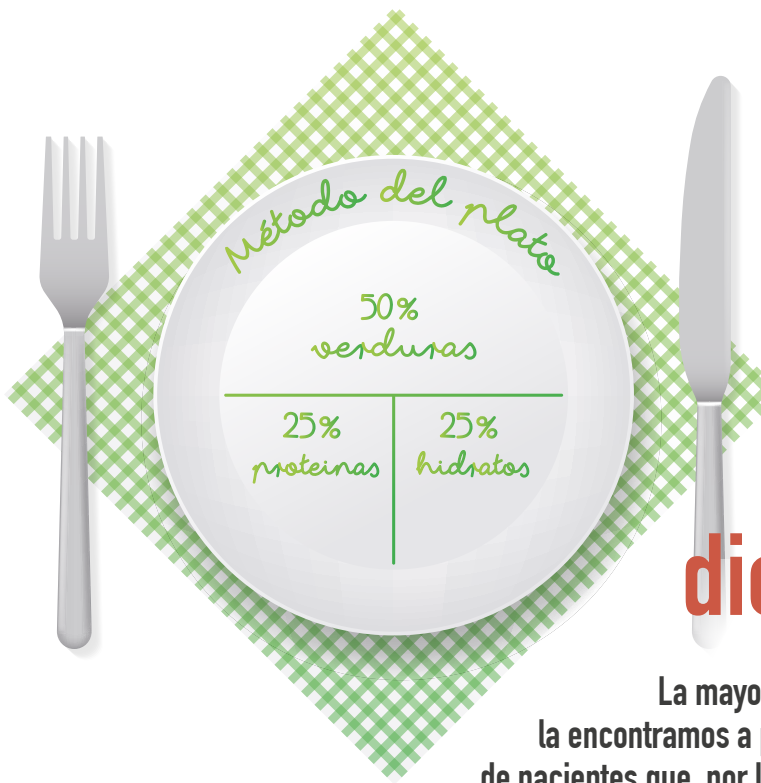




Geles Duch Canals

Dietista-Nutricionista.
Desarrollo de soluciones en Gastronomía Nutricional.
Co-Fundadora de GAN
Grupo de Estilo de Vida de la Sociedad Española de Diabetes



La gastronomía nutricional como herramienta para la adhesión al tratamiento dietético en diabetes

La mayor prevalencia e incidencia de la diabetes tipo 2 (DM2) la encontramos a partir de los 65 años, haciendo referencia a un grupo de pacientes que, por lo general, durante gran parte de su vida han seguido patrones nutricionales poco adecuados o, como mínimo, no han sabido gestionar su alimentación de una manera equilibrada y adaptarla a las circunstancias cambiantes de su vida.

Un paciente diagnosticado de DM2, debe ser capaz de adaptar sus hábitos dietéticos a su nueva situación y a sus circunstancias personales. El profesional sanitario, por otro lado, debe tener las herramientas necesarias (contaje de hidratos de carbono, método del plato, sustituciones de ingredientes en las recetas de cocina familiares...) para poder transmitir y enseñar los conceptos que el paciente deberá tener en cuenta para gestionar, de manera llevadera y sostenible en el tiempo, su alimentación. En esta educación al paciente se debe tener muy presente una adaptación individualizada (el vivir solo, el nivel socioeconómico, no saber cocinar, diferentes culturas gastronómicas, falta de tiempo...) para conseguir una adhesión al tratamiento.

La gastronomía nutricional es el instrumento para facilitar al paciente, y al profesional sanitario como prescriptor, adquirir de una manera sostenible en el tiempo una alimentación adaptada a la DM2. Además de tener en cuenta las circunstancias anteriormente citadas, resulta también fundamental conocer las preferencias gastronómicas del paciente para huir de las transgresiones dietéticas. Así, por ejemplo, si un paciente no toma verduras, no se le puede (debe) prescribir, como primera toma de contacto con el nuevo

plan nutricional, un menú con una amplia presencia de verduras. Debe tener la habilidad de irle introduciendo, y sobretodo convencerle de sus beneficios, para que vaya probándolas; de que no todas saben igual, ofrecerle ideas para *camuflarlas* y así, poco a poco, la persona vaya ampliando el abanico de este grupo de alimentos en su alimentación.

Las recetas adaptadas a una patología son una gran herramienta para conseguir la adhesión al tratamiento nutricional pero éstas deben cumplir unos requisitos fundamentales:

- Ser fáciles de comprender, realizar, comprar...
- Baratas
- Rápidas
- Sostenibles en el tiempo
- Adaptadas a cada situación: familia, single, joven, diferentes religiones, gustos gastronómicos, viajes, vacaciones...

A continuación, mostramos dos recetas, usando el método del plato. Esta herramienta, facilita al paciente el visualizar cantidades y proporciones entre los diferentes grupos de alimentos y poder equilibrar así su dieta.