

El Schestakow realizará hoy el taller “Calidad de hidratos de carbono e índice glucémico” para diabéticos y público en general

06/06/2024



Organizado por profesionales que prestan servicios en el hospital Schestakow, tendrá lugar una charla vinculada al consumo responsable de hidratos de carbono, y el impacto en el índice glucémico que generan.

En diálogo con FM Vos (94.5) y con diario San Rafael, la Lic. Verónica Segura explicó que si bien hay evidencia de que hay que disminuir la cantidad de hidratos de carbono, “es importante que aprendamos a elegirlos con calidad, y en índice

glucémico nos da el impacto que tienen al subir el azúcar en la sangre; entonces hay algunos que son de bajo impacto, otros de moderado y otros alto". "Con el taller lo que queremos hacer es enseñar que se pueden comer con moderación, y con una buena calidad", dijo.

Los pacientes con diabetes y quienes los acompañan en la mesa, es fundamental que tengan este tipo de conocimientos, que conozcan las comidas para consumirlas de manera variada, normal y teniendo en cuenta el factor económico, que tanto influye al momento de comparar productos alimenticios. "Esto sirve para enseñar a elegir los alimentos con mayor calidad posible", destacó la profesional, quien advirtió que constantemente se presentan pacientes con diabetes o con pre-diabetes (estado previo a padecer diabetes, que puede frenarse con la alimentación y ejercicio físico).

Este taller que está dirigido a pacientes con diabetes y público en general, será hoy jueves a las 10 en el auditorio del nosocomio (con ingreso por calle Emilio Civit). La entrada es libre y gratuita.