

Vuelta a casa: plan alimenticio

Nombre _____ Fecha: _____

Cada día:

- Programe las horas de comidas y bocadillos
- Limite los carbohidratos líquidos (ejemplos: jugo, bebidas con azúcar agregada, jarabes, miel).
Estos son para tratar los niveles bajos de glucosa en sangre.

Antes de comer o beber cosas con carbohidratos:

1. **Verificar** la glucosa en sangre
2. **Contar** los carbohidratos
3. **Calcular** la dosis de insulina (use la tabla de dosificación)
4. **Inyectar** la insulina
5. **Esperar** 10 a 15 minutos antes de comer (registro)

Carbohidratos líquidos		Mis alternativas a carbohidratos líquidos			¿Qué usaría para tratar la glucosa baja en sangre?		
Hora / Comida							
Acción	<input type="checkbox"/> Verificar glucosa en sangre <input type="checkbox"/> Insulina de acción rápida <input type="checkbox"/> Insulina de acción prolongada	<input type="checkbox"/> Verificar glucosa en sangre <input type="checkbox"/> Insulina de acción rápida <input type="checkbox"/> Insulina de acción prolongada	<input type="checkbox"/> Verificar glucosa en sangre <input type="checkbox"/> Insulina de acción rápida <input type="checkbox"/> Insulina de acción prolongada	<input type="checkbox"/> Verificar glucosa en sangre <input type="checkbox"/> Insulina de acción rápida <input type="checkbox"/> Insulina de acción prolongada	<input type="checkbox"/> Verificar glucosa en sangre <input type="checkbox"/> Insulina de acción rápida <input type="checkbox"/> Insulina de acción prolongada	<input type="checkbox"/> Verificar glucosa en sangre <input type="checkbox"/> Insulina de acción rápida <input type="checkbox"/> Insulina de acción prolongada	<input type="checkbox"/> Verificar glucosa en sangre <input type="checkbox"/> Insulina de acción rápida <input type="checkbox"/> Insulina de acción prolongada

Para reportar los números de glucosa en sangre y para cambios en la dosis de insulina:

- Enviar un mensaje de MyChart con "BG Review" en la línea del asunto
- Teléfono: 206-987-2640 (seleccione la opción de glucosa en sangre)

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.



Combinaciones de alimentos sugeridas y recuentos de carbohidratos

Hora							
Referencia de carbohidratos							
Combinación de alimentos y recuento de carbohidratos							

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o que hablen un idioma que no es inglés. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201. Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de cada persona son únicas, antes de depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica.
© 2024 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

Going Home: Food Plan

Name _____ Date _____

Each day:

- Schedule meal and snack times
- Limit liquid carbohydrates (examples: juice, sugar-added beverages, syrups, honey). These are for treating low blood glucoses.

Before eating or drinking things with carbohydrates:

1. Check blood glucose
2. Count the carbs
3. Calculate insulin dose (use the dosing table)
4. Inject insulin
5. Wait 10 to 15 minutes before eating (log)

Liquid carbohydrates		My alternatives to liquid carbohydrates			What would I use to treat low blood glucose?		
Time / Meal							
Action	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin

To report blood glucose numbers and for insulin dose changes:

- Send a MyChart message with "BG Review" as the subject line
- Phone: 206-987-2640 (select blood glucose option)

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Suggested food combinations and carb counts

Time							
Carb reference							
Food combination and carb count							

Seattle Children's offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider.

© 2024 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.