

La Alimentación en el tratamiento de la Diabetes

Si su pregunta es ¿cuál es la dieta que tiene que hacer teniendo diabetes? Le simplificaría la respuesta al decirle que debe ser una dieta "normal". Pero no es tan simple, ya que desafortunadamente los conceptos que se basan en enunciados terminan no siendo aplicables a todas las personas por igual.

En primer lugar habrá que definir que es *normal*. Si lo que cada uno hace cada día es "lo normal" corremos alto riesgo de equivocarnos. La indicación de un plan de alimentos por parte de un profesional tiene en cuenta múltiples aspectos, más allá de si tiene o no diabetes. Por ejemplo: si está con sobrepeso, o presenta hipertensión arterial. Si presenta constipación, colon irritable, o no consume los alimentos indicados por intolerancia o falta de hábito, como las hortalizas. Llegar a la "normalidad" para cada uno requiere de adaptación, cuando lo que se le recomienda no es lo que usted hace cotidianamente.

Aunque en esencia las indicaciones dietéticas apuntan al consumo de todos los nutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas) necesarios para el mantenimiento de un buen estado de salud. Suele circular un pensamiento popular que asocia a la diabetes con una dieta en la cual se restringe severamente a los hidratos de carbono ("no comas las P: papas, pastas, pan ni postres"). Esto no es cierto, se deben comer todos los nutrientes.

Entonces le diré que una persona que padece diabetes puede (debe) comer hidratos de carbono. La singularidad de esta afirmación radica en la cantidad a ingerir. Que debe ser, la necesaria, ni más ni menos. Establecer el límite del consumo es vital para que se cumpla el cometido, comer lo que todos, pero en una porción diferente: la que se le indicó.

Así no pasará hambre y podrá comer la misma comida que quienes lo rodean, mientras defina correctamente la porción que va a consumir y, por supuesto, no la repita al terminarla.

Otro punto a tener en cuenta es el fraccionamiento de la comida diaria. Es estratégico no pasar muchas horas sin ingerir alimentos. La base de esta recomendación es hacer desayuno (en inglés breakfast -"romper" el ayuno-), almuerzo, merienda (habitualmente subvalorada) y cena. Con la posibilidad de agregar colaciones (o "extras") en el tiempo que transcurre entre las comidas o cuando por una determinada circunstancia la hora de comer se posponga. Agreguemos la posibilidad del deseo de comer algo en cualquier momento del día. En estos casos lo oportuno contar con una fruta pequeña o un yogur, o una sopa de vegetales para estas ingestas intermedias. No conviene elegir productos que contengan harinas, ni quesos, ya que estos estimulan a la repetición de la porción.

Comer fuera de casa

O en situaciones sociales, es otro momento crítico, ya que son ideales para cometer errores en la alimentación de una persona que tiene diabetes (¡ y para el resto de los concurrentes también !).

Es normal que frente a la presencia de comida intentemos comer, no siempre por tener hambre en ese mismo momento. Hay una tendencia natural, automática, de no desaprovechar la posibilidad de consumir un producto que es biológicamente necesario para aportar energía, indispensable para mantener la vida: un mandato ancestral. Concepto que será cuestionado si quién está estirando su mano para tomar alimentos es una persona con sobrepeso, que además no saltará ninguna comida ese día. La tentación por comer es muy fuerte y tiene puntos de análisis sumamente complejos. Como ejemplo veamos: el placer que produce comer, la vinculación emocional respecto de determinados alimentos, lo simbólico de la comida, los recuerdos infantiles, y una lista de etcéteras. No es fácil negarse a comer.

La diabetes "acompaña" a los pacientes a todas las comidas, es conveniente tener prevista la conducta a adoptar antes de encaminarnos hacia una situación donde la comida no será la habitual, y por cierto ocupará el centro de la atención de los concurrentes. ¿Qué hacer?

Veamos algunas opciones, tómelas como sugerencias creativas, luego podrá inventarse otras más. La primera y más obvia es no ir (hay veces en que nuestra presencia pasaría desapercibida), otra es comer algo en casa antes de salir de manera que al llegar no se estará hambriento y podrá seleccionar sabiamente lo que conviene ingerir. Si sabe de antemano cuál será el menú, ya puede ir con la decisión tomada respecto de lo que comerá y lo que no; y de la cantidad que se auto-permitirá. Busque sus nuevas opciones y le aconsejo que no claudique ante ninguna circunstancia. Llevar adelante estas estrategias permite desarrollar una habilidad que lo beneficiará notablemente.

Cuanto Hidrato de Carbono (HC) debe comer

Serán el médico y/o la licenciada en nutrición quienes le indicarán la cantidad. Aquí solo expresaré conceptos generales y datos útiles para el manejo cotidiano. Y olvídense de esa vieja recomendación que invitaba a evitar las P.

Lo primero a considerar es que alrededor del 50 % de las calorías diarias deben corresponder a HC. Los clasificamos en simples (pocas unidades de glucosa, de absorción rápida) y complejos (muchísimas unidades de glucosa, formando conglomerados similares a ovillos). Como veremos a continuación la leche, el pan, una golosina, el arroz o el zapallo son fuentes de HC. Se distinguen en la concentración (la leche tiene menos que el arroz) y en la manera que se presentan, ya que un vaso de jugo de naranja, que contiene HC simples, liberará glucosa más rápidamente que una porción de fideos macarrones (HC complejos). La cantidad final de glucosa depende de la porción y la velocidad de absorción depende del tipo de alimento ingerido.

Hay novedades con las papas

Las papas aportan HC complejos en forma de almidón, lo que determina que la absorción de la papa tarde más tiempo y de esta manera, la glucemia suba más lentamente, comparado con un dulce .¿Cuál es el beneficio de un ascenso lento y gradual de la glucemia? Mayor saciedad y mejor adaptación del organismo para dar destino a la glucosa.

Lo mejor es cocinar la papa entera con cáscara, hasta que este cocida, luego dejar enfriar y posteriormente guardar la papa en la heladera, entera y sin cortar. En este proceso de hervido y enfriado, hace que el almidón se compacte en el interior de la papa y de esta manera será más difícil su digestión. Esto sucederá independientemente de cómo decida luego consumirla. Tanto fría en ensalada o bien re-calentada en microondas.

Tabla de contenido en gramos de Hidrato de Carbono de alimentos comunes. Cada 100 g del producto

Alimento	Carbohidratos
Azúcar	95
Arroz	86
Pasta seca	82
Harina de Trigo	80
Cereal de desayuno	80
Miel	78
Harina de maíz	76
Galletitas de agua	74
Puré Cheff	73
Pasas de uva	71
Mermeladas	70

Papas fritas	69
Chocolate con leche	58
Pan blanco	58
Garbanzos - Lentejas	55
Papa	21
Banana	20
Uvas	16
Yogur entero	15

Hortalizas: Clasificación según el contenido de Hidratos de Carbono.

Grupo A (hasta un 5% de hidratos de carbono) : acelga, apio, espinaca, berenjena, coliflor, lechuga, pimiento, rabanito, repollo, tomate, zapallito.

Grupo B (hasta el 10% de hidratos de carbono):alcaucil (alcachofa), arveja fresca, cebolla, chaucha, nabo, puerro, zapallo, zanahoria, remolacha (betarraga)

Grupo C (hasta el 20% de hidratos de carbono): batata, mandioca, papa, choclo (maíz).

Tenga en cuenta que la combinación de pastas o arroz con hortalizas tiene efectos beneficiosos ya que la fibra vegetal ralentiza la absorción de los hidratos de carbono.

Las frutas en promedio tienen más azúcar que las hortalizas, pero ese no es argumento para rechazarlas, por el contrario, aportan minerales y vitaminas y son dulces naturales, solo deben ser consumidas con prudencia

Por ejemplo, las porciones de fruta que contienen 15 gramos de carbohidratos, porción adecuada para un postre de alguien que tiene diabetes:

- ½ banana.
- ½ taza de durazno picado
- 1 ¼ taza de sandía
- 1 ¼ taza de frutillas

Es resumen, usted puede y debe consumir carbohidratos, tanto si los mismos provienen de una manzana, pan o un plato de espaguetis (desde luego que siempre los

carbohidratos complejos son preferibles). Obviamente el tamaño de la porción terminará siendo lo más importante.

Alejandro Ugarte, MN 63.208

Médico Nutricionista (UBA)

Jefe de la Sección Nutrición y Diabetes del CEMIC

Profesor Asociado de Medicina del Instituto Universitario CEMIC. Escuela de Medicina