



**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^a 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.

The screenshot displays the 'Método del plato' (Plate Method) interface. At the top, there are navigation tabs for 'Bebidas', 'Frutas', 'Hortalizas', 'Lácteos', 'Proteínas', and 'Verduras'. Below these, various food items are shown in small circular icons, including 'Cerveza', 'Café', 'Leche', 'Margarina', 'Miel', 'Mantequilla', 'Mermelada', 'Mozzarella', 'Pan de molde', 'Pan de molde con leche', and 'Pan de molde con leche y azúcar'. A central plate is divided into four quadrants, with a glass of beer, a glass of milk, and a piece of bread placed around it. On the right side, a text box asks '¿Qué cantidad de hidratos de carbono debe contener tu comida?' (How much carbohydrate should your meal contain?) with a value of '180 g' entered. Below this, it states 'Si no lo sabes, distribúyelo en la' (If you don't know, distribute it in the) and shows a 'Calculadora de H.C.' (Carbohydrate Calculator) button. A warning message reads: 'Has seleccionado 200g de hidratos de carbono equivalentes a 20 sobres de azúcar. 1 sobre de azúcar = 10g de azúcar.' (You have selected 200g of carbohydrates equivalent to 20 packets of sugar. 1 packet of sugar = 10g of sugar.) with a '20x' multiplier. At the bottom, there is an 'Acumulado' (Accumulated) section showing a glass of beer, a cup of coffee, and a bowl of soup. A 'Volver a empezar' (Start over) button and a 'Compartir' (Share) button are also visible.