

---

# La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión  
Vol. 23 • No. 3 • Primavera 2009

---

## ¿Las Calorías Están Controlando Su Vida?

Para perder peso necesita quemar más calorías que las que usted come. Esto suena muy sencillo, pero como usted sabe, controlar calorías puede ser un tanto difícil. Sin embargo, el que sea difícil no significa que sea imposible.

Primero, evite caer en las trampas de las calorías, como las porciones extra grandes en los restaurantes. Es más fácil mantener las calorías bajas en casa porque usted elige los ingredientes en sus recetas, aunque a veces es más conveniente comer fuera de casa.

Los alimentos en los restaurantes por lo general están llenos de grasa y calorías. Afortunadamente, sabiendo

cómo se prepara y sirve la comida, usted puede controlar la cantidad de calorías que consume.

### **A continuación le damos algunos consejos para ayudarle a saber cuántas calorías está usted consumiendo:**

- Pregunte sobre la información nutricional del menú. *Muchos restaurantes tienen esta información en un folleto y estarán dispuestos a darle una copia.* Revise las calorías de los alimentos que generalmente consume y vea si puede elegir otras opciones que tengan menos calorías.
- Si el restaurante no tiene información nutricional, búsquela en Internet. La mayoría de las cadenas de restaurantes publican la información nutricional de sus alimentos en su página de internet. *Si usted no tiene una computadora, las bibliotecas públicas tienen acceso a internet para uso público.* Si el restaurante no proporciona la información nutricional en línea, estas son algunas bases de datos que proveen información en general sobre nutrición en donde tal vez usted pueda encontrar la información que busca:

<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>

<http://www.dietfacts.com/fastfood.asp>

<http://www.calorieking.com/foods/>

- También puede comprar libros que contengan información similar en librerías dentro de su área o en internet. Algunos ejemplos de libros son Corinne Netzer's *Complete Book of Food Counts*, *The Calorie King Fat and Carbohydrate Counter* y la *Diabetes Carbohydrate and Fat Gram Guide* de la Asociación Americana para la Diabetes.
- Esté alerta de los ingredientes en los alimentos que representan calorías extra. *Algunos ejemplos son la mantequilla, mayonesa, aderezos, manteca, huevos, tocino o trocitos de tocino, crema agria, el queso y los azúcares.*
- En una libreta pequeña o hasta en una servilleta, anote lo que comió y cuánto comió. Luego, después investigue o busque cuántas calorías tiene cada



alimento que consumió. Pregúntese usted mismo, “¿En dónde puedo reducir calorías extra la próxima vez?”

- Existe una página de internet en donde usted puede registrar y llevar la cuenta de todos los alimentos y calorías que consume:

<http://www.my-calorie-counter.com/>

### **Para disminuir sus calorías aún más:**

- No ordene porciones grandes o extra grandes. Muchas veces hasta las porciones regulares son mucho más grandes de lo que usted necesita, así que coma la mitad y llévese a casa la otra mitad. *Considere ordenar porciones infantiles o para niños en restaurantes de comida rápida.*
- Pida la mitad de la cantidad regular de salsa o aderezo para ensaladas y que se la sirvan por separado. Sumerja su tenedor en el aderezo o salsa antes de cada porción que se lleve a la boca en lugar poner el aderezo o salsa arriba de todo el platillo. *Los restaurantes generalmente empapan las ensaladas con el aderezo, ¡lo que fácilmente puede agregar*

---

*200-300 calorías extra a su comida!*

- Coma pan sin mantequilla, aceite o margarina. *¡Una cucharada de grasa o aceite en cada rebanada de pan puede añadir aproximadamente 100 calorías!*
- Pida crema agria baja en calorías o aderezo bajo en grasas para las papas al horno. Agregue pimienta negra para más sabor.
- Sustituya la mayonesa por mostaza. Empiece pidiendo mitad mostaza y mitad mayonesa, y finalmente, sólo pida mostaza. Existen muchos tipos de mostazas, así que pruebe diferentes tipos hasta que encuentre la que más le gusta. Dentro de poco, usted no extrañará la mayonesa.
- Ordene alimentos al horno, rostizados, asados a la plancha, hervidos o a la parilla en lugar de alimentos freídos.
- Elija verduras al vapor como acompañantes en lugar de papas fritas o ensalada de col.
- Tome agua o bebidas sin azúcar en lugar de té dulce o refrescos regulares. *Los refrescos o sodas regulares pueden agregar aproximadamente 130-250 calorías extra a su comida.*

Tómese un tiempo para encontrar dónde están escondidas esas calorías extra en su dieta. Dentro de poco, consumir alimentos bajos en calorías será algo que usted hará de manera natural sin ni siquiera tener que pensarlo.

---

### **¿Podría Usted Tener un Trastorno del Sueño?**

Si tiene sueño o se siente cansado durante el día, usted podría tener un trastorno del sueño. Los trastornos del sueño más comunes son apnea del sueño, insomnio, síndrome de las piernas inquietas (RLS) y narcolepsia. Todos ellos pueden ser tratados. Con la **apnea del sueño** usted deja de respirar por momentos o respira de manera poco profunda mientras duerme. Podría dejar de respirar por 10-20 segundos o más, 20 o más veces por noche. Generalmente esto sucede porque tejidos blandos en la parte trasera de la garganta bloquean la vía respiratoria superior. La falta de oxígeno lo mantiene despierto y evita que usted tenga un sueño profundo y relajado. Esta enfermedad le puede causar tanto estrés que usted podría sufrir un ataque al corazón o infarto o desarrollar insuficiencia cardiaca congestiva (ICC). El sobrepeso aumenta las probabilidades de sufrir de apnea del sueño.

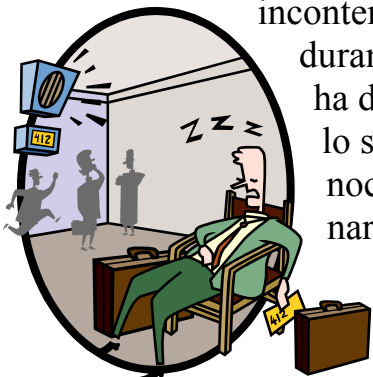
El **Insomnio** ocurre cuando usted tiene problemas para conciliar o

mantener el sueño, o cuando usted no puede dormir a pesar de tener el tiempo suficiente y las condiciones adecuadas para hacerlo. Todos nosotros a veces tenemos problemas para dormir, pero el insomnio crónico ocurre cuando usted no puede dormir por lo menos tres noches a la semana por más de un mes.

El **síndrome de las piernas inquietas (RLS)** causa una desagradable sensación de hormigueo o cosquilleo en las piernas (y algunas veces en los brazos) que pueden resultar en movimientos involuntarios bruscos mientras duerme. En la mayoría de los casos afecta la parte de las pantorrillas. El estar sentado o acostado por largos periodos de tiempo lo hace aún peor. Mover o masajear las piernas o brazos puede ayudar a aliviar el problema. Estos movimientos repentinos pueden hacer más difícil que usted duerma o se quede dormido.

La **narcolepsia** es un trastorno del sueño que provoca excesiva o incontrolable somnolencia durante el día aun cuando ha descansado o dormido lo suficiente durante la noche. Las personas con narcolepsia también pueden despertarse con frecuencia durante la noche.

Algunas personas que sufren de este trastorno de repente sienten debilidad



muscular que puede causar una parálisis o debilidad extrema del cuello, rodillas o músculos faciales o hasta el colapso de todo el cuerpo. Ciertas emociones como el enojo o miedo pueden provocar estos síntomas. Las personas que sufren de este trastorno pueden hasta ser incapaces de moverse o hablar al conciliar el sueño o despertarse y pueden tener sueños muy lucidos que pudieran confundir con la realidad. Hable con su médico o proveedor de salud si usted sufre de cualquiera de estos síntomas de los trastornos del sueño:

- Habitualmente se tarda 30 minutos o más en conciliar el sueño en las noches.
- Constantemente se despierta varias veces cada noche y tiene problemas para volverse a dormir.
- Se despierta muy temprano en la mañana.
- Se siente cansado y con sueño durante el día, toma varias siestas o se queda dormido en horas inapropiadas durante el día.
- Su pareja le dice que usted ronca, respira con dificultad, se ahoga o deja de respirar por cortos periodos de tiempo mientras duerme.
- Tiene sensaciones desagradables como hormigueo, cosquilleo o como

---

si insectos trepan por el interior de sus piernas o brazos que se alivian cuando los mueve o masajea. Esto pudiera pasar con más frecuencia en las noches o cuando está tratando de conciliar el sueño.

- Su pareja le dice que sus piernas y brazos hacen movimientos involuntarios bruscos mientras duerme.
- Tiene sueños vívidos o lúcidos al tratar de quedarse dormido o cuando está adormilado.
- Tiene debilidad muscular repentina cuando está enojado, tiene miedo o cuando se ríe.
- Siente como si no se pudiera mover cuando se despierta.

---

## ¡Aprenda Sobre la Diabetes En Línea!

*Focus on Diabetes*, es un programa interactivo sobre la diabetes en la página de internet del departamento de Ciencias de la Familia y del Consumidor que ofrece conocimiento y habilidades para el manejo personal de la diabetes con respecto a la planeación de alimentos, medicinas/medicamentos, actividad física, monitoreo de la glucosa sanguínea, prevención de complicaciones diabéticas y la adaptación emocional a la diabetes. Para ingresar al programa visite:

<http://www.fcs.uga.edu/ext/food/focus/index.php>

Después de terminar estos interactivos y divertidos módulos, usted podrá:

- identificar los tres principales tipos de diabetes.
- explicar los elementos clave para el manejo de la diabetes.
- utilizar el método del plato y contar los carbohidratos para crear un plan de alimentos básico.
- prevenir o retrasar complicaciones diabéticas.
- discutir las opciones de medicinas/medicamentos para la diabetes con sus proveedores de salud o médico.
- lidiar con y enfrentar la diabetes de una mejor manera.

Los nueve módulos cubren elementos clave en el manejo personal de la diabetes -

- **¿Qué es la Diabetes?** – una visión general de los principales tipos de diabetes
- **Manejo de la Diabetes** – un repaso del manejo básico de la diabetes
- **Comiendo Saludablemente** – planeación de comidas utilizando el método del plato y contando los carbohidratos

- **Actividad Física** – guía de maneras seguras de aumentar la actividad.
- **Medicinas/Medicamentos para la Diabetes** – repaso de los actuales medicamentos/medicinas para la diabetes.
- **Glucosa Sanguínea Alta y Baja** - información sobre el por qué la glucosa sanguínea sale del rango o nivel objetivo.
- **Monitoreo de la Diabetes** – información básica sobre el monitoreo de la glucosa sanguínea.
- **Complicaciones Diabéticas** – estrategias para prevenir o retrasar complicaciones diabéticas.
- **Enfrentando la Diabetes** – métodos para lidiar con o enfrentar las emociones asociadas con la diabetes y recomendaciones para la familia y amigos para ofrecer el apoyo adecuado a la persona con diabetes.



que sufre de diabetes Tipo 2. Las clases ofrecen información por medio de animaciones, actividades para el desarrollo de habilidades, hojas informativas y sesiones interactivas de preguntas y respuestas.

La mayoría de las clases toman 30 minutos para completar. Usted puede tomar las clases a su propio ritmo y elegir los temas en el orden que usted quiera.

Lo único que se necesita es saber usar el mouse de una computadora

(arrastrar, mover y apuntar). Se incluye un manual de instrucción para enseñarle cómo utilizar las clases o lecciones.

Se requiere conexión a internet para descargar algunas hojas informativas.

La computadora también requiere contar con el programa Flash para que los módulos funcionen. Este programa puede ser descargado en internet si lo necesita.

Cada clase cuenta con tres personajes que sufren de diabetes: Conner, un niño pequeño que sufre de diabetes Tipo 1; María, una mujer embarazada que sufre de diabetes gestacional; y Olivia, una persona de la tercera edad

---

## **Siendo Realistas: Hablando con su Doctor Sobre la Diabetes**

Hablar sobre sus medicinas, medicamentos o el monitoreo de glucosa sanguínea puede parecer fácil, pero usted puede no estar tan seguro de discutir o hablar sobre sus sentimientos. A continuación le presentamos algunas preguntas que la Asociación Americana para la Diabetes recomienda que usted responda y las lleve con usted para discutir las con su médico/doctor en su próxima cita.

1. ¿Qué es lo más difícil o lo que le causa mayor preocupación acerca del cuidado de su diabetes en este momento? (Por ejemplo, seguir una dieta, las medicinas o medicamentos, el estrés, los costos, las complicaciones, etc.)
  
2. Anote algunas palabras en relación a lo que usted encuentra difícil o frustrante sobre esta preocupación.
  
3. ¿Cómo describiría sus pensamientos o sentimientos sobre este problema o tema? (Por ejemplo, confundido, enojado, curioso, angustiado, frustrado, deprimido, optimista, etc.)
  
4. ¿Qué es lo que a usted le gustaría que su doctor/médico hiciera durante su visita para ayudarlo a resolver su preocupación o problema? (Circule las letras de todas las siguientes opciones que sean aplicables)
  - a. Que trabaje junto conmigo para crear un plan para resolver este problema o preocupación.
  - b. No espero una solución. Sólo quiero que mi doctor/médico entienda lo que yo siento o por lo que estoy pasando.
  - c. Que me refiera a otro profesional de salud o a otros servicios comunitarios.
  
5. Quisiera una respuesta a las siguientes preguntas en mi próxima visita:

---

## ESQUINA DE RECETAS

### Ensalada Verde con Pasta

**Esta es una receta rápida para una ensalada de pasta de More Matters®. Estas recetas tienen como ingredientes principales verduras o frutas.**

Sirve a: 1

#### **Ingredientes:**

½ taza de pasta en forma de concha mediana, cocida (lo ideal sería utilizar pasta integral)

¼ de taza de zanahoria, rayada

3 oz. de filete de pavo fresco, asado o a la parrilla (o trocitos de sobrante de pechuga de pavo)

1 ½ de tazas de lechuga romana

½ taza de pepino, pelado y rebanado

6 tomates cherry o perla, partidos por la mitad

2 cucharadas de aderezo ranch sin grasa (o cualquier otro aderezo sin grasa que prefiera)

Corte el pavo asado o a la parrilla en cubitos. Mezcle la pasta, la zanahoria, el pavo la lechuga romana, el pepino y los tomates; rocíe el aderezo ranch encima de la ensalada. Refrigere la ensalada hasta que se enfríe.

#### **Información Nutricional por Porción:**

Calorías: 302                      Carbohidratos: 39 gramos                      Proteína: 31 gramos  
Total de Grasas: 2 gramos                      Grasa Saturada: 0.4 gramos                      Colesterol: 71 miligramos  
Fibra Dietética: 4 gramos                      Sodio: 431 miligramos

©2007 Producido por la Fundación Better Health. Derechos Reservados.

**Contribuidores:** Connie Crawley, MS, RD, LD, Especialista en Nutrición del Sistema de Extensión Cooperativa

Lauren Atwell, Dietista Practicante, Universidad de Georgia

Rebecca McKemie, Dietista Practicante, Universidad de Georgia

**Junta Editorial:** Jenny Grimm, RN MSN, CDE, Colegio Médico de Georgia;

Ian C. Herskowitz, MD, CDE, FACE Colegio Médico de Georgia

---

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 la 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*