Iniciador de conversación sobre nutrición

El informe de perfil de glucosa ambulatorio (AGP) proporciona información sobre los patrones de glucosa de su paciente. Puede ayudarlo a iniciar conversaciones sobre modificaciones en la nutrición y el estilo de vida que podrían mejorar su tiempo en rango (TIR). La orientación debe proporcionarse a través de la toma de decisiones compartida e individualizarse en función de las preferencias personales y culturales del paciente, su acceso a alimentos saludables y su voluntad de realizar cambios. Recuerde que cada mejora del 5 % en el TIR es clínicamente significativa.

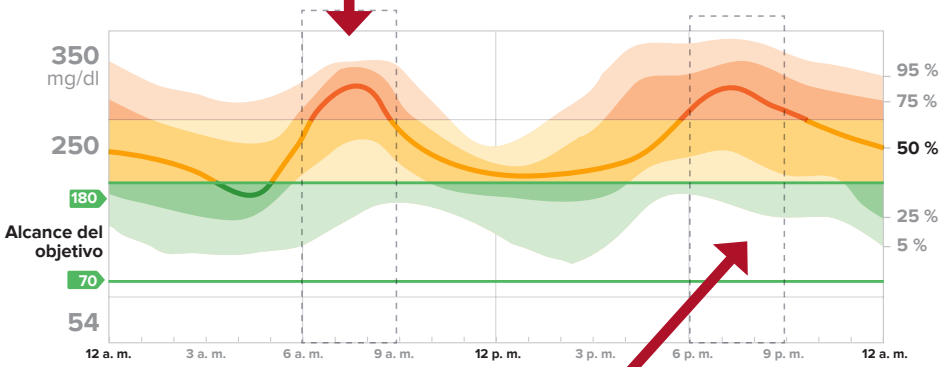
Ejemplos de preguntas y consejos sobre nutrición basados en el AGP

ÁREA DE ENFOQUE: DESAYUNO
Noto un pico de glucosa entre las 6 y las 9 de la mañana.

- ¿Su pico de glucosa se produce antes o después de comer?
- ¿Puede hablarme de sus mañanas y de los tipos de alimentos/bebidas que toma?
- ¿Qué le parecería explorar qué le ocurre a su glucosa si añade algunas proteínas, verduras sin almidón o alimentos más ricos en fibra a su comida matutina?

CONSEJOS

- Fomente la sustitución de bebidas azucaradas, como jugos o café/té endulzados, por bebidas sin azúcar o edulcoradas, **idealmente agua**.
- Sugiera **reducir** el tamaño de las porciones de alimentos que elevan la glucosa por encima del objetivo y **reemplazarlos** con alimentos saludables que no aumenten tanto la glucosa (vegetales no almidonados, granos enteros, proteínas magras).



ÁREA DE ENFOQUE: POR LA NOCHE
Noto un pico de glucosa entre las 6 y las 9 de la tarde.

- ¿Puede describir su cena o algún tentempié a esa hora?
- ¿Consideraría sustituir algunos de sus alimentos habituales por ½ plato de verduras sin almidón?
- ¿Qué cree que pasaría si diera un paseo después de cenar?

CONSEJOS

- Sugiera sustituir los alimentos muy procesados por alimentos integrales. En lugar de patatas fritas, prueba con una **ensalada**.
- Fomente el **método del plato para diabéticos.**
- Pregunte a los pacientes qué cambios están dispuestos a hacer en su elección habitual de alimentos y bebidas.

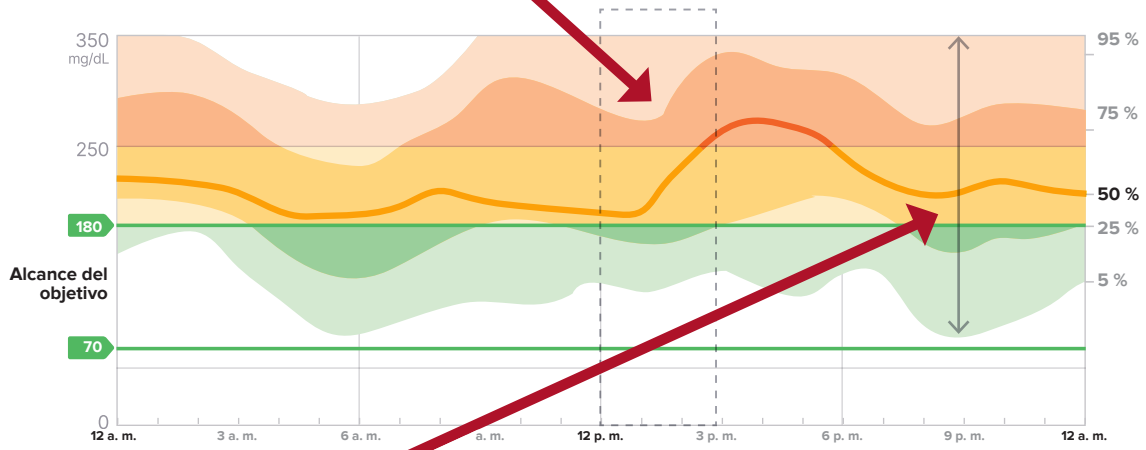
ÁREA DE ENFOQUE: MEDIODÍA

Parece que hay una subida consistente a mediodía.

- ¿Ha notado que algunos alimentos o porciones son diferentes durante este periodo? ¿Hay tentempiés después de la comida?
- ¿Hay alguna diferencia en su actividad al mediodía?
- ¿Qué cree que podría cambiar para ver si pasa más tiempo con su glucosa en el intervalo objetivo de 70 a 180 mg/dl?

CONSEJOS

- Sugiera llevar un **registro de los alimentos** para determinar qué elecciones afectan más a la glucosa.
- Anime a **comprobar la glucosa del sensor antes y una o dos horas después de una comida** para evaluar el cambio en la glucosa.
- Muchas pautas alimentarias pueden funcionar. Fomente la **elección de alimentos de alta calidad** (alimentos integrales, verduras, proteínas magras, frutos secos/semillas, agua).



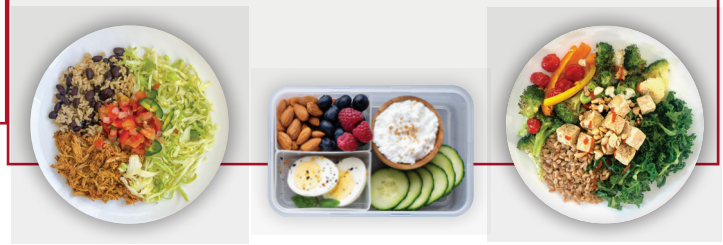
ÁREA DE ENFOQUE: VARIABILIDAD

Parece que hay bastante variabilidad a lo largo del día.

- ¿Qué nota en el efecto de sus comidas y tentempiés sobre su glucosa?
- ¿Qué cree que podría intentar para estar más tiempo entre 70 y 180 mg/dl?
- ¿Puede hablarme de su nivel de actividad diaria?

CONSEJOS

- Refuerce la toma de medicamentos según prescripción.
- Elija una comida a la semana en la que centrarse. Pruebe diferentes alimentos o tamaños de ración a lo largo de la semana. Pida a su paciente que identifique qué alimentos funcionan mejor para mantener la glucosa entre 70 y 180 mg/dl.



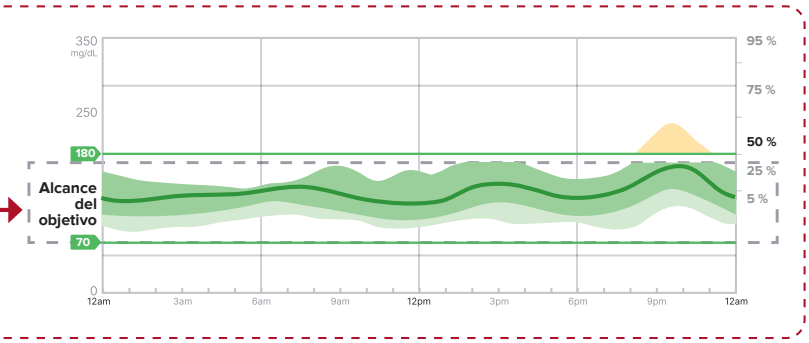
MENOS

- Alimentos muy procesados
- Bebidas azucaradas
- Cereales refinados
- Verduras con almidón
- Azúcares agregados

MÁS

- Alimentos integrales
- Actividad física
- Verduras sin almidón
- Control de las raciones
- Agua

El objetivo del AGP es: Plano, estrecho y dentro del rango (FNIR)



CONSEJO

Anime a su paciente a comprobar el TIR en la aplicación o el lector cada semana para ver los cambios a gran escala a medida que se realizan los ajustes nutricionales.