

Los niños diabéticos tropiezan con dificultades en el comedor escolar

► La enfermera educadora en diabetes y nutrición Gladys Pérez critica que los postres azucarados hayan sustituido a la fruta. La Consejería de Sanidad está trabajando en un proyecto para mejorar la alimentación en la infancia. Los diabéticos pueden comer de todo, pero tienen que calcular la cantidad de hidratos de carbono.

■ L.C., S/C de Tenerife

Un niño con diabetes tipo 1 es como cualquier otro. Tiene que alimentarse de forma saludable, simplemente eso. Pero, a veces, se cruzan en su camino los problemas por las dificultades con los comedores infantiles.

Gladys Pérez Borges, enfermera educadora del Hospital Universitario de Canarias (HUC), comenta que las empresas de cátering les consultan para elaborar las dietas, pero que, aún así, en ocasiones se presentan problemas añadidos. "Es muy triste que un niño se esté comiendo una fruta y vea que todos a su alrededor tienen natillas, flanes...", explica Pérez.

En realidad, lo saludable y lo correcto para cualquiera es la fruta, pero los comedores escolares a veces abusan de determinados alimentos no tan saludables. "Comidas preparadas, mucho postre y poca fruta", resume.

La única diferencia en la alimentación de un niño diabético con uno que no lo es está en que el primero tiene "que saber cuántos hidratos está comiendo" para que pueda calcular la cantidad de insulina que necesita. También se diferencian unas frutas de otras, pero por cantidades.

Gladys, como ejemplo, comenta que 200 gramos de manzana tienen la misma cantidad de carbohidratos que 100 gramos de plátano, pero que ellos recomiendan que no coman fruta por valor de más gramos de hidratos por toma. La razón es que las frutas contienen "azúcares de absorción rápida", por lo que a la insulina no le de tiempo de actuar si la cantidad es más elevada.

Pirámide alimentaria

Los alimentos que más benefician a los diabéticos son las verduras y las frutas. A diario, deben comer fécula (arroz, pan, grano...); dos o tres raciones de fruta; dos veces vegetales; dos o tres raciones de lácteos (dependiendo de si se es hombre o mujer) y dos veces alimentos proteicos (pescado, carne, huevos). De manera esporádica se pueden tomar golosinas o alimentos grasos. "El problema es que en la sociedad actual las cosas que deberían ser ocasionales se han vuelto diarias y las que deberían ser diarias se han vuelto ocasionales", se lamenta esta experta.

Respecto a los alimentos proteicos, esta enfermera recuerda que los solomillos, aunque sean de cerdo, son mejores que las chuletas y las costillas, que tienen más grasas.

Comer sano, sin embargo, es algo más que conocimiento teórico. Hay estudios que demuestran que el menor estatus socioeconómico es directamente proporcional al peor control de la diabetes y de la salud. Estas personas desfavorecidas



LAS FRUTAS Y VERDURAS SON LA BASE de una alimentación saludable y equilibrada, según los expertos./ D. MARTÍN

Los alimentos que debían ser ocasionales se han vuelto diarios y los diarios, ocasionales

recidas suelen consumir "comidas preparadas" porque suelen ser más baratas que las frescas.

"Una solución es ir a aquellas verduras de temporada, con un precio más asequible", o a alimentos congelados, "que tienen los mismos nutrientes que los frescos".

Además, Gladys Pérez opina que "los gestores", es decir, los gobiernos y consejerías, deben tratar de

gravar "con impuestos" los alimentos cuya composición vaya "en contra de la salud" y fomentar que "lo fresco" sea más económico.

Estas claves de la alimentación sana son muy relevantes también para cualquier niño o adulto sano. No hay que olvidar que entre el 80 y el 90% de las personas con diabetes padecen la tipo 2, que está ligada directamente a la obesidad.

"Nos encontramos con la dificultad de cambiar hábitos de alimentación con 20 años de antigüedad", se lamenta esta profesionista.

Tal vez por ese motivo, la Consejería de Sanidad ha requerido la ayuda de un grupo de profesionales del HUC "para hacer un trabajo con la finalidad de mejorar la alimentación en la infancia", detalla Gladys Pérez.

En el HUC, un grupo de enfermeros nutricionistas tienen un programa especial desde hace seis años para enseñar a comer a los pacientes con diabetes.

Galardonado con un premio nacional, este programa consiste en trabajar con pequeños grupos con personas con diabetes o familiares de los mismos y alimentos simulados y reales. Les proporcionan ejemplos de combinaciones de alimentos, de menús, y han constatado que es "más efectivo" que dar una dieta en un papel al paciente y abandonarlo a su propia suerte.

"La mejor vitamina del mundo es la fruta", añade como colofón esta enfermera, que recuerda que cada uno debe consumir los alimentos necesarios, según su consumo energético y su envergadura. Sin olvidar que hay que combatir el sedentarismo. Dejar de lado el coche y probar a desplazarse a pie es un buen comienzo.



CEDIDA

Inauguración del Congreso

■ La consejera de Sanidad del Gobierno de Canarias, Mercedes Roldós, inauguró ayer el XX Congreso de la Sociedad Española de Diabetes (SED), que se prolongará hasta el domingo en el Centro de Congresos Magma de Adeje, en Tenerife. En el acto inaugural la consejera estuvo acompañada por el presidente de la Sociedad Española de Diabetes, Manuel Aguilar, y el presidente del Congreso, Alfonso López Alba, entre otras autoridades.

■ La consejera de Sanidad resaltó el contenido del XX Congreso de la SED al entender que este Congreso va a suponer un auténtico "hit", ya que del trabajo que aquí se realice saldrán "estrategias sanitarias encaminadas a combatir este importante problema de salud pública". Asimismo, destacó el hecho de que se va a abordar esta enfermedad por parte de especialistas en distintas materias "y el programa científico de este congreso abarcará además los últimos avances en materia de investigación y las últimas novedades terapéuticas".