
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 25 • No. 2 • Primavera 2011

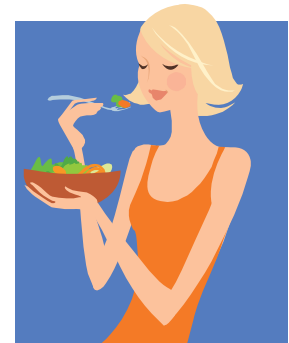
Lo Que Los Americanos Necesitan Comer con Más Frecuencia

Los nuevos Lineamientos Nutricionales de los Estados Unidos se publicaron el 31 de Enero del 2011. El reporte de los Lineamientos Nutricionales de los Estados Unidos publicado en la primavera del año 2010 evaluó el estado actual de la salud del país y realizó recomendaciones sobre cómo podemos mejorar nuestro consumo alimenticio y actividad física. Desafortunadamente, en general estamos en muy mal estado. Debido a que dos tercios de la población adulta son ahora obesos o sufren de sobre peso, estos lineamientos ya no están enfocados a americanos “saludables”, sino a americanos ya sea en riesgo de

enfermedades crónicas o que han sido diagnosticadas con una enfermedad crónica.

El reporte recalca que la mayoría de nosotros no seguimos actualmente los lineamientos pasados publicados en el 2005. Consumimos demasiadas grasas sólidas y azúcares añadidas (llamadas SoFAS en el reporte) y muy pocas porciones de verduras, frutas, granos enteros, nueces y semillas, mariscos, aceites líquidos y frijoles y chícharos cocidos y secos. Esto es especialmente cierto en nuestros niños y adolescentes.

Así que ahora no somos “sedentarios” sino “SoFAS”. La mayoría de nuestras calorías provienen de postres, panes, bebidas con azúcar, pizza, alcohol y platillos de pollo como tiras de pollo o alitas de pollo.



El tipo de plan alimenticio y la actividad física recomendada es exactamente lo que ha sido abogado por años por personas con diabetes:

- Suficientes verduras verdes, amarillas o naranjas bajas en calorías.

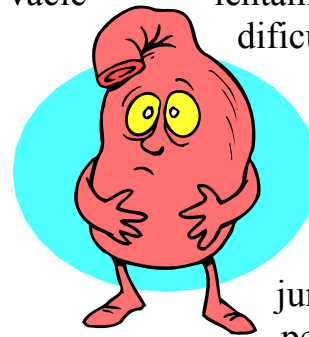
- Pedazos de fruta fresca en lugar de postres como galletas, pay y pasteles.
- Frijoles y habichuelas cocidas y secas, pollo sin piel y carne magra en lugar de carnes grasosas.
- Aceites líquidos y cantidades pequeñas de nueces y semillas sin sal en lugar de grasas sólidas como mantequilla, manteca o grasa de espalda (fatback).
- Pescado y mariscos que contengan ácido graso omega-3 como el salmón, el atún y la trucha por lo menos dos veces por semana.
- Dos a tres tazas de leche o yogurt bajo en grasa o sin grasa.
- Panes, cereales, pasta y otros productos a base de granos enteros.
- Actividad física de 30 a 60 minutos al día.

Las personas con diabetes pueden ser ejemplos de una vida saludable para el resto del país. Este año comprométase a ser un modelo de buenos hábitos alimenticios para su familia y amigos. En las próximas ediciones, discutiremos cómo lograr cada uno de estos lineamientos nutricionales si es que no los está siguiendo ya. Muy pronto, usted y su familia pudieran

estar en camino a una buena salud de por vida.

Manejando la Gastroparesis con Dieta

La diabetes puede afectar el cuerpo de la cabeza a los pies. Con el tiempo los nervios del estómago pueden ser dañados por los altos niveles de glucosa sanguínea. Este daño en el nervio se llama **gastroparesis**. La gastroparesis hace que el estómago se vacíe lentamente y puede



dificultar el comer y digerir la comida. Algunas veces es tan severo el daño que puede causar vómito junto con pérdida de peso. Por supuesto,

el primer paso para controlar esta condición es mantener su nivel de glucosa sanguínea dentro del rango que su médico le recomienda.

Un dietista registrado puede ayudarle a saber qué es lo que puede comer cuando usted sufre de gastroparesis. Algunos días probablemente serán peores que otros. Juntos ustedes pueden decidir qué comer y tomar en base a sus síntomas.

La mayoría de las personas encuentran que deben comer porciones pequeñas pero frecuentes.

Comer demasiado y no masticar bien los alimentos puede empeorar las cosas. Para controlar su glucosa sanguínea consuma cantidades consistentes de carbohidratos en cada una de estas pequeñas comidas. Usted quizás sólo pueda comer alimentos o líquidos licuados (o en puré) si los síntomas son severos. Algunas personas que sufren de gastroparesis encuentran que pueden comer alimentos sólidos en las mañanas o al inicio del día, pero sólo líquidos por las tardes o noches. Solamente probando diferentes tipos de alimentos usted podrá saber qué le sienta mejor.

Debido a que su consumo de nutrientes de los alimentos pudiera ser menor al ideal, elija los alimentos y las bebidas más nutritivas posibles. Evite consumir calorías vacías como refrescos o sodas, pero si no puede retener mucho en su estómago, cualquier fuente de calorías es buena.

Algunas personas no toleran muy bien los alimentos grasosos, pero pudieran tolerar la grasa líquida contenida en la leche entera, el yogurt, las malteadas o suplementos líquidos como Boost™. La grasa contiene el doble de calorías que la proteína y los carbohidratos por lo que es una fuente concentrada de calorías cuando usted no puede comer mucho.

Por supuesto, la proteína y los carbohidratos son importantes también. Usted necesita proteína para sanar, para prevenir infecciones, y para mantener sus músculos fuertes. Algunas fuentes de proteína y carbohidratos que son tolerados por el estómago son los huevos, queso cottage o requesón, pescado, pollo y carne magra. Tal vez necesite licuar estos alimentos con cantidades pequeñas de leche, leche de soya, caldo, jugo, salsa de tomate o hasta comida para bebé en lata para que su estómago los pueda tolerar. También puede agregar agua, pero no añadirá calorías y podría diluir el sabor de la comida.

Elija las mejores fuentes de carbohidratos cada vez que le sea posible. Los jugos, bebidas hechas a base de leche, licuados o malteadas, sopas de verduras en crema coladas, yogurt, nieve o helado, sorbete, puré de papa y cereales cocidos como la sémola o crema de trigo son buenas opciones.

Usted pudiera necesitar una dieta baja en fibra. La fibra puede absorberse en su estómago como las bolas de pelos en un gato y puede ocasionar muchos problemas. Una dieta baja en fibra limitará los granos enteros, el salvado, y las frutas, verduras y nueces enteras.

Su dietista o médico pudiera recomendarle que fortifique sus alimentos con diferentes caldos altos en proteína, leche en polvo sin grasa o diferentes suplementos de proteína en polvo. Consúmalos en cada comida o refrigerio. También pudieran recomendarle tomar un suplemento líquido o masticable de vitaminas y minerales.

Mientras que la gastroparesis no es muy común, puede ser una seria complicación diabética. Afortunadamente usted puede ajustar su dieta para ayudarle a manejar la enfermedad si llegara a presentarse.

Fumar Aún Nos Daña a Todos



Un reporte del Cirujano General de los Estados Unidos (OSG por sus siglas en inglés) manifiesta de nuevo que fumar es perjudicial para su salud, ya sea al inhalar el humo (fumador pasivo) o fumando un cigarrillo tras otro (fumador activo). Este reporte confirma todas las pruebas que muestran que el fumar aumenta el riesgo de sufrir de cáncer, enfermedades cardiovasculares, enfermedades del pulmón y problemas durante el embarazo. Este

reporte manifiesta que **no hay un nivel seguro** de exposición al humo del cigarrillo y que **no existe** un cigarrillo seguro.

Con una sola inhalación una persona está expuesta a 7,000 químicos diferentes. Se ha encontrado que cientos de ellos son dañinos y 69 de esos químicos se sabe que pueden causar cáncer. Actualmente uno de cada cinco adultos y adolescentes fuma y un tercio de las personas que prueban el cigarrillo se vuelven adictas. La mitad de todos los fumadores de largo plazo mueren a causa de enfermedades relacionadas con fumar. La nicotina es una de las sustancias más adictivas en el mundo y el diseño de los cigarrillos aumenta sus efectos. Una persona puede heredar la tendencia a convertirse adicto a la nicotina y sus genes pudieran también influir en qué tan fácil es dejar de fumar.

Por lo menos 10 diferentes tipos de cáncer están relacionados con el hábito de fumar. Fumar puede causar cáncer en la boca, garganta, pulmones, sangre, estómago, páncreas, riñones, vejiga y el cuello del útero. También aumenta el riesgo de sufrir de un infarto, ceguera, cataratas, enfermedad de las encías (Periodontal), aneurisma de aorta, ataque al corazón, neumonía, enfermedad de los vasos sanguíneos,

fracturas en la cadera, y enfermedades del pulmón incluyendo asma y enfisema pulmonar. Reduce también el nivel de fertilidad.

Fumar cambia nuestro ADN o el material genético en nuestras células. Esto fomenta el crecimiento no controlado de células anormales que pueden provocar cáncer e impide que el cuerpo destruya estas células dañinas.

En las enfermedades cardiovasculares, el fumar daña las arterias y causa inflamación crónica que acelera el ritmo en el que las arterias se estrechan y bloquean. También aumenta el nivel de los triglicéridos (grasa en la sangre) y reduce el nivel de lipoproteína de alta densidad (HDL por sus siglas en inglés) o el colesterol saludable que reduce los riesgos. El nivel de resistencia a la insulina también aumenta cuando la persona fuma.

Fumar cambia los tejidos y daña las vías respiratorias del pulmón y la estructura en dónde los pulmones intercambian oxígeno con la sangre. Esto resulta en la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD por sus siglas en inglés). La genética pudiera decidir quién sufrirá de COPD ya que no todos los fumadores tienen esta enfermedad.

Durante el embarazo, el monóxido de carbono que proviene de los cigarrillos puede cortar el oxígeno al bebé y puede resultar en un mal crecimiento. El humo del cigarrillo también contiene metales pesados como cadmio, plomo y mercurio que pueden dañar el desarrollo del bebé y hasta resultar en labio leporino (fisura labial) y aborto espontáneo. Fumar también puede dañar el ADN en el espermatozoides masculino y puede resultar en problemas de fertilidad y salud del bebé. Hasta las hormonas como los estrógenos pudieran ser afectados por fumar.

La solución a todos estos problemas es **no fumar**. No importa cuál sea su edad o cuánto tiempo lleve fumando, dejar de fumar ayuda. Incluso usar goma de mascar de nicotina o un parche de nicotina para ayudarlo a dejar de fumar es aún mejor que continuar fumando.

Contribuidores:

Connie Crawley, MS, RD, LD, Especialista en Nutrición y Salud del Sistema de Extensión, Escritor y Editor

Junta Editorial:

Jenny Grimm, RN, MSN, CDE,
Colegio Médico de Georgia
Ian C. Herskowitz, MD, CDE, FACE, Colegio Médico de Georgia

Visite la

EXPOSICIÓN

de la Asociación Americana de la Diabetes

La Asociación Americana de la Diabetes llevará a cabo su EXPOSICIÓN anual el Sábado 9 de Abril en el World Congress Center en Atlanta de 9 am a 4 pm. Las sesiones educativas y las exhibiciones estarán ubicadas en el Edificio C en el Pasillo C-4.

Durante el día usted disfrutará GRATIS

- Chequeos médicos
- Demostraciones de productos
- Valiosos e importantes talleres
- Demostraciones de cocina saludable y vida activa
- Una Zona de Diversión Familiar interactiva
- Profesionales médicos que responderán a todas sus preguntas.

Algunos de los temas tratados en los talleres serán

- Temas básicos sobre la diabetes para personas recientemente diagnosticadas
- Manejo de días de enfermedad
- Las últimas investigaciones sobre la diabetes
- Cómo prevenir la diabetes
- Complicaciones diabéticas
- Temas sobre la escuela para niños con diabetes

Puede inscribirse gratis en

<http://www.diabetes.org/in-my-community/expo/atlanta-expo-2011/>

y obtener un cupón de estacionamiento por \$4 o instrucciones para llegar por transporte público (MARTA)

También puede llamar al 1-888-342-2383 x3166 para inscribirse.

*Algunos eventos durante el día serán bilingües.

ESQUINA DE RECETAS

Medallones de Ternera

Esta receta es ideal para cualquier ocasión especial. Es fácil de preparar, pero deja una muy buena impresión. Esta receta fue adaptada de una receta proporcionada por el Consejo de Información sobre la Canola.

8 onzas de mini champiñones Portobello, en rodajas
¼ taza de vino tinto (no vino para cocinar)
3 cucharaditas de aceite de canola, dividido
1/8 cucharadita de hojuelas de chile rojo
½ cucharadita de pimienta negra
4 medallones de ternera de 4 onzas cada uno
Aerosol para cocinar (aceite antiadherente)
3 cebollines, finamente picados
¼ taza de caldo de res sin sal

1. Precaliente el horno a 200 grados °F.
2. Coloque los champiñones y la ternera en una bolsa de plástico de un galón. Agregue el vino, 2 cucharaditas de aceite y las hojuelas de chile rojo. Cierre la bolsa de plástico y cubra los champiñones y la ternera con el adobo (líquido para marinar). Deje marinar por 15 minutos, volteando o moviendo el interior de la bolsa frecuentemente.
3. Retire la ternera de la bolsa de plástico y escurra bien. Condimente con pimienta negra. Rocíe aerosol para cocinar (aceite antiadherente) en un sartén con teflón. Caliente 1 cucharadita de aceite a fuego medio alto en el sartén. Agregue la ternera y cocine durante 4 minutos por un lado; voltee la carne y cocine por 2-3 minutos más. Retire la carne del sartén y colóquela en un refractario o plato resistente al horno. Mantenga la carne caliente en el horno.
4. Retire los champiñones de la bolsa donde los marinó y reserve el adobo restante. De nuevo rocíe aerosol para cocinar (aceite antiadherente) en el sartén y dore los cebollines por 1 minuto meneándolos constantemente. Agregue los champiñones y cocine por 3 minutos más o hasta que los champiñones se suavicen.
5. Agregue el adobo que reservó y el caldo de res. Hierva por 1 minuto o hasta que se vuelva espeso. Retire del fuego y agregue la ternera. Cubra bien la ternera con la salsa de champiñones.
6. En cada plato, sirva un medallón de ternera con 2-3 cucharadas de salsa de champiñones.

4 porciones. Información Nutricional:

Calorías: 196 Carbohidratos: 4 gramos Proteína: 25 gramos Grasa: 7 gramos
Grasas Saturadas: 1 gramo Colesterol: 94 miligramos Sodio: 111 miligramo
Fibra: 2 gramos Substituciones Diabéticas: 3 carnes magras y una verdura.

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