



La diabetes y su vida

Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 22 • No. 4 • Verano 2008

Recomendaciones del 2007 sobre el Nivel de Actividad para Adultos, Edades 18-65

La Asociación Americana del Corazón y el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) han publicado una nueva guía de actividades para adultos saludables entre las edades de 18-65. Si usted tiene diabetes, alguna otra enfermedad crónica o no hace ejercicio regularmente, consulte a su doctor para realizarse un chequeo médico antes de que intente este tipo de actividades y metas.

Nivel de Actividad	Ejemplos de Actividades	Cantidad de Actividad
Leve – sin ningún mayor aumento en el pulso o ritmo respiratorio.	Caminar, sentarse, estar de pie (actividades diarias normales)	Rutina diaria normal
Y		
Moderado – aumento en el pulso/ritmo respiratorio y cardíaco, pero pudiendo hablar cómodamente.	Caminar enérgicamente, montar bicicleta en superficies planas, nadar de modo pausado o lento, tirar pelotas a la canasta de basquetbol	30 minutos al día, 5 días a la semana
O		
Vigoroso – pulso y respiración rápida.	Caminar muy enérgicamente, trotar o correr, palear, excavar zanjas, montar en bicicleta cuesta arriba, jugar basquetbol, fútbol soccer o voleibol, nadar a una velocidad moderada o rápida.	20 minutos al día 3 días a la semana
Y		
Fuerza y Resistencia – Fatiga considerable después de 8-12 repeticiones de cada ejercicio.	Ejercicios con pesas y abdominales.	8-10 ejercicios diferentes con 8-10 repeticiones utilizando los principales grupos musculares, 2 días a la semana, dejando pasar por lo menos 48 horas entre sesiones.

Adaptado de una tabla de la *Asociación Americana de Diabetes Sección Profesional Trimestral, Otoño 2007.*

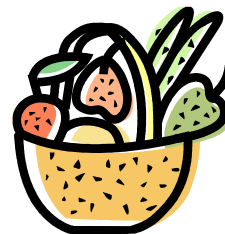
PASOS para seguir la Dieta DASH (Enfoque Dietético para Detener la Hipertensión)

La dieta DASH ayuda a las personas con hipertensión y pre hipertensión a disminuir su presión sanguínea. Para seguir la dieta DASH, usted necesita comer muchas frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasas. Guías, instrucciones y recetas específicas pueden encontrarse en la página de internet de la Dieta DASH: <http://dashdiet.org/index.htm>

A continuación se presentan algunos consejos para ayudarle a seguir la dieta DASH y alcanzar sus metas en relación a la presión sanguínea:

Para Aumentar su Consumo de Verduras:

- Siempre tenga verduras frescas y congeladas sin sal ni salsas adicionales en su cocina.
- Use los sobrantes de pollo o pavo para preparar ensaladas en lugar de sándwiches.
- Mantenga verduras frescas ya cortadas en su refrigerador para que tenga un rápido acceso a ellas.
- Ponga verduras frescas en su bolsa/mochila de almuerzo.
- Complemente una sopa de tomate baja en sodio con un sándwich en lugar de papas fritas.
- Con sus comidas o refrigerios, tome jugos de verduras bajos en sodio.
- Prepare “hormigas en un tronco” con apio, cacahuates y pasas. (Sugerencia: ¡A los niños también les gusta!)
- Agregue verduras adicionales en la pizza o lasaña.
- Cargue sus ensaladas o sándwiches con las más verduras posibles.



Para Aumentar su Consumo de Frutas:

- Agregue a su cereal en el desayuno fruta fresca, en lata, seca o descongelada, por ejemplo piña seca o arándano/mora azul descongelada.
- O agréguelos a una taza de yogur de vainilla o helado de yogur.
- Prepare un batido o licuado con frutas, leche o yogur de vainilla como parte de su desayuno o como refrigerio.
- Agregue fruta seca a su mezcla de nueces y cereales.
- Prepare y coma una taza de fruta como refrigerio.
- Prepare un sándwich de crema de cacahuete y plátano.
- Agregue mandarina, peras o pasas a sus ensaladas.
- Compre fruta fresca fácil de comer como naranjas fáciles de pelar, puede desechar la cáscara mientras va caminando, ¡ya que es biodegradable!

Para Aumentar su Consumo de Lácteos:

- Coma cereal integral con leche en el desayuno, y hasta puede comerlo como refrigerio o entre comidas.
- Prepare un batido o licuado con leche y sus frutas favoritas.
- Agregue chocolate en polvo sin azúcar a su leche.

- Coma una taza de yogur sin grasa o dietético como refrigerio o “snack”.
- De vez en cuando, tome una taza chica de helado de yogur como un deleite o regalo.

Para Reducir su Consumo de Sodio:

- Pruebe su comida antes de agregar sal o cualquier otro condimento, ¡tal vez sepa bien tal y como está!
- Sazone sus alimentos con hierbas y especias en lugar de usar sal de mesa.
- Seleccione carnes bajas en sodio.
- Revise las etiquetas en los alimentos para seleccionar artículos que contengan menos de 400mg de sodio por porción.
- Cocine en casa en lugar de comer fuera en restaurantes, ya que en lugares públicos agregan demasiado sodio a las comidas.
- Utilice menores cantidades de condimentos, como la cátsup o salsa para bistec, o compre las versiones bajas en sodio de sus marcas favoritas.
 - Coma alimentos frescos en lugar de los que están empaquetados o procesados tales como papas fritas, galletas, comidas congeladas y alimentos enlatados.
 - Enjuague en agua las verduras enlatadas y el atún por 1 minuto.

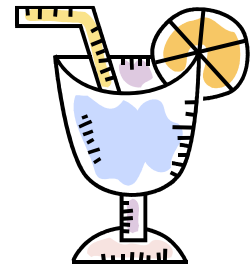


Comiendo más frutas, verduras y lácteos bajos en grasas, así como menos sodio, usted podrá estar en el camino correcto para disminuir su presión sanguínea. ¡Solo toma unos cuantos pasos muy sencillos!

Control de Peso Exitoso: Observe las Calorías en las Bebidas

Las calorías que ingerimos en los fluidos no nos llenan igual que las calorías que obtenemos de alimentos sólidos. En otras palabras, si usted obtiene 60 calorías en media taza de jugo, tendrá hambre mucho antes que si comiera 60 calorías en una pieza de fruta. Además, las bebidas pueden ser una gran fuente de carbohidratos que a la gente por lo general se le olvida contar.

A continuación se le presenta una lista de bebidas comunes y populares con la cantidad de carbohidratos que contienen, el número de porciones de carbohidratos, así como el número de calorías. Las calorías y carbohidratos en algunas bebidas varían dependiendo del sabor o marca. Siempre lea la etiqueta nutricional para estar seguro(a). Tome en cuenta que el tamaño de las porciones en la etiqueta puede ser de 8 onzas, mientras que la botella o lata que usted planea tomarse puede ser de 12-20 onzas. Esto significa que tal vez usted tenga que calcular para saber exactamente cuántos carbohidratos y calorías está ingiriendo.



Nota: Las onzas se abrevian como oz. en la siguiente lista

Bebida	Número de porciones de carbohidratos	Carbohidratos en Gramos	Calorías
1 taza de leche con 1% de grasa o descremada (sin grasa)	1	12	100
1 taza de leche con 2% de grasa	1	12	120
1 taza de leche entera	1	12	160
½ taza de jugo de fruta sin azúcar o edulcorante	1	15	60
1 taza de leche de soya natural	1	12 – 15	150
1 taza de leche de chocolate	2	26	160-180
½ taza de rompopo / ponche de huevo	1	17	127
½ taza de jugo de arándano (agrio o rojo) bajo en calorías	1	6	45
1 lata (8.3 oz.) de bebida energética Red Bull	2	28	115
1 lata (8.3 oz.) de bebida energética Red Bull sin azúcar	0	2	12
Refresco regular de 12 oz.	2 ½	37	136
Refresco de dieta de 12 oz.	0	1	7
1 botella de (20 oz.) Gatorade®	2 ½	35	123
1 botella de (20 oz.) Powerade®	3	42	158
1 botella de (23.7 fl oz.) Propel Fitness Water®	½	9	30
1 taza de limonada regular	2	26	99

Bebida	Número de porciones de carbohidratos	Carbohidratos en Gramos	Calorías
1 taza de té instantáneo con azúcar	1 ½	22	91
1 taza de té instantáneo sin azúcar	0	1	5
1 taza (6 oz) de café, colado	0	0	2
1 (16 oz) Frappuccino®	3	48	240

Cualquier bebida sin azúcar puede ajustarse a su plan alimenticio. Agua es siempre la mejor opción si tiene mucha sed.

Cuente cualquier otra bebida con 7 o más gramos de carbohidratos por porción como la haría con cualquier otro alimento. Revise su glucosa sanguínea después de ingerir las bebidas para asegurarse que la glucosa en su sangre se mantenga dentro del nivel que su doctor recomienda. Algunas personas encuentran que los carbohidratos líquidos aumentan el nivel de la glucosa sanguínea mucho más alto y rápido que los carbohidratos encontrados en los alimentos sólidos.



Colaboradores:

Connie Crawley, MS, RD, LD, Especialista en Nutrición y Salud, Escritor y Editor

Lauren Atwater, Practicante Dietético-Escritor

Consejo Editorial:

Jenny Grimm, RN, MSN, CDE,
Medical College of Georgia

Ian C. Herskowitz, MD, CDE, FACE, Medical College of Georgia

Recipe Corner

Sofrito de Verduras

1 ½ cucharadita de maicena	1 ½ tazas de coliflor, cortado en ramitos
2 cucharadas de salsa de soya “light”	de ½ pulgada
1 cucharadas de jerez seco o jugo de naranja	1 taza de ejotes (habichuelas verdes), cortados diagonalmente en trozos de 1 pulgada
2 cucharaditas de azúcar	1 cucharada de aceite de cocina
o 1 paquetito de edulcorante artificial	1 cebolla mediana, cortada en rodajas delgadas
Una pizca de pimienta	½ taza de zanahoria cortada diagonalmente en trozos
1 taza de calabacín cortado en rebanadas de ¼ de pulgada	Rodajas de tomate (opcional)

1. Lávese las manos y prepare todo el equipo limpio.
2. Para la salsa, mezcle la maicena y 2 cucharadas de agua fría. Agregue la salsa de soya, el jerez o jugo de naranja, el azúcar y la pimienta.
3. En una cacerola mediana, ponga a cocer los ejotes (habichuelas verdes) en agua hirviendo con sal por 2 minutos y cúbralos. Agregue la coliflor y espere a que vuelva a hervir el agua, después reduzca el fuego. Tape la cacerola y deje hervir a fuego lento por 2 minutos más. Escorra bien el agua.
4. Precaliente el sartén (wok) a fuego alto; añada el aceite de cocina. Sofríe la cebolla y la zanahoria en el aceite caliente por 2 minutos. Retírelas del sartén.
5. Agregue al sartén (wok) los ejotes (habichuelas verdes), la coliflor y el calabacín; sofríe de 3 a 4 minutos o hasta que las verduras estén crujientes pero suaves. Mueva las verduras del centro del sartén.
6. Cocine y revuelva la salsa hasta que quede espesa y empiece a burbujear. Regrese todas las verduras al sartén. Mezcle las verduras con la salsa. Cósalas y mézclelas por 1 minuto más. Si lo desea, adorne el platillo con rodajas de tomate.

Rinde 4 porciones.

Nota: Las porciones tal vez necesiten ser adaptadas a su plan alimenticio.

Información Nutricional, por porción: 93 calorías, 12 gramos de carbohidratos, 3 gramos de proteína, 4 gramos de grasa, 3 gramos de fibra alimentaria, 0 miligramos de colesterol, 317 miligramos de sodio.
Substituciones: 1 almidón, 1 grasa.

<u>Menú</u>	<u>Carbohidratos</u>	<u>Substituciones</u>
3 onzas de pechuga de pollo a la parrilla o a la plancha	0 gramos	3 substituciones de carne
1 porción de Sofrito de Verduras*	12 gramos	1 almidón, 1 grasa
2/3 taza de arroz integral	30 gramos	2 almidones
1 taza de sandía	15 gramos	1 fruta
Limonada sin azúcar	0 gramos	Libre

*Receta presentada

The University of Georgia

Cooperative Extension Service

College of Agricultural and Environmental Sciences / Athens, Georgia 30602–4356

Querida/a amigo/a,

La diabetes y su vida es una publicación bimensual que se le manda el agente de Extensión del condado.

Está escrita por especialistas en alimentación y nutrición del Departamento de Ciencias de la Familia y del Consumidor de la Universidad de Georgia. Esta publicación le ofrece la información más actualizada sobre diabetes, nutrición, sistema de intercambio diabético, recetas y eventos importantes.

Si desea más información, por favor póngase en contacto con la oficina local de Extensión del condado.

Atentamente les saluda,

El Agente de Extensión del Condado

Connie Crawley, Redactor Principal

La Universidad de Georgia y Ft. Valley State Universidad, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas, educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Scott Angle, Decano y Director

Cooperative Extension Service
U.S. Department of Agriculture
The University of Georgia
College of Agricultural
and Environmental Sciences
Athens, GA 30602

Official Business

Diabetes Life Lines: Your current issue enclosed