



**9 JORNADAS  
DE SALUD PÚBLICA**  
GRANADA, 14 AL 18 DE DICIEMBRE 2015

**redes,**  
un nuevo reto para la  
**acción en salud  
pública**

**Autores:** Raquel Godoy Díaz, Ana M<sup>a</sup> Torres Romero, Marta Ortega Vázquez

## **DIABETES A LA CARTA APP: UNA HERRAMIENTA PARA ADMINISTRAR TU COMIDA**

Las cifras que arroja el último atlas de diabetes: hay 382 millones de casos en el mundo, de los que el 46% aún no han sido diagnosticados. Uno de cada diez habitantes del planeta tendrá un páncreas que no produce suficiente insulina para mantener los niveles de glucemia normales en el año 2035.



# diabetes *a la carta*



**ESTEVE**  
más cerca

**ID BAPS**



Método del plato



Recetas



Equivalencias



Calculadora de  
Hidratos de carbono



Información  
nutricional



Quiénes somos

Estos alimentos equivalen a **20 g** de hidratos de carbono

Fruta



Farináceos



Lácteos



Bebida



**Diabetes a la carta** es una herramienta útil para el manejo de la alimentación cuando se tiene diabetes. Facilita el cálculo visual de hidratos de carbono, la planificación de menús y la elaboración de recetas saludables.

# diabetes *a la carta*



Método del plato

Calculadora de  
Hidratos de carbono

Recetas



Equivalencias

Información  
nutricional

## Funcionalidades

- Método del plato:** permite la planificación de menús de forma visual teniendo en cuenta la cantidad de hidratos de carbono.
- Calculadora de hidratos de carbono:** herramienta dirigida a profesionales sanitarios para calcular en función de características personales la pauta de hidratos de carbono.
- Recetas:** más de 150 recetas con la información nutricional y equivalencias de hidratos de carbono.
- Equivalencias:** listados visuales de alimentos equivalentes a 20 gr de hidratos de carbono (2 raciones), muy práctico para comer fuera de casa y estimar raciones de alimentos poco habituales.
- Información nutricional:** información básica sobre equilibrio nutricional e hidratos de carbono.

**Método del plato**

Bebidas Frutas Hortalizas Lácteos Proteínas Verduras

Cerveza Quinoa Quinoa Jugo Lechuga Macarrones Magdalenas (x 40 g) Pan de molde (20 g) Pan de molde (1/2 unidad 40)

¿Qué cantidad de hidratos de carbono debe contener tu comida?

180 g.

Si no lo sabes, distribúelos en la

Calculadora de H.C.

Has seleccionado 200g de hidratos de carbono equivalentes a 20 sobres de azúcar.

1 sobres de azúcar = 10g de azúcar

20x

**ATENCIÓN**

Te has excedido en 2 sobres sobre la cantidad de azúcar recomendada.

Acumulado

Volver a empezar

Compartir