

Taller sobre nutrición y diabetes hoy en el Schestakow

06/02/2025



La nutrición es un pilar fundamental en el tratamiento de la diabetes, y para ayudar a los pacientes a mejorar sus hábitos alimenticios, se llevará a cabo hoy un taller en el hospital Schestakow. La licenciada en nutrición Verónica Segura será la encargada de brindar esta capacitación, que se realizará el primer jueves de cada mes y contará con modalidad presencial y virtual.

“En esta primera jornada del año vamos a abordar específicamente la parte nutricional”, explicó Segura a Diario San Rafael y FM Vos 94.5. “Es fundamental entender que, si nos cuidamos, podemos evitar complicaciones asociadas a la diabetes. Aunque hoy en día las recomendaciones alimenticias no difieren demasiado de las de la población general, sí hay algunas adaptaciones que se deben realizar y es en lo que nos enfocaremos en el taller”.

La especialista destacó que la alimentación es uno de los pilares en el tratamiento de la enfermedad, junto con la medicación, la actividad física y los controles médicos. “La actividad física es clave porque mejora la sensibilidad a la insulina, lo que permite un mejor control de la glucosa en sangre. Tanto para la prevención como para el tratamiento, es un aspecto fundamental”, señaló.

Respecto a la alimentación, Segura subrayó la importancia de una dieta variada y equilibrada. “Los vegetales, especialmente los de hojas verdes, el tomate, el zapallito y la zanahoria rallada, no deberían faltar en la alimentación diaria, al igual que el consumo de dos o tres frutas al día”, indicó. Además, recomendó incluir proteínas provenientes de carnes magras y lácteos descremados, así como elegir hidratos de carbono de mejor calidad nutricional, como cereales integrales, granos enteros y legumbres.

En relación con el índice glucémico de los alimentos, la nutricionista explicó que este mide el impacto de un alimento en el aumento de la glucemia. “Se dividen en tres categorías: alto, medio y bajo índice glucémico. Los alimentos con bajo índice glucémico, como legumbres y la mayoría de los vegetales, son los más recomendados. En cambio, los de alto índice, como el azúcar, la mermelada y las galletas dulces, deben evitarse en el caso de la diabetes”, detalló.

El taller se realizará hoy jueves a las 8:30 y tendrá una duración de una hora y media. “Este año vamos a implementar la modalidad híbrida, por lo que quienes no puedan asistir de manera presencial podrán conectarse a través de un link que será publicado en la página del hospital”, comentó Segura. En la jornada la acompañará la nutricionista Mayra Morán, quien también se especializa en diabetes.

Para finalizar, la especialista invitó a la comunidad a participar. “Es una gran oportunidad para aprender a cuidar la salud a través de la alimentación. Los esperamos y agradecemos la difusión de estas iniciativas”.