

ELABORACIÓN DE ALIMENTO BAJO EN FIBRA PARA INCORPORAR EN EL DESAYUNO DE PACIENTES CON HIPOTIROIDISMO

THE PRODUCTION OF LOW FIBRE FOOD TO INCORPORATE DURING THE BREAKFAST IN HYPOTHYROIDISM PATIENTS

Rios, María Agustina

Fac. de Ciencias de la Nutrición. Universidad Juan Agustín Maza

Contacto: agus_3116@hotmail.com

Palabras clave: hipotiroidismo; monotonía alimentaria; galleta

Keywords: hypothyroidism; food monotony; cookie

La provincia de Mendoza presenta en su población, un gran porcentaje de personas con hipotiroidismo. Las mismas no pueden consumir fibra insoluble debido a que interfiere en la absorción de la levotiroxina, medicación que ingieren de forma diaria en reemplazo de las hormonas tiroideas endógenas. El trabajo consistió en la elaboración de una galleta rellena, baja en fibra, grasas saturadas e hipocalórica para introducir en el desayuno de los pacientes con la mencionada patología. El objetivo principal de este estudio fue contribuir a reducir la monotonía alimentaria en el desayuno de estos pacientes con la incorporación de este nuevo alimento. La metodología empleada fue un estudio descriptivo con diseño experimental. Se trabajó con una muestra no probabilística de 31 personas entre 15 y 70 años que poseían hipotiroidismo en la provincia de Mendoza en donde se analizó: la dosis de levotiroxina, que ingiere, tiempo que transcurre entre la ingestión de la pastilla y el desayuno, consumo de productos integrales (panificados, cereales o semillas), opciones de menú realizadas habitualmente (pan blanco, galletas de agua, galletas de arroz, pan integral, semillas o cereales), si poseía otras patologías asociadas como celiaquía o diabetes tipo 1, si refería sentir monotonía en su desayuno y si le gustaría variar el mismo, además de una evaluación sensorial del alimento. Una vez obtenidos todos los datos se relacionaron entre sí, a fin de poder contestar las diferentes hipótesis planteadas. Los resultados obtenidos reflejan que este alimento logró la aceptación por parte de la población estudiada, refiriendo que incluirían en su desayuno este alimento por sus atributos sensoriales, beneficios y utilidad. Los estudios encontrados al respecto indican una diferencia significativa, algunos autores indican que el 2,9 % de la muestra refirió no respetar el tiempo recomendado entre la administración del fármaco y la primera ingesta del día. En este estudio se observó que el 23% de la muestra ingiere la pastilla junto con el desayuno. Es necesario que el profesional de la salud sea capaz de transmitir adecuadamente al paciente la información referente tanto a la enfermedad como a su tratamiento farmacológico y dietético y así optimizar el control de la enfermedad. Como conclusión se ha podido comprobar que el alimento desarrollado cumple con los objetivos nutricionales planteados y con muy buena aceptabilidad.