

**Karla Meneses.**

Dietista Nutricionista especializada en diabetes.
Máster en Antropología social y cultural.
Cofundadora del proyecto @lamesa.azul. Miembro del grupo de trabajo de Estilos de vida y Mujeres y Diabetes de la SED.

**Rocío Maraver.**

Dietista Nutricionista especializada en diabetes.
Máster en calidad y tecnología alimentaria.
Cofundadora del proyecto @lamesa.azul.
Miembro del grupo de trabajo de Mujeres y Diabetes de la SED.



Comer fuera de casa viviendo con diabetes tipo 1

La alimentación constituye «una ventana a través de la cual es posible observar, conocer y comprender la articulación de un entramado cultural amplio y diverso» [1]. Cuando una persona es diagnosticada de diabetes tipo 1 (DM1) inicia una nueva relación con la comida, pues el trabajo con

relación a la secreción de insulina que llevaba a cabo el páncreas pasa a realizarlo la persona con DM1 o quien cuida de ésta; de hecho, expresiones como el «hacer de páncreas» son frecuentes en los mensajes que en ocasiones intercambia la comunidad de personas con diabetes.

Ante el nuevo diagnóstico, la persona con DM1 se encuentra con un nuevo lenguaje que atraviesa su plato. A partir de entonces, empieza a contabilizar los hidratos de carbono de sus alimentos, a administrar las unidades de insulina acordes a ese contaje, a gestionar el tiempo para empezar a comer y a vigilar sus acciones a través de dispositivos de medición glucémica para confirmar y evaluar (o juzgar) lo que antes han decidido llevar a cabo. Esta realidad alimentaria ya compleja, cobra más relieve cuando la persona sale de su espacio de control (su casa) y entra a otros contextos de comensalidad, como un cumpleaños, un bautizo, una boda, una salida al cine o un día de aperitivo. Se puede decir en-

tonces que las personas que viven con DM1 conviven a su vez con una medicalización y una racionalización de sus comidas y con una nueva relación con los alimentos. En la consulta de nutrición a menudo se observan algunas personas que experimentan miedo, ansiedad o rechazo a retomar sus hábitos sociales alimentarios anteriores, especialmente aquellas que llevan poco tiempo conviviendo con la diabetes. En este artículo compartiremos algunos puntos para tener en cuenta en algunos contextos donde la comida cobra importancia, y donde, por lo tanto, la diabetes ha de gestionarse a través de distintas herramientas que pueden ser abordadas desde un programa educativo estructurado. »



ESQUEMA 1. Algunas interrogantes alrededor de la comida que puede realizar una persona con DM1.

**LAS PERSONAS
QUE VIVEN
CON DIBETES
MELLITUS (DM1)
CONVIVEN
A SU VEZ CON UNA
MEDICALIZACIÓN Y
UNA RACIONALIZACIÓN
DE SUS COMIDAS
Y CON UNA
NUEVA RELACIÓN
CON LOS ALIMENTOS.**

» LAS 6 PREGUNTAS CLAVE PARA GESTIONAR LA ALIMENTACIÓN FUERA DE CASA

Las 6 preguntas guía que pueden ser de utilidad a la hora de transmitir la gestión alimentaria fuera de casa en las personas con DM1 son las siguientes:

1. ¿Dónde y cuándo será el evento?

El lugar y el horario son importantes, ya que, con base a ello, será posible conocer la ratio a utilizar, las cantidades aproximadas que podrían consumirse, o bien, tener una idea general del estilo de comidas que serán gestionadas. No es lo mismo ir a un aperitivo de tapas, que ir a comer a un restaurante italiano o a cenar a una parrilla argentina.

2. ¿Qué tipo de alimentos habrá?

Conocer el tipo de comida y bebida que se consumirá, al menos de forma general, será de ayuda para elegir qué herramientas nos pueden ser útiles. Muchas veces, es posible encontrar en internet la carta del sitio a donde se irá o directamente se puede preguntar con antelación sobre el menú a quien organiza el evento. Si no se tiene ese dato, al llegar al lugar se puede preguntar a los encargados del servicio de restauración sobre todas las dudas que se tengan. Es importante reforzar en las personas con diabetes la confianza para hacer estas preguntas, pues a menudo puede experimentarse vergüenza en hacerlo.

3. ¿Cómo contabilizamos los hidratos de carbono de los alimentos?

Es importante tener a la mano [en el móvil por ejemplo] recursos visuales, para compararlos con lo que comeremos, o bien, haberlo revisado con anterioridad. Hacer una foto y luego almacenarla en una colección personal con anotaciones, es útil para futuras visitas al mismo sitio o a lugares similares. Existen distintas

guías y aplicaciones que pueden ser de utilidad [2, 3, 4, 5, 6] y proporcionarlas a las personas con diabetes es de gran ayuda. El momento de la consulta puede ser también una oportunidad para hablar de estos contextos y poner en práctica herramientas de educación alimentaria y diabetológica. Por ejemplo, revisar el menú de una boda a la que asistirán y comentar cómo podría gestionarse esa ingesta junto con la insulina, la actividad física y las emociones.

4. ¿Son de absorción rápida o lenta?

Tener el conocimiento de si los hidratos de carbono que se consumirán son de índice glucémico alto [«rápidos»] o bajo [«lentos»] puede ser de utilidad para realizar o no el tiempo de espera entre la aplicación de la insulina y la ingesta. Al ser en su mayoría espacios y tiempos de preparación que no conocemos, es importante hacer hincapié en no ser demasiado rigurosos con el tiempo de espera para evitar posibles hipoglucemias.

5. ¿Qué haremos durante y después de la celebración?

No es lo mismo estar en una boda y estar sentados hablando que bailar toda la noche después de la cena. Por ello, es importante considerar este punto para ajustar la cantidad de insulina que aplicaremos para esa ingesta. Herramientas como conocer el concepto de insulina activa y repasar el protocolo del manejo de una hipoglucemia serán de utilidad.

6. Reducir el nivel de exigencia

Como vemos, son varias las herramientas a gestionar en un contexto donde muchos aspectos se desconocen o van surgiendo sobre la marcha. Transmitir tranquilidad y reducir la exigencia en «estar en rango glucémico» puede sustituirse por otros indicadores como: evitar hiper o hipoglucemias significativas que detengan su disfrute, y tal y como refiere la psi-

cóloga María Alonso, valorar el «tiempo en rango emocional» dando importancia a los aspectos emocionales y siendo menos «glucocentristas».

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS EN FUNCIÓN DEL CONTEXTO DE LA COMIDA FUERA DE CASA

En la página siguiente, se muestra una tabla de contextos y herramientas alimentarias prácticas que, aunque no reúne alimentos etiquetados como “saludables”, sí es importante conocer para gestionar su manejo lo mejor posible y evitar momentos de inseguridad, miedo o restricción. **D**

A MODO DE CONCLUSIÓN

Comer no sólo es un acto fisiológico, sino un entramado complejo donde lo emocional, cultural y social se entrecruzan. Los profesionales de la salud, como indica la Asociación Americana de Diabetes, deben tener en cuenta que «es importante mantener el placer de comer proporcionando mensajes sin prejuicios sobre la elección de alimentos[...]» (8) especialmente en contextos como los que hemos mencionado anteriormente. También es crucial considerar que a través de herramientas que aúnen los conocimientos científicos en alimentación y la experiencia de las personas que conviven con diabetes, será posible acompañarlos de forma más eficaz.

REFERENCIAS

1. GRACIA Arnaiz, Mabel (2010). “Alimentación y cultura en España. Una aproximación desde la antropología social”. Physis Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 2010.
2. Carbs and Cals [app]
3. MyfitnessPal [app y sitio web] <https://www.myfitnesspal.com/es>
4. Fatsecret [app y sitio web] <https://www.fatsecret.es/>
5. Diabetes a la carta [app y sitio web] <https://diabetesalacarta.org/>
6. Guía visual de alimentos y sus hidratos de carbono [2018] Roche.
7. Murillo, Serafín [2022] Tabla de raciones de hidratos de carbono. Fundación para la Diabetes.
8. American Diabetes Association; Introduction: Standards of Medical Care in Diabetes-2023. Diabetes Care 2022; 45.

CONTEXTO	ASPECTOS ALIMENTARIOS DE INTERÉS	A TENER EN CUENTA:
CUMPLEAÑOS	<p><i>Contaje de hidratos de carbono de:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Tarta de cumpleaños [de 3 a 4 raciones de HC por trozo]. -Chuches [18 g de golosinas son 1 ración de HC] -Palomitas [20 gramos son 1 ración de HC] -Gusanitos [28 g de gusanitos son 2 raciones de HC] -Patatas fritas [30 g de patatas fritas son 1 ración de HC] -Sándwich [1 sándwich de pan de molde son 2 raciones de HC]. -Pan de perrito [1 pan son 2,5 raciones de HC] <p>Apoyarse como recurso en alimentos libres de HC como: aceitunas, quesos frescos, pavo, frutos rojos, jamón, frutos secos.</p>	<p>Tener en cuenta si habrá actividad física antes, durante y después del evento. Ejemplo: parque de bolas, Escape room, baile, caminatas o paseos posteriores. O bien, permanecer sentados.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ajustar el tiempo de espera de ser posible.
BODAS, BAUTIZOS, COMUNIONES	<p><i>Contaje de hidratos de carbono de:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Tarta [de 3 a 4 raciones de HC por trozo]. <p><i>Menú del evento:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Contaje del cocktail habitualmente con grasas y proteínas, bajo en hidratos. -Contaje de bebidas alcohólicas y no alcohólicas [vino, cerveza, destilados, refrescos]. -La cerveza [1 tercio = 1,5 raciones de HC] -El vino tiene poco impacto en la glucemia. -Las hipoglucemias producidas por consumo de alcohol no se corrigen con glucagón, por lo que la única solución es comer y aportar azúcar. -Contaje de pan [de 1 a 2 raciones por cada 20-40 g]. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aconsejar sobre la administración de la insulina en una comida tipo cóctel. -Proponer preguntar a los organizadores del evento por el menú elegido. -Realizar el contaje previo de HC si se cuenta con el menú. -Considerar si habrá baile o no.
RESTAURANTES	<ul style="list-style-type: none"> -Considerar el tipo de restaurante (cocina mediterránea, oriental, fast food). -A ser posible iniciar las ingestas con entrantes ricos en vegetales [ejemplo: ensalada, parrillada, salteado]. <p><i>Contaje de hidratos de carbono de:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Hamburguesas [4,5 raciones aprox. Por unidad] -Pizzas [1/4 de pizza son aprox. 2,5 raciones de HC] -Pasta [1 plato de pasta de 200-250 g son aprox. 4-5 raciones de HC]. -Sushi [un rollito mediano contiene aprox. 1R de HC]. -Durum Kebab [contiene aprox. 4 raciones de HC]. <p>-Considerar el efecto tardío de las grasas y proteínas en caso de ser ingestas ricas en estos nutrientes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Tener a la mano recursos en fotografías o aplicaciones que ayudan al cálculo de hidratos de carbono.
CINE	<p><i>Contaje de hidratos de carbono de:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Palomitas [4 raciones de HC por paquete de palomitas para microondas]. -Pack mediano refresco + palomitas [7 raciones de HC]. -Chuches [18 g de golosinas son 1 ración de HC]. -Chocolates [40 g de frutos secos bañados en chocolate son 2 raciones de HC o 25 g de chocolate son 1 ración de HC]. -Maíz frito [30 g son 2 raciones de HC]. -Refrescos [1 lata de 330 ml son 3 raciones de HC]. <p>-Considerar el efecto de la grasa con palomitas de cine elaboradas con mantequilla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Considerar la insulina activa si se va a cenar después. -Sugerir tomar agua natural o refrescos sin azúcar.
VERANO	<p><i>Contaje de hidratos de carbono de:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Paella [1 plato mediano de contiene aprox. 4 raciones de HC]. -1 pincho de tortilla contiene aproximadamente 1 ración de HC. -4 calamares a la romana contiene aprox 1 ración de HC. -3 croquetas pequeñas contienen aprox. 2 raciones de HC. -1 vaso mediano de 300 ml de gazpacho contiene 1 ración de HC. -Helados [1 bola de helado mediana contiene aprox. 2 raciones de HC, 1 cono de barquillo mediano contiene 2 raciones de HC]. <p>-Si se come en un chiringuito, tener en cuenta la dificultad de controlar el tiempo de espera entre la insulina y la ingesta.</p> <p>-Es recomendable pedir ensaladas o vegetales para tomar de primer plato.</p> <p>-Es recomendable que los platos ricos en hidratos de carbono los sirvan al final de la comida.</p> <p>-Tener en cuenta si se consumen salsas como el alioli de acompañamiento con paellas o pescado frito.</p>	
NAVIDADES	<p><i>Contaje de hidratos de carbono de:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Uvas [12 uvas contienen aprox. 2 raciones de HC]. Turrónes [50 g de turrón contienen aprox. 2 raciones] Bombones [35 g son aprox. 2 raciones] <p>-Considerar que la mayoría de los alimentos habituales en las cenas de esta temporada son ricos en grasas y proteínas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Considerar la actividad física posterior, si habrá larga sobremesa, baile o largo paseo de regreso a casa. -Considerar el efecto del alcohol en la glucemia.

TABLA 1. Principales contextos de comensalidad y aspectos relacionados con la gestión de la DM1.

Nota: 1 ración = 10 g de hidratos de carbono [HC].