

## Errores dietéticos en una paciente que acude a la consulta de enfermería

Mercedes Galindo Rubio

Enfermera educadora en diabetes. Servicio de Endocrino y Nutrición del Hospital Clínico San Carlos. Madrid

Doña Carmen es una mujer de 63 años que hasta hace dos ha trabajado en una tienda de alimentación y en la actualidad realiza las tareas de la casa, vive con su marido y sus dos hijos, pero también se hace cargo a ratos de sus tres nietos.

Hace un año le diagnosticaron diabetes mellitus tipo 2 (DM2) y años antes había estado tratada de hipercolesterolemia y sobrepeso. En su familia hay varios hermanos y su padre con DM2 y también hipertensión.

En estos últimos dos años su índice de masa corporal ha pasado de sobrepeso a obesidad, al coger 6 kg y tener un perímetro de cintura de 118 cm.

La última analítica de hace dos meses muestra:

- Hemoglobina glucosilada: 7,2%.
- Glucemia: 138 mg/dl.
- Colesterol total: 298 mg/dl.
- Colesterol asociado a lipoproteínas de alta densidad: 42 mg/dl.
- Colesterol asociado a lipoproteínas de baja densidad: 185 mg/dl.
- Triglicéridos: 245 mg/dl.
- Presión arterial: 145/80 mmHg.

Tratamiento actual: antidiabéticos orales y péptido similar al glucagón tipo 1 (GLP-1) desde hace tres semanas.

Hoy ha ido a ver a la enfermera del centro de salud, pues hacía mucho tiempo que no iba, pero el Dr. Martínez se lo ha planteado como prioritario.

### ENTREVISTA INICIAL

**Laura (L):** Buenos días, doña Carmen, ¿cómo está usted?, ¿y su marido cómo sigue?

**Carmen (C):** Buenos días, señorita Laura; en casa todo mejor y mi marido también mucho mejor desde que le operaron, pero yo ya ve, cada vez peor, entre la casa, la operación de mi marido, ahora también vamos a recoger a mis nietos al colegio para estar con ellos por la tarde, darles la cena y esperar a que los padres lleguen del trabajo... Bueno, que no me he cuidado nada.

**L:** Bien, pues ahora le toca a usted dar prioridad a su cuidado. La última vez que la vi fue cuando le diagnosticaron la DM2, comenzó a venir a varias citas y fue conociendo y aprendiendo diferentes cosas del tratamiento de la DM2, pero luego dejó de asistir. **¿Dígame cómo se siente y qué es lo que más le preocupa en este momento?**

**C:** Mire, con sinceridad, estoy asustada. Hace un año también me preocupé y me lo tomé en serio, pero usted ya sabe, un día por otro dejé de venir y de hacer las cosas que había empezado a cambiar. La verdad es que yo me encontraba estupendamente, es más, pensaba que se habían equivocado y no tenía diabetes. Pero últimamente he cogido peso, estoy mucho más cansada y el doctor me ha dicho que mis análisis están mal.

También estoy muy preocupada porque mi hermano, al que usted también ve, estuvo muy malito con un infarto y ahora tiene la vista y un pie muy mal. Es verdad que nunca se ha cuidado... Y yo verme así... Por eso ahora sí voy a hacer las cosas.

Mire, yo de todas formas con la comida, sin hacerlo bien del todo, sí me cuido lo que puedo.

**L:** Entonces, Carmen, creo que lo que más le interesa ahora es hablar de la alimentación, ya que **hoy no podemos trabajar todo, pero yo quiero comenzar por lo que a usted más le interese y piense que más beneficios le va a aportar.**

**C:** Sí, la comida para mí es muy importante, pero, mire, yo no sé cómo podré hacer una dieta, tengo que guisar para todos y ya sabe cómo están las cosas de dinero, así que hacerme comidas aparte... Bueno, yo intentaré lo que pueda.

Ahora ya me compro muchas cosas sin azúcar y *light*, o sea, que hago lo que puedo, y mis hijos por Navidad me compraron turrónes y mazapán especiales para diabéticos y que no engordan, pero tengo el metabolismo mal porque engordé un montón.

Cuando cocino, eso sí, quito bien la grasa de encima y casi siempre me saca las lentejas y las alubias nada más echar el chorizo, sólo para que le dé un poquito de sabor, pero que no dé tiempo a coger la grasa. Pues así y todo, si me hago la prueba del azúcar dos horas después, me sube hasta 200.

**L:** Carmen, vamos por partes. Lo primero, usted tiene que saber que **hay alimentos que tienen más calorías y engordan más. Estos son las grasas. Pero esos alimentos no influyen en la subida de la glucosa después de tomarlos.** Vamos a ver si se acuerda de cuáles son esos alimentos que engordan más porque llevan grasas.

**C:** El chorizo, la morcilla, los embutidos, el tocino... Y lo que también quiero saber son los alimentos que no engordan.

**L:** **Mire, alimentos que no engordan solo son los que se miran y no se comen y el agua. Todos los alimentos tienen calorías, eso sí, unos más y otros muchas menos, y también se coge peso según la cantidad que se tome, pero lo que tenemos que organizar entre las dos es que coma sano, que le guste, que no pase hambre, por supuesto, que esté integrada en el menú de la familia y que, además de evitar coger peso, pueda ir perdiendo poco a poco y a la vez se controle la glucemia, el colesterol y la tensión.**

**C:** Ya me parece difícil.

**L:** A lo mejor no lo es tanto, **hay que tener interés e imaginación y yo percibo que estas cosas a usted ahora no le faltan.** Bueno, me estaba diciendo alimentos hipercalóricos o con más calorías, que le parece que son los bollos, el aceite, las bebidas azucaradas o *light*, los patés y quesos o el freír, el rebozar las comidas.

**C:** Sí, los bollos engordan mucho, pero casi no los como, yo compro **magdalenas y galletas, pero integra-**

**les y diet, que siempre me han dicho que no engordan.** El aceite que utilizo es muy bueno, mi marido es de Jaén y mis cuñados nos lo traen de allí en garrafas, y paté como poco y el queso es de Burgos, que tampoco engorda.

**L:** Carmen, los alimentos integrales indican que la harina o el cereal del que se elabora el producto está menos procesado y el grano está más entero. Esto es bueno porque hace que los azúcares que contienen se digieran más lentamente y lleguen a la sangre despacio, lo que ayuda a que la glucosa suba lentamente y de forma mantenida (**se hace un dibujo para diferenciar la curva de la absorción rápida de la lenta**).

Los alimentos integrales, como se digieren más lentamente, permiten que la persona esté más saciada y no tenga apetito en seguida, y también ayudan a evitar el estreñimiento. Todo esto es bueno para usted, pero no significa que estos alimentos no tengan calorías; como ve, son cosas diferentes.

**C:** No lo sabía. ¿Y si son *diet* no son mejor tampoco? (Desmitificar siempre tabús e ideas erróneas. Para ello, se han de hacer preguntas abiertas.)

**L:** Un alimento es considerado *diet* cuando posee restricción de algún tipo de nutrientes; pueden ser los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, el azúcar o el sodio, o también si se encuentran por debajo del límite establecido por la ley. O sea, que basta con que uno de esos componentes esté debajo del límite para que se lo considere *diet*, sin importar los valores de concentración de los otros elementos.

Por ejemplo, Carmen, si un alimento no contiene azúcar, pero presenta grandes cantidades de grasa, se considera dietético de la misma forma, por más que tenga una cantidad de calorías similar a su semejante no *diet* (en función de la gran cantidad de grasas).

Por otro lado, podemos decir que un producto se considera *light* cuando presenta una reducción de, por lo menos, un 25% de su valor calórico en relación con su semejante no *light*. En realidad, lo que más importa en el consumo de estos alimentos es el número de calorías que tomamos, pues, cuando los consumimos en cantidades exageradas, el alimento bajo en calorías también termina haciéndole coger peso.

Lo que suele ocurrir es que, al pensar que no engordan o que no tienen azúcares, los tomamos en exceso y al final engordan más y suben más la glucemia e, incluso, si tienen sodio, nos suben la presión arterial.

**C:** Pues lo estaba haciendo mal, tiene razón. Cuando no tenía galletas integrales, diet o magdalenas, solo comía una o tres galletas María; pero de las otras, como creía que podía comerlas libremente, tomaba tres veces más.

**L:** Antes de continuar, el otro aspecto importante de las grasas que tiene que conocer es que todas ellas tienen un poder calórico alto y que hay dos tipos (saturadas y grasas saludables). Ambas tienen el mismo poder calórico, es decir, engordan igual, pero unas, las saturadas... (se muestra un material que diferencie unas grasas espesas y densas y otras, como el aceite, fluidas y líquidas, se explica la diferencia que producen en el sistema cardiovascular, en qué alimentos se encuentran unas y otras y cómo las grasas insaturadas son aconsejables para toda la población, es decir, para toda la familia).

**L:** Dígame grasas que usted consuma durante la semana que serían saludables o fluidas.

**C:** (Hace mención de alimentos con grasas saludables que consume y de alimentos con grasa saturada y se da cuenta de que tenía la idea de que las grasas saludables casi no engordaban porque eran buenas, a diferencia de las otras. También comprueba que consume mucha cantidad de grasas espesas o saturadas, ya que no sabía que la bollería industrial, la leche semidesnatada y la comida precocinada contienen este tipo de grasas, y Laura la anima a invertir el consumo y a propiciar en cantidades adecuadas frutos secos (nueces, almendras, piñones para enriquecer las ensaladas o los yogures, etc.), pescado azul a la plancha y aceite, aunque Carmen debe conocer que una cucharada sopera tiene 100 calorías.)

**L:** Dígame, ¿tiene alguna duda de todo esto?, ¿quiere preguntar algo más?

**C:** No, lo entiendo muy bien y me doy cuenta de que lo hacía todo al revés.

**L:** Tampoco es esto, hay ideas que en general usted y muchas personas podemos tener poco claras, pero seguro que hay muchas cosas que está haciendo bien. (Reforzar.)

Bueno, hemos hablado de alimentos que son grasas y de los dos tipos, Hay otros que son proteína (carne, pescado, marisco, huevos, embutidos), que tienen más o menos calorías según cómo los cocine-

mos y la cantidad que tomemos, y también es verdad que el marisco o los huevos tienen menos grasas que el cordero o el cerdo.

Estos alimentos, junto con las grasas, no influyen en la glucemia de después de la comida.

**Por eso hay una cosa que es fundamental que le quede muy clara hoy: los alimentos que hay que conocer y controlar para perder peso y los alimentos que hay que conocer y controlar porque tienen azúcares y modifican la glucemia. (Objetivo prioritario).**

**C:** Yo siempre he creído que si comía mucho o mucha grasa me subía el azúcar y que la fruta no me subía el azúcar ni me engordaba, sólo el plátano, las uvas, el melón y los higos.

**L:** Carmen, ahora vamos a ver qué come durante la semana y cómo lo cocina. Lo voy a ir apuntando en esta encuesta (tabla 1).

**C:** Ah, muy bien, y así me va diciendo qué quito y qué puedo comer.

**L:** Poder comer puede comer de todo, no hay alimentos prohibidos, pero sí tiene que saber que algunos son libres, como las verduras y las ensaladas, y otros hay que saber controlarlos, pero ocasionalmente podrá tomarlos. Irá aprendiendo cuando los consuma qué acciones puede hacer para aminorar su impacto, caminar más, tanto para quemar calorías como para bajar la glucemia, y complementarlo con la sustitución de otros alimentos.

**C:** La verdad es que estoy aprendiendo mucho y también me parece más fácil de llevar que cuando me daban la dieta escrita.

**L:** ¿Cuántas veces come verduras y ensaladas a la semana (incluya si guisa las legumbres con verdura): de 6 a 12 veces o menos?

**C:** (Carmen piensa y cuenta que toma verdura unas tres veces y unas cinco veces ensalada, Laura la apoya diciéndole que estas cantidades están muy bien y le plantea cenar dos o tres noches a la semana una ensalada variada (alimentos susceptibles de integrarlos en ensaladas, como tomate, el equivalente a una taza de café de pasta o arroz ya cocido, tres nueces, cocer pollo y partirlo, tortilla a la francesa y trocearla, una lata de atún al natural ocasionalmente por el control de la presión arterial, queso blan-

**Tabla 1.** Encuesta de alimentación del Servicio de Endocrino y Nutrición del Hospital Clínico San Carlos de Madrid

Alimento (número de veces que se consume por semana)	A	B	C
Verduras y ensaladas	Más de 12 veces	Entre 6 y 12	Menos de 6
Frutas	Más de 12 piezas	Entre 6 y 12	Menos de 6
Frutos secos	Más de 3 veces	Entre 1 y 3	Nunca
Aceite de oliva virgen o refinado (no de orujo)	Lo utilizo todos los días	Al menos 3 días	Nunca
Pescado azul (atún, sardinas, salmón, etc.) y embutidos ibéricos	En más de 3 comidas	Entre 1 y 3 comidas	Menos de 1 comida
Pan y cereales integrales (solo <b>integrales</b> )	Más de 6 veces	Entre 3 y 6 veces	Menos de 3 veces
Legumbres	Más de 2 veces	Entre 1 y 2	Menos de 1 vez
Lácteos/quesos desnatados (solo <b>desnatados</b> )	Más de 6 veces	Entre 3 y 6	Menos de 3 veces
Carne roja (embutido blanco)	Menos de 3 comidas	Entre 3 y 6 comidas	Más de 6 comidas
Salsas mostaza o similares (excepto mahonesa)	Menos de 2 veces	Entre 2 y 4	Más de 4 veces
Bebidas azucaradas y zumos (naturales)	Menos de 2 veces	Entre 2 y 4	Más de 4 veces
Bollería/galletas (incluso las integrales)	Menos de 2 veces	Entre 2 y 4	Más de 4
Café (de cualquier tipo)	Más de 3 cada día	≤ 3	
Alcohol (número de bebidas cada día)	Entre 1 y 4	Ninguna o entre 4 y 6	Más de 6
Agua con comidas	Exclusiva	Mixta	Nunca

co etc.). Diseñan diversas posibilidades que a Carmen le parecen fáciles de elaborar, que le gustan y se da cuenta de que incluso a veces no cena tanto y que seguro que el aporte calórico si solo aliña con especias y pone dos cucharadas de aceite y vinagre será de unas 240 calorías y el incremento glucémico no será mayor de 30 mg. Si añade una rebanada de pan integral de barra, que Carmen dice que le gusta, de dos dedos de ancho y una pieza de fruta, bebiendo agua, será una cena de 350 calorías. Antes tomaba embutidos con pan y una fruta, y en ocasiones quería hacer dieta y cenaba solo tres o cuatro frutas, pero a la hora de dormir tomaba unas galletas y un vaso de leche, porque tenía hambre, de modo que finalmente tomaba muchas mas calorías).

### Primera posibilidad de menú

#### Cálculo calórico

- Ensalada con pollo cocido y desmigajado, parte verde, huevo duro, 3 nueces, tomate, zanahoria y aceite 150 calorías
- 1 rebanada de pan de 2 dedos 30 calorías
- 1 manzana del tamaño de un puño 80 calorías
- **Total 260 calorías**

#### Cálculo glucémico

Una ración de carbohidratos incrementa la glucemia 30 o 35 mg.

- Pan: 1 ración, incremento de 30 mg de la glucemia
- 1 manzana: 2 raciones, incremento de 60 mg de la glucemia
- **Incremento total: 90 mg de la glucemia**

### Segunda posibilidad de menú

#### Cálculo calórico

- Embutido 300 calorías
- 3 rebanadas de pan de 2 dedos 90 calorías
- 1 manzana del tamaño de un puño 80 calorías
- **Total 470 calorías**

#### Cálculo glucémico

- Pan: 3 rebanadas, incremento de 90 mg de la glucemia
- 1 manzana: 2 raciones, incremento 60 mg
- **Incremento total: 150 mg de la glucemia**

### Tercera posibilidad de menú

#### Cálculo calórico

- 3 frutas 240 calorías
- 3 galletas integrales diet 189 calorías
- 1 vaso de leche semidesnatada 50 calorías
- **Total 479 calorías**

#### Cálculo glucémico

- 3 frutas, 6 raciones: incremento de 180 mg de la glucemia
- 3 galletas, 4 y 1/2 raciones: incremento de 135 mg de la glucemia
- 1 vaso de leche, 1 ración: incremento de 30 mg de la glucemia
- **Incremento total: 345 mg de la glucemia**

Carmen, además de tomar más calorías y alimentos con mayor carga glucémica, cuando toma el segundo y tercer menú piensa que hace dieta y se esfuerza, ya que pasa hambre, pero no controla que tienen más calorías y sube más la glucemia posprandrial, a pesar del fármaco hipoglucemiante. **Finalmente pierde el interés por continuar.**

**L:** Dígame cuántas veces toma legumbres a la semana, ¿al menos tres veces o menos?

**C:** Sí, tres veces las tomo, y a veces alguna más, pero en verano menos.

**L:** ¿Cómo las prepara, Carmen? ¿Las toma como plato único?

**C:** Sí, yo siempre tomo plato único; sin embargo, a mi familia le tengo que hacer segundo plato y lo guiso con chorizo y morcilla, aunque yo lo retiro y quito la grasa.

**L:** Verá, al cocer la legumbre, la grasa la absorbe la legumbre y nos la tomamos. Vamos a ver cómo podemos mejorar la ingesta de legumbre.

Podría cocer la legumbre siempre con verduras. Eso es bueno para toda la familia y, si incorpora embutidos, no lo haga siempre y usted no los tome más de dos o tres veces al mes.

En vez de tomar plato único, tome tres cazos, que es un plato hondo del que quedan dos dedos hasta el borde, y para no pasar hambre puede acompañarlo

de ensalada, un filete del tamaño de la mitad de la palma de la mano a la plancha.

Si es arroz, es un poco menos la cantidad por la que tiene que cambiar y en la paella tome más verdura, carne de pollo y marisco, y acompáñela con una ensalada verde con tomate y cebolla, que ya me ha dicho que le gusta, y aliñela con una cucharada de aceite.

Dígame qué le parece esto que estamos planificando y si es posible o ve inconvenientes.

**C:** No, me parece que lo puedo hacer; **no tener nada prohibido y pensar que alguna vez lo podré tomar me gusta.** Voy a intentar pesar todo y después le digo a usted lo que como. ¿Lo peso en crudo o ya cocinado? Eso nunca me queda claro.

**L:** **Mejor que pesar, vamos a calcular lo que come con el alimento ya cocinado y basándonos en volúmenes o tamaños. Estos han de ser medidas fáciles de utilizar (una cuchara sopera o de café, el cazo de servir, un plato llano u hondo, el tamaño del puño de la palma de la mano, de uno o dos dedos, etc.).** Con estas medidas no hay errores; además, todos nos cansamos de pesar, al segundo día ya no lo hacemos, nos fiamos del ojo y este falla.

**C:** Tiene razón, yo una de las cosas que peor llevo es pesar la comida.

La enfermera da por concluida hoy la intervención educativa. Después de la demanda inicial de Carmen, ha planteado que esta conozca:

- **Los diferentes grupos de alimentos, para que sepa los que modifican la glucemia y los que no.**
- **Las diferencias entre grasa saturada e insaturada y dónde se encuentra cada una.**
- **Los alimentos hipercalóricos y cuáles son.**
- **Desmitificar alimentos diet, light, etc.**
- **Desde la encuesta dietética, ir conociendo la alimentación de Carmen para introducir modificación de hábitos. Hoy solo han visto verduras y legumbres, y queda pendiente para la siguiente sesión conocer el consumo, elaboración y distribución de otros alimentos.**

Ver las figuras 1-4.

Figura 1. Plan de alimentación



Figura 2. Plan de alimentación



## CONCLUSIONES

1. Antes de comenzar con la educación sobre alimentación, es necesario saber los hábitos de la persona, sus gustos, las características de su alimentación y sus tabúes.

Figura 3. Calcular la cantidad de alimentos a ingerir partiendo del alimento cocinado y basándonos en volúmenes o tamaños que sean medidas fáciles de reconocer

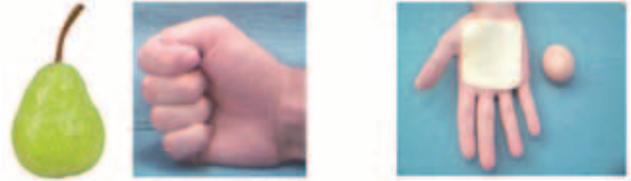


Figura 4. Volúmenes fáciles de reconocer y medidas que parten de utilizar utensilios habituales, como por ejemplo el cazo



2. Antes de marcar unos objetivos educativos a la persona, hay que preguntarle cuáles son las necesidades prioritarias que quiere aprender y desde ahí pactar los objetivos de forma conjunta.
3. Se han de desmitificar tabúes o errores frecuentes sobre los alimentos *light*, *diet*, etc.
4. Hay que explicar que todos los alimentos tienen poder calórico y aprender a diferenciar unos de otros.
5. Se ha de reforzar cualquier iniciativa que la persona tome, por muy pequeña que sea.
6. No existen alimentos prohibidos, pero hay que saber conocerlos e intercambiarlos.
7. La persona con diabetes y obesidad debe saber diferenciar los alimentos hipercalóricos y los alimentos que inciden y modifican la glucemia.