P-194

VALORACIÓN DE LA EFICACIA DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA PERSONAS CON DIABETES: IDENTIFICACIÓN DE AZÚCARES EN ETIQUETAS ALIMENTARIAS Y USO DE SENSORES DE GLUCOSA PARA MEJORAR LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Sara De Castro Braulio[1], Edmundo Fernández Piñeiro[1], Carlos Alberto Ortega Moran[1], Tamara Sanz Madruga[1], Yolanda Carrasco García[1], Gema Montero Calle[1], Ester Gonzalo Aranda[1]

[1] *Centro de Salud Lucero*

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

La diabetes mellitus tipo 2 (DM2) es una enfermedad crónica cuya prevalencia continúa aumentando y que requiere una adecuada autogestión, especialmente en relación con la alimentación. El consumo de azúcares constituye un aspecto relevante, ya que puede favorecer fluctuaciones de la glucemia y contribuir al desarrollo de complicaciones. Sin embargo, muchas personas con diabetes presentan dificultades para identificar los azúcares presentes en los alimentos procesados debido a la diversidad de denominaciones utilizadas en el etiquetado nutricional. (1,2,3)

La correcta interpretación de las etiquetas permite conocer la cantidad y el tipo de azúcares y carbohidratos presentes en los alimentos, facilitando decisiones alimentarias más saludables y contribuyendo al control glucémico. Asimismo, los sistemas de monitorización continua de glucosa (MCG) permiten conocer los niveles de glucosa en tiempo real e identificar sus fluctuaciones. La combinación de educación nutricional y monitorización de glucosa puede favorecer un abordaje más personalizado del autocuidado de la diabetes. (4,5)

Por ello, se plantea la realización de un taller educativo dirigido a pacientes con DM2 usuarios de sistemas MCG. El objetivo general es capacitar a los participantes para identificar los azúcares presentes en las etiquetas de los alimentos y utilizar la información proporcionada por los sensores de glucosa como herramienta para mejorar el control glucémico, favoreciendo decisiones alimentarias informadas y contribuyendo a reducir episodios de hipoglucemia e hiperglucemia. (5)

Los objetivos específicos fueron identificar los azúcares totales y añadidos en las etiquetas; reconocer las diferentes denominaciones de los azúcares en los ingredientes; comprender el tamaño de las porciones y su relación con el contenido de carbohidratos; evaluar el índice glucémico de productos procesados; y utilizar los sensores de glucosa para mejorar el control de la diabetes y la selección de alimentos.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se desarrolló un taller participativo estructurado en tres sesiones, combinando una breve exposición teórica, material audiovisual, análisis de casos reales y ejercicios prácticos grupales. Se realizó una evaluación pretest-postest mediante un cuestionario validado para pacientes con DM2 y un cuestionario de satisfacción.

Se llevó a cabo un estudio cuasiexperimental de intervención educativa, con diseño pretest-postest, dirigido a pacientes con DM2 y sistemas de monitorización continua de glucosa.

En la primera sesión se introdujeron los sistemas MCG, se explicaron los principales tipos y denominaciones de los azúcares y se evaluaron los conocimientos previos mediante un pretest. También se utilizaron vídeos educativos y se realizó un análisis guiado de etiquetas de alimentos de consumo habitual.

En la segunda sesión se desarrollaron ejercicios prácticos de interpretación de etiquetas y actividades de selección de productos según su contenido en azúcares y carbohidratos. La sesión finalizó con un concurso de preguntas y respuestas para reforzar los contenidos trabajados.

En la tercera sesión se realizó el postest y el cuestionario de satisfacción, finalizando el taller con una puesta en común y la entrega de material resumen para facilitar la aplicación posterior de los conocimientos adquiridos.

La satisfacción se valoró mediante una escala Likert de 1 a 5, donde 1 correspondía a «muy insatisfecho» y 5 a «muy satisfecho». Asimismo, se realizó una llamada de seguimiento para conocer la aplicación práctica de los contenidos aprendidos.

RESULTADOS

Participaron 40 pacientes. En el pretest, la puntuación media fue de 4,35 aciertos sobre 13 (33,5%). En el postest, realizado con el mismo cuestionario, la puntuación media aumentó a 9,15 aciertos sobre 13 (70,4%), lo que supone una mejora media de 4,8 respuestas correctas.

Respecto a la satisfacción, el 90% de los participantes calificó el taller como «muy satisfactorio» y el 10% como «satisfactorio». En la llamada de seguimiento, el 90% manifestó haber puesto en práctica los conocimientos adquiridos durante la intervención.

CONCLUSIONES

La intervención educativa se asoció con una mejora relevante de los conocimientos relacionados con la identificación de azúcares y la interpretación del etiquetado nutricional en pacientes con DM2 usuarios de sistemas MCG. La elevada satisfacción expresada por los participantes y el porcentaje de pacientes que manifestó haber aplicado los conocimientos adquiridos sugieren una buena aceptación y utilidad práctica del taller.

Estos resultados respaldan el interés de integrar la educación nutricional y el uso de sistemas de monitorización continua de glucosa como herramientas complementarias para favorecer el autocuidado, la toma de decisiones alimentarias informadas y el control glucémico en personas con diabetes tipo 2.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alshahrani AM, et al. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. 2023;12(2):264–269.
2. Khan MAB, et al. *Journal of Epidemiology and Global Health*. 2020;10(1):107–111.
3. Breen C, et al. *British Journal of Nutrition*. 2015;114(3):439–447.
4. Post RE, et al. Use of the Nutrition Facts label in chronic disease management: Results from the National Health and Nutrition Examination Survey.
5. Griauzde DH, et al. *Journal of Medical Internet Research*. 2022;24(2):e31184.

CÓMO CITAR

De Castro Braulio S, Fernández Piñeiro E, Ortega Moran CA, Sanz Madruga T, Carrasco García Y, Montero Calle G, et al. VALORACIÓN DE LA EFICACIA DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA PERSONAS CON DIABETES: IDENTIFICACIÓN DE AZÚCARES EN ETIQUETAS ALIMENTARIAS Y USO DE SENSORES DE GLUCOSA PARA MEJORAR LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS. Diabetes Práctica. 2026;17(Supl. 4):169-171. doi:10.52102/diabet/pract.2026.s4