

Capacitación clave sobre el conteo de carbohidratos en el Hospital Schestakow

06/05/2026



Taller para Pacientes
con Diabetes

Nutrición: Conteo de Carbohidratos

Jueves 7 de mayo
10 horas
Auditorio Central
(Emilio Civit 150)

HOSPITAL
SCHES
AKOW



MENDOZA

El abordaje integral de la diabetes y la salud metabólica requiere de herramientas precisas y una educación constante. Bajo esta premisa, el Hospital Schestakow continúa con su ciclo de formación para pacientes y familiares, enfocándose en un pilar fundamental: el manejo de los hidratos de carbono.

Mañana a partir de las 10 horas, el auditorio del nosocomio local será sede de un taller gratuito y abierto a todo público, donde se profundizará sobre una técnica que cambia drásticamente la calidad de vida. La capacitación estará bajo la tutela del servicio de Nutrición y el de Endocrinología y Diabetes, buscando desmitificar conceptos que han prevalecido por décadas en el imaginario popular y que hoy pueden ser abordados desde una perspectiva mucho más científica.

En diálogo con **FM Vos (94.5)** y con **Diario San Rafael**, el **doctor Franco Bellomo, especialista que encabeza esta iniciativa**, destacó la relevancia de este tercer módulo dentro de los talleres programados. Según el profesional, el conteo de carbohidratos no es solo una recomendación dietaria, sino un componente técnico esencial para el tratamiento. Al respecto, el médico explicó que **«el conteo de hidratos de carbono es una parte fundamental, importantísima en la terapéutica de las personas con diabetes, ya que depende directamente de la cantidad de insulina que los pacientes van a colocarse en base a la cantidad de carbohidratos que van a comer»**. Esta relación directa entre ingesta y medicación exige que el paciente sepa cuantificar con precisión lo que consume para evitar complicaciones, por lo que el taller busca ser un espacio de entrenamiento práctico.

Derribando mitos y prejuicios alimentarios

Uno de los mayores desafíos actuales es derribar los prejuicios alimentarios. **«Históricamente se ha dicho que las personas con diabetes no deben comer carbohidratos, siempre se tuvo como un cuco el tema de comer pan, de comer arroz, de comer pastas»**, señaló Bellomo. La clave no reside en la

prohibición, sino en la educación sobre la calidad de los nutrientes. En este sentido, el taller permitirá diferenciar entre diversos alimentos, comprendiendo que el metabolismo reacciona de manera distinta ante cada variante. Conocer estas diferencias es lo que permite ganar autonomía en la gestión de la enfermedad.

El concepto de índice glucémico

Otro punto central que se tratará en el auditorio del hospital es el concepto de «índice glucémico». Bellomo aclaró que «mientras más simple es el hidrato de carbono, más rápido se va a absorber», lo cual es crítico según el contexto. Por ejemplo, en la actividad física se requieren hidratos de absorción rápida para evitar hipoglucemias, pero fuera de esa situación, esos alimentos deben ser controlados. En contrapartida, existen alimentos complejos que se asocian a fibras que hacen que la absorción no sea tan brusca, permitiendo una estabilidad metabólica superior.

La invitación es abierta para pacientes, familiares y todo aquel que desee interiorizarse en el tema.