

HEMOGLOBINA GLICOSILADA Y DIABETES

Con el fin de asociar la ingesta de macro y micronutrientes con el control metabólico de pacientes con diabetes tipo 2, académicos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián desarrollaron el estudio “Asociación entre nutrientes y hemoglobina glicosilada en diabéticos tipo 2”.



Ilustración 1. Desayuno

Los resultados determinaron que el consumo elevado de CHO (glúcidos) en especial de rápida absorción, altos en sacarosa y bajos en fibra (pan, dulces y bebidas, entre otros) se asocia como factor de riesgo en el incremento de hemoglobina A1c (HbA1c), cuyo monitoreo permite el control de la glucosa de los tres últimos meses del paciente. Sin embargo, no se asoció con ingesta de proteínas o grasas.

“Los diabéticos deben optar por los alimentos de bajo índice glicémico. Es mejor comer una pasta al dente que una pasta recocida o un arroz integral que uno blanco. La cantidad de CHO es la misma, pero la manera en que se comporta en la sangre es distinta. Además se debe aumentar el consumo de leguminosas, frutas y verduras, en la cantidad que recomiende su nutricionista, según la necesidad de cada paciente”, finaliza Durán.

El estudio incluyó a 714 diabéticos tipo 2 de ambos sexos entre 27 y 90 años, a quienes se les realizó una encuesta alimentaria de Tendencia de Consumo de Alimentos con frecuencia semanal, la cual proporcionó información detallada sobre el consumo de alimentos de cada persona y se comparó con la HbA1c. Además, se les efectuó una evaluación antropométrica de peso y talla, y el estado nutricional fue determinado con el índice de masa corporal.

Preguntas guía:

- a) ¿Qué son los macro y micronutrientes?
- b) ¿Qué es el índice glicémico de los alimentos?
- c) ¿Cuáles son los glúcidos de rápida absorción? ¿En qué alimentos se consumen mayoritariamente?
- d) ¿Cuál es la composición química de la fibra dietética? ¿Por qué es recomendable su ingesta regular, en especial por las personas diabéticas?
- e) ¿Cuáles fueron las variables estudiadas en la investigación? ¿Cuál fue la variable

independiente, la dependiente y las variables a controlar?

f) ¿Cuál crees que es la *pregunta investigable* que buscaban contestar a través de la investigación?

g) ¿Cómo relacionas las siguientes fórmulas químicas con el texto?

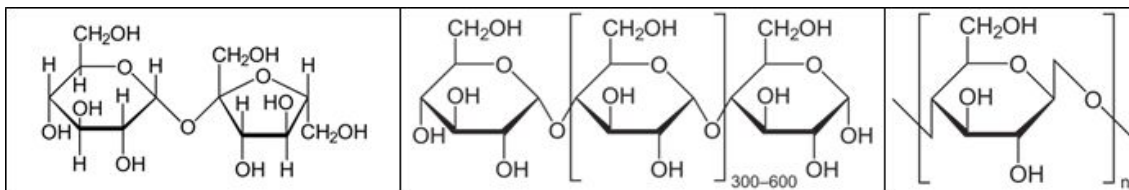


Ilustración 2. Parte G

¿Cómo piensas que puedes aprovechar en el aula esta actividad?

Créditos:

✓ Referencias bibliográficas:

- Noticias de la Ciencia. (24 de mayo de 2016). Un estudio confirma la estrecha relación entre diabetes tipo 2 y carbohidratos. Recuperado de: <http://noticiasdelaciencia.com/not/19672/un-estudio-confirma-la-estrecha-relacion-entre-diabetes-tipo-2-y-carbohidratos/>

✓ Imágenes:

- [Sucrose structure formula](#) | Autor: Bas | Licencia: [CC BY-SA 3.0](#)
- [Amylose2](#) | Autor: [NEUROtiker](#) | Licencia: [CC0](#)
- [Cellulose Haworth](#) | Autor: [NEUROtiker](#) | Licencia: [CC0](#)
- [desayuno-café-naranjas-queso-1342299](#) | Autor: [annca](#) | Licencia: [CC0](#)



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).