

Halloween dulce para todos

Trick or treat para niños con diabetes

Gabriela Abihaggle, Univision Online (USA)

Llega Halloween y mientras la mayoría de los fantasmitas y princesas se llenan de golosinas, los padres y madres de los niños con diabetes se transforman en los grandes monstruos y brujas de la noche en su intento por cuidar la salud de sus hijos. Pero esto no tiene que ser así. De acuerdo con la American Diabetes Association, no hay razón por la que no pueda permitirse a los pequeños con diabetes hacer *trick or treat* de casa en casa ni, tampoco, no probar dulces. Sin embargo, hay algunos secretitos...

Siete para pasarla bien

En principio, la American Diabetes Association recuerda que la mejor parte de Halloween es disfrazarse y, por lo tanto, una forma de quitar expectativa sobre los dulces es poner todo el foco de la atención, un esfuerzo extra si es necesario, en la vestimenta de tu hijo.

Otra forma de hacer más controlable la situación es planificar una fiesta de Halloween en tu propia casa. Esto te permitirá disfrutar más de este momento con tus niños y podrás organizar un menú saludable que incluya las necesidades de tu hijo diabético.

La Asociación también recomienda que desvies la atención hacia una actividad comunitaria propia de la temporada, como la visita a una casa embrujada.

Sin embargo, el momento más desafiante será siempre el del "*trick or treat*". ¿Qué hacer entonces? Además de las precauciones necesarias para asegurar la seguridad de todos los niños, los pequeños con diabetes requieren un cuidado extra. La American Diabetes Association te aconseja:

- Los niños mayores suelen salir con sus amigos o hermanos, dependiendo de dónde vivan. Si piensas que necesita chequearse su nivel de glucosa mientras está afuera, recuérdaselo antes que se vaya o dile que lleve un celular (sus elementos para hacerse el test seguramente no se luzcan con el disfraz y quizá deban arreglar para que te reúnas con él para un chequeo rápido en algún punto del recorrido)
- Los niños con diabetes pueden recibir *treats*. La regla es la moderación con los alimentos altos en carbohidratos (incluyendo dulces y almidones). Sugierele a tu hijo que elija unos pocos dulces, sus favoritos, y cámbiale el resto por un regalo o dinero.
- Si tu hijo comió caramelos, recuerda contar esos carbohidratos en su plan de comidas, chequear su nivel de glucosa en sangre y planificar más actividad para ayudar a contrarrestar cualquier elevación no deseada. Además, controlar los niveles de glucosa ayudará a enseñarle la lección de que los caramelos elevan la glucosa y los niños quieren tener esos números normales porque se sienten mejor.

- Un poco de actividad física extra en Halloween y los días siguientes podría permitir a tu hijo ingerir algunos dulces de Halloween sin inyectarse insulina extra. Habla con su médico, su educador para la diabetes o dietista sobre cómo incorporar esos dulces en su plan de comidas sin correr riesgos.
- Substituye los dulces por otros *treats* bajos en carbohidratos. En casa, puedes entregar juguetitos pequeños, como dientes falsos, pelotas chicas, collares, tatuajes temporarios, etcétera. Los chicos por lo general disfrutan más este tipo de cosas que los caramelos.
- Recuerda que los dulces pueden almacenarse por mucho tiempo. Puedes guardar algunos de los favoritos de tu hijo para que los disfrute en ciertas ocasiones.
- Los dulces bajos en grasas pueden ser usados para tratar las bajas glucémicas durante el año. Pero los chocolates y otras golosinas más altos en grasas no funcionan bien para esto porque las grasas disminuyen el progreso de la glucosa en el torrente sanguíneo. En esos casos sí puedes usar caramelos duros, lollipops y dulces por el estilo.