



## P-051 - "LOS GUISANTES NO SON VERDURAS"

*F. Venegas Antequera<sup>a</sup>, M.B. Cruz Balsa<sup>a</sup>, Á. Agraz Gómez<sup>a</sup>, M.I. Estévez Rodríguez<sup>b</sup>, P. Barrientos González<sup>b</sup>, A.M. González Pérez<sup>c</sup> y S. Kaiser Girardot<sup>c</sup>*

*<sup>a</sup>Complejo Hospitalario Universitario de Canarias (CAE Puerto de La Cruz), Puerto de La Cruz. <sup>b</sup>Hospital Universitario Ntra. Sra. Candelaria, Santa Cruz de Tenerife. <sup>c</sup>Gerencia de Atención Primaria, Los Realejos, Garachico.*

### Resumen

**Introducción:** La alimentación, junto a la práctica de ejercicio físico de manera habitual y al tratamiento farmacológico, es uno de los pilares claves para conseguir un buen control metabólico de la DM. La dieta es un componente esencial y a veces el único tanto en prevención como para algunas personas diagnosticadas de DM2 que requieren solo cambios en el estilo de vida.

**Objetivos:** Conocer si los pacientes saben identificar los alimentos y su influencia en la glucemia. Proporcionar las herramientas necesarias para que conozcan los distintos grupos de alimentos y las cantidades a tomar utilizando medidas caseras.

**Material y métodos:** Estudio observacional descriptivo realizado en un Centro de Atención Especializada de la zona Norte de Tenerife con pacientes DM2. Se recogen datos en la consulta de enfermería durante el proceso de educación individual utilizando el "método del plato", elaborándose un *check list* con los parámetros que se van a medir.

**Resultados:** De los 42 pacientes estudiados con DM2 que acuden al CAE con edades comprendidas entre 29 y 92 años, evolución de la diabetes entre 2 y 46 años, comprobamos que 27 personas en el proceso de elaboración de un menú, no saben identificar los distintos grupos de alimentos así como su influencia en la glucemia, los guisantes los consideran verduras, mientras que 15 si identifican correctamente los alimentos elaborando correctamente un menú.

**Conclusiones:** La alimentación es esencial en el manejo y cuidado de la diabetes. Hemos podido observar que los pacientes a pesar de haber recibido educación, no conocen de manera adecuada los distintos grupos de alimentos. El "método del plato" se propone como una herramienta fácil de implementar en la educación, ayuda a conocer la cantidad correcta así como el grupo de alimentos. Los guisantes son "verdes" pero no son verduras. El proceso de educación debe ser un proceso continuo e interactivo para mejorar los conocimientos y habilidades imprescindibles para el autocuidado, siempre con un enfoque dirigido a las necesidades individuales de las personas con diabetes.