

Aprendiendo a contar por raciones

Mercedes Galindo Rubio

Educadora en diabetes. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico San Carlos. Madrid

INTRODUCCIÓN

La adherencia a un plan de alimentación es una de las partes del tratamiento de la diabetes que más dificultad comporta. Para aminorar la complejidad y buscando la manera óptima de enseñar y mantener un plan de alimentación, se trabaja el recuento de hidratos de carbono (HC) o sistema de intercambios o raciones, con diferentes niveles de complejidad.

El sistema de intercambios de HC es adaptable a cualquiera de los diferentes planes de alimentación que se prescriban (hipocalórico, hiperproteico, dieta mediterránea, etc.).

El recuento de HC se utiliza como una estrategia en el tratamiento nutricional de la diabetes.

Se contabilizan los HC en el tratamiento de la diabetes porque es el nutriente que aumenta más los niveles de azúcar en sangre (glucemia).

Este método mejora:

- El control glucémico.
- La flexibilidad de la alimentación.
- El estilo de vida.

Varios estudios demostraron que esta técnica mejora tanto a corto como largo plazo los valores de hemoglobina glucosilada y las hipoglucemias graves.

La American Diabetes Association (ADA), a partir de 1994, señaló que es el mejor método y aconseja el recuento de HC en el tratamiento de la diabetes.

Según las necesidades o expectativas de la persona con diabetes, se enseña con diferente nivel de complejidad.

NIVELES DEL PLAN DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Nivel básico

- Reconocer la alimentación como una parte fundamental del tratamiento.
- Diseñar un plan de alimentación saludable y satisfactoria.
- Reconocer los grupos de alimentos y bebidas ricas en HC.
- Reconocer los alimentos ricos en grasas (saludables y no saludables y proteínas).
- Conocer el índice glucémico de los alimentos.

Nivel avanzado

- Aprender a cuantificar e intercambiar los alimentos ricos en HC de forma equivalente.
- Relacionar valores de glucemia según el aporte de HC y la actividad física.
- Manejar el etiquetado.

Utilizamos los volúmenes para manejar los alimentos, y siempre ya cocinados (figura 1).

Partimos de tomar como medida de referencia el sobre de azúcar de 10 g y consideramos que esta es la referencia intercambiable (figura 2).

Alimentos con dos intercambios de hidratos de carbono

Véanse las figuras 3-5.

Figura 1. Manejo de medidas de forma visual para el cálculo de raciones o intercambios, siempre calculando con el alimento ya cocinado



Figura 2. Sobre de azúcar de 10 g. Sirve de medida de referencia y lo consideramos una ración o intercambio



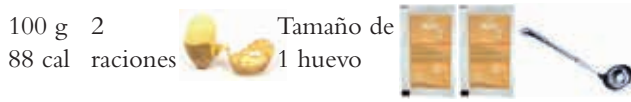
HC: hidratos de carbono.

Figura 3. El cazo de servir equivale a 2 raciones o intercambios, lo que es similar a 2 sobres de azúcar



HC: hidratos de carbono.

Figura 4. La patata del tamaño de un huevo



Alimentos con un intercambio de hidratos de carbono

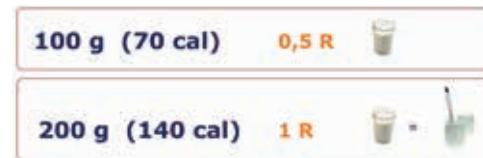
Véanse las figuras 6 y 7.

Figura 5. Frutas del tamaño de un puño pequeño



R: ración.

Figura 6. Un vaso de leche equivale a dos yogures naturales sin azúcar



R: ración.

Figura 7. Pan y derivados 2 dedos de pan equivale: a una ración o intercambio



CONCLUSIÓN

El recuento de HC es un método sencillo de enseñar y, según la evaluación de los diferentes estudios, **mejora:**

- La hemoglobina glucosilada.
- Los síntomas de la diabetes, depresión y ansiedad, al no sentirse las personas sujetas a una dieta.
- Los lípidos.
- El incremento de la libertad de la dieta, sin aumento de peso.
- No aumento de la hipoglucemia grave (en estudios australianos de DAFNE [método de enseñanza estructurado, mediante el cual se aprende a ajustar la dosis de insulina a la alimentación] se ha encontrado que la hipoglucemia grave se ha reducido).