Amalia

celebra Fiestas Patrias

Fundación Diabetes Juvenil de Chile

2020 - Primera Edición
Derechos Reservados
Fundación Diabetes Juvenil de Chile
www.diabeteschile.cl

Amalia
celebra Fiestas Patrias

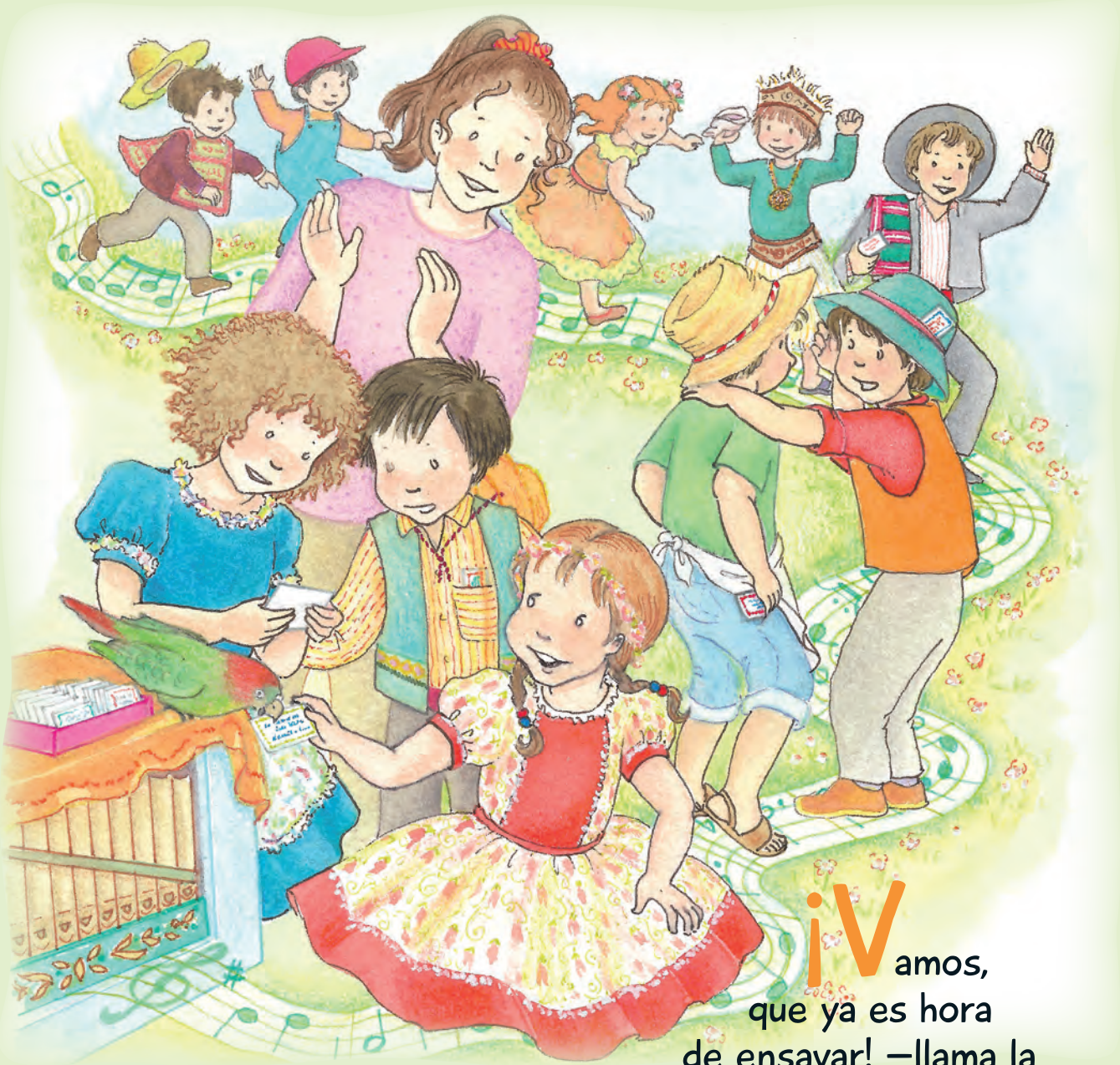
Textos: Valentina Onetto • Ilustración: Soledad Folch
Diseño: Bernardita Valdivieso • Editor: César Velasco
Departamento de Educación

Fundación Diabetes Juvenil de Chile

Llegó Septiembre ¡Fiestas Patrias! Amalia y sus amigos se reúnen en el colegio, para celebrar esta gran fiesta familiar de la chilenidad que se organiza todos los años.

Hoy tendrán un día con muchas actividades, concursos y juegos. Al curso de Amalia le tocó preparar la cueca, nuestro baile nacional. Están todos entusiasmados con la competencia.

Ha venido un organillero.
¡Vengan a conocer al loro!
¿Sabían que saca mensajes bonitos para los niños?.
Y los invita a sacar un papel.



¡Vamos, que ya es hora de ensayar! —llama la profesora. Los niños toman rápidamente un papel y se despiden del organillero y su loro.

—¡Atención! este es nuestro último ensayo. ¡Media vuelta... vuelta entera!, la profesora del curso los ayuda antes de la competencia de cueca. Después de ensayar harto rato todos están listos para el gran momento.

¿Qué pasa Carolina? Se me olvidan algunas partes de la cueca porque en Venezuela nuestros bailes son un poco distintos. Carolina es la nueva compañera... lleva poco tiempo en Chile y es la primera vez que celebra Fiestas Patrias en nuestro país.

Tranquila, no te preocupes Caro. Tú sígueme que yo te voy guiando, —dice muy seguro Claudio, su compañero de baile .

—Por fin comienza la competencia! Amalia y sus compañeros bailan tres hermosos "pie de cueca".

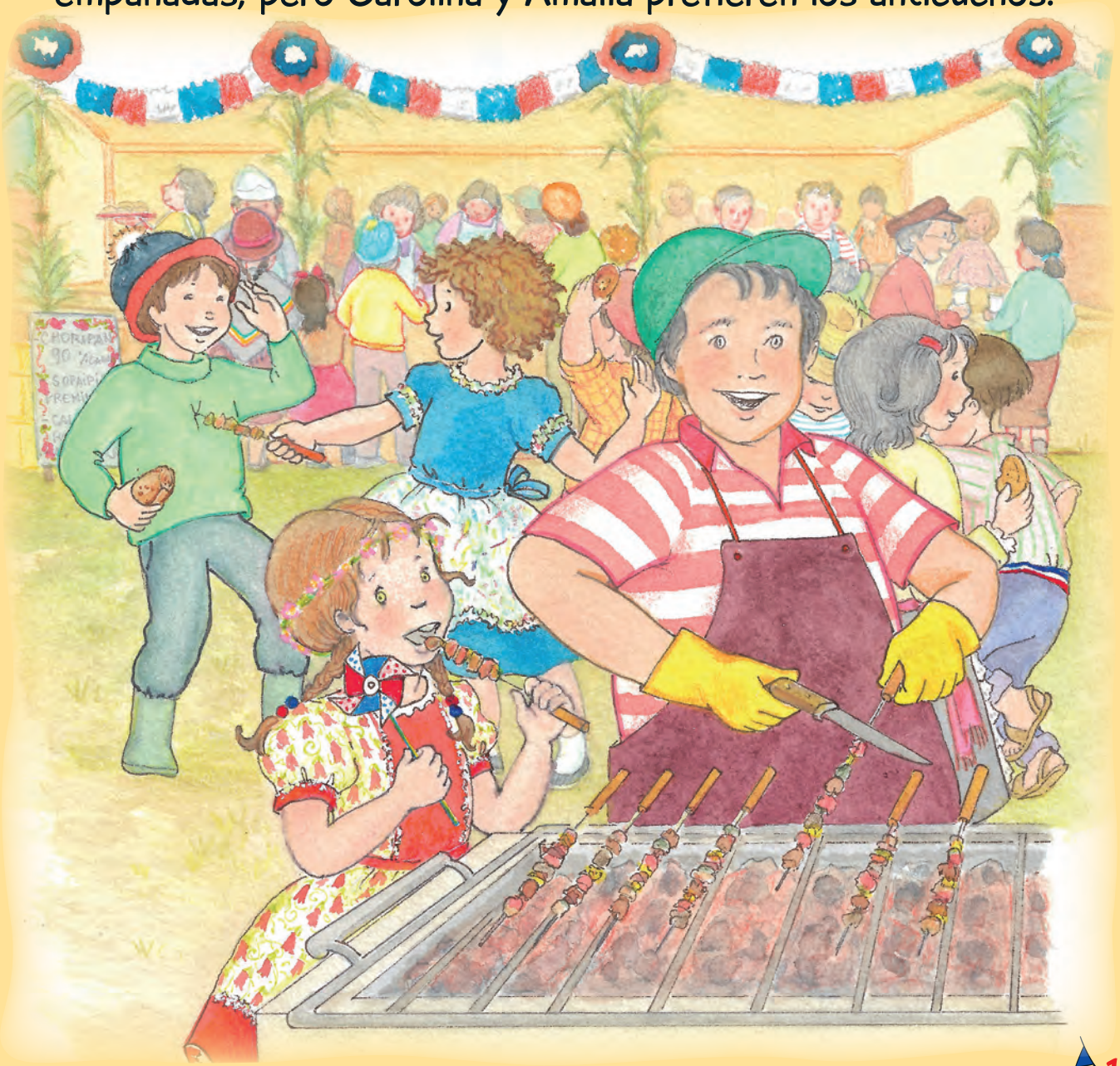
Ya giran las parejas al compás de las guitarras, las palmas y los pañuelos ¡Viva Chile!

Mientras los jueces deciden los ganadores, una profesora entrega a los niños tickets para canjearlos por algo para comer. Cada curso tiene un stand diferente con comida característica del norte, centro y sur de Chile.

Amalia mide su glicemia. Con su mamá, calculan cuantos carbohidratos va a comer y la dosis de insulina que se inyectará. Aprovechan para explicarle a Carolina el tratamiento de la diabetes.

Mira Carolina, estas son nuestras comidas típicas. Te las iremos explicando. ¡Qué rico se ve todo! —dice Caro—. Algunas son parecidas a las de mi país. La leche asada se parece a nuestro quesillo y sus humitas a las hallacas.

Sofi, Claudio y varios más corren al puesto de las empanadas, pero Carolina y Amalia prefieren los anticuchos.



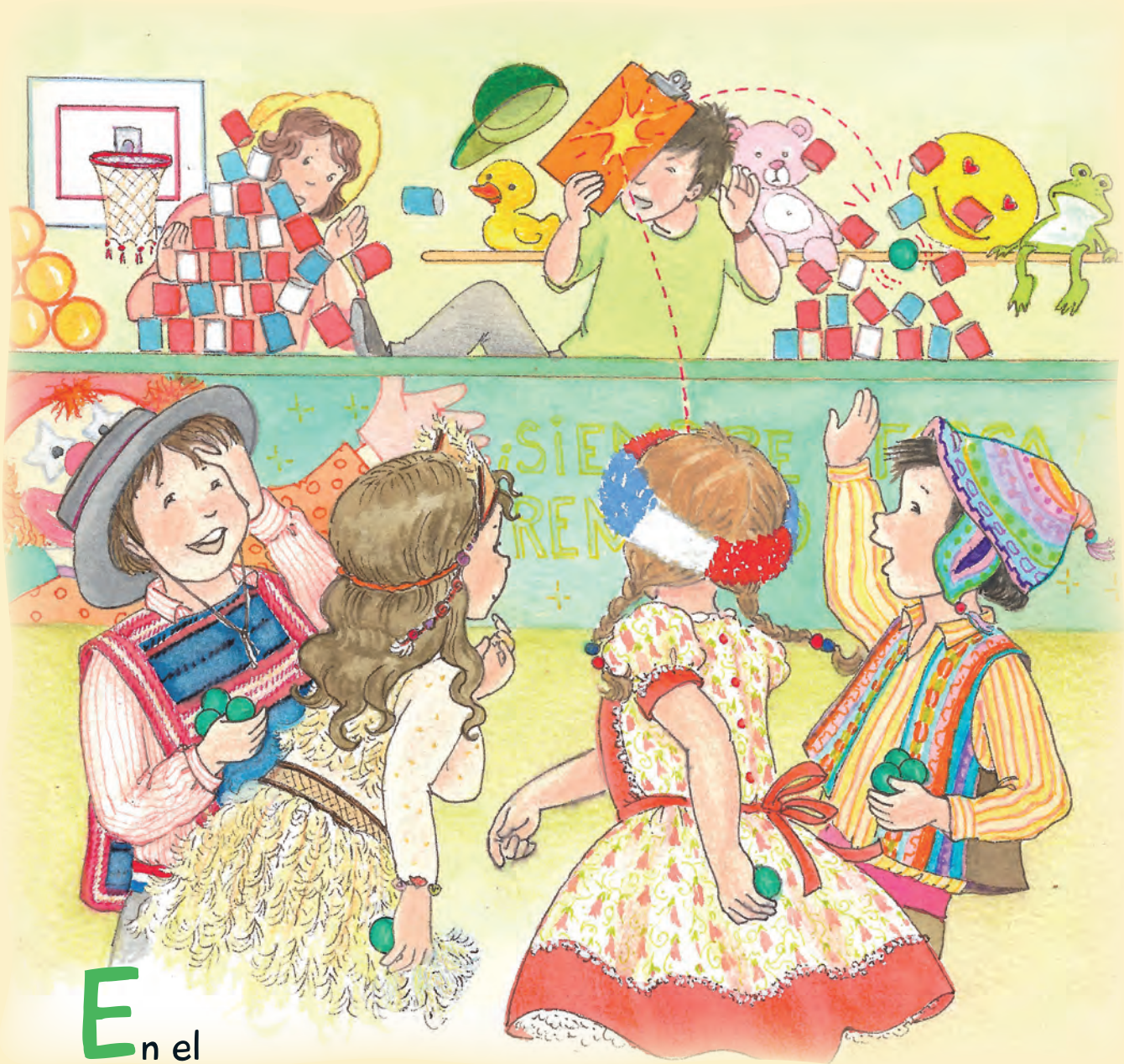
Y estas son las sopaipillas. Están hechas con zapallo y son deliciosas —le explica Amalia— mientras se come algunas, tal vez demasiadas. En mi país —dice Caro— tenemos las arepas que son hechas de maíz, también son circulares y rellenas con diferentes ingredientes.

En un momento Amalia se encuentra con su papá y le cuenta que comió muchas sopaipillas. Él le dice que, en un rato más, se haga una glicemia para ver si necesitará un poco de insulina.

—¡Llegó el momento de los resultados del concurso de cueca!.... Y los ganadores son... ¡Cecilia y Cristóbal! Todos lo celebran con gritos y aplausos.

Amalia tiene sed. Su papá le ayuda a verificar su glicemia. Está alta porque comió más carbohidratos de lo calculado, por lo tanto deciden poner una dosis extra de insulina para llevar la glicemia al rango normal.

¡Tiempo de los juegos típicos chilenos!.
Carrera de ensacados, trompo, emboque,
palo ensebado...



En el juego de puntería, Amalia se equivoca y le pega ¡al papá de Claudio! que está a cargo del stand. Todos se ríen un montón.

¡No es tan fácil elevar volantines!...

...¡pero qué lindos se ven volando en el cielo!

Para el juego de tirar de la cuerda hace falta que el equipo esté muy atento...

...pero gritan y se ríen tanto
que pierden la fuerza

¡Qué manera de disfrutar este gran día!
Todos se despiden muy contentos. ¡Lo hemos pasado increíble!
Gracias amigos, me encantó su fiesta, dice Carolina.

Ya en casa, Amalia encuentra el papel
que le dio el loro del organillero.
Lo abre y lee...

"La vida es más linda
con amigos.
Comparte y aprende de ellos"

FIN

Algunos consejos

Consejos para un día de fiesta fuera de casa

Durante celebraciones, actividades escolares o eventos al aire libre, nos encontramos con alimentos que no solemos comer diariamente. Es normal el tener complicaciones al momento del cálculo de hidratos de carbono de estos alimentos o preparaciones menos frecuentes en nuestro día a día.

- Recuerda llevar siempre contigo tu banano o mochila con lo necesario para controlar bien tu diabetes y un líquido azucarado para tratar una hipoglicemia.

- En lo posible, repasa con tu nutricionista la cantidad de hidratos de carbono y las características nutricionales (cantidad de grasas y proteínas) de alimentos típicos de estos eventos, para

asegurar un adecuado manejo de la glicemia.

• Para facilitar el conteo de hidratos de carbono, puedes apoyarte en el etiquetado nutricional de los alimentos que se encuentren en la celebración.

• Conversa con tu padre o apoderado respecto a las opciones de alimentos con hidratos de carbono que habrá en la celebración, para así escoger juntos qué comerás y determinar la dosis de insulina que deberás inyectarte. Al comienzo estarás acompañado de tu apoderado, pero con el tiempo vas a lograr independencia y tomarás decisiones por ti mismo.

• Recuerda que existen preparaciones típicas de estas celebraciones que son libre de carbohidratos y no necesitarán adicionar insulina, por ejemplo, anticuchos, chorizo, verduras asadas.

• Es frecuente que durante este tipo de celebraciones haya

cambios en los horarios de las comidas y se atrasen más de lo habitual. Si esto llegara a suceder, recuerda monitorear tu glicemia y añadir una colación extra si es necesario.

• Una hora después que hayas terminado la mayor parte de las comidas, chequea tu glicemia y conversa con tu padre o apoderado si es necesario una dosis adicional de insulina.

• Es importante no enfocar las fiestas solo en la comida e incentivar los juegos para mantenerse activo.

• Es posible que durante este tipo de celebraciones las glicemias se alejen un poco del rango aceptable; no se preocupen y consideren que esto será una experiencia de aprendizaje para una próxima oportunidad. Después de todo, estos son días especiales y ya habrá tiempo para volver a la rutina diaria con una alimentación saludable.

Fundación Diabetes Juvenil de Chile