



Federación Internacional de Diabetes

Educación dietética

Sección 2 | 3 de 6

Módulo III–5 del currículo | Terapia nutricional

¿Por qué educar?

- Las personas con diabetes necesitan desarrollar las habilidades, estrategias de toma de decisiones y autocuidado apropiadas para mantenerse sanas
- El aprendizaje práctico continuado, las estrategias de cambio conductual y la motivación son la clave
- La información teórica por sí misma no es suficiente



Enfocar la planificación de comidas

- Un enfoque uniforme de planificación de comidas no funciona con todo el mundo
- Se necesita un plan flexible o una serie de enfoques distintos para tratar necesidades diferentes



Enfocar la planificación de comidas

Antes de decidir sobre un enfoque de planificación de comidas es necesario:

- Comprender a la persona con diabetes, su procedencia y sus preferencias
- Ser conscientes de su voluntad de aprender y disponibilidad a cambiar



Planificación de comidas

Antes de decidir sobre el contenido de los planes de comida, tendremos en cuenta:

- Las experiencias, los conocimientos y las habilidades previas
- El estatus clínico, psicológico y dietético en ese momento
- Objetivos clínicos y nutricionales apropiados
- Factores de estilo de vida



Etapa 1

- Conocimientos básicos sobre alimentación sana y equilibrada para una buena salud
- La pirámide alimentaria
- El sistema de señales (elección de alimentos sanos)
- El “baile de manos” de Zimbabwe
- El plato ejemplar



Educación dietética: estrategias

Etapa 2

- Sistema de intercambio de alimentos
- Recuento de carbohidratos
- Índice glucémico



Dé ejemplos de métodos
educativos en su cultura y
ejercicio



Equilibrio para una buena salud

Guía de
alimentación
del RU

Fruta y verdura

Pan, cereales y patatas



Carne, pescado y
alternativas
proteicas

Leche y productos
lácteos

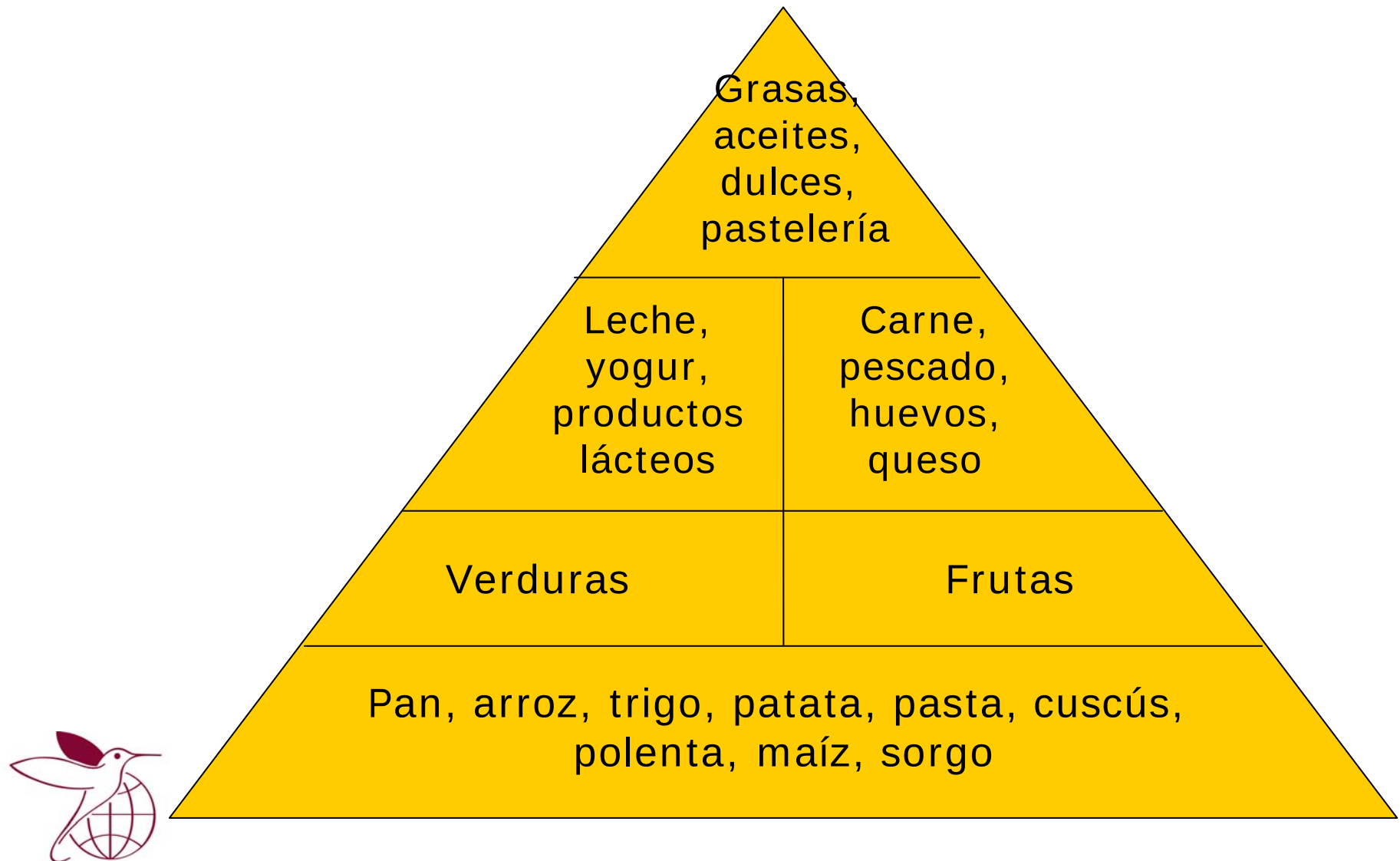
Alimentos ricos en azúcares y grasas



Reproducido con permiso de la *Food Standards Agency*

Diapositivas vigentes hasta 2008

Pirámide alimentaria



Pirámide alimentaria

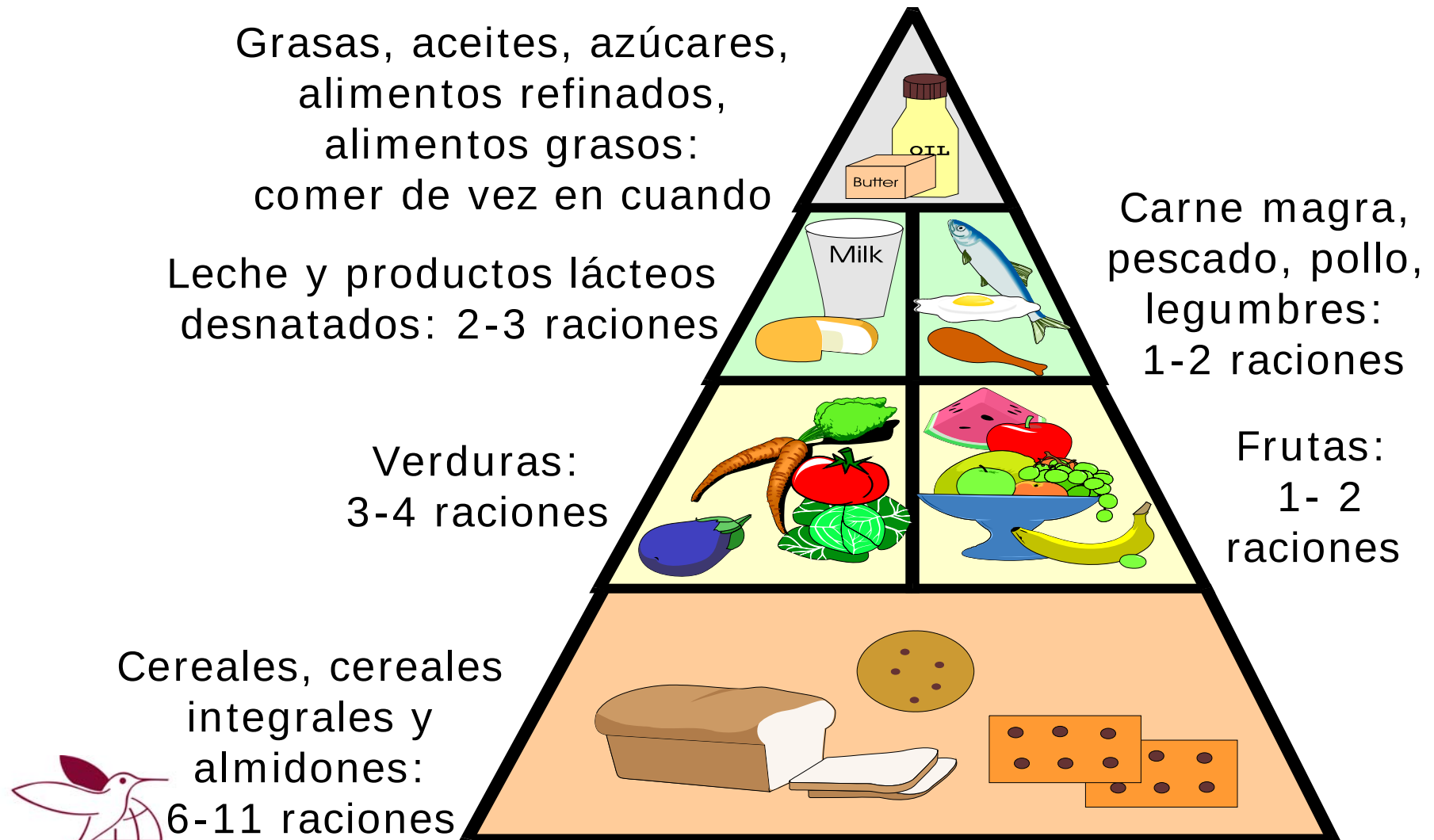
Desarrolle una pirámide alimentaria que contenga alimentos habituales en su país



Pirámide alimentaria diabética



Pirámide alimentaria de la diabetes



Ejercicio durante al menos 30 minutos al día

Sistema de señales

El sistema de señales se basa en el concepto de los semáforos:

Alimentos rojos (a consumir en pequeñas cantidades)

- los de un alto contenido en grasas
- azúcares (carbohidratos refinados)
- alimentos con un alto índice glucémico
- con un bajo contenido en fibras

Alimentos amarillos (a consumir con moderación)

- alimentos con un alto índice glucémico
- bajo contenido en fibra

Alimentos verdes (opción más sana)

- bajo índice glucémico
- alto contenido en fibra
- bajo contenido en grasas



¿Es o no es una opción sana?

Grupos de alimentos	Zona verde	Zona amarilla	Zona roja
Arroz	Arroz al vapor	Pulao	Arroz frito/biryani
Pan	Pan integral	Pan blanco	Cruasanes y bizcochos
Fideos	Fideos al vapor		Fideos fritos
Panes indios	Chappati	Naan	Naan de mantequilla/puri
Patatas	Patata asada		Patatas fritas
Verduras	Verduras al vapor	Verduras rehogadas	Verduras fritas
Ensalada	Ensalada verde		Ensalada con mayonesa
Salsa	De tomate		De nata
Pescado	Pescado al vapor	Pescado al curry	Pescado frito
Pollo	Pollo asado	Frito	Con mantequilla



ACTIVIDAD

Educación dietética

Módulo III-5 del currículo

Diapositiva 16 de 47

	Verde	Amarillo	Rojo
Cereales			
Pan			
Pollo			
Pescado			
Verduras			
Postres			

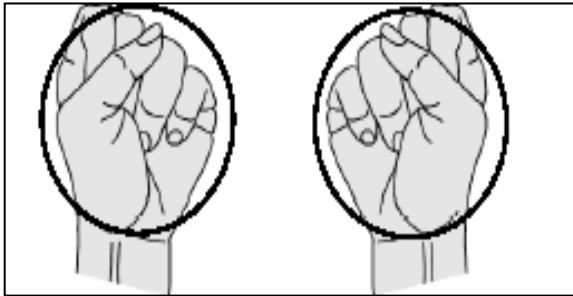


Sistema de señales: ventajas

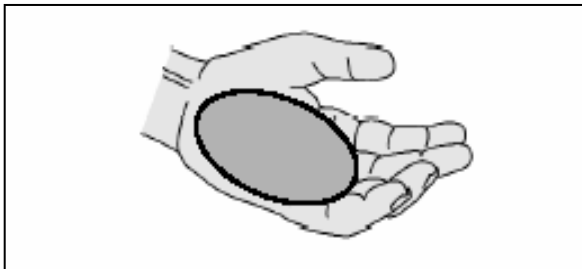
- Herramienta simple – fácil de comprender
- Herramienta útil para las personas menos motivadas
- Útil para la comunicación de masas
- Promueve la alimentación sana al fomentar los alimentos altos en fibra, bajos en grasas y con un bajo índice glucémico
- La preparación es parte integral de sus recomendaciones



El “baile de manos” de Zimbabwe



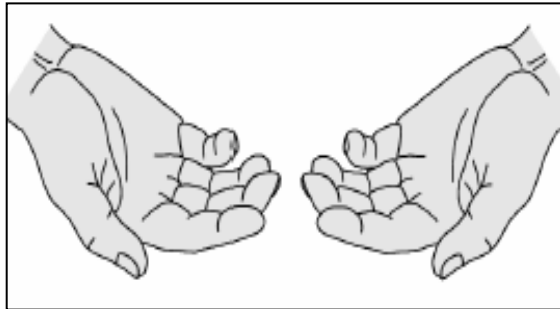
Carbohidratos (almidones y frutas): escoja una cantidad equivalente al tamaño de dos puños. Un puño para la fruta.



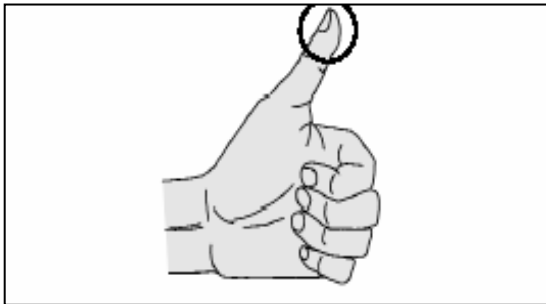
Proteína: escoja una cantidad equivalente al tamaño de la palma de la mano y el grosor del meñique



El "baile de manos" de Zimbabwe



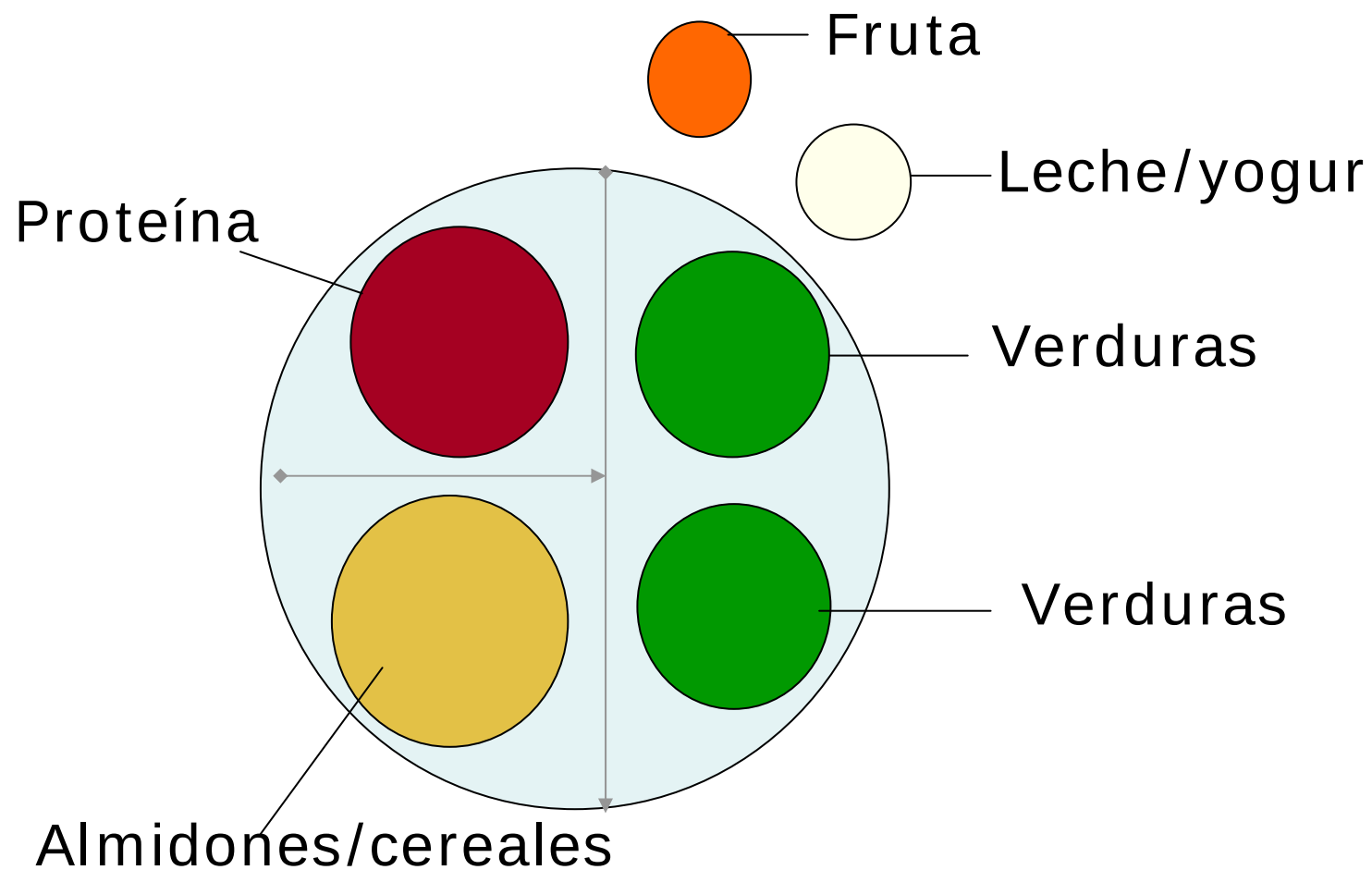
Verdura: escoja tanta como pueda sujetar con las dos manos. Deberían ser verduras bajas en carbohidratos (judías verdes o amarillas, repollo o lechuga).



Grasas: limite la grasa a una cantidad del tamaño de la punta del pulgar. No beba más de 250 ml de leche desnatada con cada comida



Plato ejemplar



Dibuje en un papel una de las dos propuestas que siguen:

- Las proporciones recomendadas de alimentos de su región
- Las proporciones de lo que comió usted anoche



Plato ejemplar

Útil como herramienta de primera etapa de enseñanza para personas que:

- Acaban de ser diagnosticadas
- Quieren un plan sencillo o encuentran difícil implementar otros planes avanzados
- Tienen dificultades para leer o tratar con números
- Aprenden mejor visualizando
- Comen fuera con frecuencia
- Quieren reducir la cantidad de proteína o carbohidratos que ingieren



Herramientas educativas: resumen

El plato ejemplar, el "baile de manos" de Zimbabwe y el sistema de señales son maneras simples de ofrecer asesoramiento dietético



¿Qué enseñar y cuándo?

Nivel 1

- Información básica sobre nutrición
- Requisitos nutricionales
- Recomendaciones para una alimentación sana
- Tomar decisiones alimentarias sanas
- Formación para el autocontrol y uso de herramientas educativas



¿Qué enseñar y cuándo?

Nivel 2

- Cómo preparar un plan de comidas estructurado
 - recuento de carbohidratos, intercambio alimentario, índice glucémico
- Cómo actuar en situaciones especiales
- Complicaciones



Evaluación

- Resultados individuales o personales
- Resultados del proceso



Dietas de moda

- Prometen una pérdida de peso fácil y sin esfuerzo
- Explotan el estado psicológico vulnerable de la persona
- Restringen enormemente algunos alimentos
- Proclaman que el recuento de calorías no es importante
- Funcionan a corto plazo – bajas en calorías



Dietas de moda

Algunas dietas de moda populares:

- Dietas monoalimentarias (dieta del pomelo, del arroz, del plátano)
- Dieta de la sopa, de Scarsdale, de la col
- Dietas altas en carbohidratos, con un bajo contenido en grasas (dieta Pritikin)
- Dietas bajas en carbohidratos, con un alto contenido en grasas (dieta Atkins)
- Dietas bajas en carbohidratos, con un alto contenido en proteína (dieta de la Zona)
- Dieta de South Beach



Dietas de moda

Las dietas bajas en carbohidratos suelen producir:

- Una mayor pérdida de peso al principio
- Mejoras en los marcadores de lípidos
- Mejora de la sensibilidad a la insulina

Pero:

- No hay pruebas de resultados permanentes a largo plazo
- No hay datos sobre su inocuidad a largo plazo



Mitos dietéticos: alimentos “buenos” y “malos” para personas con diabetes

- Alimentos “malos”
 - fruta, en especial las bananas
 - azúcar
 - edulcorantes artificiales
 - arroz
 - zanahorias, plátano macho, patatas, boniatos
- Alimentos “buenos”
 - alimentos vegetarianos
 - melaza, miel
 - tres comidas y picoteo
 - pan, trigo
 - ayuno



Mitos dietéticos

- ¿Cuáles son los mitos dietéticos de su región?
- ¿Cómo se dirigiría a una persona que tiene creencias incorrectas sobre ciertos alimentos?



Comer fuera

Problemas de comer fuera:

- Se utilizan grandes cantidades de grasa al cocinar
- Métodos poco sanos de preparación (fritura)
- Raciones de gran tamaño
- Salsas densas en la ensalada
- Exceso de sal
- Falta de opciones sanas



Comer fuera

Algunas estrategias sanas:

- Ser selectivos
- Evitar los buffets
- Comprender el tamaño de las raciones
- Si es posible, pedir algo especial
- Pedir fruta de postre o comer la mitad de cantidad



Comer fuera

Escogeremos alimentos:

- Al vapor
- A la plancha
- Asados
- Hervidos
- Escalfados
- Ligeramente sofritos o rehogados



Es necesario realizar más ensayos clínicos para evaluar las herramientas de educación dietética descritas en este módulo.



“Ayudar a los demás es bueno,
enseñarles a ayudarse a sí
mismos es mejor.”

George Orwell



Pregunta de repaso

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos se encuentra en la base de la pirámide alimentaria?
 - a. Manzana
 - b. Queso
 - c. Espinacas
 - d. Pan



Pregunta de repaso

2. ¿Cuál de los siguientes alimentos, en la cima de la pirámide alimentaria, debería consumirse en pequeñas cantidades?
- a. Chocolate
 - b. Zanahorias
 - c. Pescado a la plancha
 - d. Yogur



Pregunta de repaso

3. En el plato ejemplar, ¿qué alimento debería ocupar la mitad del plato?
- a. Fruta
 - b. Verdura
 - c. Leche
 - d. Cereales



Pregunta de repaso

4. ¿Cuál de las siguientes es la opción más sana?
- a. Pescado al vapor
 - b. Pescado frito
 - c. Pollo con mantequilla
 - d. Pastel de chocolate



Pregunta de repaso

5. ¿Verdadero o falso?

- a. Los alimentos no vegetarianos no son buenos para las personas con diabetes
- b. La banana no es buena para las personas con diabetes
- c. La cantidad que comemos es importante para controlar la diabetes
- d. Los dulces son buenos para la salud



Respuestas

1. d

2. a

3. b

4. a

5. A=V; b=F; c=V; d=F



Bibliografía

1. The Australian Guide to Healthy eating. Australian Government Department of Health and Ageing, Population Health Division, Commonwealth Copyright 1998. www.health.gov.au.pubhlth/strateg/food/guide/guide2.htm
2. Health Canada. Healthy Eating Canadian Food Guide. 1997 (cited 2004 Nov 14) (1 page) Available from www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_e.html
3. The UK Food Guide, Balance of Good Health. www.healthschool.org.uk/nutrition/pdfs.balanceofgoodhealth.balanceofgoodhealth.pdf
4. ADA Food Pyramid (cited 2004 Nov 14) (1 page). Available from www.diabetes.org/nutrition-and-recipes/nutrition/foodpyramid.jsp
5. Kapur K, et al. Making Healthy Food Choices, Novo Nordisk Education Foundation, 2004. <http://www.diabeteseducation.org/signal1.htm>
6. Zimbabwe Hand Jive. Can J Diab 2003; 27(suppl 2): S130.
7. To help you plan for healthy eating. Can J Diab 2003; 27(suppl 2): S132.
8. Glycaemic Index Explained (cited 2004 Nov 14) (23 pages). Available from www.diabetes.ca/Files/Glycaemic%20Index%20Presentation.pdf



Bibliografía

9. Brand Miller J, Foster-Powell K, Colagiuri S, Leeds A. The GI factor. Hodder 1998.
10. Novo Nordisk India. Indian Food Pyramid (cited 2004 Nov 14) (1 page). Available from www.novonordisk.co.in/otherint/Nina1/pyramid.asp?pageval=3
11. Franz M, Montz A, Bergenstal R, et al. Outcomes and Cost effectiveness of Medical Nutrition Therapy for non-insulin dependent diabetes mellitus. Diabetes Spectrum 1996; (2): 122-7.
12. Powers MA. Medical Nutrition Therapy for Diabetes, Handbook of Diabetes Medical Nutrition Therapy, Aspen Publication 1996.

