



# Manos a la Cocina

Grupo de niños y adolescentes con Diabetes  
Hospital Infantil Municipal de Córdoba  
Familiares y Equipo interdisciplinario

## Prólogo

Mi nombre es Eduardo J. A. "Toto" y soy diabético. Mi historia comienza hace muchos años atrás, cuando un caluroso día de enero de 1990 en un campeonato de fútbol interprovincial en la provincia de Catamarca me sentí raro, orinaba mucho, hacia un tiempo que venía bebiendo mucho más que de costumbre, comía mucho de forma ansiosa y mi pérdida de peso y poca visión me llevaron al médico y me diagnosticaron diabetes Mellitus tipo 1. Fueron momentos muy difíciles.

Con 6 años mi mundo empezaba a cambiar. También tuvo un profundo impacto en mi familia, en ese momento no se sabía mucho de la enfermedad, más aun en el interior, de dónde provenía (Rio Segundo). No se disponía de una gran variedad de alimentos, nos decían: "no comer nada con la letra "P" (papa, pan, pasta)". Recuerdo haber tenido momentos realmente duros, no me invitaban a los cumpleaños porque estaba enfermo y hasta algunos padres tenían miedo que contagie a sus hijos. Además, el miedo por comer algún alimento que me subiera la glucemia.

En 1993, comencé a ser atendido en el Hospital Infantil Municipal Sixto Gerardo Gonzales, donde conocí a dos personas maravillosas que cambiaron mi vida, la Dra. María Nélida Blando y la Dra. Stella López. A través de talleres y su forma de trabajar con los pacientitos junto a su equipo (nutrición, psicología, laboratorio, endocrinología etc.) comenzamos a entender lo que nos pasaba, cómo llevarlo adelante y cómo cambiar nuestra relación con la comida. La comida dejó de ser un alimento extraño que me podía hacer daño para pasar a ser un pilar fundamental en el tratamiento de esto que me estaba pasando. Aprendí que podía disfrutar de la comida y que podía comer variado y rico, ¡sin miedo!

Luego de 32 años me encuentro teniendo una hermosa familia con una esposa 2 hijos, trabajando de lo que me gusta y disfrutando de una buena calidad de vida.

Hoy, con 38 años, me honra escribir ésta, mi experiencia de vida y agradecer y recalcar la importancia del apoyo de todos los padres que hicieron posible este trabajo juntamente con el equipo tratante para que los niños puedan vivir una vida plena, "normal" con una sana relación con la alimentación como la he vivido yo.

Nadie puede vivir a dieta, pero todos podemos vivir más si elegimos mejor lo que comemos.



1° grupo de pacientes año 1993.  
Gentileza de Toto



## Presentación

Aquí va un intento de compartir esto que ya fue posible.....

El equipo de salud interdisciplinario, junto a padres, madres, amigos y otras personas próximas a las familias, pusimos un día "manos a la cocina". ...

### **Unidad de Diabetes**

#### **Hospital infantil Municipal**

Dra. Stella Maris López - MP 20337

Dra. Mariana Jarovsky - MP 24651

Lic. Psicología Belén Aguilera - MP 6444

Lic. Nutrición Mariana Lachowski - MP 2602

Lic. Enfermería Claudia Sgolastra - MP 10498

Lic. Enfermería Ana Sciara - MP 10281

#### **Con la colaboración de**

Lic. Delfina Falco - MP 4769

Lic. Rocío Juan - MP 4737





## Preparaciones Saladas

# Zapallitos Felipe Con Huevo



### Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 1kg zapallitos verdes Felipe,
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 huevos
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto



### Preparación ¿Cómo se hace?

Colocar aceite en una sartén, saltear la cebolla y el ajo picado, luego agregar los zapallitos cortados en juliana. Salpimentar a gusto y al finalizar agregar los huevos, terminar la cocción y servir.

Hidratos de carbono del total de la preparación	Hidratos por porción Porción: 1 plato playo
13g	3g





# Tortilla Orellano



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 6 Zapallitos (700g aprox.)
- 1 Zanahoria rallada (150g aprox.)
- 2 Cebollas
- 6 Huevos
- Queso a gusto
- Sal a gusto
- Condimento a gusto



## Preparación ¿Cómo se hace?

Rehogar la cebolla y el ajo, luego agregar los zapallitos cortados en cubos más la zanahoria rallada y los huevos. Condimentar, colocar en sartén unos minutos y dar vuelta cuando se vea unida la preparación, cubrir con queso.

Hidratos de carbono del total de la preparación	Hidratos por porción Porción: 1 de 6
25g	4g



# Tarta Guillermina



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

400g Harina integral  
4cda aceite  
Agua cantidad necesaria  
1 brócoli  
200gr ricota  
Sal a gusto



## Preparación ¿Cómo se hace?

Mezclar en un bol harina para la masa, con la pizca de sal más el aceite, ir agregando de a poco agua.

Amasar bien, cuando la masa esta lisa y suave dejar reposar 10 minutos.

Picar el brócoli previamente hervido, mezclar con la ricota, condimentar a gusto.

Rellenar la tarta, colocar la tapa de masa y llevar a horno.

Hidratos de carbono del total de la preparación	Hidratos por porción Porción: 1 de 8
240g	30g



# Arroz Butto



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 200g arroz parboil
- 200g pollo
- 1 cebolla mediana
- Condimento para arroz a gusto
- Crema de leche
- Queso para rallar
- Sala a gusto



## Preparación ¿Cómo se hace?

Cortar la cebolla y rehogarla, luego agregar el pollo en trozos; dejar cocinar por unos minutos y agregar caldo preparado previamente con agua tibia y el condimento para arroz. Una vez que hierva se coloca el arroz, dejar cocinar. Una vez listo poner en una fuente agregando crema y queso.

Hidratos de carbono del total de la preparación	Hidratos por porción Porción: 1 de 2
160g	80g



# Milanesa Eitan, Felipe, Lara, Benjamin



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

4 Bifes de carne de vaca  
2 huevo  
2 o 3 tazas de pan rallado  
Ajo y perejil  
Sal y pimienta a gusto



## Preparación ¿Cómo se hace?

Para las milanesas: batir en un bol los huevos con el ajo, pimienta, perejil y sal, marinar los bifes con esa mezcla; luego pasar por el pan rallado, llevar a horno.

Hidratos por porción Porción: 1 milanesa
20g

## Opciones de Acompañamientos

### OPCIÓN 1: ENSALADA ESPEJO

1 Zanahoria rallada gruesa con huevo duro picado. Condimentar con sal y aceite de oliva. 5 g HC

### OPCIÓN 2: PAPAS ARIAS

Para 3 porciones: Cortar las papas (500 g) en rodajas, acomodar en una cacerola con aceite, mostaza, crema, ajo y sal. Cocinar 20 minutos

### OPCIÓN 3: PURE FLORES

Para 3 porciones: Cocinar las papas (500g) una vez blandas, pisar, agregar leche, manteca, sal y pimienta. 1 porción 30 g HC

### OPCION 4: RAMALLO

Para 6 porciones 250 g Fideos secos, ½ pote Crema de leche, queso cantidad necesaria Llevar a fuego una cacerola con agua y sal, cuando rompa el hervor colocar los fideos y cocinar hasta que estén al dente. Colar y servir con la crema de leche y el queso. 1 porción 25 g HC

**Las papas hervidas llevarlas a heladera unas horas para luego preparar el puré, de esta forma el almidón se modifica y por ende el índice glucémico.**

# Tortilla De Zanahoria Scavarda Rellena Con Ciro



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

2 zanahoria medianas (200 g)  
2 huevos  
Queso cremoso  
Jamón



## Preparación ¿Cómo se hace?

Rallar las zanahorias y poner en un sartén una capa fina agregar queso y jamón, colocar otra capa de zanahoria, tapar y dejar cocinar.

Hidratos por porción
10g



# Bomba Fiamma De Papas



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 500 g papas
- 2 o 3 huevos
- 1 taza de pan rallado (puede ser mezclada con avena y/o semillas)
- Queso
- Condimentos a gusto



## Preparación ¿Cómo se hace?

Preparar el puré, condimentar y dejar enfriar. Cuando esté listo para trabajar, hacer pelotitas y rellenar con un dado de queso. Pasar por la mezcla de huevo y luego por pan rallado. Acomodar en asadera o fuente y llevar a horno hasta que estén doradas.

**Para acompañar un exquisito bife a lo de Mateo, estos se preparan pasándolos por huevo, harina y fritando.**

Hidratos por porción
Porción: 1 de 5 (depende del tamaño de cada bomba de papa, pueden salir 10 y en este caso son 2 bombas chicas la porción)
<b>40g</b>





# Fideos Herrmann Con Pollo



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 1 pechuga de pollo
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 250 g fideos o arroz (preferir integral)



## Preparación ¿Cómo se hace?

Cortar la cebolla, pimientos y zanahoria en juliana, para esta última puede usarse el pela papas. Colocar en una cacerola con 1 chorrito de agua o 1 cda de aceite de oliva y sal. Saltear las verduras hasta que estén crujientes, agregar el pollo y cocinar. Aparte llevar los fideos o arroz a hervor. Cuando estén listos agregarlos a la preparación y servir con queso de rallar.

**\*Puede reemplazar el pollo por repollo.**

Hidratos de carbono del total de la preparación	Hidratos por porción Porción: 1/4
150g	35g



# Hamburguesa Guayan Con Fideos



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

500g carne molida  
1 cebolla  
Ajo  
Perejil  
2 huevos  
200g fideos integrales  
Sal y pimienta



## Preparación ¿Cómo se hace?

Mezclar la carne con el huevo, cebolla, ajo, perejil, sal y pimienta a gusto, armar las hamburguesas y cocinar en horno.  
Por otro lado, cocinar los fideos al dente y ¡listo para servir!

Hidratos de carbono del total de la preparación	Hidratos por porción Porción: 1/4
120g	30g



# Salpicon Juárez



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 500g osobuco o pollo
- 500g papas
- 1 o 2 zapallitos
- 1 zanahoria,
- 1 choclo
- 200g calabaza
- 200g batata
- Lechuga y Tomate a gusto
- 3 huevos duros
- Mayonesa
- Sal y pimienta

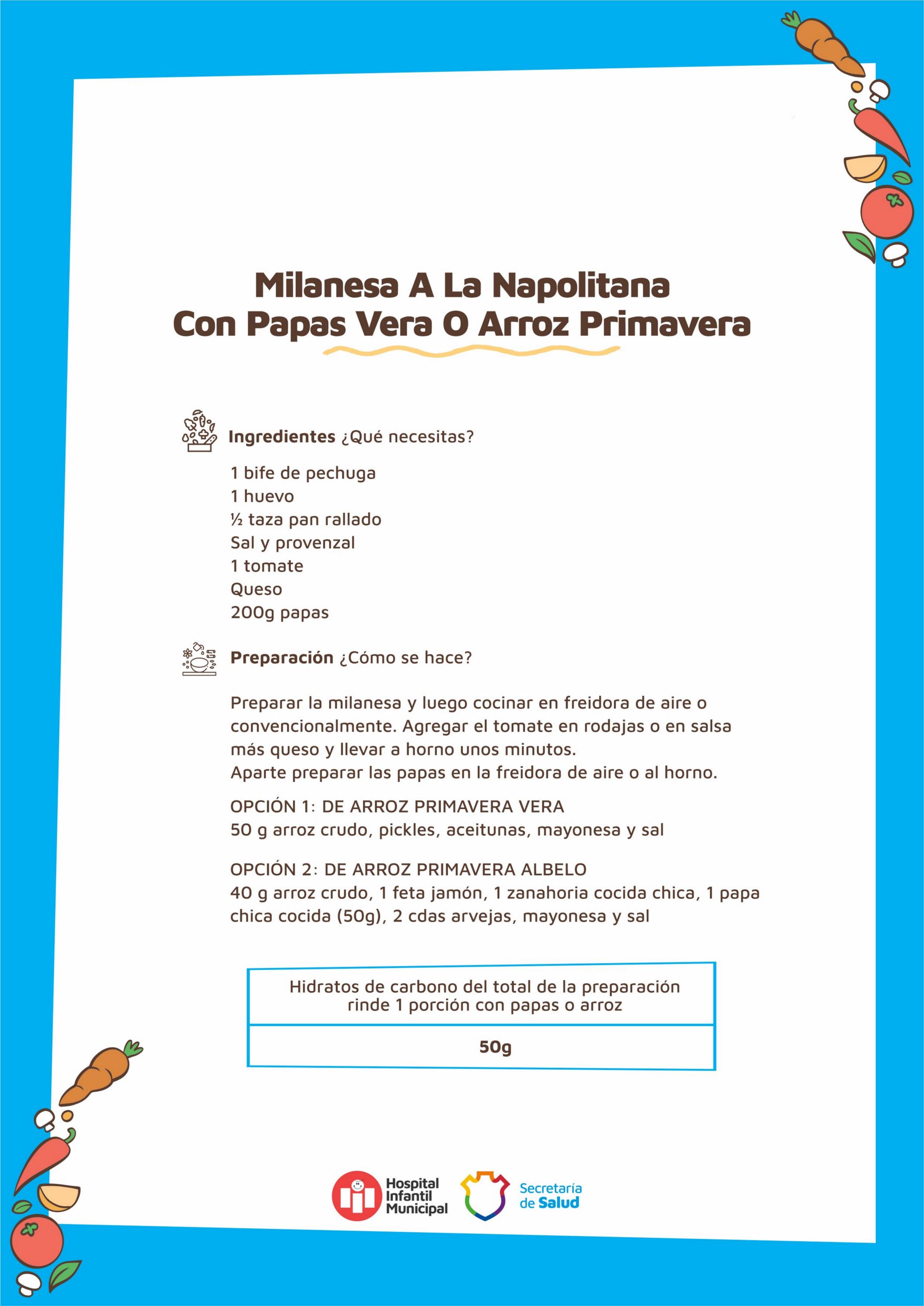


## Preparación ¿Cómo se hace?

Hervir la carne con condimentos como laurel, sal, puerro, etc. Aparte cocinar todas las verduras y una vez listas dejar enfriar y cortarlas en dados medianos al igual que la carne, agregar la lechuga y el tomate, condimentar y agregar la mayonesa a gusto.

Hidratos de carbono del total de la preparación	Hidratos por porción Porción: 1/4
<b>180g</b>	<b>45g</b>





# Milanesa A La Napolitana Con Papas Vera O Arroz Primavera



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

1 bife de pechuga  
1 huevo  
½ taza pan rallado  
Sal y provenzal  
1 tomate  
Queso  
200g papas



## Preparación ¿Cómo se hace?

Preparar la milanesa y luego cocinar en freidora de aire o convencionalmente. Agregar el tomate en rodajas o en salsa más queso y llevar a horno unos minutos.

Aparte preparar las papas en la freidora de aire o al horno.

### OPCIÓN 1: DE ARROZ PRIMAVERA VERA

50 g arroz crudo, pickles, aceitunas, mayonesa y sal

### OPCIÓN 2: DE ARROZ PRIMAVERA ALBELO

40 g arroz crudo, 1 feta jamón, 1 zanahoria cocida chica, 1 papa chica cocida (50g), 2 cdas arvejas, mayonesa y sal

Hidratos de carbono del total de la preparación rinde 1 porción con papas o arroz
50g

# Tarta De Choclo, Espinaca Y Queso Marin



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 1 choclo fresco grande
- 1 paquete de espinaca
- 1 cebolla grande
- Queso fresco
- 1 tapa de masa integral (200g)



## Preparación ¿Cómo se hace?

Rehogar la cebolla, por otro lado, desgranar el choclo y agregarlo a un sartén junto con la espinaca cortada. Condimentar a gusto. Acomodar la masa en asadera, verter la mezcla, agregar el queso. Llevar a horno 30 minutos o hasta que dore la masa.

Hidratos de carbono del total de la preparación	Hidratos por porción Porción: 1/6
<b>120g</b>	<b>20g</b>

## OPCIÓN 2: DE TARTA ELIAN

1 pacualina (2 masas), 2 huevos, 3 tomates, 200g queso fresco  
200g jamón. Hidratos por porción 1/6 40g



# Pollo Al Horno Con Papas Samuel



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 1 pata muslo
- 200g papa grande
- Sal
- Orégano
- Limón



## Preparación ¿Cómo se hace?

Sacar la piel del pollo, condimentar y acomodar en asadera junto con las papas bastón, llevar a horno el tiempo necesario.

Hidratos por porción Porción: 1
<b>40g</b>





# Pastel De Papas Romero



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 500g carne molida
- 1kg papas (se puede reemplazar por calabacín)
- 100g aceitunas
- 1 o 2 cebollas
- Pimiento a gusto
- 3 huevos
- Queso
- Salpimentar a gusto



## Preparación ¿Cómo se hace?

Rehogar la cebolla con el pimiento, colocar la carne, condimentar y dejar cocinar bien.

Aparte cocinar las papas y hacer un puré.

Una vez que la carne este bien cocida, apagar el fuego y sumar las aceitunas, el huevo cocido y picado.

En una fuente poner un piso de puré, luego agregar el relleno y terminar con otra capa de puré más queso para gratinar.

Hidratos de carbono del total de la preparación	Hidratos por porción Porción: 1/5
200g	40g





# Ensalada De Lentejas Vottero



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 80g lentejas
- 1 zanahoria
- 1 huevo
- Orégano
- Aceite
- Limón



## Preparación ¿Cómo se hace?

Mezclar las lentejas ya cocidas más el huevo cortado y la zanahoria rallada, condimentar con sal, aceite, limón y orégano.

Hidratos por porción
35g





# Tacos Moreno



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 2 huevos
- 150g harina
- 250 cc agua o leche,
- 200 g carne
- Cebolla a gusto
- Pimiento a gusto
- 1 zanahoria chica
- 1 berenjena
- 1 zapallito
- 2 rodajas calabaza de 1 cm



## Preparación ¿Cómo se hace?

Mezclar el agua (o leche) y los huevos con tenedor durante 2 minutos. Incorporar la harina y revolver con cuidado para que no queden grumos, se puede agregar una pizca de sal.

Enmantecar una sartén a fuego medio, verter un cacharon de la mezcla y cocinar de ambos lados. Cada 3 o 4 panqueques volver a colocar materia grasa (manteca o aceite).

Los ingredientes para el relleno cortarlos en juliana o tiritas. Rehogar la cebolla y el pimiento, luego agregar la carne, cocinar por unos minutos y agregar el resto de las verduras. Condimentar a gusto.

¡Listo para armar los tacos! Se puede agregar mayonesa o palta.

Hidratos de carbono del total de la preparación	Hidratos por porción Porción: 1/10
100g	10g



## Preparaciones Dulces

### Barrita De Cereal Tapia



#### Ingredientes ¿Qué necesitas?

¼ tableta o 25g de chocolate para postres sin azúcar  
1 taza o 25 g de Arroz inflado sin azúcar



#### Preparación ¿Cómo se hace?

Colocar en un recipiente el cereal y agregar el chocolate derretido, mezclar con espátula.

En una plancha rectangular (tipo budinera) con papel manteca colocar la mezcla y llevar a heladera.

Hidratos de carbono del total de la preparación
35g



# Tarta Tapia De Manzana



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 1 Manzana
- 1 Huevo
- 2 cda sopera de avena
- Stevia a gusto



## Preparación ¿Cómo se hace?

Rallar la manzana en un bol, agregar el huevo, avena y endulzar a gusto. Llevar a un sartén y cocinar de ambos lados.

Hidratos de carbono del total de la preparación
---

35g
-----





# Chocolatosa Renata

## Ingredientes ¿Qué necesitas?



- 4 huevos
- 12 sobres de edulcorante
- 1 taza harina integral (250g)
- 1 cdita polvo para hornear
- 2 cdas cacao amargo
- 200cc leche

## Preparación ¿Cómo se hace?



Batir los huevos junto con el edulcorante y leche, luego agregar los ingredientes secos. Mezclar todo y llevar a horno.

Hidratos de carbono del total de la preparación	Hidratos por porción Porción: 1/6
150g	25g

**Puede reemplazar 100 gr de harina integral por 100 gr de harina de almendras, la preparación pasa a tener 95 gr de hidratos totales.**





# Brownie Super Gonella



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 2 zucchini
- ½ taza cacao amargo (50gr aprox)
- 2 cdas nueces
- 2 tazas de harina integral (300gr)
- Polvo para hornear
- 3 huevos
- Edulcorante
- Chocolate sin azúcar



## Preparación ¿Cómo se hace?

Rallar el zucchini, incorporar el huevo y el endulzante; en forma de lluvia incorporar la harina, el cacao, el polvo para hornear y nueces. Cocinar en horno medio por 30 minutos aproximadamente. Luego bañar con chocolate.

Hidratos de carbono del total de la preparación	Hidratos por porción Porción: 1/10
200g	20g





# Wafles Lescano

## Ingredientes ¿Qué necesitas?



- 4 cda avena (60g)
- 1 huevo
- 300cc leche
- Esencia de vainilla
- ½ banana,
- 1 o 2 sobres de edulcorante
- Una pizca de sal
- 1 cdita de polvo para hornear
- 1 barrita de chocolate amargo

## Preparación ¿Cómo se hace?



Poner todos los ingredientes en un bowls, esperar 20 minutos hasta que la avena se hidrate. Cocinar en una sartén, al finalizar agregar rodajitas de banana y bañar con el chocolate derretido.

Hidratos del total de la preparación
55g





# Galletitas Masento



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 3 huevos,
- 1/2 pocillo de edulcorante o agregar más si fuera necesario.
- 2 o 3 pocillos de aceite
- 3 tazas harina leudante o 450g
- Esencia de vainilla
- Ralladura de naranja
- (\*un pocillo de 80 cc)



## Preparación ¿Cómo se hace?

Batir los huevos con el aceite, el edulcorante y la esencia con batidora, luego agregar la harina, ralladura de naranja y mezclar con cuchara de madera.

Estirar la masa y cortar las galletitas, acomodar en asadera y llevar a horno.

¡Catalina Joan sugiere usar moldes de animalitos!

Hidratos de carbono del total de la preparación	Hidratos por porción Porción: 1/50
270g	4g





# Galletas De Avena Y Sharon



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 200g avena
- 150g granola sin azúcar
- 100cc de leche
- 40g harina
- 2 o 3 huevos
- 2 sobres edulcorante



## Preparación ¿Cómo se hace?

Poner la avena con el cereal y mezclar, luego agregar la leche con la harina, los huevos y el edulcorante, amasar hasta que todo se integre. Formar pelotitas, aplastar acomodando en una placa y levar a horno uso minutos.

Hidratos de carbono del total de la preparación	Hidratos por porción Porción: 1/20
180g	9g



# Trufas De Chocoporoto Roure



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 1 taza porotos negros cocidos
- 2 cdas cacao amargo
- 2 sobres edulcorante
- Coco rayado cantidad necesaria
- 1 o 2 cdas de pasta de maní



## Preparación ¿Cómo se hace?

Procesar los porotos, agregar cacao, edulcorante y la pasta de maní, mezclar bien, ir agregando coco hasta que la pasta no se pegue en las manos.

Formar bombones y llevar al freezer.

Hidratos del total de la preparación
40g

## Familias que nos compartieron estas recetas en el 2016

### Berenjena Rellena



#### Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 1 berenjenas
- 1 tomate
- 1 o 2 fetas de fiambre
- 2 tiritas de queso magro.



#### Preparación ¿Cómo se hace?

Cortar la berenjena por la mitad y cocinar en horno, luego con la ayuda de una cuchara sacar la pulpa, a esta mezclarla con tomate y fiambre picado, condimentar con sal y provenzal.  
Rellenar las mitades de la berenjena cubrir con el queso y un huevo batido, llevar a horno durante 20 minutos.

Hidratos del total de la preparación
10g

# Torrejas



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- ½ paquete de acelga o espinaca
- 2 huevos
- 1 zanahoria mediana rallada
- 4 cdas avena
- 2 cdas queso crema
- 1 cebolla mediana



## Preparación ¿Cómo se hace?

Cocinar y escurrir la acelga, mezclarla con la zanahoria y la cebolla picada, agregar los huevos, el queso, condimentar y por último la avena, mezclar bien y en una placa con papel manteca colocar bollitos con una cuchara sopera, llevar a horno y dar vuelta hasta que dore todo.

Hidratos del total de la preparación
<b>40g</b>



# Gratinado De Brocoli



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 1 brócoli
- 1 cebolla en aros
- 1 pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- Provenzal, pimienta, orégano, sal
- Aceite de oliva o el que tengas
- Queso por salud light



## Preparación ¿Cómo se hace?

Hervir el brócoli, luego en un sartén rehogar en agua la cebolla, el pimiento, ajo y condimentar.  
Colocar en una fuente para horno el brócoli cortado y por encima volcar las verduras rehogadas. Cortar tiras finas de queso y disponerlas en la preparación. Llevar a horno unos minutos.

Hidratos del total de la preparación
5g





# Omelett De Verduras



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 1 rodaja de calabacín
- 2 o 4 hojas de acelga
- 1 zanahoria
- 1 huevo
- Sal
- Provenzal
- Queso descremado



## Preparación ¿Cómo se hace?

Hervir las verduras, luego picarlas y condimentarlas.  
Aparte batir un huevo con sal colocar en una sartén para formar el omelett, una vez listo cubrirlo con las verduras mezcladas y tiras de queso, enrollar el huevo para armar tipo canelón y servir con ensalada a elección.

Hidratos del total de la preparación
10g





## **Pan Anita** Gentileza De Ana (enfermera)



### **Ingredientes** ¿Qué necesitas?

- 1 huevo
- 1 cucharada de queso light
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de harina de avena
- 1 cucharadita de mix de semillas



### **Preparación** ¿Cómo se hace?

Se mezclan todos los ingredientes hasta que se forme una masa homogénea, acomodar en budinera con papel manteca y llevar a horno.

Hidratos del total de la preparación
<b>15g</b>





# Bizcochuelo Express Anita



## Ingredientes ¿Qué necesitas?

- 1 huevo
- 1 cucharada de queso crema
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 3 o 4 cucharadas de coco rallado (depende del tamaño del huevo)
- 1 cucharadita de cacao amargo
- 1 sobre de estevia o el edulcorante que tenga.



## Preparación ¿Cómo se hace?

Se mezclan todos los ingredientes hasta que se forme una masa homogénea, acomodar en budinera con papel manteca y llevar a horno.

Hidratos del total de la preparación
5g



## Algo para recordar

Nuestro Hospital abrió sus puertas el 30 de septiembre de 1968 fundamentalmente con atención primaria de salud y algunas de las especialidades pediátricas.

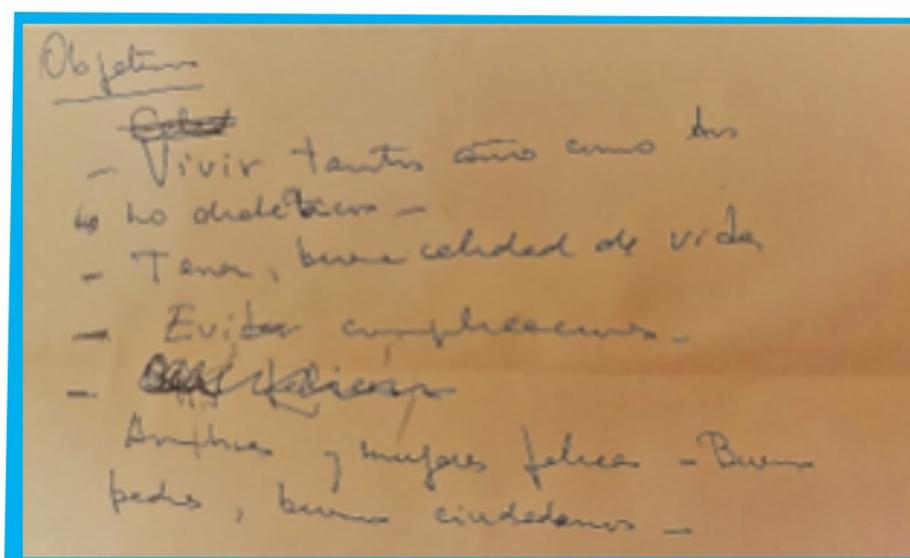
La llegada de Daniel, el primer niño con diabetes, al que siguieron casi de inmediato tres niños más, hizo que la Dra. María Nélide Blando, pediatra, especializada en diabetes y una de las fundadoras del Hospital, considerara importante crear un equipo interdisciplinario, aunque fuese mínimo para contener a estos niños y sus familias.

El número de pacientes se fue rápidamente incrementando y al ver que sus edades eran disímiles, se pensó en dividirlos en grupos etáreos, con encuentros semanales, con el objetivo además de realizar la consulta y el laboratorio, que en cada caso requería, pudieran desayunar en la institución y compartir con sus pares vivencias, experiencias y por qué no dificultades.

Los talleres fueron coordinados, además de la Dra. por: Licha (lic. En nutrición), Norma (Lic en psicología), Norma (Lic. En trabajo social), Fátima (técnica en laboratorio) que mimaba a los pequeños en el box de extracción y tiempo después se incorporó Berta (enfermera) quien fue la pionera en estimular a las mamás a intercambiar recetas caseras que hacían en sus hogares, y Adriana (Lic en enfermería) quien continuo con esta noble tarea.

Y así llegamos al 2023, con muchos niños y adolescentes y sus familias, pequeños desde 9 meses hasta jóvenes de casi 20 años, que se controlan a diario.

El tiempo pasó, pero la inquietudes y expectativas de estas familias se mantienen a lo largo de los años y nuestro objetivo continua intacto: intentar que las personitas con diabetes se desarrollen como cualquier persona que no la padece, guiarlos, sugerirles cambios saludables y prevenir o al menos retardar en el tiempo la aparición de complicaciones.



Anhelos Dra Blando ( 13.08.1934 - 13.10.2023)

# Arte de nuestros Chef

