

# Día mundial del diabético en el Centro de Salud Alonso Suazo

14 de noviembre del 2023

## Introducción

Grupo Everest recibió una invitación a participar en la celebración del Día Mundial de la Diabetes, llevada a cabo en las instalaciones del Centro de Salud Alonso Suazo. Para esta actividad, fueron asignados los Drs. Denis Zelaya y Jairo García. Vimos en este evento una excelente oportunidad para evaluar los beneficios de la inclusión de la Flor de Stevia en la dieta diaria de la población. Asistieron 62 pacientes (50 mujeres y 12 hombres), de los cuales 46 eran personas con diabetes atendidas regularmente en el centro por un grupo de estudiantes de la carrera de Nutrición de la UNAH, liderado por la Lic. en Nutrición Fany García. Además, se sumaron 16 personas sin diabetes que estaban en consulta externa y fueron invitadas a participar.

## Objetivos

- Demostrar que el uso de **Flor de Stevia Chorrillo** en bebidas, como la limonada, no altera los niveles de glicemia.
- Dar a conocer la línea de productos Flor de Stevia y su uso correcto en la preparación de bebidas.

## Hipótesis

Se espera comprobar que, tras consumir limonada endulzada con Flor de Stevia Chorrillo, los niveles de glicemia no se ven afectados.

## Procedimiento

El evento se realizó el martes 14 de noviembre, de 8:00 a.m. a 12:30 p.m., en el Centro de Salud Alonso Suazo. Al inicio, los pacientes fueron organizados en grupos de cinco personas, a quienes se les explicó que existen dos tipos principales de edulcorantes como alternativas al azúcar: los sintéticos y los naturales. Algunos ejemplos de edulcorantes sintéticos que se mencionaron fueron la sucralosa, aspartamo, sacarina, sorbitol y ciclamato. Además, se explicó que, según investigaciones, estos edulcorantes sintéticos pueden ser perjudiciales para la salud a largo plazo.

También se habló sobre los edulcorantes naturales no calóricos, como los esteviósidos (el componente principal de **Flor de Stevia Chorrillo**), que han despertado un interés especial debido a sus beneficios, entre ellos un impacto al índice glucémico (IG) de cero.

El procedimiento fue el siguiente:

1. Se realizó una medición inicial de la glucemia a cada paciente.
2. Los pacientes consumieron limonada endulzada con **Flor de Stevia Chorrillo**.
3. Después de 20 minutos, se midió nuevamente la glucemia.

El tiempo de 20 minutos fue considerado suficiente para evaluar si un edulcorante convencional hubiera impactado los niveles de glucosa en sangre.

## Resultados

Los niveles de glucemia antes y después de consumir la bebida con el edulcorante variaron en un rango de +/- 4 puntos en algunos casos. Por ejemplo, una persona que tenía 160 mg/dl al inicio, después de 20 minutos presentó entre 156-164 mg/dl. Es importante destacar que el 70% de los pacientes no mostró variaciones significativas después del consumo. Solo un paciente reportó un aumento considerable, pasando de 110 mg/dl a 137 mg/dl.

## Conclusiones

Se pudo comprobar que la hipótesis es correcta: el consumo de limonada endulzada con Flor de Stevia Chorrito no provoca un aumento en los niveles de glucemia a los 20 minutos, lo que confirma que su uso es seguro para personas con diabetes.

