

Recomendaciones Educación Diabetológica

Enfermería Educación Diabetológica

Departamento de Salud del Vinalopó
Hospital Universitario del Vinalopó
Calle Tónico Sansano Mora, 14
03293 Elche (Alicante)
www.vinaloposalud.com

ETIQUETADO NUTRICIONAL. LECTURA Y UTILIDAD

Esta circular va principalmente dirigida a aquellos pacientes con diabetes que realizan contaje de Raciones de Hidratos de Carbono (R de HC), y que manejan el cálculo de insulina en función a la cantidad de raciones que van a consumir, teniendo en cuenta siempre la glucemia de la que parten antes de las comidas.

Para tener un mejor control glucémico, es importante aprender a cuantificar el contenido en HC de los distintos alimentos, los cuales tienen más o menos azúcar dependiendo de su composición. Existen distintas tablas de raciones o intercambios de HC donde se nos señala qué cantidad de alimento equivale a 10 g de HC. Puede haber pequeñas diferencias de unas a otras, pero todas nos sirven como referencia. Además de esto, debemos fijarnos en el etiquetado nutricional para ayudarnos al cálculo de raciones más exacto.

De igual modo, cualquier paciente debe de conocer a modo básico, la utilidad de una buena lectura de etiquetado nutricional, para saber qué tipos de alimentos llevan más hidratos de carbono (HC) y de esta forma mejorar su autocontrol. Cabe destacar que gracias a la lectura de las etiquetas de los productos, también podemos comprobar que los alimentos vendidos como “aptos para diabéticos” y otras características (sin azúcar añadido, bajo contenido en azúcar...), gran parte de ellos, siguen conteniendo hidratos de carbono, aunque en menor cantidad.

Etiquetado nutricional

Debemos elegir productos que lleven siempre un etiquetado completo. Su lectura nos ayudará a identificar el contenido en nutrientes que inciden en la diabetes: carbohidratos, azúcares puros, edulcorantes, grasas de diferentes tipos; además de su valor energético.

Conviene aprender a calcular la cantidad de ese alimento que equivale a una ración o intercambio de HC. Así, podremos optar por los alimentos más adecuados, comeremos más libremente y mantendremos un mejor control metabólico.

Datos que conviene recordar:

- La alimentación para las personas con Diabetes es, básicamente, la misma que se recomienda para todas las personas.
- Los carbohidratos (HC) son los principales responsables de la glucemia postprandial.
- Es más importante el control de HC de una comida concreta que el tipo de estos.

Datos sobre el etiquetaje nutricional:

La etiqueta nutricional suele estar en el reverso del envase o en un lateral.

En dicha etiqueta, nos fijaremos únicamente en el “total de Hidratos de carbono” que nos pone (no nos fijaremos en el apartado de “de los cuales azúcares”), para poder calcular las raciones de HC que vamos a tomar. Cuantos más hidratos de carbono totales, mayor glucemia postprandial. Por ello, miraremos los productos e intentaremos comprar aquellos que siendo el mismo alimento, en su composición lleven menos hidratos de carbono totales. De esta forma, controlaremos mejor la glucemia y necesitaremos menos cantidad de insulina rápida.

Normalmente, el envase muestra el contenido nutricional en una tabla dividida en dos partes: tabla por 100gr o 100 ml de producto y/o tabla por cada ración o unidad que lleve. Si es un alimento que vamos a pesar (garbanzos, lentejas, tomate frito...) nos guiaremos por el total del envase. Si son unidades separables rebanadas de pan, galletas...), nos fijaremos en la tabla de unidades.

- Teniendo en cuenta de que 1 R de HC son 10gr de HC, en su total de HC del envase podremos contabilizar cuantas raciones tiene y cuantas raciones tomaremos de HC.

Ejemplo:

Si voy a tomarme un yogur edulcorado y en sus hidratos de carbono totales nos dice que tiene 5g de HC por unidad, me estaré tomando 0.5 R HC.

Si al lado encuentro un yogur edulcorado griego, con un total de HC por unidad de 10gr, sabré que me elevará más la glucemia y que necesitaré más insulina para cubrir la ingesta y tener un control postprandial dentro de objetivo.

Hay que tener en cuenta que cuantas menos R de HC, mas unidades podremos tomar en comparación con otros productos que solo nos permitirán tomar 1 unidad por ración.

Ejemplo:

Si yo tengo más hambre y con un yogur me quedo con falta de más, preferiblemente me tomaré dos yogures edulcorados de 5gr (total 10gr HC o 1 R HC), antes que tomarme 2 yogures edulcorados griegos de 10gr cada uno (total de 20gr HC o 2 R HC).

Declaraciones nutricionales en las etiquetas de los alimentos:

- Bajo contenido en azúcares: cuando el producto contiene menos de 5g de azúcares por 100gr en el caso de los sólidos o 2.5g por 100ml en el caso de los líquidos.

- Sin azúcares: cuando el producto contiene menos de 0.5 de azúcares por cada 100gr o 100ml.

En ambos casos se asegura que el producto tiene un contenido muy bajo de azúcares, pero ello no impide que contenga otro tipo de hidratos de carbono (por ejemplo: rebanada de pan de molde que contiene 2.8g de azúcares por cada 100gr, pero contiene 43.2g de almidón). Todos aumentan la glucemia.

- Sin azúcares añadidos: Cuando al producto no se le ha añadido ningún tipo de azúcar ni otro alimento para darle sabor dulce. Si el alimento contiene azúcares de manera natural, en el etiquetado deberá añadirse este logo: “contiene azúcares de manera natural”. Estos solo nos dice que tendrán los azúcares propios sin añadir más.

Es importante cuidar la alimentación y saber que características tienen los alimentos que comemos en el día a día o que incorporamos ayudándonos de estas técnicas para mejorar el control glucémico.

Bibliografía:

-<https://www.diabalance.com/comunidad/hablando-de-diabetes/606-3-claves-sobre-los-hidratos-de-carbono-en-las-etiquetas-de-los-alimentos>.
www.Diabalance.com

-www.fundaciondiabetes.org

-Guía para Jóvenes y adultos Con DM tipo 1 y en tratamiento intensivo. Guía de Práctica Clínica sobre Diabetes Mellitus tipo 1. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco (OSTEBA). 2012. Guías de Práctica Clínica en el SNS: OSTEBA N.º 2009/10. Landajo Chamorro I, Camarero Erdoiza M, Rubio López M, Gamiz Abando A, Paskual Uribe A, Arteche Arteche C, Lavin Bollain G, Altuzarra Sierra L, Varona Barcena L. ¡Me acaban de decir que tengo diabetes! Guía para jóvenes y adultos con diabetes tipo 1 y en tratamiento intensivo. www.guiasalud.es