

Diabetes: se dictó en el Schestakow el taller “Conteo de hidratos de carbono” para que cada paciente se controle

22/08/2023



Organizado por el Servicio de Nutrición del hospital Schestakow, se llevó a cabo un taller especialmente dirigido a pacientes con diabetes, titulado “Conteo de hidratos de carbono”. Sobre ello dialogó con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael, la nutricionista Verónica Segura, una de las profesionales a cargo de la organización.

La Lic. Segura explicó que “el conteo de hidratos de carbono es el mejor tratamiento para todos aquellos pacientes que tienen diagnóstico de diabetes tipo 1, pero también se puede usar para los pacientes que tienen diabetes tipo 2 y que están insulinizados con un esquema basal bolo, y muchas veces se utiliza también en aquellas mamás embarazadas, que o bien tienen diabetes gestacional o han tenido diabetes desde antes

de quedar embarazadas". "Este método es contar hidratos de carbono, que son los que aumentan más el azúcar en sangre", agregó.

La profesional aclaró que hay alimentos que aumentan más que otros el azúcar en sangre, siendo los que más lo hacen la harina, los cereales, legumbres (lentejas, garbanzos, porotos), el pan, las galletas, a los que se les suman los jugos, las gaseosas, golosinas, alfajores, etcétera. Si bien son saludables, hay frutas y verduras que también se deben colocar en estos grupos, como así también la leche y el yogurt.

El controlar los hidratos de carbono requiere ciertos cuidados. "Hay que ser muy ordenados, pero no es difícil de hacerlo una vez que ya lo aprenden al método. Por ejemplo, en un desayuno que tiene leche, no solamente se tiene en cuenta el alimento sino la porción del alimento. 200 centímetros cúbicos nos aportan 10 gramos de hidratos, y por ejemplo, un bollo de pan nos aportaría 30, entonces en el total de hidratos de carbono serían 40 y eso lo dividimos por los números que da el diabetólogo", explicó Segura y añadió que dependiendo de eso, surge la cantidad de insulina que debe colocarse el paciente.