	8,494						
		Colesterol	83,9						
Recetas para Almuerzo	N°2. Cremita de champiñones	Kcal	268,55	Medio húmedo, hervir; medio graso, freír				x	aumentar huevo cocido o pollito desmenuzado
		Proteínas	23,227						
		Lípidos	15,017						
		Carbohidratos	53,073						
		Colesterol	0						
Recetas para Almuerzo	N°3. Gazpacho	Kcal	78,83		x				
		Proteínas	2,575						
		Lípidos	1,81						
		Carbohidratos	14,278						

		Colesterol	0						
Recetas para Almuerzo	N°4. Pimientos rellenos	Kcal	259,29	Medio aéreo, hornear; medio graso, freír	x				
		Proteínas	22,6						
		Lípidos	13,819						
		Carbohidratos	11,362						
		Colesterol	66,25						
Recetas para Almuerzo	N°5. Corvina a la plancha en cama de tomate	Kcal	151,12	Medio liquido, baño maría	x				
		Proteínas	20,08						
		Lípidos	4,815						
		Carbohidratos	12,208						
		Colesterol	61						
Recetas para Almuerzo	N°6. Camarón que se duerme	Kcal	153,58	Cocción en seco, a la plancha	x				
		Proteínas	6,007						
		Lípidos	3,499						
		Carbohidratos	13,03						
		Colesterol	136,8						
	N°7. Trucha aromática	Kcal	184,92	Medio seco, al horno	x				
		Proteínas	22,308						

Recetas para Almuerzo	Lípidos	10,128					
	Carbohidratos	51,989					
	Colesterol	137,4					

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Merienda	N°1. Barquitos de berenjena	Kcal	268,11	Medio líquido, hervir; medio seco, hornear	x				
		Proteínas	35,748						
		Lípidos	12,383						
		Carbohidratos	9,875						
		Colesterol	265,885						
Recetas para Merienda	N°2. Festín de colores	Kcal	179,2						
		Proteínas	5,0935						
		Lípidos	1,795						
		Carbohidratos	35,97						
		Colesterol	0						

Recetas para Merienda	N°3. Humitas	Kcal	235,16						aumentar la porción a 80 gr
		Proteínas	11,63						
		Lípidos	10,346						
		Carbohidratos	24,785						
		Colesterol	199,885						
Recetas para Merienda	N°4. Caldito de pollo	Kcal	87,4	Medio líquido, hervir					
		Proteínas	12,955						
		Lípidos	1,899						
		Carbohidratos	7,791						
		Colesterol	31,85						
Recetas para Merienda	N°5. Tostadas de requesón y aguacate	Kcal	193,98	Medio seco, hornear					
		Proteínas	6,046						
		Lípidos	13,213						
		Carbohidratos	13,862						
		Colesterol	21,595						
		Kcal	60,99						x

Recetas para Merienda	N°6. Sanduchito de pavo	Proteínas	2,121						revisar el tipo de pan, pan moderna
		Lípidos	1,126						
		Carbohidratos	10,767						
		Colesterol	23,97						
Recetas para Merienda	N°7. Brocheta de frutas	Kcal	164,55						aperitivo para la merienda, peligro de descompensación, añadir salvado de trigo
		Proteínas	2,603						
		Lípidos	0,525						
		Carbohidratos	37,511						
		Colesterol	32,55						
					x				

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Brunch	N°1. Deditos de vegetales y guacamole	Kcal	99		x				
		Proteínas	1,856						
		Lípidos	4,747						
		Carbohidratos	13,777						
		Colesterol	0						
Recetas para Brunch	N°2. Canoas de apio	Kcal	78,4		x				
		Proteínas	4,978						
		Lípidos	4,735						
		Carbohidratos	4,748						
		Colesterol	1,35						
	N°3. Huevitos rellenos	Kcal	89,56		x				acompañar con una fruta (3
		Proteínas	6,646						

Recetas para Brunch		Lípidos	6,641	Medio líquido, hervir					fresas) mango, melón
		Carbohidratos	4,159						
		Colesterol	192,66						
Recetas para Brunch	N°4. Tostadas a las finas hierbas	Kcal	138,44						
		Proteínas	2,131						
		Lípidos	8,489						
		Carbohidratos	13,745						
		Colesterol	0						
Recetas para Brunch	N°5. Champis rellenos	Kcal	56,14	Medio seco, hornear					complementar con fruta
		Proteínas	5,67						
		Lípidos	1,711						
		Carbohidratos	5,015						
		Colesterol	1,35						
Recetas para Brunch	N°6. Yogurt arcoíris	Kcal	141,1						quitar las moras
		Proteínas	6,43						
		Lípidos	1,97						
		Carbohidratos	24,59						

		Colesterol	1,8						
Recetas para Brunch	N°7. Bocaditos de atún	Kcal	114,3						
		Proteínas	8,496						
		Lípidos	2,631						
		Carbohidratos	26,955						
		Colesterol	0		x				

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Postre	N°1. Panna Cotta	Kcal	210,34	Medio líquido, hervir	x				
		Proteínas	14,702						
		Lípidos	6,836						
		Carbohidratos	22,597						
		Colesterol	0						
Recetas para Postre	N°2. Heladito caída del sol	Kcal	121		x				
		Proteínas	2,1						
		Lípidos	2						
		Carbohidratos	27,1						
		Colesterol	0						
Recetas para Postre	N°3. Banana	Kcal	142,67		x				
		Proteínas	6,973						
		Lípidos	6,662						

		Carbohidratos	17,941						
		Colesterol	1,8						
Recetas para Postre	N°4. Cheesecake con galletas maría	Kcal	254,88	x					bajar la porción
		Proteínas	13,245						
		Lípidos	15,957						
		Carbohidratos	15,782						
		Colesterol	87,266						
Recetas para Postre	N°5. Vasito de alegría	Kcal	242,5	x					reducir porción a 100
		Proteínas	14,033						
		Lípidos	17,231						
		Carbohidratos	8,6						
		Colesterol	0						
Recetas para Postre	N°5. Volován	Kcal	115,25	x	Medio seco, al horno				
		Proteínas	3,494						
		Lípidos	3,014						
		Carbohidratos	18,904						
		Colesterol	43,633						

Recetas para Postre	N°7. Espumilla	Kcal	29,87						
		Proteínas	1,56						
		Lípidos	0,389						
		Carbohidratos	5,764						
		Colesterol	0		x				

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada, pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Bebidas	N°1. Batido de frutilla	Kcal	262,5	x					
		Proteínas	14,178						
		Lípidos	9,595						
		Carbohidratos	28,106						
		Colesterol	0						
Recetas para Bebidas	N°2. Pera y menta	Kcal	130,9	x					
		Proteínas	7,67						
		Lípidos	0,104						
		Carbohidratos	23,874						
		Colesterol	0						
Recetas para Bebidas	N°3. Granizado de manzana	Kcal	30	x					
		Proteínas	0,13						
		Lípidos	0,085						

	Carbohidratos	6,905					
	Colesterol	0					

Anexo 5. Fichas de evaluación (E02)

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada, pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Desayunos	N°1. Huevitos perico	Kcal	150,11	Graso, freír	x				
		Proteínas	7,803						
		Lípidos	6,994						
		Carbohidratos	10,087						
		Colesterol	191,98						
Recetas para Desayunos	N°2. Tortillas de zanahoria amarilla	Kcal	228,68	Cocción en seco, a la plancha	x				
		Proteínas	8,78						
		Lípidos	9,0141						
		Carbohidratos	30,9199						
		Colesterol	191,9852						

Recetas para Desayunos	N°3. Muffins	Kcal	180,3	Medio aéreo, al horno	x				
		Proteínas	9,761						
		Lípidos	7,206						
		Carbohidratos	22,36						
		Colesterol	239,981						
Recetas para Desayunos	N°4. Pancakes de plátano y canela	Kcal	219,06	Cocción en seco, a la plancha	x				
		Proteínas	8,5312						
		Lípidos	12,704						
		Carbohidratos	20,3924						
		Colesterol	199,88						
Recetas para Desayunos	N°5. Gelatina de piña	Kcal	30,46		x				
		Proteínas	0,335						
		Lípidos	0,062						
		Carbohidratos	6,038						
		Colesterol	0						
	N°6. Flan	Kcal	205,76		x				
		Proteínas	13,259						

Recetas para Desayunos		Lípidos	10,163	Cocción en seco, a la plancha					
		Carbohidratos	12,587						
		Colesterol	191,98						
Recetas para Desayunos	N°7. Ensalada de quinua	Kcal	253,3	Líquido, hervir					
		Proteínas	9,824						
		Lípidos	8,762						
		Carbohidratos	37,52						
		Colesterol	0						

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Almuerzo	N°1. Carne con salsa de Kiwi	Kcal	207,72	Graso, freír	x				
		Proteínas	21,9528						
		Lípidos	9,685						
		Carbohidratos	8,4848						
		Colesterol	62						
Recetas para Almuerzo	N°2. Cremita de champiñones	Kcal	374,25	Medio húmedo, hervir; medio graso, freír	x				
		Proteínas	46,63						
		Lípidos	18,3145						
		Carbohidratos	53,43						
		Colesterol	63,7						
Recetas para Almuerzo	N°3. Gazpacho	Kcal	78,83		x				
		Proteínas	2,575						
		Lípidos	1,81						

		Carbohidratos	14,278						
		Colesterol	0						
Recetas para Almuerzo	N°4. Pimientos rellenos	Kcal	259,29	Medio aéreo, hornear; medio graso, freír	x				
		Proteínas	22,6						
		Lípidos	13,819						
		Carbohidratos	11,362						
		Colesterol	66,25						
Recetas para Almuerzo	N°5. Corvina a la plancha en cama de tomate	Kcal	151,12	Medio líquido, baño maría	x				
		Proteínas	20,08						
		Lípidos	4,815						
		Carbohidratos	12,208						
		Colesterol	61						
Recetas para Almuerzo	N°6. Camarón que se duerme	Kcal	164,18	Cocción en seco, a la plancha	x				
		Proteínas	6,18						
		Lípidos	3,59						
		Carbohidratos	13,03						
		Colesterol	152						

Recetas para Almuerzo	N°7. Trucha aromática	Kcal	214,52	Medio seco, al horno	x				
		Proteínas	26,46						
		Lípidos	11,4502						
		Carbohidratos	63,5899						
		Colesterol	167,8						

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada, pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Merienda	N°1. Barquitos de berenjena	Kcal	268,11	Medio líquido, hervir; medio seco, hornear	x				
		Proteínas	35,748						
		Lípidos	12,383						
		Carbohidratos	9,875						
		Colesterol	265,885						
Recetas para Merienda	N°2. Festín de colores	Kcal	212,85		x				
		Proteínas	8,3635						
		Lípidos	2,855						
		Carbohidratos	38,7505						
		Colesterol	0						
Recetas para Merienda	N°3. Humitas	Kcal	235,16		x				
		Proteínas	11,63						
		Lípidos	10,346						

		Carbohidratos	24,785						
		Colesterol	199,885						
Recetas para Merienda	N°4. Caldito de pollo	Kcal	87,4	Medio líquido, hervir	x				
		Proteínas	12,955						
		Lípidos	1,899						
		Carbohidratos	7,791						
		Colesterol	31,85						
Recetas para Merienda	N°5. Tostadas de requesón y aguacate	Kcal	193,98	Medio seco, hornear	x				
		Proteínas	6,046						
		Lípidos	13,213						
		Carbohidratos	13,862						
		Colesterol	21,595						
Recetas para Merienda	N°6. Sanduchito de pavo	Kcal	156,89		x				
		Proteínas	5,493						
		Lípidos	3,0044						
		Carbohidratos	27,1857						
		Colesterol	66,45						

Recetas para Merienda	N°7. Brocheta de frutas	Kcal	272,6						
		Proteínas	8,7505						
		Lípidos	2,3375						
		Carbohidratos	54,1905						
		Colesterol	32,55		x				

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada, pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Brunch	N°1. Deditos de vegetales y guacamole	Kcal	99		x				
		Proteínas	1,856						
		Lípidos	4,747						
		Carbohidratos	13,777						
		Colesterol	0						
Recetas para Brunch	N°2. Canoas de apio	Kcal	135,6						
		Proteínas	6,377						
		Lípidos	8,158						
		Carbohidratos	10,966						
		Colesterol	8,158						
Recetas para Brunch	N°3. Huevitos rellenos	Kcal	141,56	Medio líquido, hervir	x				
		Proteínas	6,9062						
		Lípidos	5,8116						

		Carbohidratos	17,9694						
		Colesterol	192,6602						
Recetas para Brunch	N°4. Tostadas a las finas hierbas	Kcal	126,64	Medio seco, hornear	x				
		Proteínas	1,7714						
		Lípidos	8,4344						
		Carbohidratos	11,2954						
		Colesterol	0						
Recetas para Brunch	N°5. Champis rellenos	Kcal	131,82	Medio seco, hornear	x				
		Proteínas	22,409						
		Lípidos	4,0662						
		Carbohidratos	5,2859						
		Colesterol	46,85						
Recetas para Brunch	N°6. Yogurt arcoiris	Kcal	133,55		x				
		Proteínas	6,32						
		Lípidos	2,01						
		Carbohidratos	22,635						
		Colesterol	1,125						

Recetas para Brunch	N°7. Bocaditos de atún	Kcal	114,3						
		Proteínas	8,496						
		Lípidos	2,631						
		Carbohidratos	26,955						
		Colesterol	0		x				

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada, pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Postre	N°1. Panna Cotta	Kcal	210,34	Medio líquido, hervir		x			
		Proteínas	14,702						
		Lípidos	6,836						
		Carbohidratos	22,597						
		Colesterol	0						
Recetas para Postre	N°2. Heladito caída del sol	Kcal	121			x			
		Proteínas	2,1						
		Lípidos	2						
		Carbohidratos	27,1						
		Colesterol	0						
Recetas para Postre	N°3. Banana	Kcal	142,67			x			
		Proteínas	6,973						
		Lípidos	6,662						

		Carbohidratos	17,941						
		Colesterol	1,8						
Recetas para Postre	N°4. Cheesecake con galletas maría	Kcal	214,48			x			
		Proteínas	11,562						
		Lípidos	13,76						
		Carbohidratos	12,032						
		Colesterol	87,266						
Recetas para Postre	N°5. Vasito de alegría	Kcal	175,7			x			
		Proteínas	9,914						
		Lípidos	12,21						
		Carbohidratos	7,2						
		Colesterol	0						
Recetas para Postre	N°5. Volován	Kcal	115,25	Medio seco, al horno		x			
		Proteínas	3,494						
		Lípidos	3,014						
		Carbohidratos	18,904						
		Colesterol	43,633						

Recetas para Postre	N°7. Espumilla	Kcal	41,75						
		Proteínas	1,56						
		Lípidos	0,389						
		Carbohidratos	5,764						
		Colesterol	0			x			

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada, pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Bebidas	N°1. Batido de frutilla	Kcal	159,4		X				
		Proteínas	9,796						
		Lípidos	4,96						
		Carbohidratos	3,606						
		Colesterol	19,2						
Recetas para Bebidas	N°2. Pera y menta	Kcal	130,9		X				
		Proteínas	7,67						
		Lípidos	0,104						
		Carbohidratos	23,874						
		Colesterol	0						
Recetas para Bebidas	N°3. Granizado	Kcal	30		X				
		Proteínas	0,13						
		Lípidos	0,085						

	de	Carbohidratos	6,905					
	manzana	Colesterol	0					

Anexo 6. Fichas de evaluación (E03)

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada, pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Desayunos	Nº1. Huevitos perico	Kcal	150,11	Graso, freír	x				
		Proteínas	7,803						
		Lípidos	6,994						
		Carbohidratos	10,087						
		Colesterol	191,98						
	Nº2. Tortillas	Kcal	228,68		x				
		Proteínas	8,78						

Recetas para Desayunos	de zanahoria amarilla	Lípidos	9,0141	Cocción en seco, a la plancha					
		Carbohidratos	30,9199						
		Colesterol	191,9852						
Recetas para Desayunos	N°3. Muffins	Kcal	180,3	Medio aéreo, al horno	x				
		Proteínas	9,761						
		Lípidos	7,206						
		Carbohidratos	22,36						
		Colesterol	239,981						
Recetas para Desayunos	N°4. Pancakes de plátano y canela	Kcal	219,06	Cocción en seco, a la plancha	x				
		Proteínas	8,5312						
		Lípidos	12,704						
		Carbohidratos	20,3924						
		Colesterol	199,88						
Recetas para Desayunos	N°5. Gelatina de piña	Kcal	30,46		x				
		Proteínas	0,335						
		Lípidos	0,062						
		Carbohidratos	6,038						

		Colesterol	0						
Recetas para Desayunos	N°6. Flan	Kcal	205,76	Cocción en seco, a la plancha	x				
		Proteínas	13,259						
		Lípidos	10,163						
		Carbohidratos	12,587						
		Colesterol	191,98						
Recetas para Desayunos	N°7. Ensalada de quinua	Kcal	253,3	Líquido, hervir	x				
		Proteínas	9,824						
		Lípidos	8,762						
		Carbohidratos	37,52						
		Colesterol	0						

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada, pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Almuerzo	N°1. Carne con salsa de Kiwi	Kcal	207,72	Graso, freír	x				
		Proteínas	21,9528						
		Lípidos	9,685						
		Carbohidratos	8,4848						
		Colesterol	62						
Recetas para Almuerzo	N°2. Cremita de champiñones	Kcal	374,25	Medio húmedo, hervir; medio graso, freír	x				
		Proteínas	46,63						
		Lípidos	18,3145						
		Carbohidratos	53,43						
		Colesterol	63,7						
Recetas para Almuerzo	N°3. Gazpacho	Kcal	78,83		x				
		Proteínas	2,575						
		Lípidos	1,81						

		Carbohidratos	14,278						
		Colesterol	0						
Recetas para Almuerzo	N°4. Pimientos rellenos	Kcal	259,29	Medio aéreo, hornear; medio graso, freír	x				
		Proteínas	22,6						
		Lípidos	13,819						
		Carbohidratos	11,362						
		Colesterol	66,25						
Recetas para Almuerzo	N°5. Corvina a la plancha en cama de tomate	Kcal	151,12	Medio líquido, baño maría	x				
		Proteínas	20,08						
		Lípidos	4,815						
		Carbohidratos	12,208						
		Colesterol	61						
Recetas para Almuerzo	N°6. Camarón que se duerme	Kcal	164,18	Cocción en seco, a la plancha	x				
		Proteínas	6,18						
		Lípidos	3,59						
		Carbohidratos	13,03						
		Colesterol	152						

Recetas para Almuerzo	N°7. Trucha aromática	Kcal	214,52	Medio seco, al horno	x				
		Proteínas	26,46						
		Lípidos	11,4502						
		Carbohidratos	63,5899						
		Colesterol	167,8						

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada, pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Merienda	N°1. Barquitos de berenjena	Kcal	268,11	Medio líquido, hervir; medio seco, hornear	x				
		Proteínas	35,748						
		Lípidos	12,383						
		Carbohidratos	9,875						
		Colesterol	265,885						
		Kcal	212,85		x				

Recetas para Merienda	N°2. Festín de colores	Proteínas	8,3635						
		Lípidos	2,855						
		Carbohidratos	38,7505						
		Colesterol	0						
Recetas para Merienda	N°3. Humitas	Kcal	235,16						
		Proteínas	11,63						
		Lípidos	10,346						
		Carbohidratos	24,785						
		Colesterol	199,885		x				
Recetas para Merienda	N°4. Caldito de pollo	Kcal	87,4	Medio líquido, hervir					
		Proteínas	12,955						
		Lípidos	1,899						
		Carbohidratos	7,791						
		Colesterol	31,85			x			
Recetas para Merienda	N°5. Tostadas de	Kcal	193,98	Medio seco, hornear					
		Proteínas	6,046						
		Lípidos	13,213			x			

	requesón y aguacate	Carbohidratos	13,862						
		Colesterol	21,595						
Recetas para Merienda	N°6. Sanduchito de pavo	Kcal	156,89						
		Proteínas	5,493						
		Lípidos	3,0044						
		Carbohidratos	27,1857						
		Colesterol	66,45		x				
Recetas para Merienda	N°7. Brocheta de frutas	Kcal	272,6						
		Proteínas	8,7505						
		Lípidos	2,3375						
		Carbohidratos	54,1905						
		Colesterol	32,55		x				

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Brunch	N°1. Deditos de vegetales y guacamole	Kcal	99		x				
		Proteínas	1,856						
		Lípidos	4,747						
		Carbohidratos	13,777						
		Colesterol	0						
Recetas para Brunch	N°2. Canoas de apio	Kcal	135,6		x				
		Proteínas	6,377						
		Lípidos	8,158						
		Carbohidratos	10,966						
		Colesterol	8,158						
Recetas para Brunch	N°3. Huevitos rellenos	Kcal	141,56	Medio líquido, hervir	x				
		Proteínas	6,9062						
		Lípidos	5,8116						

		Carbohidratos	17,9694						
		Colesterol	192,6602						
Recetas para Brunch	N°4. Tostadas a las finas hierbas	Kcal	126,64	Medio seco, hornear	x				
		Proteínas	1,7714						
		Lípidos	8,4344						
		Carbohidratos	11,2954						
		Colesterol	0						
Recetas para Brunch	N°5. Champis rellenos	Kcal	131,82	Medio seco, hornear	x				
		Proteínas	22,409						
		Lípidos	4,0662						
		Carbohidratos	5,2859						
		Colesterol	46,85						
Recetas para Brunch	N°6. Yogurt arcoiris	Kcal	133,55		x				
		Proteínas	6,32						
		Lípidos	2,01						
		Carbohidratos	22,635						
		Colesterol	1,125						

Recetas para Brunch	N°7. Bocaditos de atún	Kcal	114,3						
		Proteínas	8,496						
		Lípidos	2,631						
		Carbohidratos	26,955						
		Colesterol	0		x				

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada, pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Postre	N°1. Panna Cotta	Kcal	210,34	Medio líquido, hervir					
		Proteínas	14,702						
		Lípidos	6,836						
		Carbohidratos	22,597						
		Colesterol	0		x				
		Kcal	121		x				

Recetas para Postre	N°2. Heladito caída del sol	Proteínas	2,1					
		Lípidos	2					
		Carbohidratos	27,1					
		Colesterol	0					
Recetas para Postre	N°3. Banana	Kcal	142,67					
		Proteínas	6,973					
		Lípidos	6,662					
		Carbohidratos	17,941					
		Colesterol	1,8		x			
Recetas para Postre	N°4. Cheesecake con galletas maría	Kcal	214,48					
		Proteínas	11,562					
		Lípidos	13,76					
		Carbohidratos	12,032					
		Colesterol	87,266		x			
Recetas para Postre	N°5. Vasito de alegría	Kcal	175,7					
		Proteínas	9,914					
		Lípidos	12,21		x			

		Carbohidratos	7,2						
		Colesterol	0						
Recetas para Postre	N°5. Volován	Kcal	115,25	Medio seco, al horno	x				
		Proteínas	3,494						
		Lípidos	3,014						
		Carbohidratos	18,904						
		Colesterol	43,633						
Recetas para Postre	N°7. Espumilla	Kcal	41,75						
		Proteínas	1,56						
		Lípidos	0,389						
		Carbohidratos	5,764						
		Colesterol	0		x				

Tiempo de comida	Recetas:	Componentes	Valoración nutricional	Método o técnica de preparación	Evaluación de recetas				
					Excelente	Adecuada, pero con moderación	Poco adecuada, frecuencia limitada	No aprobada	Observaciones
Recetas para Bebidas	N°1. Batido de frutilla	Kcal	159,4		X				
		Proteínas	9,796						
		Lípidos	4,96						
		Carbohidratos	3,606						
		Colesterol	19,2						
Recetas para Bebidas	N°2. Pera y menta	Kcal	130,9		X				
		Proteínas	7,67						
		Lípidos	0,104						
		Carbohidratos	23,874						
		Colesterol	0						
Recetas para Bebidas	N°3. Granizado	Kcal	30		X				
		Proteínas	0,13						
		Lípidos	0,085						

	de	Carbohidratos	6,905					
	manzana	Colesterol	0					

Anexo N °7. Recetario



DEDICATORIA

A los cientos de familias ecuatorianas que tienen hijos con diabetes que me inspiraron para descubrir nuevos platillos acordes a las necesidades nutricionales de los niños con esta enfermedad, brindándoles alimentos nutritivos, llamativos y divertidos, para así ayudar a mejorar su calidad de vida.

La tranquilidad y el impulso que me brindó mi familia, el esfuerzo que hizo mi madre Julieta en estos difíciles momentos de pandemia, siempre a mi lado deseándome lo mejor y dándome fuerzas para seguir adelante, mi abuelita Teresita siempre al frente contándome sus innumerables experiencias, dándome consejos para ser mejor y ser alguien de provecho en la vida, demostrándome que sin esfuerzo no se logra nada. No puedo dejar de agradecer a Pao por siempre estar para mí en momentos buenos y malos, dándome ideas y palabras de aliento para continuar con mi cometido, mi compañera de desvelos, corazón y vida.

El apoyo incondicional de la Nutricionista Marjorie Quishpe con la información brindada en las entrevistas y evaluación de recetas.

A la paciencia y esfuerzo de la editora Alessis Alianza que me ayudó con la diagramación, diseño e ilustraciones, aportándome con ideas nuevas para mejorar la imagen del recetario.



II

II

II

LAS PREPARACIONES QUE CONTIENE ESTE RECETARIO SON PARA USO EXCEPCIONAL. ES DECIR QUE SE PUEDEN USAR DE 2 A 3 VECES POR SEMANA PARA EVITAR LA MONOTONIA EN LA ALIMENTACION DEL NIÑO.



LOS DATOS NUTRICIONALES SE ENCUENTRAN DETALADAS DE FORMA GENERAL Y ESPECIFICA EN CADA RECETA PARA PODER CALCULAR LOS CARBOHIDRATOS QUE PUEDE CONSUMIR EL NIÑO DEPENDIENDO DE LA HORA DEL DIA O LA RECETA A PREPARAR.

INTENTA COCINAR ESTAS RECETAS CON TUS HIJO/A HAZ QUE LA HORA DE COMER SEA ESPERADA Y ESPECIAL CON ESTAS PREPARACIONES DIVERTIDAS Y VARIADAS.



Nutrición y diversión para niños con diabetes

INTRODUCCIÓN

EN LA AMPLIA HISTORIA DEL ECUADOR, SE OBSERVA LO RICA QUE ES LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA, LLENA DE SABOR Y DIVERSIDAD, PERO EN LA MAYORÍA DE PLATILLOS SE CONTEMPLA LA UTILIZACIÓN PREDOMINANTE DE LOS CARBOHIDRATOS LO CUAL ES ALGO FUNDAMENTAL EL TENER CONTROL EN PACIENTES CON DIABETES, YA QUE EL EXCESO DE LOS MISMOS PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LA SALUD Y PEOR AUN EN NIÑOS.

SE NECESITA ENTENDER LOS APORTES NUTRICIONALES DE CADA UNO DE LOS INGREDIENTES QUE SE UTILIZA EN LOS PLATILLOS PARA EVITAR CAUSAR DAÑO COMO HIPERGLUCEMIAS O HIPOGLUCEMIAS, POR ELLO CADA UNA DE LAS RECETAS VA ACOMPAÑADA CON DOS CUADROS DE VALORES NUTRICIONALES, UNO GENERAL POR CADA LA RECETA Y UNO ESPECIFICANDO CUANTO APORTA CADA INGREDIENTE A UTILIZAR EN LA PREPARACIÓN.



CONTENIDO

1 DESAYUNOS

Ensalada de quinoa	1
Flan	3
Gelatina de piña	5
Huevito perico	7
Tortillitas de zanahoria amarilla	9
Muffins	11
Pancakes de plátano y canela	13

2 ALMUERZOS

Filete de res	17
Cremita de champiñones	19
Gazpacho	21
Pimientos rellenos	23
Corvina al vapor en cama de tomate	25
Camarón que se duerme	27
Trucha aromática	29

3 MERIENDAS

Barquitos de berenjena	33
Festín de colores	35
Humitas	37
Caldito de pollo para noches de frío	39
Tostadas de requesón y aguacate	41
Sanduchito de pavo	43
Brochetas de felicidad	45

4 BRUNCH

Deditos de vegetales y guacamole	49
Canoas de apio	51
Huevitos rellenos	53
Tostadas a las finas hierbas	55
Champis rellenos	57
Yogurt arcoíris	59
Bocaditos de atún	61

5 POSTRES

Panna Cotta de mora	65
Helado caída del sol	67
Banana	69
Cheesecake con galletas Maria	71
Vasito de alegría	73
Volován para el alma	75
Espumilla	77

3 BEBIDAS Y TÉS

Batido de frutilla	81
Batido de pera y menta	83
Granizado de manzana	85
Té de insulina	87
Té de moringa	88
Té de canela	89
Té de salvia	90
Manzanilla y canela	91

DESAYUNOS



Nutrición y diversión para niños con diabetes

ENSALADA DE QUINOA

Porción: 1
Peso de porción: 131 gr

INGREDIENTES

- 40 Gr Quinoa
- 10 Gr Almendras
- 30 Gr Berros
- 3 U Uvas
- 1 U Pera
- 1 Ml Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

1. En una olla pequeña hervir 3 tazas de agua y cocinar la quinoa durante 20 minutos.
2. Una vez este cocinada la quinoa escurrir.
3. Cortar las almendras finamente.
4. En otra olla hervir agua y cocinar los berros en agua a punto de ebullición durante 3 minutos y asustar.
5. Cortar las uvas a la mitad y retirar las pepas, reservar.
6. La pera pelar y cortar en cubos.
7. Mezclar todos los ingredientes en un bol, condimentar y servir

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Asustar: Añadir un líquido frío a una preparado en ebullición para que deje de hacerlo



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que la Quinoa es un súper alimento?

Es un alimento rico en proteínas, contienen Omega 3, Omega 6 y Omega 9 para contrarrestar el colesterol, aporta energía y fibra dietética.

Kcal	253,3
P	9,824
L	8,762
G.H.	37,52
Colesterol	0

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Quinoa	159,6	6,6	2,52	27,6	0	40
Almendras	58,1	2,194	5,062	1,2	0	10
Berros	6,6	0,84	0,12	0,99	0	30
Pera	29	0,19	0,06	7,73	0	50
Aceite de oliva	0	0	1	0	0	1

FLAN

Porción: 2
Peso de porción: 73,5 gr

INGREDIENTES

- 100 Ml Leche descremada
- 1 U Huevo
- 3 Ml Edulcorante líquido

PROCEDIMIENTO

1. En un bol o tazón batir el huevo enérgicamente.
2. Añadir la leche junto con el edulcorante o el azúcar y mezclar bien.
3. Vaciar la mezcla en el recipiente que desee preparar el flan.
4. Cocinar a baño maría durante 20 a 30 minutos.
5. Dejar que se enfríe la preparación y meter a la nevera.

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Baño María: Cocer lentamente un preparado introducido en un recipiente rodeado de agua, sin que llegue al punto de ebullición



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

El flan se origino en la época romana gracias a la domesticación de las gallinas, creando nuevas recetas con huevo, se popularizo tanto que ahora es un postre conocido mundialmente

Kcal	205,76
P	13,2592
L	10,1636
C.H.	12,5874
Colesterol	191,9852

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Leche descremada	126	7,75	5,25	12	0	100
Huevo	67,76	5,4252	4,9016	0,4884	191,9852	44
edulcorante	12	0,084	0,012	0,099	0	3

GELATINA DE PIÑA

Porción: 1
Peso de porción: 54 gr

INGREDIENTES

- 40 Gr Piña
- 10 Ml Jugo de naranja
- 1 Sobre Edulcorante liquido
- 1/2 Sobre Gelatina sin sabor

PROCEDIMIENTO

1. Cortar la piña en cubos pequeños.
2. Exprimir las naranjas y mezclar el zumo con el edulcorante.
3. Disolver la gelatina en un poco de agua, una vez este dura la gelatina, meter al microondas durante 10 segundos.
4. Mezclar la gelatina con el jugo de naranja y añadir un poco de agua para aclarar el jugo.
5. En un molde o vaso poner los cubos de piña y el zumo de naranja.
6. Refrigerar.



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

La piña pesar de ser una fruta bastante dulce contiene pocas calorías es baja en sodio y no tiene colesterol, aporta fibra y vitamina C.

Kcal	30,46
P	0,335
L	0,062
C.H.	6,038
Colesterol	0

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Piña	20,4	0,212	0,044	4,6	0	40
Naranja	4,2	0,059	0,014	0,985	0	10
Edulcorante	4	0,028	0,004	0,033	0	1
Gelatina sin sabor	1,86	0,036	0	0,42	0	3



HUEVITO PERICO

Porción: 1
Peso de porción: 205 gr

INGREDIENTES

1 U Huevo
15 Ml Leche descremada
¼ U Pimiento rojo
¼ U Cebolla paitaña
¼ U Tomate riñón

PROCEDIMIENTO

1. En un plato sopero colocar el huevo y la leche y batir con ayuda de un tenedor, añadir una pizca de sal y pimienta.
2. Picar el pimiento y cebolla en brunoise, el tomate en cubos.
3. En una sartén colocar el aceite y sofreír los vegetales.
4. Añadir el huevo a la sartén.
5. Con ayuda de una cuchara de madera no dejar de mover hasta que el huevo este listo.

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Brunoise: cubos de 3mm x3mm



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

El huevo aporta con mucha proteína, favoreciendo el crecimiento y desarrollo muscular

Kcal	150,11
P	7,8037
L	6,9941
C.H.	10,0874
Colesterol	191,9852

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Huevo	67,76	5,4252	4,9016	0,4884	191,9852	44
Leche descremada	18,9	1,1625	0,7875	1,8	0	15
Pimiento rojo	35,1	0,24	0,12	1,59	0	30
Cebolla Paitaña	15,75	0,36	0,045	3,465	0	45
Tomate riñón	12,6	0,616	0,14	2,744	0	70
Aceite de oliva	0	0	1	0	0	1

Nutrición y diversión para niños con diabetes

TORTILLITAS DE ZANAHORIA AMARILLA

Porción: 3
Peso de porción: 91 gr

INGREDIENTES

- 1 U Zanahoria
- 1 U Huevo
- 10 Gr Harina
- ¼ Cucharadita Orégano
- ¼ Cucharadita Sal
- 3 Ml Aceite de girasol

PROCEDIMIENTO

1. Pelar la zanahoria y rallar la zanahoria lo mas fino posible.
2. En un bol batir el huevo y añadir la zanahoria rallada, la harina, orégano y sal, mezclar bien..
3. Calentar una sartén con un poco de aceite de oliva e ir añadiendo la mezcla de acuerdo al tamaño que se desee.

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

En el 3000 a.c las zanahorias eran purpuras por dentro y anaranjadas por fuera y se empezaron a cultivar en el actual Afganistán.

Kcal	228,68
P	8,7852
L	9,0141
C.H.	30,9199
Colesterol	191,9852

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Huevo	67,76	5,4252	4,9016	0,4884	191,9852	44
Zanahoria	82	1,86	0,48	19,16	0	200
Harina	37,1	0,95	0,12	8,05	0	10
Oregano	15,3	0,55	0,5125	3,2215	0	5
Aceite de girasol	26,52	0	3	0	0	3

MUFFINS

Porción: 3
Peso de porción: 85 gr

INGREDIENTES

2 U Espárragos
1 U Zanahoria
1 U Cebolla Paiteña
¼ cucharadita Tomillo
1 U Huevo
2 Gr Sal

PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el horno a 170°C
2. Pelar la zanahoria y los espárragos y trocearlos en partes pequeñas.
3. La cebolla paiteña picarla en fine brunoise.
4. Batir los huevos en un bol añadir las verduras, tomillo y la pizca de sal.
5. En moldes para muffins poner pequeñas porciones y horneas durante 20 a 25 mins

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Fine Brunoise: cubos de 1,5mm x1,5mm



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

Es una receta originaria de estados unidos en 1703, se calcula que los americanos gastan mas de mil millones de dólares al año en muffins

Kcal 163,36
P 8,4052
L 5,9806
C.H. 22,2464
Colesterol 191,9852

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Huevo	67,76	5,4252	4,9016	0,4884	191,9852	44
Espárragos	6	0,66	0,036	1,164	0	30
Zanahoria	41	0,93	0,24	9,58	0	100
Cebolla Paiteña	21	0,48	0,06	4,62	0	60
Tomillo	27,6	0,91	0,743	6,394	0	10

PANCAKES DE PLÁTANO Y CANELA

Porción: 3
Peso de porción: 26 gr

INGREDIENTES

- 1 U Platano maduro
- 1 U Huevos
- 10 Gr Canela en polvo
- 10 Gr Queso mozzarella
- 10 Ml Aceite de girasol

PROCEDIMIENTO

1. Aplastar el plátano maduro con ayuda de un tenedor hasta obtener un puré.
2. Añadir los huevos y una pizca de canela en polvo y mezclar hasta unificar los ingredientes.
3. Cortar el queso mozzarella en cubos .
4. Calentar una sartén con un poco de aceite de oliva y proceder a poner pequeñas porciones de la mezcla del plátano maduro.
5. En la mitad de la mezcla poner un cubo de queso.
6. Dorar por ambos lados

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Majar: Machacar en un mortero
Cubos: corte en cubo de 2 cm x 2 cm



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

En la antigua Francia se pedía un deseo mientras cocinabas un Pancake

Kcal	219,06
P	8,5312
L	12,7046
C.H.	20,3924
Colesterol	199,8852

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Huevo	67,76	5,4252	4,9016	0,4884	191,9852	44
Platano maduro	51	0,5	0,25	11,7	0	50
Canela en polvo	26,1	0,389	0,318	7,985	0	10
Queso mozzarella	30	2,217	2,235	0,219	7,9	10
Aceite de girasol	44,2	0	5	0	0	5

ALMUERZOS



Nutrición y diversión para niños con diabetes

FILETE DE RES CON SALSA DE KIWY Y VERDURAS

Porción: 1
Peso de porción: 221 gr

INGREDIENTES

100 Gr Carne magra de res
1 U Kiwi
1 U Diente de ajo
3 Ml Aceite de girasol
½ cucharada Puré de tomate
¼ U Pimiento amarillo
¼ U Pimiento rojo
1 U Hoja de lechuga
¼ cucharadita azúcar

PROCEDIMIENTO

1. Pelar el kiwi y licuar.
2. Calentar una sartén con la mantequilla y saltear la carne por ambos lados y reservar.
3. En la sartén de la cocción de la carne desglasar con el kiwi licuado a fuego bajo.
4. Aplastar el diente de ajo y añadir a la cocción de la sartén, añadir el tomate triturado, azúcar y salpimentar, cocinar durante 10 minutos.
5. Retirar del fuego.
6. Con el pimiento rojo y amarillo picar en juliana fina.
7. Servir la carne con la salsa de kiwi y los pimientos sobre la hoja de lechuga crespita.

17 Almuerzos

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Juliana fina: corte alargado de 5cm de largo y 1.5mm x 1.5 mm por lado

Saltear: Cocinar un alimento en una pequeña cantidad de grasa a fuego violento para que se queden jugosos por dentro y dorados por fuera



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

El kiwi es la fruta perfecta en la actualidad ya que ayuda a librarse del estrés, ansiedad y nerviosismo.

Kcal	207,72
P	21,9528
L	9,685
G.H.	8,4848
Colesterol	62

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Carne magra de res	140	20,9	6,3	0	62	100
Kiwi	16,75	0,25	0,1	3,725	0	25
Ajo	4,47	0,1908	0,015	0,9918	0	3
Aceite de girasol	27	0	3	0	0	3
Tomate riñon	2,7	0,132	0,03	0,588	0	15
Pimiento amarillo	8,4	0,24	0,12	1,59	0	30
Pimiento rojo	8,4	0,24	0,12	1,59	0	30
Lechuga crespita	2,1	0,135	0,021	0,4455	0	15

Nutrición y diversión para niños con diabetes

CREMITA DE CHAMPINONES

Porción: 1
Peso de porción: 363 gr

INGREDIENTES

100 Gr Champiñones
1 U Cebolla paitaña
130 Ml Fondo de pollo
25 Ml Leche descremada
3 Ml Aceite de girasol
¼ U Pechuga de pollo

PROCEDIMIENTO

1. Cortar los champiñones en lonjas delgadas y la cebolla en brunoise.
2. Con el aceite de canola sofreír la cebolla a fuego bajo, cuando la cebolla este cristalizada añadir los champiñones y pedacitos de pechuga.
3. Mover constantemente .
4. Añadir el fondo de pollo y subir a fuego medio.
5. Cocinar durante 10 minutos sin dejar de mover.
6. Una vez los champiñones estén cocidos dejar enfriar.
7. Licuar junto con la leche hasta obtener una crema homogénea.
8. Llevar a hervor y servir.

19 Almuerzos

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Sofreír: Cocinar ligeramente los alimentos en grasa dejando que se doren



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

Para incrementar los nutrientes de los champiñones puedes dejarlos bajo el sol 15 minutos antes de cocinarlos, ya que con el sol producen vitamina D

Kcal	374,25
P	46,6355
L	18,3145
C.H.	53,43
Colesterol	63,7

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Champiñones	34	3,2	0,4	4,4	0	100
Cebolla paitaña	12,25	0,28	0,035	2,695	0	35
Fondo de pollo	163,8	17,81	10,27	42,978	0	130
Leche descremada	31,5	1,9375	1,3125	3	0	25
Aceite de girasol	27	0	3	0	0	3
Pechuga de pollo	105,7	23,408	3,297	0,357	63,7	70

Nutrición y diversión para niños con diabetes

GAZPACHO

Porción: 1
Peso de porción: 302 gr

INGREDIENTES

150 Gr Tomate
38 Gr Pepinillo
60 Gr Pimiento rojo
15 Gr Cebolla perla
¼ U Diente de ajo
1 U Rodaja de pan
1 Ml Aceite de oliva
30 Ml Vinagre

PROCEDIMIENTO

1. Trocear todos los ingredientes excepto el pan.
2. En un bol poner agua, vinagre, aceite de oliva y la sal.
3. Poner todos los ingredientes troceados en el bol del paso 2
4. Dejar marinar durante dos horas en el refrigerador.
5. Retirar los ingredientes del bol y proceder a licuar sin el agua.
6. Servir.

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Marinar: Poner en maceración; en vino, vinagre, etc. Hortalizas, hierbas aromáticas, carnes, para ablandarlos y/o aromatizarlos



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

Es una sopa fría muy popular en España, la cual es consumida en verano ya que es una buena fuente de hidratación y es saludable.

Kcal	78,83
P	2,575
L	1,8108
C.H.	14,2786
Colesterol	0

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Tomate riñon	27	1,32	0,3	5,88	0	150
Pepinillo	4,56	0,2242	0,0608	0,8208	0	38
Pimiento rojo	16,8	0,48	0,24	3,18	0	60
Cebolla perla	6	0,165	0,015	1,251	0	15
Ajo	4,47	0,1908	0,015	0,9918	0	3
Pan	11	0,195	0,18	2,155	0	5
Aceite de oliva	9	0	1	0	0	1
Vinagre	6,3	0	0	0,279	0	30

PIMIENTOS RELLENOS

Porción: 1
Peso de porción: 264 gr

INGREDIENTES

- 1 U Pimiento rojo
- 30 Gr Cebolla paitaña
- 30 Gr Zanahoria
- ¼ U Diente de ajo
- 100 Gr Carne molida magra
- 25 U Queso mozzarella
- 3 Ml Aceite girasol

PROCEDIMIENTO

1. Cortar la parte superior del pimiento, retirar el corazón y semillas; no botar la parte superior cortada.
2. Picar la cebolla en brunoise, el ajo en fine brunoise y la zanahoria en cubos.
3. Sofreír la cebolla con el ajo, una vez estén dorados añadir la carne y cocinar a fuego bajo.
4. Salpimentar
5. Precalentar el horno a 190° C
6. En una olla pequeña hervir una taza de agua.
7. Poner la zanahoria picada en el agua hirviendo durante 1 minuto.
8. Retirar la zanahoria del agua y asustar.
9. Escurrir la zanahoria y mezclar con la carne.
10. Rellenar los pimientos y en la parte superior poner el queso rallado.
11. Tapar el pimiento e introducir al horno durante 15 minutos
12. Servir.

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Brunoise: cubos de 3mm x3mm
Fine Brunoise: cubos de 1,5mm x1,5mm
Cubos: corte en cubo de 2 cm x 2 cm
Asustar: Añadir un líquido frío a una preparado en ebullición para que deje de hacerlo



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

El pimiento asado o cocido ayuda a contrarrestar la acidez gástrica, además de estimular el apetito.

Kcal	294,29
P	22,82
L	15,3945
C.H.	11,3621
Colesterol	81,75

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Carne molida magra de	140	20,9	6,3	0	62	100
Cebolla paitaña	10,5	0,24	0,03	2,31	0	30
Ajo	1,49	0,0636	0,005	0,3306	0	1
Zanahoria	12,3	0,279	0,072	2,874	0	30
Queso mozzarella	75	5,5425	5,5875	0,5475	19,75	25
Pimiento rojo	28	0,8	0,4	5,3	0	100
Aceite de girasol	27	0	3	0	0	3

CORVINA AL VAPOR EN CAMA DE TOMATE

Porción: 1
Peso de porción: 243 gr

INGREDIENTES

100 Gr Filete de corvina
100 Gr Tomate riñón
40 Gr Cebolla paitaña
1 ml Aceite de oliva
2 Gr Orégano

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el tomate en cubos y la cebolla en brunoise.
2. Curtir la cebolla con sal y agua durante 5 minutos.
3. Quitar el exceso de sal de la cebolla con ayuda de un cedazo bajo el grifo de agua.
4. Salpimentar el filete y cocinarlo al vapor durante 15 minutos.
5. Mezclar el tomate con la cebolla en un bol y añadir el aceite de oliva y el orégano.
6. En el plato poner una base de tomate y cebolla y encima colocar el filete de corvina.

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Brunoise: cubos de 3mm x3mm

Cubos: corte en cubo de 2 cm x 2 cm



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

A este pez se lo conoce como roncador debido a que emite un sonido similar al ronquido para comunicarse.

Kcal	151,12
P	20,08
L	4,815
C.H.	12,2086
Colesterol	61

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Corvina	104	17,78	3,17	0	61	100
Cebolla paitaña	14	0,32	0,04	3,08	0	40
Tomate riñon	18	0,88	0,2	3,92	0	100
Aceite de oliva	9	0	1	0	0	1
Oregano	6,12	0,22	0,205	1,2886	0	2

CAMARÓN QUE SE DUERME

Porción: 2
Peso de porción: 116 gr

INGREDIENTES

6 U Camarón
3 U Tomate cherry
50 Gr Cebolla paitaña
50 Gr Pimiento
2 ml Aceite de girasol

PROCEDIMIENTO

1. Pelar y desvenar los camarones
2. Cortar el pimiento y la cebolla en cuadrados pequeños
3. En un palillo intercalar camarón, cebollas, camarón, tomate cherry, camarón y pimiento
4. Calentar la plancha.
5. Salpimentar la brocheta.
6. Rociar aceite en la plancha y poner las brochetas.
7. Cocinar 5 minutos por lado.
8. Servir.



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

Existen 348 especies de camarón en el mundo; tropicales, de agua fría y de río. Y en el Ecuador se lo utiliza en muchas preparaciones como en ceviches, enocados, tamales, sopas, empanadas, etc

Kcal	164,18
P	6,18
L	3,59
G.H.	13,03
Colesterol	152

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Camarón	106	1,73	0,91	0	152	100
Cebolla paitaña	17,5	0,4	0,05	3,85	0	50
Pimiento rojo	14	0,4	0,2	2,65	0	50
Aceite de girasol	17,68	0	2	0	0	2
Tomate cherry	9	0,45	0,03	2,13	0	30

TRUCHA AROMÁTICA

Porción: 1
Peso de porción: 139 gr

INGREDIENTES

- 100 Gr Filete de trucha
- 3 U Espárragos
- 1 Gr Romero fresco
- 2 Ml Aceite de girasol
- 1 Ml Vinagre de sidra
- 20 Gr Queso mozzarella

PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el horno a 180° C
2. Limpiar los espárragos y cortar en trozos medianos.
3. En un posillero resistente al calor colocar los espárragos en la base y rociar un ml de aceite.
4. Encima de los espárragos colocar el filete de trucha, si no alcanza cortar en partes, colocar el romero y rociar 1 ml de aceite y vinagre.
5. Cubrir con el queso mozzarella e introducir al horno.
6. Hornear por 25 minutos.
7. Servir con cuidado que el niño no se quemé.



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

El tono de la trucha depende de la estación del año, la edad e incluso el estado de ánimo

Kcal	223,52
P	26,0328
L	11,2802
G.H.	61,7999
Colesterol	167,8

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Trucha	148	20,77	6,61	58	152	100
Espárragos	3	0,33	0,018	0,582	0	15
Romero	3,31	0,0488	0,1522	0,6406	0	1
Vinagre	0,21	0	0	0,0093	0	1
Queso mozzarella	60	4,434	4,47	0,438	15,8	20
Aceite de girasol	9	0,45	0,03	2,13	0	2

MERIENDAS



Nutrición y diversión para niños con diabetes

BARQUITOS DE BERENJENA

Porción: 1
Peso de porción: 279 gr

INGREDIENTES

- 1 U Berenjena
- ¼ U Pechuga de pollo
- 1 Cucharada Queso parmesano
- 1 U Huevo

PROCEDIMIENTO

1. Cortar la berenjena a la mitad, a lo largo.
2. En dos ollas hervir agua y poner la berenjena a cocinar a fuego bajo durante 5 minutos y en la otra olla cocinar la media pechuga de pollo.
3. Precalentar el horno a 170°C
4. Sacar las berenjenas del agua y extraer la pulpa cuidadosamente evitando romper la cascara.
5. Retirar la pechuga del agua y deshebrar la carne.
6. Aplastar la pulpa de la berenjena y mezclar con la carne de pollo, parmesano y huevo.
7. Salpimentar
8. Poner la mezcla en la berenjena y meter al horno durante 15 minutos o hasta que el huevo este cocinado.



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

La berenjena es una excelente fuente de antioxidantes, incluso realizan fármacos hechos con la cascara de berenjena gracias a sus propiedades antioxidantes y reducción de colesterol.

Kcal	268,11
P	35,7482
L	12,3836
C.H.	9,8754
Colesterol	265,8852

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Huevo	67,76	5,4252	4,9016	0,4884	191,9852	44
Berenjena	36	1,515	0,285	8,55	0	150
Pechuga de pollo	105,7	23,408	3,297	0,357	63,7	70
Queso parmesano	58,65	5,4	3,9	0,48	10,2	15

HUMITAS

Porción: 2
Peso de porción: 50 gr

INGREDIENTES

1 U Choclo cao
c/n Hojas de choclo
1 cucharada Leche descremada
1 Ml Aceite de girasol
½ Cucharadita Margarina
10 Gr Queso mozzarella
1 Gr Sal
½ Cucharada Polvo de hornear
1 U Huevo

PROCEDIMIENTO

1. Desgranar el choclo
2. Con ayuda de una licuadora o molino, moler el maíz hasta obtener una masa suave
3. Poner la masa de cholo en un bol
4. Batir la margarina con la yema del huevo hasta obtener una mezcla cremosa, añadir el queso rallado.
5. Mezclar la masa del choclo con la mezcla de margarina; añadir la sal y el polvo para hornear. Mezclar
6. Con ayuda de una batidora llevar la clara del huevo a punto de nieve. Y mezclar de forma envolvente con la mezcla del paso 5.
7. Armar las humitas con una porción de 50 gr aproximadamente.

37 Meriendas



REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS

AQUÍ

Punto de nieve: Batir las claras energicamente o con batidora para introducir aire y crear una espuma blanca hasta formar picos



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

En México el maíz esta tan ligado a la cultura que tiene simbolismo espiritual y social

Kcal	235,16
P	11,6307
L	10,3461
C.H.	24,7854
Colesterol	199,8852

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Huevo	67,76	5,4252	4,9016	0,4884	191,9852	44
Leche descremada	18,9	1,1625	0,7875	1,8	0	15
Maiz	109,5	2,826	1,422	22,278	0	30
Aceite de girasol	9	0	1	0	0	1
Queso Mozzarella	30	2,217	2,235	0,219	7,9	10

Nutrición y diversión para niños con diabetes

CALDITO DE POLLO PARA NOCHES DE FRÍO

Porción: 1
Peso de porción: 118 gr

INGREDIENTES

- ¼ U Pechuga de pollo c/n agua
- ½ U Zanahoria
- ½ U Tallo de apio
- ¼ U Cebolla puerro
- ½ Cucharadita Queso mozzarella
- 7 U Hojas de perejil

PROCEDIMIENTO

1. En una olla añadir las tazas de agua y poner el pollo a cocinar a fuego medio.
2. Picar la zanahoria en cubos, el apio en bastones y después en cubos, la cebolla picar finamente al igual que las hojas de perejil.
3. Machacar el diente de ajo.
4. Añadir a la olla todos los ingredientes, excepto las hojas de perejil.
5. Cocinar hasta ablandar los vegetales.
6. Antes de servir añadir el perejil picado.

REALIZA EL CONTEO DE TUS CARBOHIDRATOS AQUÍ



Cubos: corte en cubo de 2 cm x 2 cm

Bastones: corte alargado de 7 cm y 6mm x 6mm de ancho

Ablandar: Trabajar o ablandar un producto a mano para darle consistencia suave



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

Las gallinas son el pariente más cercano del tyrannosaurus rex

Kcal	87,4
P	12,955
L	1,8997
C.H.	7,7912
Colesterol	31,85

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Pechuga de pollo	52,85	11,704	1,6485	0,1785	31,85	35
Zanahoria	20,5	0,465	0,12	4,79	0	50
Apio	3,2	0,138	0,034	0,594	0	20
Cebolla puerro	0,61	0,015	0,003	0,1415	0	1
Perejil	3,6	0,297	0,079	0,633	0	10
Diente de ajo	6,64	0,336	0,0152	1,4542	0	2

TOSTADAS DE REQUESÓN Y AGUACATE

Porción: 2
Peso de porción: 48,5 gr

INGREDIENTES

- 2 U Pan de molde
- 1 U Diente de ajo
- ½ Cucharadita Margarina
- 2 Cucharadita Requeson
- ¼ U Aguacate
- ¼ U Limón
- 1 Gr Sal
- ¼ Gr Pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Aplastar el ajo y picar finamente
2. En un posillero poner la margarina y mezclar con el ajo.
3. Untar en las rebanadas de pan
4. Tostar las rebanadas de pan.
5. Colocar una cucharada de requesón por rebanada de pan
6. Cortar el aguacate en rodajas finas y colocar gotitas de limón sobre el aguacate
7. Colocar las rodajas sobre el requesón
8. Salpimentar.

41 Meriendas

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

El aguacate es considerado un superfood por sus aportes nutricionales y beneficios para la salud, incluso tiene carotenoides que previenen algunos tipos de cáncer

Kcal	193,98
P	6,046
L	13,2136
C.H.	13,8621
Colesterol	21,595

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Pan de molde	48,4	0,858	0,792	9,482	20,02	22
Ajo	3,32	0,168	0,0076	0,7271	0	1
Margarina	58,56	0,072	6,44	0,072	0	8
Requesón	35,35	4,34	1,575	0,945	1,575	35
Aguacate	48	0,6	4,398	2,559	0	30
Limón	0,35	0,008	0,001	0,077	0	1

Nutrición y diversión para niños con diabetes

SANDUCHITO DE PAVO

Porción: 1
Peso de porción: 121 gr

INGREDIENTES

- 1 U Pan de molde
- 1 U Rodajas de tomate
- 1 U Pepinillo
- 1 U Hoja de lechuga
- 1 U Lonja de jamón de pavo

PROCEDIMIENTO

1. Cortar 2 rodajas de tomate, del pepinillo cortar 3 rodajas
2. Armar el sanduche

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

El IV conde de Sándwich, le encantaba comer de esta forma para no ensuciarse las manos.

Kcal	156,89
P	5,493
L	3,0044
C.H.	27,1857
Colesterol	66,45

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Pan de molde	132	2,34	2,16	25,86	54,6	60
Tomate	2,7	0,132	0,03	0,588	0	15
Pepinillo	3,6	0,177	0,048	0,648	0	30
Lechuga	0,14	0,009	0,0014	0,0297	0	1
Jamón de pavo	18,45	2,835	0,765	0,06	11,85	15

BROCHETAS DE FELICIDAD

Porción: 3
Peso de porción: 70 gr

INGREDIENTES

3 U Moras
1 U kiwi
1 U Naranja
1 U Orito
1 U Rodaja de sandia
40 Gr Salvado de trigo

PROCEDIMIENTO

1. Pelar el kiwi, naranja y orito
2. Cortar el kiwi en cubos medianos, la naranja separar en gajos, el plátano picar en rondes, la sandia picar en cubos medianos.
3. Intercalar las frutas al momento de armar las brochetas
4. En un posillero poner el salvado de trigo para acompañar

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Cubos: corte en cubo de 2 cm x 2 cm

Rondeles: Cortes circulares, varía el diametro dependiendo de la verdura



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

Las bananas contienen aminoácidos que forman serotonina la cual nos hace sentir bien

Kcal	272,6
P	8,7505
L	2,3375
C.H.	54,1905
Colesterol	32,55

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Mora	17,7	0,21	0,18	3,591	27,3	30
Kiwi	10,05	0,15	0,06	2,235	5,25	15
Naranja	20,8	0,36	0,04	4,72	0	40
Orito	53,5	0,85	0,1	12,35	0	50
Sandia	9	0,183	0,045	2,265	0	30
Salvado de trigo	161,55	6,9975	1,9125	29,0295	0	45

Nutrición y diversión para niños con diabetes

BRUNCH



Nutrición y diversión para niños con diabetes

DEDITOS DE VEGETALES Y GUACAMOLE

Porción: 2
Peso de porción: 93,5 gr

INGREDIENTES

½ U Zanahoria
1 U Tallo de apio
½ U Jícama
½ U Pimiento rojo
1 U aguacate
½ U Limón
c/n sal

PROCEDIMIENTO

1. Partir el aguacate y retirar la pepa, en un posillero aplastar hasta lograr un guacamole, exprimir el limón y añadir sal a gusto.
2. Con los vegetales cortar en bastones y colocar al alrededor del guacamole.

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Bastones: corte alargado de 7 cm y 6mm x 6mm de ancho



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

El aguacate no solo se utiliza para la alimentación, sus propiedades sirven para mascarillas y tratamiento del cabello.

Kcal	99
P	1,856
L	4,747
C.H.	13,777
Colesterol	0

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Zanahoria	20,5	0,465	0,12	4,79	0	50
Apio	4,8	0,207	0,051	0,891	0	30
Jícama	15,2	0,288	0,036	3,528	0	40
Pimiento rojo	9,8	0,28	0,14	1,855	0	35
Aguacate	48	0,6	4,398	2,559	0	30
Limón	0,7	0,016	0,002	0,154	0	2

Nutrición y diversión para niños con diabetes

CANOAS DE APIO

Porción: 1
Peso de porción: 180 gr

INGREDIENTES

- 1 U Apio
- 1 Cucharada Requeson
- ¼ U Zanahoria
- 6 U Nueces peladas

PROCEDIMIENTO

1. Retirar los filamentos del apio con ayuda de un cuchillo pequeño
2. Cortar en trozos largos de 5 centímetros
3. Poner el requesón en la parte superior del apio
4. Pelar y picar la zanahoria en batonnete y ponerlos uno a cada lado para simular remos.
5. Servir

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Bastones: corte alargado de 7 cm y 6mm x 6mm de ancho



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

Consumir nueces te ayudará a tener buena memoria, evita el estrés e incluso previene el alzhéimer.

Kcal	135,6
P	6,377
L	8,158
C.H.	10,966
Colesterol	1,35

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Apio	11,2	0,483	0,119	2,079	0	70
Requesón	30,3	3,72	1,35	0,81	1,35	30
Zanahoria	28,7	0,651	0,168	6,706	0	70
Nuez	65,4	1,523	6,521	1,371	0	10

HUEVITOS RELLENOS

Porción: 1
Peso de porción: 194 gr

INGREDIENTES

- 1 U huevo
- 2 U Arbolitos de coliflor
- 1/8 U Pimiento rojo
- ¼ U Mostaza
- 1 U Manzana

PROCEDIMIENTO

1. En dos ollas poner a hervir agua
2. En una olla cocinar el huevo durante 20 minutos, hasta que la yema este dura
3. En la otra olla cocinar la coliflor durante 5 minutos con un chorrillo de leche para quitar el olor.
4. Una vez el huevo este cocido pelar el huevo a la mitad y sacar la yema
5. Escurrir la coliflor.
6. En un bol aplastar la yema, y la coliflor junto con la mostaza, para obtener una masa cremosa.
7. Cortar el pimiento en fine brunoise
8. Poner la mezcla en el huevo y espolvorear el pimiento encima del huevito.
9. Acompañar con una manzana



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

La coliflor tiene nutrientes esenciales que ayudan al sueño, aprendizaje y la memoria.

Kcal	141,56
P	6,9062
L	5,8116
C.H.	17,9694
Colesterol	192,6602

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Fine Brunoise: cubos de 1,5mm x1,5mm



INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Huevo	67,76	5,4252	4,9016	0,4884	191,9852	44
Mostaza	12,6	0,705	0,66	0,96	0,675	15
Coliflor	5	0,396	0,02	1,916	0	20
Pimiento rojo	4,2	0,12	0,06	0,795	0	15
Manzana	52	0,26	0,17	13,81	0	100

TOSTADAS A LAS FINAS HIERBAS

Porción: 2
Peso de porción: 17 gr

INGREDIENTES

- 2 U Rodajas de pan de agua
- ¼ Cucharada Margarina
- ¼ Cucharada Perejil
- ¼ Cucharada Tomillo

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el pan de agua en rodajas finas
2. Precalentar el horno a 190°C
3. Picar finamente el perejil
4. Mezclar la margarina con el perejil picado y el tomillo
5. Untar sobre las rodajas de pan
6. Hornear hasta que las rodajas estén doradas



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

Las penas con pan son menos

Kcal	126,64
P	1,7714
L	8,4344
C.H.	11,2954
Colesterol	0

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Pan de agua	47,2	1,44	0,22	9,8	0	20
Margarina	73,2	0,09	8,05	0,09	0	10
Perejil	0,72	0,0594	0,0158	0,1266	0	2
Tomillo	5,52	0,182	0,1486	1,2788	0	2

CHAMPIS RELLENOS

Porciones: 4
Peso de porción: 33,5 gr

INGREDIENTES

c/n Champiñones
1 U Diente de ajo
2 Cucharada Requeson
3 U Cebollín
c/n Sal
¼ U Pechuga

PROCEDIMIENTO

1. Precalear el horno a 180°C
2. Cocinar la pechuga en agua con sal y pimienta.
3. Cortar los tallos de los champiñones y sacar cuidadosamente la parte interior del champiñón
4. Aplastar y picar finamente el ajo
5. Mezclar el requesón con el tomillo y el ajo picado
6. Meter al horno durante 20 minutos
7. Desmenuzar la pechuga de pollo
8. Picar finamente el cebollín
9. Sacar los champiñones del horno, poner pechuga desmenuzada en la parte superior y espolvorear el cebollín.



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

Existe un champiñón conocido como pollo del bosque por el parecido a su sabor.

Kcal	131,82
P	22,409
L	4,0662
C.H.	5,2859
Colesterol	46,85

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Champiñones	17	1,6	0,2	2,2	0	50
Ajo	3,32	0,168	0,0076	0,7271	0	1
Requesón	30,3	3,72	1,35	0,81	1,35	30
Tomillo	5,52	0,182	0,1486	1,2788	0	2
Cebollín	0,18	0,019	0,005	0,015	0	1
Pechuga de pollo	75,5	16,72	2,355	0,255	45,5	50

YOGURT ARCOÍRIS

Porción: 1
Peso de porción: 225 gr

INGREDIENTES

- 100 Ml Yogurt descremado
- 1 U Frutilla
- 1 U Orito
- 1 U Kiwi

PROCEDIMIENTO

1. Poner el yogurt en un posillero
2. Picar la frutilla en fine brunoise, el orito en rodajas, el kiwi en rodajas.
3. Espolvorear todas las frutas encima del yogurt
4. Servir.

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Fine Brunoise: cubos de 1,5mm x1,5mm



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que..

El consumo de yogurt favorece el control de la glucosa en la sangre, previene infecciones gastrointestinales y reduce los niveles de colesterol.

Kcal	133,55
P	6,325
L	2,01
G.H.	22,635
Colesterol	1,125

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Yogurt descremado	63	5,2	1,6	7	0	100
Frutilla	17	0,3	0,2	3,5	0	50
Platano	26,75	0,425	0,05	6,175	1,125	25
Kiwi	26,8	0,4	0,16	5,96	0	40

BOCADITOS DE ATÚN

Porciones: 2.
Peso de porción: 45 gr

INGREDIENTES

- 2 U Galletas maria (gullon)
- ¼ U Lata de atún en agua
- ¼ U Pimiento rojo
- ¼ U Cebolla paitaña

PROCEDIMIENTO

1. Escurrir el agua del atún y reservar
2. Picar el pimiento y la cebolla en fine brunoise
3. Poner la cebolla en un posillero y poner ¼ cucharada de sal y remover; poner agua, reservar durante 5 minutos
4. Escurrir la cebolla y lavar para eliminar el exceso de sal
5. Mezclar el atún con el pimiento y cebolla picada.

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Fine Brunoise: cubos de 1,5mm x1,5mm



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que atún en latín es perteneciente al genero Thunnus? significa velocidad

El atún alcanza velocidades de hasta 80 km/h al nadar

Kcal	114,3
P	8,496
L	2,631
C.H.	26,955
Colesterol	0

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Galletas Gullón	61,2	1,05	1,65	11,25	0	15
Atún	38,4	7,086	0,891	12,6	0	30
Pimiento rojo	4,2	0,12	0,06	0,795	0	15
Cebolla Paitaña	10,5	0,24	0,03	2,31	0	30

POSTRES



Nutrición y diversión para niños con diabetes

PANNA COTTA DE MORA

Porción: 1
Peso de porción: 225 gr

INGREDIENTES

- 80 MI Leche descremada
- 160 MI Yogurt natural descremado
- ¼ U Sobre de gelatina sin sabor
- 6 U Moras
- 1 U Sobre de edulcorante

PROCEDIMIENTO

1. Calentar la leche en una olla evitando que rompa en hervor
2. Poner el yogurt en un bol
3. Aplastar un poco las moras para que salga su jugo y poner el sobre de edulcorante y mover
4. Hidratar la gelatina, ponemos la gelatina en una tasa pequeña y ponemos agua hasta cubrir la gelatina y movemos para que se disuelva, dejamos reposar durante 2 minutos, cuando la gelatina se haya endurecido meter as microondas durante 15 segundos, debe volverse líquida y no tener grumos.
5. Poner la leche caliente en el yogurt, junto con la gelatina disuelta, mover durante 1 minuto
6. Añadir la mora y mover para que se mezcle bien.
7. Poner en moldes pequeños y refrigerar mínimo durante 30 minutos.

65 Postres

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

Es un postre ideal para las personas que no coman alimentos con gluten

Kcal	210,34
P	14,702
L	6,836
C.H.	22,597
Colesterol	0

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Leche descremada	100,8	6,2	4,2	9,6	0	80
Yogurt descremado	100,8	8,32	2,56	11,2	0	160
Gelatina sin sabor	2,84	0,112	0,016	0,6	0	4
Moras	5,9	0,07	0,06	1,197	0	10

Nutrición y diversión para niños con diabetes

HELADO CAÍDA DEL SOL

Porción: 1
Peso de porción: 250 gr

INGREDIENTES

- 5 U Frutilla
- 4 U Naranja
- 1 U Sobre de edulcorante

PROCEDIMIENTO

1. Quitar el tallo de la frutilla
2. Aplastar las frutillas y colocar en el vaso para helados, presionar
3. Exprimir las naranjas, si el jugo de las naranjas esta dulce no hace falta colocar el edulcorante
4. Colocar el palo de madera y congelar

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

Son antiinflamatorios naturales debido a su temperatura, y es una fuente pura de felicidad.

Kcal	121
P	2,1
L	2
C.H.	27,1
Colesterol	0

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Frutilla	17	0,3	0,2	3,5	0	50
Naranjas	104	1,8	0,2	23,6	0	200

BANANA

Porción: 1
Peso de porción: 149 gr

INGREDIENTES

- 1 U Orito
- 100 ML Yogurt natural descremado
- 3 U Nueces
- 3 U Almendras
- 3 U Maní

PROCEDIMIENTO

1. Picar los frutos secos finamente y reservar en un posillero
2. Pelar el plátano
3. Con el yogurt natural bañar el plátano
4. Espolvorear los frutos secos alrededor del plátano, con ayuda del yogurt se quedarán pegados.
5. Meter a la congeladora.



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

Sabías que los científicos la nombraron *musa sapientum* que significa la fruta del hombre sabio

Kcal	142,67
P	6,9735
L	6,6624
C.H.	17,9414
Colesterol	1,8

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ



INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Yogurt descremado	63	5,2	1,6	7	0	100
Nueces	19,62	0,4569	1,9563	0,4113	0	3
Platano	42,8	0,68	0,08	9,88	1,8	40
Almendras	17,25	0,6366	1,4826	0,6501	0	3
Maní	17,82	0,519	1,5435	0,7605	0	3



CHEESECAKE CON GALLETAS MARIA



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

Se consideraba una excelente fuente de energía, los primeros atletas la comían antes de los juegos olímpicos.

Porción: 1
Peso de porción: 100 gr

INGREDIENTES

- 2 U Galletas maria gullón
- 1 U Yema
- 3 U Stevia en polvo
- 10 Ml Agua
- 4 Gr Gelatina
- 60 Gr Queso crema dietetico

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



Kcal	214,48
P	11,562
L	13,76
C.H.	12,032
Colesterol	87,266

PROCEDIMIENTO

1. En un posillero triturar 3 galletas maria hasta hacerlas polvo
2. Con ayuda de una batidora de mano, batir la yema hasta obtener una mezcla cremosa.
3. En una olla pequeña poner el agua con la stevia y hervir
4. Verter en hilo a las yemas sin dejar de batir, batir durante 2 minutos.
5. Hidratar y disolver la gelatina sin sabor, incorporar a la mezcla de las yemas y mezclar de forma envolvente.
6. Añadir el queso crema e integrar bien hasta que no queden grumos.
7. En un posillero hacer una capa de galleta en la base, y de a poco añadir la mezcla de queso.
8. Refrigerar.



INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Galletas Gullón	61,2	1,05	1,65	11,25	0	15
Yema	30,8	2,466	2,228	0,222	87,266	20
Gelatina sin sabor	2,48	0,048	0	0,56	0	4
Queso crema	120	7,998	9,882	0	0	60

VASITO DE ALEGRÍA

Porción: 1
Peso de porción: 115gr

INGREDIENTES

- 40 Gr Queso crema dietetico
- 2 U Frutillas
- 1 U Rodaja de piña
- 1 U Kiwi
- 1 U Galleta maría gullón

PROCEDIMIENTO

1. Ablandar el queso crema
2. Cortar la frutilla y el kiwi en rodajas
3. La piña en cubos pequeños
4. Triturar la galleta maría hasta hacerla polvo
5. En un vaso pequeño, intercalar los ingredientes.
6. Capa de frutilla, una cucharada de queso crema, capa de kiwi, queso crema, piña, queso crema.
7. Espolvorear la galleta en la parte superior

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 

Ablandar: Poner blando un producto a mano para darle consistencia menos firme



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

El queso crema resalta los sabores de los demás ingredientes en el postre y da una consistencia especial.

Kcal	175,7
P	9,914
L	12,21
C.H.	7,2
Colesterol	0

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Galletas Gullón	20,4	0,35	0,55	3,75	0	5
Queso crema	80	5,332	6,588	0	0	40
Piña	5,1	0,053	0,011	1,35	0	10
Kiwi	60	3,999	4,941	0	0	30
Frutilla	10,2	0,18	0,12	2,1	0	30

VOLOVÁN PARA EL ALMA

Porción: 1
Peso de porción: 47gr

INGREDIENTES

30 Gr Masa de hojaldre
1 U Huevo
1 U Pera
1 U Sobre de edulcorante
3 Gr Canela en polvo

PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Estirar la masa de hojaldre para que no este tan gruesa
3. Cortar círculos de masa y anillos del mismo diámetro del círculo cortado anterior mente.
4. Separar la yema de la clara, usar solo la yema, y pintar el círculo de masa, después poner la masa en forma de anillo encima del círculo y pintar con la yema.
5. Meter al horno durante 15 minutos o hasta que este dorado.
6. Pelar la pera y quitar las semillas.
7. Cortar en cubos pequeños.
8. En una olla poner los cubos de pera y poner un poco de agua con el edulcorante y canela.
9. Mover hasta que la pera se cristalice.
10. Reservar
11. Una vez los volovanes estén listos, en el centro poner los pedacitos de pera y servir.

75 Postres

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

el nombre volován viene del francés "elle volea u vent" ya que el ayudante de cocina se sorprendió al ver como la masa se elevaba y se asusto gritando "sale volando"

Kcal	121,63
P	3,5367
L	3,0274
C.H.	20,6055
Colesterol	43,633

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Masa de hojaldre	89,7	2,13	1,8	15,78	0	30
Yema	15,4	1,233	1,114	0,111	43,633	10
Pera	8,7	0,057	0,018	2,319	0	15
Canela	7,83	0,1167	0,0954	2,3955	0	3

Nutrición y diversión para niños con diabetes

ESPUMILLA

Porción: 1
Peso de porción: 58 gr

INGREDIENTES

- 1 U Guayaba madura
- 1 U Clara de huevo
- 3 U Sobres de edulcorante en polvo

PROCEDIMIENTO

1. Batir la clara de huevo a punto de nieve y añadir el sobre de edulcorante en polvo.
2. Machacar la guayaba en el cernidor y obtener la mayor cantidad de pulpa posible.
3. Añadir la pulpa a las claras a punto de nieve y batir hasta que se formen picos en la parte superior.

REALIZA EL CONTEO DE TUS CARBOHIDRATOS AQUÍ

Punto de nieve: Batir las claras energicamente o con batidora para introducir aire y crear una espuma blanca hasta formar picos



VALORES NUTRICIONALES

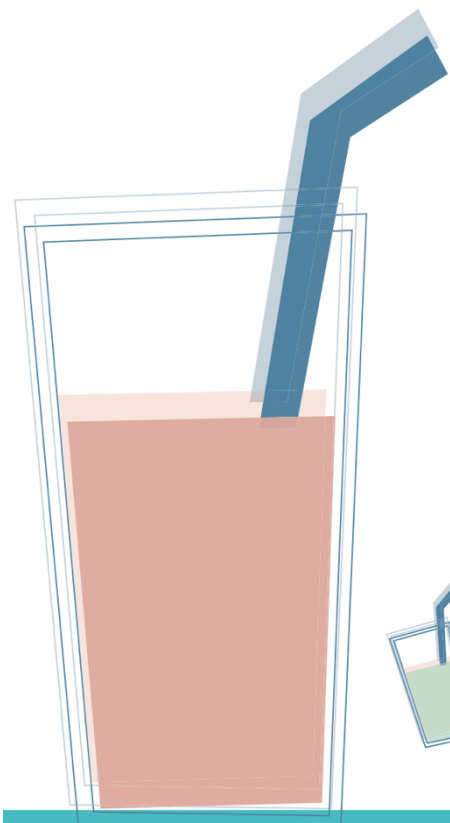
¿Sabías que ...

La espumilla apareció en Ecuador en 1907 gracias a los conventos que experimentaban con las frutas que se vendían en la localidad.

Kcal	41,75
P	1,56
L	0,389
C.H.	5,764
Colesterol	0

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Guayaba	27,2	1,02	0,38	5,728	0	40
Clara de huevo	2,55	0,54	0,009	0,036	0	15
Edulcorante	12	0	0	0	0	3

BEBIDAS Y TÉS



Nutrición y diversión para niños con diabetes

BATIDO DE FRUTILLA

Porción: 1
Peso de porción: 292 ml

INGREDIENTES

- 50 Gr Frutilla
- 2 U Sobres de edulcorante en polvo
- 240 Ml Leche

PROCEDIMIENTO

1. Lavar las fresas y retirar el tronco
2. En la licuadora, añadir las frutillas, leche y edulcorante.
3. Licuar.
4. Si se desea cernir.
5. Servir.



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

La carga glucémica de la frutilla es baja y su fibra alta por lo que ayuda a sentir saciedad

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



Kcal	159,4
P	9,796
L	4,96
C.H.	3,606
Colesterol	19,2

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Frutilla	17	0,3	0,2	3,5	0	50
Leche descremada	134,4	9,48	4,752	0	19,2	240
Edulcorante	8	0,016	0,008	0,106	0	2



BATIDO DE PERA Y MENTA

Porción: 1
Peso de porción: 232 gr

INGREDIENTES

- 2 U Pera
- 2 U Sobres de edulcorante en polvo
- 150 ML Yogurt natural de dieta
- 4 U Hojas de menta

PROCEDIMIENTO

1. Pelar y retirar el corazón y pepas de la pera
2. Cortar la pera en trozos pequeños
3. Poner en la licuadora la pera, yogurt y dos hojitas de menta.
4. Servir y colocar las dos hojas de menta de decoración.

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

Los chinos creen que la pera es un emblema de inmortalidad

Kcal	130,9
P	7,67
L	0,104
G.H.	23,874
Colesterol	0

INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Pera	46,4	0,304	0,096	12,368	0	80
Yogurt sin grasa	76,5	7,35	0	11,4	0	150
Edulcorante	8	0,016	0,008	0,106	0	2

GRANIZADO DE MANZANA

Porción: 1
Peso de porción: 176 gr

INGREDIENTES

- 1 U Manzana
- 125 Ml Agua
- 1 U Sobres de edulcorante en polvo

PROCEDIMIENTO

1. En una olla hervir el agua junto con el edulcorante.
2. Retirar del fuego y dejar enfriar
3. Pelar y retirar el corazón y semillas de la manzana.
4. Cortar en cuatro y licuar con el agua hervida.
5. Una vez este congelado, romper en pedazos mas pequeños el hielo
6. Licuar.
7. Servir.



VALORES NUTRICIONALES

¿Sabías que ...

La manzana es de gran ayuda para el ser humano ya que nos da protección gastrointestinal y reduce los efectos del asma.

Kcal	30
P	0,13
L	0,085
C.H.	6,905
Colesterol	0

REALIZA EL
CONTEO DE TUS
CARBOHIDRATOS
AQUÍ 



INGREDIENTE	Kcalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Peso del ingrediente a usar (gr o ml)
Manzana	26	0,13	0,085	6,905	0	50
Edulcorante	4	0	0	0	0	1

TÉ DE INSULINA

INGREDIENTES

- 2 U Flor de la planta de insulina
- 1 ½ vasos Agua

PROCEDIMIENTO

1. Poner el agua en una olla, poner las flores y hervir.
2. Apagar al primer hervor
3. Tomar tibio o frío



TÉ DE MORINGA

INGREDIENTES

- 1 Cucharada Hojas de moringa
- 1 ½ vasos Agua

PREPARACION

1. En una olla hervir agua
2. Poner las hojas moringa
3. Dejar reposar con la olla tapada



TÉ DE CANELA

INGREDIENTES

- 1 Litro Agua
- 1 ½ Ramas Canela

PROCEDIMIENTO

1. En una olla poner el agua las ramitas de canela y hervir durante 5 minutos
2. Dejar reposar con la olla tapada.
3. Tomar tibio



TÉ DE SALVIA

INGREDIENTES

- 1 Taza Agua
- 1 Cucharada Hojas de salvia seca

PREPARACION

1. Hervir el agua.
2. Añadir la cucharada de hojas de salvia y retirar del fuego
3. Dejar reposar durante 10 minutos



MANZANILLA Y CANELA

INGREDIENTES

6 U Flor de manzanilla

1 Rama Canela

½ Litro Agua

PROCEDIMIENTO

1. Hervir el agua.
2. Añadir la cucharada de hojas de salvia, y retirar del fuego
3. Dejar reposar durante 10 minutos



Glosario

Superfood: Es un alimento 100% natural que contiene alta cantidad de nutrientes en pequeñas porciones.

Acantosis nigricans: Afección en la piel que genera manchas o rayas gruesas y oscuras en la piel alrededor de las articulaciones y en zonas del cuerpo que tienen muchos pliegues, aparece por índices elevados de insulina.

Vol-au-vent: Volován, cesto cilíndrico hecho de masa de hojaldre.