El Club de la Glucemia

EBOOK

Los primeros 30 días con diabetes tipo 2

Una guía simple, paso a paso, para empezar sin miedo y sin vueltas



ÍNDICE

Qué vas a encontrar

1	Qué es la diabetes tipo 2, explicado sin vueltas	5
2	Esta semana: los primeros pasos	7
3	El plato: cómo armar cada comida	9
4	Qué comer en el día, con ejemplos	11
5	Lista de compras para el supermercado argentino	14
6	Mitos y dudas frecuentes	16
7	Cómo registrar tu glucemia	18
8	Moverte un poco más, de a poco	20
9	Señales de alarma: cuándo consultar	21
10	Preguntas para llevar a tu próxima consulta	22
11	Tu plan de 30 días, semana por semana	24
12	Plantillas para imprimir	25
13	Fuentes	29

CAPÍTULO 2

2 Esta semana, los primeros pasos



Mucha gente tira todo lo de la alacena el primer día, se prohíbe todo y se anota en mil cosas. A los diez días está agotada. No hace falta. Esta semana la tarea es chica.

DÍA 1

Respirar y ordenar las dudas

- Hacé una pausa. Un diagnóstico es un impacto, y está bien sentirlo.
- Anotá en un papel todas las preguntas que tenés. No hace falta que sean "buenas". Después las llevás a la consulta (mirá el capítulo 10).
- Si tenés a alguien de confianza, contale.

DÍA 2

Reunir tu información

- Juntá tus análisis y la receta o indicaciones que te dieron.
- Anotá el nombre de tu médico, tu obra social o prepaga y los datos de contacto.
- Anotá cualquier medicación que tomes, tal como te la indicaron. No cambies nada.

DÍA 3

Mirar tu desayuno

- Elegí una sola comida para empezar. Te proponemos el desayuno.
- Si tenés la guía gratis "10 desayunos", elegí uno. Si no, mirá el capítulo 4.
- Probalo mañana.

CAPÍTULO 3

3 El plato, cómo armar cada comida

Muchas personas dicen: "nadie me dice qué es lo que realmente se puede comer". Una forma simple de pensar cualquier comida es el **método del plato**. No cuenta calorías: se trata de mirar proporciones.

El plato en tres partes

Imaginá un plato llano dividido así:



1. **La mitad: verduras.** Ensalada, verduras cocidas, sopa de verduras. Las que no son almidonadas: lechuga, tomate, zanahoria, zapallito, berenjena, brócoli, coliflor, espinaca, acelga, pepino, repollo.
2. **Un cuarto: proteínas.** Carne, pollo, pescado, huevo, queso, legumbres (también aportan hidratos).
3. **Un cuarto: hidratos de carbono.** Arroz, fideos, papa, batata, choclo, pan, legumbres. De preferencia, versiones integrales y en la porción que acuerdes con tu nutricionista.

Y una bebida sin azúcar: agua, soda, mate sin azúcar, té o café sin azúcar.

Por qué se usa esta idea

Porque ayuda a no prohibirse nada y a ordenar la porción. Es una forma muy difundida de organizar el plato, y no es una regla rígida. Hay personas que necesitan otra distribución, por ejemplo por otras condiciones de salud.

Consultá con tu médico o nutricionista: cuánto de cada grupo te conviene a vos, sobre todo si tenés presión alta, colesterol alto, problemas de riñón u otras condiciones. "Si además soy hipertensa y tengo colesterol alto, ¿qué debo comer?" es una pregunta muy común y la respuesta depende de tu caso.

CAPÍTULO 4

4 Qué comer en el día, con ejemplos



Todos los ejemplos son **ideas generales**, no un menú indicado para vos. Las cantidades en cucharadas y porciones son orientativas. Tu nutricionista puede ajustarlas.

4.1 Desayunos (5 ideas rápidas)

Si querés más, la guía gratis "10 desayunos" tiene 10 recetas completas.

1. **Yogur natural sin azúcar** con 3 cucharadas de avena y unas nueces picadas.
2. **Tostada integral** con ricota o queso untable y rodajas de tomate.
3. **Huevos revueltos** con espinaca y una rebanada de pan integral.
4. **Avena cocida** en leche o agua, con media manzana rallada.
5. **Tostado integral** de queso y tomate.

Registro semanal

Semana del _____ al _____

Una hoja por día (copiá esta ficha 7 veces).

Día: _____

Desayuno
hora y qué comí

Almuerzo
hora y qué comí

Merienda
hora y qué comí

Cena
hora y qué comí

Otros

Glucemia
solo si tu médico te indicó medirte:
hora · valor · momento (en ayunas / después de comer)

Movimiento
qué y cuánto tiempo

Horas de sueño

Cómo me sentí
cansancio, hambre, sed, ánimo

Dudas para la consulta

Resumen de la semana

Lo que me resultó fácil

Lo que me costó

Una cosa para probar la semana que viene

Planificador de comidas

Semana del _____ al _____

Para cada día, anotá una idea para cada comida. Repetí platos que ya conocés.

	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Lista de compras de la semana

Verduras: _____

Frutas: _____

Proteínas: _____

Hidratos: _____

Otros: _____